



Prvo poglavlje

Riješite se starih navika

U redu. Mućnite glavom. Želite li postati mršavice, morate postati zdrave. Zdravo tijelo = mršavo tijelo. Nezdravo tijelo = debelo tijelo. Prva stvar koju morate učiniti je odreći se teških poroka. Ne pravite se da to niste znale! Ne možete i dalje jesti ista sranja i očekivati da ćete postati mršave. Ili pušiti. Zato se ni ne pokušavajte izvući s nekom jadnom isprikom poput one: *Prestanem li pušiti, udebljat ću se.* Takvo što nitko ne želi čuti. Cigarete su za gubitnike. Zapele su u kasnim osamdesetima i potpuno su necool. Ne samo da vam potpuno narušavaju kemijsku ravnotežu u tijelu, nego i oštećuju osjetne pupoljke. Nije ni čudo da se hranite glupostima i smećem. S pušenjem je gotovo. Odreknite ga se.

Naravno, lakše je družiti se poslije nekoliko čaša alkohola, ali izgled debele svinje kočit će vas u društvu, bez obzira jeste li trijezne ili pijane. A redovito ispijanje alkohola, glavni je krivac

sindroma debele svinje. Pivo je za dečke na faksu, a ne za vitke i opake cure. Deblja vas, napuhuje i stvara vjetrove. A što mislite, zašto klinici, nakon što odu na faks, nabiju petnaest kila na prvoj godini? Zbog tog vražjeg piva! Ni ostala pića koja sadrže alkohol nisu ništa bolja. Alkohol povisuje razinu klorovodične kiseline u vašem želucu čime doslovno razara proces probave. Muči li vas loša probava, hrana vam kroz tijelo ne prolazi onako kako bi trebala. To je glavni uzročnik sindroma nadute debele svinje. No da bi stvari bile još gore, neka alkoholna pića (i neorganska vina) još uvijek sadrže uretan, kemikaliju koja uzrokuje rak.¹ Povrh toga, alkoholna pića povisuju razinu šećera u krvi što se loše odražava na zdravlje vašega tijela. I ne zavaravajte se: kad ste mamurne, najvjerojatnije ćete jesti smeće cijeli dan. Zamijenite svoje pićence organskim crnim vinom koje ne sadrži sulfite. (To su aditivi koje unose u hranu i piće radi duljeg roka trajanja namirnice i njezine otpornosti na razvoj bakterija. Sulfiti mogu uzrokovati astmu i alergijske reakcije. Čak i ako je vino organsko, to još uvijek ne znači da je proizvedeno bez dodatka sulfita. Pročitajte naljepnicu; na njoj bi trebalo pisati “Bez dodatka sulfita”. Postoje vinarije koje proizvode organsko vino bez sulfita.) Taj čarobni eliksir – organsko crno vino bez dodatka sulfita – bogato je antioksidansima, tvarima koje sprječavaju pojavu raka, smanjuju rizik od moždanog udara i pomažu prorijediti krv. Također sadrži flavonoide koji snižavaju razinu kolesterola u krvi. Tako je, organsko crno vino dobro je za vas. Ne, ne biste trebali svaki dan sami ispiti po jednu bocu crnoga vina. Alkoholizam može uzrokovati neplodnost, rak, infektivne i kardiovaskularne bolesti, stanjenje cerebralnog korteksa i izmijeniti funkciju moždanih stanica. Ako vam je potrebna pomoć pri odvikavanju od alkohola, obratite se uredu Udruge *Anonimni Alkoholičari* i saznajte gdje se u vašoj blizini sastaje skupina anonimnih alkoholičara ili posjetite stranicu www.alcoholics-anonymous.org (u Hrvatskoj www.aahrvarska.hr).

Pripremite se za ovo, cure: gazirani sok tekući je Sotona. Sam vrag. Pravo smeće. Ne sadrži ništa što bi se trebalo naći u vašem tijelu. Kao prvo, visoka razina fosfora u gaziranim sokovima

može negativno utjecati na sve veći nedostatak rezerva kalcija u tijelu. Sličan učinak imaju i natrij i kofein. (Cousens, *Conscious eating*, 475). Znae što to znači – gubitak koštane mase koji može dovesti do osteoporoze. A prema našim posljednjim saznanjima, šećer koji se u takvim sokovima nalazi u nezamislivo velikim količinama, neće vas učiniti mršavicom! No, nemojte se osjećati pobjedonosno ako pijete dijetni gazirani sok. Ta je stvar još lošija. Aspartam (sastojak koji se inače nalazi u dijetnim gaziranim sokovima i ostalim namirnicama bez šećera) glavni je krivac za čitav niz zastrašujućih stanja, poput artritisa, urođenih defekata, fibromijalgije, Alzheimerove bolesti, lupusa, multiple skleroze i dijabetesa.² Kada metilni alkohol, sastojak aspartama, uđe u vaš organizam, pretvara se u formaldehid. Formaldehid je toksična i kancerogena tvar.³ Znanstvenici se u laboratorijima njime koriste kao dezinfekcijskim sredstvom i konzervansom. Ali ga, kvragu, ne piju. Možda vam je stražnjica puna kvržica zato što dijetnim gaziranim sokovima uzgajate svoje masne stanice. Američka Agencija za hranu i lijekove (FDA) do danas je zaprimila više pritužbi na račun aspartama nego na račun bilo koje druge supstancije.⁴ Jeste li za još loših vijesti? Vezivanje aspartama s ugljikohidratima usporava proizvodnju serotonina u mozgu.⁵ Za osjećaj sreće i uspostavljanje ravnoteže u organizmu potrebna je zdrava razina serotonina. Dakle, ispijanje gaziranih sokova čini vas debelom, bolesnom i nesretnom. Samo ako dolazite s Marsa, niste još čule ono o “osam čaša vode na dan”. Ulijete li u sebe pola litre tekućeg Sotone, vjerojatno ne dobivate potrebnih 2 litre vode na dan. Voda je ključna za čišćenje i detoksikaciju vašega tijela. Ona doslovno ispire sva sranja i toksine koje tijelo pohranjuje iz vašeg jezivog režima prehrane. Možda ste debeli jer dovoljno ne kakate. Ispijanje velikih količina vode može ubrzati proces eliminiranja štetnih tvari iz organizma. Ako vam je okus vode dosadan, pokušajte ga oživjeti s par kapi limuna ili limete, a osjećate li se odvažno, umiješajte u nju jagode ili maline. Oprostite se s gaziranim sokovima i pozdravite slatko dupence.

“Ne želim te čuti prije jutarnje kave”. Hm... *Kako jaderno!* Kava je za bakice. Razmislite u kojoj je mjeri općeprihvaćen stav da je ljudima *potrebna* kava kako bi se razbudili. Za buđenje vam ne bi *trebalo* ništa. Ako se ne možete razbuditi bez kave, to je zato što ste, ili ovisni kofeinu, nedostaje vam sna ili općenito ste nezdrava šlampavica. Odricanje od uobičajene dnevne doze može se učiniti kao kraj svijeta, osobito ako se oslanjate na kafiće kao mjesta pogodna za pronalazak muškarca. Ali kava nije heroin, cure, i naučit ćete živjeti bez nje. Kofein može izazvati glavobolju, probleme s probavom, iritaciju želuca i mjehura, peptičke ulkuse, proljev, zatvor, umor, anksioznost i depresiju. Kava utječe na svaki sustav organa u tijelu, od živčanog sustava do kože. Ona povećava razinu hormona stresa, inhibira važne sustave enzima odgovorne za čišćenje tijela i receptore živaca čini osjetljivima.⁶ Jedno istraživanje čak povezuje kofein s povišenim rizikom obolijevanja od dijabetesa.⁷ No, nemojte odmah posegnuti za beskofeinskom kavom. Neovisno o tome je li obična ili beskofeinska, kava ima visoki indeks kiselosti.⁸ Zbog takve hrane tijelo stvara masne stanice i tako sprječava prodiranje kiseline u organe.⁹ (Molimo vas, ne povežite kiselost s citrusima i ostalim voćem. O tome ćemo detaljnije kasnije, na stranici 32.) Drugim riječima, kava = masne stanice. P.S. Osim toga, iz usta će vam smrdjeti kao iz dupeta. Baš kao i u slučaju ostalih usjeva, zrna kave uzgajaju uz dodatak pesticida. Jedan od insekticida, D-D-7, zabranjen je u Americi, ali ga i dalje koriste u ostalim zemljama koje su vodeći izvoznici kave.¹⁰ Dakle, svakoga jutra krećemo u novi dan s još jednom dozom otrova. Stavljate li u njega šećer ili druga umjetna sladila, nadopunjavate li ga mlijekom ili vrhnjem, bit ćete zauvijek debeli. Uživajte li tu i tamo u pokojoj šalici kave, u redu. Ali, ako vam je doista potrebna, pozdravite se od nje.

Mnogo je bolje započeti dan šalicom biljnog čaja bez kofeina – organskog, dakako. Beskofeinski zeleni čaj je poput čudotvornoga lijeka. Njegov učinak na usporavanje procesa starenja i antibakterijska svojstva koja posjeduje na podjednako su dobrome glasu kao i njegov već poznati antikancerogeni

učinak, pozitivno djelovanje kod alergijskih reakcija i liječenja povišenog krvnog tlaka. Otiđite u kafić, ako već morate. Samo naručite beskofeinski organski biljni čaj umjesto kave. Nedostaje li vam kofeinski šut? Popijte svježe iscijeđen organski sok za brzo osvježanje. Kad se jednom riješite ovisnosti o kofeinu, svježe iscijeđeni sok od naranče posve će vas oraspoložiti. Brza hrana nikada neće nestati. Sa svakom minutom sve je primamljivija zahvaljujući laboratorijskim aromama, umjetnim dodacima, kemijskim bojama, toksičnim konzervansima i hidrogeniziranim uljima koji mogu izazvati zastoj rada srca. Znamo da je nemoguće oduprijeti im se, ali nitko još nije smršavio jedući brzu hranu. Mućnite glavama. Čokoladni prutići, čips i sladoled, naravno, rajskog su okusa. Ali oni će na vašim bedrima razapeti šator i utaboriti se ondje cijelu godinu. Ne samo da su krcati zasićenim mastima, šećerima, hidrogeniziranim uljima, kalorijama i kolesterolom, nego i takvom količinom kemikalija u tragovima da će vam na prsima izrasti dlake. Jeste li ikada čuli za butilhidroksianizol (BHA) ili butilhidroksitoluen (BHT)? Većina ljudi nije, premda se ti kemijski konzervansi dodaju hrani ili ambalaži.¹¹ FDA od kompanija ne zahtijeva da se odreknu tih krasnih dodataka ako ih se rabi za izradu ambalaža, iako i tada mogu doći u kontakt s hranom koju jedete. Vaša brza hrana ima rok trajanja od 22 godine i po svemu sudeći nadživjet će vaše debelo, jedno dupe. No prije nego što si priznate koliko ste ustvari pametni jer kupujete jedino nemasne grickalice, obuzdajte se. Kad vidite natpis “bez masti” ili “s niskim udjelom masti”, sjetite se riječi “deponij kemijskih sranja”. Pročitajte sastojke. Zar doista mislite da se od šećera, hidrogeniziranih masti, jaja i mlijeka nećete udebljati? Uključite mozak, cure. Usput rečeno, šećer, kao i kava, stvara višak kiseline u organizmu.¹² Upravo ste naučili da hrana s visokim indeksom kiselosti potiče stvaranje masnih stanica u tijelu. Pa vi same zaključite: šećer = mast. Kad biste samo odvukle te lijene nožice u trgovinu zdravom hranom, naišle biste na cijeli niz polica s “prihvatljivom brzom hranom” te grickalicama koje ne izazivaju grižnju savjesti i od kojih ćete gole

raditi zvijezde po dnevnoj sobi. Ne tvrdimo da se trebate odreći brze hrane kako biste postale mršave, nego samo zamijeniti staru brzu hranu za novu. U jedanaestom poglavlju nudimo popis “prihvatljive brze hrane” od koje će vam se ukrutiti bradavice.

Gutate li tablete kao sumanute? Posežete li za lijekovima svaki put kada šmrčnete, kihnete ili osjetite bol? Očvrsnite. Tijelo radi kao savršeni stroj kad se o njemu brinemo na odgovarajući način. Mozak nas kroz bol ili neugodu upozorava da nešto nije u redu. Kad gutamo tablete kako bismo se riješili “bol-esti”, samo zatomljujemo simptome, dok je stvarni problem i dalje prisutan. Svaki put kad posegnete za lijekovima, uplićete se u prirodnu sposobnost samoizlječenja koju organizam posjeduje. Odbacujete njegove inteligentne reakcije koje vas upozoravaju na problem i šalju krive signale u mozak. Ako patite od glavobolje, možda ste umorni, dehidrirani ili vas muči lakša alergija na hranu. Vaše se tijelo najvjerojatnije buni protiv nezdravih gluposti kojima se hranite. Dva aspirina nisu rješenje. Ako vam curi nos, organizam se nečega pokušava riješiti kroz nosnu sluz. Ali, vi, melodramatične kakve jeste, radije posežete za hladnom tabletom da zaustavite curenje nosa. Time ste sve upropastile. Lijekovi se proizvode od kemikalija. Nije važno što ih agencije za lijekove odobravaju. One također odobravaju konzumaciju aspartama. Počnite malo razmišljati svojom glavom. Mislite li da je unošenje kemikalija u organizam korisna stvar? Svaki se lijek izdaje uz popis svih mogućih nuspojava. Drugim riječima, popijete li lijek, osjećat ćete se dobro na trenutak, ali zato će vam sjebati nešto drugo u tijelu. Da, trpjeti grčeve totalna je smola. Ali, u tome i jest stvar. Svakoga se mjeseca, na taj način (bez lijekova) pripremate za porođajne muke. Stoga, stisnite zube. Prestanite se uplitati u posao Majke Prirode.

(Dakako, ako pijete propisani lijek, konzultirajte se s liječnikom prije nego što ga prestanete uzimati.) Odustanite od zamisli da možete voditi sjedilački stil života i istodobno gubiti na težini. Treba i vježbati, lijenčine. Odgovarajuća prehrana drastično će vam poboljšati zdravlje, izgled i sve aspekte života.

Ali ipak valja mrdnuti guzom. Svatko s malo mozga u glavi može zaključiti i sam: u kombinaciji s pravilnom prehranom vježbanje će potaknuti brži gubitak na težini od pravilne prehrane bez vježbanja. Ne trebate svih sedam dana u tjednu provesti u gimnastičkoj dvorani, ustvari, ne biste ni smjeli jer previše vježbe ima negativan učinak. Može dovesti do dehidracije, artritisa, osteoporoze i povreda kao što su istegnuća, uganuća i frakture. Pretjerana tjelovježba također za posljedicu može imati smanjen udio masnog tkiva u tijelu što će vam poremetiti menstrualni ciklus i uzrokovati teškoće u reprodukciji.¹³ Vaš je cilj postati vitka i opaka, ne kostur. Dobar je početak dvadeset minuta kardiovaskularnih vježbi dnevno, pet dana u tjednu. Poslije nekoliko tjedana slobodno pojačajte intenzitet vježbanja. Zadajte si ciljeve. Ovisno o njima, možete intenzivirati kardiovaskularne vježbe ili ih nadopuniti vježbama snage. Pokušajte vježbati ujutro ako možete. Ubrzani rad srca i duboko disanje tijekom vježbanja potiču naš “tjelesni um” da uđe u stanje ubrzanog sagorijevanja masnoća koje može trajati cijeli dan.¹⁴ Bez obzira na to u koje doba dana vježbate, uskoro ćete o njemu postati ovisni. Kad smo dovoljno aktivne da se uznojimo, mozak luči endorfine i opijate koji stvaraju osjećaj ugone. Tjelovježbom sagorijevamo masti i kalorije, ubrzavamo cirkulaciju, reguliramo stolicu, oblikujemo mišiće, povećavamo snagu i kroz znoj se rješavamo toksina. Usto, vježbanje nas često spašava od napadaja gladi za brзом hranom i snažnog apetita. Vježbanje vam može jedino koristiti. Stoga, vježbajte.