

Надя Петрова

В търсене на истината за

ХРАНАТА И ЗДРАВЕТО



Второ, допълнено
и актуализирано
издание

Надя Петрова

В ТЪРСЕНЕ НА ИСТИНАТА
**ЗА ХРАНАТА
И ЗДРАВЕТО**



**С оглед на грижата за вашето здраве
и всички индивидуални специфики от здравословен характер,
информацията, която книгата съдържа, не е предназначена
да замени консултациите и препоръките
на вашия квалифициран здравен консултант или лекар
и не следва да се използва без тяхното предварително одобрение.
Нито издателят, нито авторът на тази книга носят отговорност за
каквито и да е нежелани реакции и всякакви други вреди,
възникнали във връзка с публикуваните в книгата съвети,
препоръки, анализи, прегледи, програми, хранителни режими
и други материали.**

Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за любознателния читател.

Надя Петрова

В ТЪРСЕНЕ НА ИСТИНАТА ЗА ХРАНАТА И ЗДРАВЕТО

Второ, допълнено и актуализирано издание

© Надя Петрова – автор

ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2020

Съдържание

Въведение	5
-----------	---

ЧАСТ ПЪРВА

Какво е здравословно хранене?	13
Какво е истинска храна?	21
Храна от градината	27
Храна от полето	53
Храна от фермата	72
Храна от пасището	94
Храна от морето	112
Храна от природата	115
Храна от света	130
Кои са истинските мазнини	147
Храна от избата	160
Храна от кухнята	169
Храна от... лабораторията?	176
Дали си набавяме достатъчно ценни вещества с храната	179
В крайна сметка, какво да ядеш?	196

ЧАСТ ВТОРА

Ключът към здравето: храносмилателната система	203
Нередовно ходене до тоалетна	208
Подобряване на храносмилането	212
Градината на живота	227
Алергии	236
Черен дроб	245
Панкреас	248

ЧАСТ ТРЕТА

Има ли универсална диета	257
Биохакинг	262
Генетиката срещу епигенетиката	269
И като заключение: холистичният подход	272
За автора	274
Източници	275



Въведение

Аз съм НАДЯ ПЕТРОВА и мисията ми е да те вдъхновя да изградиш по-здравословен живот за себе си и за семейството си, защото вярвам, че всеки заслужава да е здрав, да се чувства прекрасно в кожата си и да живее пълноценно. Целта на тази книга е да ти покажа, че това не е толкова трудно, колкото звучи, стига да имаш знанията, с чиято помощ да намериш правилния път за себе си.

Вярвам също, че знанията трябва да бъдат споделяни, за да може ти сам да решиш кое от света на здравословното и балансирано хранене е подходящо за теб и кое не е. Вярвам в силата на информирания избор. Затова прекарвах последните години в постоянни обучения, тренинги и семинари, за да ти предоставя най-новата, най-полезната и най-пълноценна информация по темата храна и здраве.

Обучението ми започна с Канадското училище по натурално хранене (Canadian School of Natural Nutrition, CSNN), но то беше само началото. За последните години успях да добия редица специализации на теми като „Човешкият микробиом“ към Университета на Колорадо Боулдър (CU-Boulder) и още по темите щитовидна жлеза (хипофункция, хиперфункция, хашимото), храносмилателна система, чревна система и дисбаланс, автоимунни заболявания, връзка на храносмилателната система с мозъка, както и да задълбоча познанията си за това коя е истинската храна, палео хранене, кетогенна диета, суровоядство, веганство и много други.

Междувременно написах специално за теб книгите Daily Raw, „14 дни детокс“, „Ева и ефектът на пеперудата“ и книгата, която държиш в ръцете си в момента. Мои публикации може да се видят още в списанията GoodFood, Men's Health, EVA, GoBio и други, както и в сайтовете mindbodygreen.com, gliving.com, wellsphere.com, yumtly.com, foodista.com, bb-team.com и много други.

Моята философия за живота е, че ние контролираме съдбата си и можем да я променим. Така, както можем да променим начина, по който се храним, чувстваме, живеем. Ние решаваме кое е най-доброто за нас. Всяка една минута ние правим избор... да бъдем здрави или да се храним неразумно, да се ядосваме за дребни неща или да намерим начин да се успокоим, да спортуваме или да седим пред телевизора, да бъдем балансирани или не. Просто е. И зависи от теб.

Благодаря ти, че четеш тези редове и вярваш в мен. Но по-важното – че вярваш в себе си. Помни, че силата на промяната е в твоите ръце и аз се чувствам дълбоко привилегирована да ти помогна да достигнеш пълния си потенциал.

Но преди да споделя наученото през последните години, искам да ти разкажа една история. **Моята история.**

За мен всичко започна в един слънчев есенен ден с рутинен преглед при доктор, от който си тръгнах разтърсена, изплашена и напълно дезориентирана. Истината е, че отидох, за да съм спокойна, че всичко с мен е наред, както много други пъти преди това, а се прибрах вкъщи с диагноза и думи, които помня и до днес: „Трябва спешно да се оперираш, съветът ми е да го направиш веднага, в противен случай това може да се спуска, да получиш вътрешен кръвоизлив и да умреш“.

Емоциите, през които преминах в следващите дни, варираха от недоверие („Това не е възможно, та аз съм едва на 30!“), през отрицание („Това не се случва на мен.“) до осъзнаването: аз не съм здрава. Аз съм болна. Думи, с които живеях в следващите няколко години и ми бяха нужни невероятни усилия на волята да убедя отново себе си, че аз съм добре, че съм здрава и че съм пълноценен човек.

Но междувременно историята следва каналния си ред. Прегледи при най-добрите специалисти в областта потвърдиха диагнозата и спешността на операцията. 10 дни след онзи злополучен есенен ден се оказах на операционната маса, брояща едно, две, три..., за да заспя.

Операцията беше успешна, но след нея прекарах още около 10 безсънни нощи, очаквайки резултатите от биопсията, за да разбера дали моето образуване е доброкачествено, или злокачествено. Разберирай – рак. Оказа се доброкачествено и аз бях изпратена

да се върна към живота, който водех и преди, с думите: „Не се притеснявай излишно, всяка втора жена е така...“.

След подобна операция стандартната практика е прегледи на всеки 3 месеца, за да се види, че всичко е наред. Първият ми преглед мина успешно. Но тогава, 6 месеца след операцията, дойде поредният шамар – ново образуване, на същото място, с подобен размер, което отново трябваше да бъде премахнато оперативно, защото... „може да се спуква, да получиш вътрешен кръвоизлив и да умреш“.

Това беше моментът, в който се събудих рязко и си зададох въпросите: „Защо това се случва на мен? Какво не правя както трябва? И къде сбърках?“.

Това беше моментът, в който осъзнах, че нещо някъде не е както трябва. Че аз не правя нещо както трябва. И въпросът, чийто отговор ме доведе тук днес, беше: „Какво?“.

Връщайки се назад във времето, осъзнавам, че това е повратна точка в собствения ми живот. Това беше сигналът, който ме накара да се събудя и да погледна живота си и решенията, които вземам, по-критично от всякога. Накара ме да се замисля и да преоценя всичко отново. Животът ми в онзи момент изглеждаше така:

- Винаги съм била физически активна. Спортувам от малка и не се заседявам на едно място твърде дълго.
- През повечето време съм работила или съм се занимавала с неща, които ми доставят удоволствие.
- Чувствах се щастлива.
- Изглеждах сравнително добре. Никога не съм била твърде слаба или твърде пълна. Винаги съм била нормална и тогава бях със сравнително нормални килограми, леко над тези, които поддържах от години, но нищо фатално.
- Не пия много алкохол, не пуша, не пия газирани напитки.
- И тогава дойде неизбежният въпрос: ами храната?
- Какво всъщност ям?

И истината ме потресе. Точно поради факта, че винаги съм поддържала нормални килограми, никога не съм пазила диети. Никога не съм внимавала какво точно ям. Винаги съм си позво-

лявала каквото искам и когато го искам. А това, за съжаление, често включваше отбиване през някоя верига за бързо хранене на път за вкъщи. Редовната пица на парче, докато съм в движение. Нула мисъл по отношение на произхода на храната, която купувам. Липса на желание да готвя вкъщи, оправдана с липсата на време. И какво ли още не. Начинът ми на хранене беше под всякаква критика. Хранех се безобразно и никога не се бях замисляла, че храната може да влияе не само на килограмите, а и на здравето. На начина, по който се чувстваш. По който изглеждаш. На нивото на концентрация, сила и енергия, които имаш. Не се бях замисляла, че храната е горивото за моето тяло. А то заслужава най-доброто възможно гориво. Защото имам само едно тяло. И то не може да бъде подменено с друго, така както сменяш колата, когато се развали. **Осъзнах, че това е моето тяло и няма кой да се погрижи за него, ако не го направя аз.** Осъзнах, че това, което консумирам, има огромно значение за състоянието ми. Разбрах, че ако искам да съм здрава, нещо трябва да се промени.

И тогава започна моето търсене на истината за храната и здравето...

В рамките на 7 – 8 месеца храната вкъщи се промени драстично. Появиха се нови продукти. Някои от старите изчезнаха завинаги. Отслабнах, но не само. Чувствах се разкошно в кожата си. Енергична, концентрирана, вталена. Проблемите ми, разбира се, не изчезнаха като с магическа пръчка за една нощ. Отне ми години да стигна до корена на проблема, който имах, и да придобия спокойствието и самочувствието, че вече всичко е наред и **аз съм здрава.** Междувременно допуснах много грешки, пробвах различни теории, вярвания, режими. Но никога не се отказах, защото знаех, че това е пътят. Напротив – след всеки неуспех исках да науча повече. Гладът ми за знания по темата храна и здраве се оказа безграничен. Тогава реших, че четенето на книги не е достатъчно, и записах да уча нутриционистика (наука за храните и как те влияят на човешкото тяло), поставяйки началото на новия си живот и надявам се, помагайки на хиляди хора покрай мен да променят своя.

Истината е, че както споделих по-горе, вярвам в силата на информирания избор. За мен беше достатъчно да науча какво не

е наред и какво мога да направя, за да го променя. И искам да дам това знание и на теб. Какво ще направиш с него... това не знам. Но вярвам, че ако разполагаш със знанията, които ще ти дам с тази книга, и ги надградиш с информацията, която споделям редовно в сайта си **nadiapetrova.bg**, пътят ти ще е много по-кратък, по-бърз и по-целеструен от моя. Ще бъдеш на правилния път да постигнеш здравето и живота, които заслужаваш.

Представи си, че се събуждаш всяка сутрин пълен с енергия и с усмивка за новия ден. Представи си, че болката, умората, депресията и постоянното чувство на глад вече не са част от твоя живот. А сега запомни, че ти и само ти държиш ключа към тази реалност. Твое то тяло иска да живее в нея. Организмът ти се стреми към състояние на баланс всяка една секунда. Проблемът е, че вместо да му помагаш, ти по-често му пречиш.

Както и книгата ми „14 дни детокс“, и тази книга написах, обръщайки се към теб на ти, защото храната е и винаги е била това, което сближава приятели, семейства, народи и етноси. Храната е това, което ще сближи и нас. Искан ми се да вярвам, че след като държиш тази книга в ръцете си, то мисълта, че **здравето и храната са неделими**, не ти е чужда. Затова гледай на мен като на приятел – човека, който ще сподели с теб наученото за историята на храната, произхода ѝ и как всичко това се отразява на собствения ти организъм.

Надя Петрова

Част първа



Какво е здравословно хранене?

Напълно съм убедена, че ако попитам различни хора или различни специалисти „какво е здравословно хранене?“, отговорът на този въпрос ще се променя драстично от човек на човек. Но за да пресъздам успешно нюансите на термина „здравословен“, си позволявам да споделя с теб една история. Историята на д-р Стивън Братман, създателя на термина „орторексия“, или заболяване, при което, по подобие на анорексията, фикс идея е здравословната храна...

Целта на тази история не е да те накарам да захвърлиш книгата и да се върнеш към хранене, изпълнено със сандвичи, пици, газирани напитки и тонове сладкиши, а само да разбереш, че вманиачаването в каквото и да било не е добре за теб. Пък било то и в здравословното хранене. Че балансът е важен и че се надявам с тази книга да не те тласна към крайности, а винаги да помниш и да прилагаш баланс в храненето и в своето ежедневие, за да не стигаш до... орторексия невроза.

Болестното вманиачаване по здравословното и правилно хранене от д-р Стивън Братман

„Всички общности привличат идеалисти. Нашата привлича хранителни идеалисти. Преди 20 години работех като готвач и фермер в голяма общност в северната част на Ню Йорк. Като готвач на персонала бях длъжен всеки ден да готвя няколко отделни ястия наведнъж, за да отговарят на настойчивите и противоречиви изисквания на членовете му. Основното ястие винаги беше вегетарианско. Въпреки това една малка, но шумна група настояваше и за порция месо. Тъй като много вегетарианци не ядат от

тенджери и тигани, замърсени с плътските вибрации на мъртво животно, това месо трябваше да бъде приготвено в отделна кухня. Готвачите също трябваше да отговарят на изискванията на лакто-овоовегетарианците, или веганите, които се въздържат изцяло от приема на мляко и яйца. Имаше ги също правата на хинду повлияните, които не можех да пренебрегна и които отказваха да ядат храна, в която има лук или чесън. Те вярваха, че семейството зеленчуци, към които принадлежи лукът, провокира сексуалното желание.

За суровоядците пък винаги имаше подноси с нарязани сурови зеленчуци. Въпреки това един посетител веднъж се опита да ме убеди, че нарязването на зеленчуците ще унищожи тяхното етерно поле. Изгоних го от кухнята с огромна китайска секира.

Привържениците на макробиотичната диета признаваха само сварените зеленчуци, като, разбира се, отказваха да ядат растенията като домати, картофи, чушки и патладжани. Някои също така настояваха да ядат само сезонни плодове и зеленчуци, докато други от общността твърдо настояваха за портокали през януари.

Освен различните становища кои храни стават за ядене, имаше и много мнения за начина, по който храната трябва да бъде приготвена. Почти всички се съгласиха, че нищо не може да се вари в алуминий с изключение на гурме готвачите, които настояваха, че само алуминият разпределя топлината равномерно.

С консенсус се опитвахме да задушаваме зеленчуците в минимално количество вода, за да се избегне загубата на скъпоценни витамини. Някои ентузиастични дори се навъртаха около кухнята и доброволно пиеха мътилката, останала от сваряването им.

За миенето на зеленчуците обаче противоречията се вихреха с пълна сила. Някои членове на общността твърдо вярваха, че жизненоважните вещества, намиращи се малко под кожата, трябва да се запазят на всяка цена. Други смятаха, че множество замърсители населяват същите тези повърхности и те трябва да бъдат енергично изтъркани и измити. Един посетител дори обясни, че най-добрата политика е да се потапят всички зеленчуци в белина, и даде такъв убедителен аргумент за тезата си, че бихме приели принципа моментално, ако не беше случайният недостиг на белина.

В онези времена често си фантазирах за написването на универсална готварска книга за хранене. Всяка храна щеше да бъде в комплект с цитат от някоя система или авторитет, който твърди, че тя е най-божествената годна за консумация храна, създавана някога, и друга, от противникова гледна точка, която я проклинаше като най-лошата отрова, която едно човешко същество може да даде на друго.

Това не би било трудно. Например известна здравословна концепция провъзгласява, че суровите плодове и зеленчуци са идеалната храна. Някои привърженици на това твърдение дори възкликват периодично, че „най-големият враг на човека е готварската печка!“. Въпреки това друга популярна теория забранява суровите храни, заклеиява ги като нездравословни и им приписва заболявания като множествена склероза, ревматоиден артрит и дори рак. Имам предвид макробиотичната диета. Тази влиятелна система от алтернативни хранителни принципи настоява, че всички зеленчуци трябва да бъдат сготвени; че плодове не трябва да се ядат изобщо.

Подобни несъответствия изобилстват и в алтернативната хранителна медицина. Следните правила може да бъдат намерени в една или друга теория за храните:

Пикантните храни са лоши.

Лютите чушки носят здраве.

Детокс на портокали е здравословен.

Цитрусовите плодове са твърде киселинни.

Плодовете са идеалната храна.

Плодовете причиняват кандида.

Млякото е подходяща храна само за теленца. Пастьоризираното мляко е дори по-лошо.

Вареното мляко „е храната на боговете“.

Ферментиралите храни, като кисело зеле, по същество са развалени/изгнили.

Ферментиралите храни помагат на храносмилането.

Сладкото е вредно.

Медът е най-съвършената храна, дадена ни от природата.

Оцетът е отрова.

Ябълковият оцет лекува повечето болести.

Откритието, че хранителната медицина е толкова хаотична, ме смути. Но въпреки това се надявах, че универсална теория на храненето може в крайна сметка да бъде намерена. Това, което ме обезпокои обаче, беше как последователите на определен режим на хранене са склонили да стигат до екстремизъм в защита на тезата си.

Спомням си един макробиотичен семинар в общността, воден от г-н Л. от института Куши. Аудитория от най-малко трийсет и пет души слушаше с изострено внимание, тъй като г-н Л. изнасяше доклад за злините на млякото. То забавя храносмилането, обясняваше той, забавя метаболизма и запушва артериите, потушава храносмилателния огън и образува излишна слюз в организма, респираторни заболявания и рак.

По това време член на общността с името Джон живееше в една малка стая на горния етаж над семинарната зала. Той беше „възстановяващ се“ алкохолик, който по-скоро често не успяваше да се въздържи. Макар и само на петдесет, лицето на Джон показваше безкомпромисно белезите на живота от злоупотребата с алкохол. Но той беше чист от алкохол от почти шест месеца, когато се приближи на пръсти и премина през залата.

Джон беше срамежлив и затворен човек, който никога не би станал център на внимание доброволно. Но при завръщането си от кухнята с чаша мляко той откри, че няма начин да стигне до стаята си, без да премине през претъпкания семинар. Лидерът го забеляза веднага.

Сочейки към чашата с мляко в ръката на Джон, г-н Л. прогърмя: „Не разбирате ли какво причинявате на тялото си с това, сър? Клас, погледнете го! Той е свидетелство за свойствата на млякото като унищожител на здравето. Вижте подпухналата кожа на лицето му. Вижте торбичките под очите му. Погледнете неустойчивата му походка. Млякото, клас, млякото му причини това!“

Озадачен, Джон погледна към чашата си, след това нагоре към осъждащите го лица, след това обратно към млякото. Долната му устна трепереше. „Но – изхлипа той, – но това е само мляко, не е ли така?“. В клуба на анонимните алкохолици млякото е синоним на висока нравственост и чистота. „Искам да кажа – продължи той към непримиримите студенти, – искам да кажа, че не е уиски, нали?“

Чрез фокусиране само върху диетата, пренебрегвайки всички други аспекти от живота на конкретния човек, алтернативните практикуващи като г-н Л. в крайна сметка практикуват форма на медицина, на която ѝ липсва холистичният поглед върху лечението. Това е ирония на съдбата, разбира се, тъй като холистичен (цялостен) е един от най-силните идеали на алтернативната медицина и неговият най-вездесъщ лозунг (веднага след „естествен“).

Според мен е къде-къде по-холистично да отделим време и да разберем човека, преди да му дадем препоръки за хранене, и ако се налага, от време на време да спестяваме по някоя препоръка, съобразявайки се с други фактори от живота на този човек. Но твърде често вместо това се създава едно преувеличено фокусиране върху храните, което не е добро за никого.

Много от най-небалансираните хора, които съм срещал, са тези, които са се посветили на здравословното хранене. В действителност вярвам, че много от тях имат вид хранително разстройство, за което съм измислил името „орторексия невроза“. Идва от гръцките думи *ορθός* – „верен, правилен“ и *ορεξία* – „апетит“, и е модифицирана версия на термина „анорексия невроза“. Орторексия невроза се отнася до фиксиране върху яденето само на здравословни храни.

Орторексията започва съвсем невинно като желание за преодоляване на хронични заболявания или като начин за подобряване на общото здравословно състояние. Но тъй като това изисква значителна воля за приемането на една диета, която се различава коренно от хранителните навици от детството и заобикалящата ги култура, малцина постигат промяната плавно. Повечето трябва да прибягнат до желязна самодисциплина, подкрепена от силното чувство на превъзходство над тези, които ядат нездравословна храна. С течение на времето това, което ядем, колко ядем и последиците от хранителните ни неблагоприятия започват да заемат все по-голяма и по-голяма част от деня на един орторексик.



Книгата
„В търсене на истината за
храната и здравето“
от Надя Петрова
може да закупите онлайн [ТУК](#).