

Harvi i Merilin Dajmond

ZDRAVI
& VITKI

*Preveli Simo Vulinović
Zlatan i Tena Vulinović*

alnari
PUBLISHING

Beograd, 2009.

PREDGOVOR

Skoro da smo se pomirili s činjenicom da ćemo pre ili kasnije podleći nekoj vrsti degenerativne bolesti zbog posledica modernog načina života. Međutim, paralelno s takvim stavom postoji i želja da se pronađe način da se izbegne ono što izgleda neizbežno. Kao rezultat toga mnogi su ljudi prestali da puše, latili se vežbanja, promenili svoju ishranu i uopšte, pokušavaju da preuzmu više odgovornosti u sprečavanju bolesti.

Divno je što program ZDRAVI I VITKI može biti odličan početak na putu ka dobrom zdravlju. Mnogi će ga prihvatiti kao program gubljenja težine i u tome je zaista delotvoran. Ali što je još važnije, to je prvi korak prema zdravijem i produktivnijem životu. U ovom načinu ishrane postoje sporedni efekti: svako ko je teži od normalne, izgubiće težinu. Ko bude provodio ovaj program, osetiće povećanje energije i zdravlja, a simptomi bolesti će često nestati. Ljudsko telo stvoreno je za aktivnost. Sve telesne funkcije, kao i mišići, atrofiraju ako se ne upotrebljavaju.

Uzimanje lekova, ishrana konzervisanom hranom, sedenje na poslu ili stalno korišćenje kola prouzrokuju stagnaciju u izvesnim fiziološkim aktivnostima. Vitalnost i energija kao posledica uzimanja žive hrane obično stvaraju želju za većom aktivnošću. Odgovarajuće forme vežbanja su od izuzetne koristi jer dovode do poboljšanja cirkulacije što je u suštini osnova zdravlja.

Činjenica je da se danas sve više i više ljudi zanima za ishranu. Verovatno zbog toga postoje bezbrojne knjige, čudesne ideje i recepti o ishrani i gubljenju težine. Čoveka sve te konfliktne teorije mogu dezorijentisati i zbuniti. Srećan

sam što sam konačno našao knjigu koju mogu sa sigurnošću preporučiti svojim pacijentima.

Koje li ironije da je većina stvari koje su prirodne i normalne obeležene kao ezoterične ili smeštene u takve kategorije kao što je „alternativan stil života“. Ovde imamo drevan, proveren i potvrđen metod gubljenja težine koji istovremeno dovodi u ravnotežu i prirodne funkcije tela.

Društvo je postalo suviše tehnologizirano da bi shvatilo da su neke osnovne funkcije čisto prirodne i da se stoga mudrost stiče uvažavajući ih i proučavajući. Nažalost, u našem društvu uvažavamo samo ljude sa akademskim stepenom i statusom, a što su podaci više naučni i tehnološki to su bolji. Istraživanja u medicini i ishrani idu u tom smeru što nas, nažalost, može udaljiti od istine u pogledu mnogih fizioloških funkcija. Jer kao živa bića mi smo daleko složeniji nego zbir ukupnih hemijskih reakcija. Mora se uzeti u obzir pojam životnih snaga i mnogih drugih strana ljudskog života koje su za oko ili kompjuter nevidljive.

Smatram da su u nekim slučajevima najterapeutske saveti koje dajem svojim pacijentima oni koji slede zdrav razum. Ne zvuči baš naučno kad se nekome kaže da se okupa u toploj vodi ili da se više odmara ili rekreira ili da uspori svoj tempo života ili da jede jednostavno tako da je telo sposobno da probavi ono što se pojedje. Ali upravo ti saveti se često pokazuju kao najdelotvorniji.

Dajmondovi su odlučili da svoj život posvete izučavanju ljudskog tela na način koji se razlikuje od dvodimenzionalnog tehnološkog pristupa što danas prevladava na mnogim univerzitetima. To znači da su oni predano radili na sticanju znanja a ova mi knjiga dokazuje njihovu iskrenost. Oni ne samo da izučavaju i poučavaju već se i pridržavaju svojih principa.

„Moderno“ izučavanje ishrane analiziralo je komponente tela i pretpostavlja da zamena tih elemenata može uspostaviti isto stanje. Ali ostaje zdravorazumska činjenica da nije važno ono što vam je na tanjiru, već da li ste u stanju da iskoristite ono što pojedete. Mišljenje da moramo jesti hranu koja je identična nama samima je smešno. Konceptija

četiri osnovne grupe hrane upravo to kaže. „Napravimo na tanjiru svoju sliku pa je onda pojedimo.“

Nauka o ishrani u stvari je i složenija i mnogo jednostavnija nego što bi naučnici hteli da mislimo. Nije dovoljno da odredimo količinu hranjivih sastojaka na temelju hemijskih sadržaja i da uobrazimo da se jedenjem nečega što sadrži te hemikalije dobro hranimo. Veoma, veoma važna činjenica je da se hrana mora valjano probaviti da bi se iskoristila. Zbog toga je pojam *kombinovanje hrane* tako mnogo važan. On omogućava telu da razlaže hranu, a hrani omogućava da je telo asimiluje. Hranu koja nije potpuno probavljena teško je eliminisati, pa odatle, dolazi do dobijanja težine i toksičnosti. Raspoložem dokumentovanim slučajevima pacijenata koji su se, pošto su jednostavno sledili principe pravilnog kombinovanja hrane, izlečili od simptoma bolesti. To važi za gotovo svakog ko je imao problema s probavom, ali postoje i propratne koristi od pravilne probave i eliminisanja koji su iskorenili simptome alergija, glavobolje, menstrualnih tegoba, artritisa, ekcema i drugih bolesti.

Teorija kombinovanja hrane je jednostavan i praktičan pristup konzumiranju hrane. Sledeći uputstva čovek sam može da prosudi svoje rezultate. Predložio bih vam da vršite sopstvena naučna ispitivanja pri kojima će vam telo biti laboratorija. Nemate šta da izgubite jer nikada nisam primetio da je nekome pridržavanje ovih uputstava u ishrani na bilo koji način štetilo. Mnogi skeptici biće zabrinuti zbog hranljive vrednosti ove ishrane jer je ona tako različita od onoga što su ih učili u višoj školi ili što su videli u reklamama na televiziji. Ali vi biste se u stvari više morali bojati ako nastavite s ishranom koja ne koristi ni vašem zdravlju ni idealnoj težini. Potpuno sam siguran da ćete uvideti, kao hiljade drugih koji slede program „Zdravi i vitki“, da vam se nivo vitalnosti i dobro osećanje svakim danom sve više *povećava*, a kao rezultat toga vi ćete se osećati i biti zdraviji.

UVOD

ZDRAVI I VITKI predstavlja izuzetan doprinos dijetetici. Nema osećanja krivice, nema opterećenja, nema negiranja. Brzo postanite zdravi, vitki i puni života i odredite svoj sopstveni tempo. Put vam je otvoren, pojurite ka zdravlju ili ne žureći se uživajte u poslednjem umetnom cveću duž puta – čokoladama, pivu, phecima i mesnim odrescima. Sve je to u redu, kažu nam Harvi i Merilin Dajmond. Čak i najmanje promene, najmanji ali kontinuiran napor i posledica toga biće dobro zdravlje.

Moje vlastito iskustvo? Izgubio sam oko osam kilograma za dva meseca. Pokatkad jedem piletinu ili ribu, jedva da ikada podlegnem pivu i phecima, te konačno mogu da gledam filmove bez čokolade sa grožđicama u ruci.

ZDRAVI I VITKI je značajno delo. Na polici za knjige integralne medicine ono se nalazi pored knjiga *Um kao iscelitelj*, *Um kao ubica* Kena Peltjea (Ken Pelletier), *Unutrašnja radost* Herolda Blimfilda (Harold Bloomfield); i Roberta Korija (R. Kory), *Snaga vašeg podsvesnog uma* Džozefa Merfija (Joseph Murphy) i *Anatomija bolesti* Normana Kazinsa (Norman Vousins).

Integralna medicina je novo umeće i nauka koja se zasniva na unapređenju zdravlja – prirodni pristup pacijentima, koji se ne posmatraju kao bolesti ili problemi, već kao ljudi kojima je potrebna pomoć da uravnoteže svoje fizičke, emocionalne, mentalne i spiritualne dimenzije. Te dimenzije, kad se uravnoteže ili kad su harmonične, daju zdravlje, fizičku sposobnost, celovitost, radost, sreću i uspešnost.

Najviša dužnost lekara je uvek bila da svojom sposobnošću, rasuđivanjem i mudrošću prepozna proces bolesti u samom početku te da otkloni problem pomoću

hirurgije, leka ili zračenjem. Savremeni lekar služi se u prvom redu mudrošću da spreči nastanak bolesti; lekar orijentisan ka sveukupnom zdravlju i dobrom osećanju radi pomoću stimulišućih činilaca koji doprinose homeostazi, prirodnoj dinamičkoj ravnoteži tela. Takav lekar više pokušava da pomogne pacijentu u postizanju emocionalne smirenosti, mentalnog spokojstva, fizičke spremnosti i spiritualnog mira, nego što se usredsređuje na lečenje simptoma telesnog propadanja ili na uklanjanje organa koji loše funkcionišu i ostaje samo na tome.

Ljudsko telo bi trebalo da izdrži sto i četrdeset godina ili dvaput više od onoga koliko traje naš sadašnji vek; prema tome, mada je medicinska nauka učinila krupne korake važno je da imamo na umu da je učinjeno tek pola posla. U knjizi ZDRAVI I VITKI Dajmondovi nas vode gigantskim korakom napred produžavajući životni vek i poboljšavajući kvalitet života što je savršen primer integralne medicine.

U knjizi ZDRAVI I VITKI smatra se da je nutricionista podestnost stvar ravnoteže energije: delotvorna apsorpcija energije hrane i delotvorno eliminisanje otpadnih materija uravnotežavaju telo i ono ne postaje ni suviše mršavo ni suviše debelo te zadržava maksimalnu snagu koja mu je potrebna da ozdravi ili da se odupre bolesti.

ZDRAVI I VITKI ruši ortodoksnu medicinsku dogmu o osnovne četiri grupe hrane, o mleku kao lekovitom, o proteinu u dijetalnoj ishrani i brojenju kalorija da bi se izgubila težina.

Razumevanje ishrane je stvar od ogromne važnosti u ovom vremenu stresa. „Hemikalizacija“ hrane aditivima, konzervansima, umetnim začinima, dehidracija, koncentracija, zamrzavanje i mikrotalasi čine nutricionu redukciju ništa manje važnom od obaveznog pranja ruku lekara pre izvršenja hirurškog zahvata ili porođaja koje je uveo Ignac Zemelwajs (Ignaz Semmelweis). Samo je sto godina prošlo otkako je nauka došla do te spoznaje. Samo je sto godina prošlo otkako je nauka odbacila puštanje krvi, klistiranje i upotrebu pijavica što je sve bilo sastavni deo

života naših dedova i baka. Sad sve naše pokušaje s dijetama i brojanjem kalorija naši unuci mogu posmatrati kao deo ludorija naše generacije.

ZDRAVI I VITKI je savršen primer integralne medicine kao nauke koja se zasniva na energiji. I integralna medicina i ova knjiga okrenute su potrošaču da bi se premostio jaz između već prihvaćenih bioloških spoznaja i novijih psiholoških otkrića koja su iznela na videlo isceliteljske supstance koje proizvodi naše telo. Konačno počinjemo da shvatamo koliko su ogromne isceliteljske snage našeg tela da postane i ostane zdravo. Integralna medicina povezuje vekovne ideje preventivne medicine iz stotina različitih kultura sa modernom potrebom da se smanji stres, reše sukobi, izbegnu štetni načini života i promene obrasci ponašanja čije su posledice prevelika težina, gojaznost, a zatim oboljenja koronarnih arterija, visoki krvni pritisak, gastrični čirevi, bol u krstima, migrena, artritis, apopleksija i rak. Integralna medicina teži za duševnim i emocionalnim spokojstvom i fizičkim zdravljem; ona spaja holističke ideje o načinu zapadnjačkog života „zemlje lotosa“ kalifornijskog tipa sa idejama preventivne medicine čija „Mka“ se nalazi u medicini Bostona*. Tradicionalni istočnjački lekari sa harvardskim obrazovanjem ističu da lekari više ne mogu pomoći u 80% bolesti, da medicina i hirurgija još uvek leče samo 10% bolesti, a da su ostalih 10% bolesti posledica nesrećnih slučajeva koji se dešavaju prilikom hirurških zahvata kao i popratnih delovanja lekova. Oni izjavljuju da zdravlje Amerikanaca

* Među najznačajnije zagovornike holističkog pristupa zdravlju u Kaliforniji spadaju: Norman Kazins (Norman Cousins); Džordž Leonard (George Leonard), Dejvid Heris (David Harris), Čarls Klimen (Charles Cleeman) M. D., Karl Pribram M. D., Herold Blumfeld (Harold Bloomfield) M. D., Pol Brenner (Paul Brenner) M. D., Brug Džoj (Brugh Joy) M. D. i Ron Pajen (R – Pion) M. D. Među bostonske zastupnike preventivne medicine spadaju: Džulijus Ričmond (Julius Richmond) M. D., Franc Inglefinger (Franz Ingfelfinger) M. D., Rik Ingraši (Rick Ingrassi) M. D., i Hervert Benson M. D.

u osamdesetim godinama ovoga veka neće zavisiti od onoga što će drugi činiti za njih već od onoga što će oni biti spremni da učine sami za sebe. Zapadnjaci, novajlije sa kalifornijskog univerziteta, Stenforda (Stanford), Berklija (Berkeley) potpuno se slažu i neprekidno ističu da se zdravlje sastoji primarno od smeha, nade, vere i ljubavi. A integralna medicina omogućuje da se ova dva pristupa spoje. Integralna medicina nudi pacijentima kombinacije onog što je tradicionalno i holističko: propisani način ishrane, vežbe, sunce, odmor, masažu, molitveni stalak uz lekove, smeće hirurške poduhvate i neverovatne aparate visoke tehnologije.

Imao sam čast da predstavim integralnu medicinu Kalifornijskom medicinskom udruženju, Američkoj akademiji pedijatrije u Detroitu i Nacionalnoj akademiji nauka u Vašingtonu. To je biosocijalni, psihospiritualni pristup razumevanju zdravlja i lečenju bolesti. Lična odgovornost, samovrednovanje te visoko uvažavanje i poštovanje života smatraju se primarnim odlučujućim činiocima zdravlja. Integralna medicina smatra da je tok svake bolesti moguće preokrenuti pomoću čudesne snage tela da se samo izleći, ona shvata telo kao energijski sistem i veruje da je zdravlje previše važno da bi se prepustilo nauci ali isto tako previše važno da bi se tretiralo nenaučno.

Nauka je samo pokušaj ljudskog uma da objasni prirodne zakone; ZDRAVI I VITKI objašnjava ishranu sa stanovišta prirodnih zakona, ne sa stanovišta onoga što je ljudski um isfabrikovao. Kad me Harvi Dajmond zamolio da pregledam rukopis knjige ZDRAVI I VITKI, rekao mi je da se, ako nađem na *bilo šta*, čak i na najbeznačajniju izjavu, koja bi mogla uvrediti moje kolege medicinare, osećam slobodnim da to izmenim, jer je njegov cilj da izazove razumevanje, a ne otpor. Dakle, knjiga je zapanjila medicinsku teoriju ali je ne vređa. Ona pokazuje da je učenje medicinskih škola o ishrani zastarelo, čak opasno i dokazuje da su naše dugo naučavane dogme

obično nezdravo programiranje koje su nam usadili komercijalni krugovi koji zastupaju mleko, bombone, meso i restorane.

Svojim kolegama medicinarima mogu samo da kažem da je ispod svih tih zbunjujućih hemijskih jednačina koje smo učili bila *skrivena energija*. Sve je energija. Telo je energijski sistem. Organi su skup ćelija sa istovetnim obrascem vibracija. Ćelije nemaju samo histološku sličnost, one imaju istu energetska frekvenciju. Homeostaza ih drži na okupu. Razaranje ćelijske energije je ono što nazivamo *bolešću*.

Energijski sistem funkcioniše optimalno sa delotvornim gorivom. Zdrava, dinamična ćelijska ravnoteža održava se tako da ulaz bude jednak izlazu energije. Hrana kao gorivo je najdelotvornija u formi koju stvara priroda jer i naša tela vode poreklo od prirode. Ne postoje polja na kojima raste beli hleb. Konzervisana, pripremljena pomoću mikrotalasa ili kuvana, hrana nije prirodna. Voće se ne nalazi prirodno u šećernim sirupima pomešanim sa hemikalijama i konzervansima. Potocima ne teku bezalkoholna pića. Isto tako mi danas aditive i hranu niske hranjive vrednosti uzimamo zdravo za gotovo, godinama smo pušenje uzimali zdravo za gotovo i ignorisali njegove opasnosti. Energija koju obezbeđuje hrana koja se prirodno javlja u čistom stanju energija koja je potrebna telu. Nova paradigma dobrom zdravlja širi se zemljom poput talasa u vidu zaštite prava potrošača, džoginga, aerobika, smanjenja stresa, prestanka pušenja i nutricionalne svesti. Knjiga ZDRAVI I VITKI upravo se izvanredno u to uklapa. Ona je važna osnova za zdravlje i buduću medicinu – za sistem koji podržava dobro zdravlje, ne bolest.

EDVARD A. TOUB (EDWARD A. TAUB)
Predsednik Fondacije za svest o zdravlju
Docent Kalifornijskog univerziteta, Ervin
(Irvine) Osnivač Integralne medicine

Harvi Dajmond

PRINCIPI

UVOD

*Jasnoće radi, ako nije drukčije navedeno,
Harvi je napisao prvi, a Merilin drugi deo knjige.*

Da li ste vi jedan od onih koji su u potrazi za načinom življenja koji će vam omogućiti *razumno* gubljenje težine? Neprekidno održavanje željene težine? Da ostvarujući to, istovremeno doživljavate sve radosti koje pruža hrana? Ako je vaš odgovor na ova pitanja – da, onda možete smesta početi. Ova knjiga će vam dati informacije koje će vam omogućiti da upravo u tome uspete!

Ova knjiga je rezultat petnaestogodišnjeg intenzivnog proučavanja veze između hrane koju jedemo i oblika našeg tela. Ako ste siti dijeta koje se neprekidno ponavljaju i ako tražite praktičnu i razumnu informaciju koja vam može omogućiti *potpunu* kontrolu nad težinom, onda evo nekih veoma uzbudljivih novosti. Upravo ćete saznati neke tajne kako da izgubite težinu i da je neprekidno gubite *dok istovremeno jedete*. Znam da se nekima od vas čini da je to previše lepo da bi bilo istinito. I ja sam isto tako mislio ali sam iskustvom došao do zaključka da zaista možete jesti i doći do težine koju želite.

Zar ne bi bilo idealno jesti i u tome uživati, osećajući se uvek sit i nezakinut, uvek se radovati obrocima i najvažnije, uvek održavati idealnu telesnu težinu? To je ono o čemu ZDRAVI I VITKI govori. To nije dijeta. To je način ishrane koji se može uključiti u vaš stil života; to nije dogmatski režim. Ovaj način ishrane ne zahteva brojanje kalorija; on ne zahteva promenu ponašanja; nema nikakvih lekova niti praškova; to nije privremena mera. To je niz principa o ishranu koje

možete upotrebiti u onoj meri u kojoj želite, zavisno od vaših ciljeva. Njegov program ne vrši na vas nikakav pritisak. Celo vreme ćete se osećati prijatno, uspeh ćete postizati redovno i postepeno, kako budete primenili ove informacije u svakodnevnom životu.

ZDRAVI I VITKI dovodi do trajnih rezultata. Sledeći principe naučićete kako da prestanete „živeti da biste jeli“ i da počnete „jesti da biste živeli“.

Možda ste u svom životu došli do one tačke kad vam je više zaista dozlogrdilo da se borite sa težinom. Možda ste došli do toga da *jednom zauvek želite naći program ishrane koji je delotvoran i u koji možete imati poverenja*. Konačno, želite da se osećate sigurni da će vaš organizam primiti hranjive sastojke koji će vam obezbediti visok i stalan nivo energije, i da vam se težina, stabilizuje. Ukratko, želite da redovno i dobro jedete a da se oslobodite dosadne brige oko suvišnih kilograma i suvišnih centimetara.

Nakon prve informacije iz ove knjige, lako možete pomisliti „Uh, ništa osim jestivih mladica lucerne, pšeničnih klica, zelene salate sa činijom izribane mrkve za desert“! *Nikako!* Mi ne pripadamo takvoj školi mišljenja. Da bismo vas umirili, pogledajmo šta bi se u toku jednog tipičnog dana moglo jesti. Kad se ujutru probudite, možete popiti veliku čašu *svežeg* voćnog soka. Izaberite voće koje volite, bilo koje sezonsko voće i koje vam najviše odgovara. To može biti pomorandža, tangerina, sok od grejpfruta koji pravite na jednostavnom, jeftinom sokovniku za citrusno voće. ako slučajno imate jedan od onih univerzalnih sokovnika koji se sada mogu naći na tržištu, možete napraviti *svež* sok od jabuke, jagoda, lubenice ili dinje-kantalupe. Važno je da dan počnete *svežim* sokom.

Ako želite, možete osim soka, uzeti salatu od *svežeg* voća ili jednostavno *sveže* voće. Možete jesti *bilo koje* *sveže* voće koje volite, *ali ne konzervisano voće* i možete ga jesti koliko god želite. (Objasnićemo kasnije zašto se konzervisano voće ne uklapa u naš program.)