

Naslov originala

Katharina Bachman

SOS – SCHLANK OHNE SPORT

Das Turbo-Stoffwechselprogramm aus den Tropen

Copyright © 2017 by Wilhelm Goldmann Verlag, München, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Translation copyright © 2019 za srpsko izdanje, LAGUNA

VITKI BEZ SPORTA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Kratka napomena

Zaboravite sve dijete za koje je čovečanstvo do sada čulo i oprostite se od viška kilograma i celulita!

U ovoj knjizi saznaćete kako smo moj muž i ja uz pomoć jednog indijskog lekara iz Malezije za najkraće moguće vreme ponovo povratili kondiciju, postali vitki i, pre svega, zdravi. Za ostvarenje tog „čuda“ nije nam bio potreban nikakav tajanstveni napitak niti „čarobna pilula“, već hiljade godina staro znanje Indijaca, znanje potomaka Maja i Asteka i još mnogo drugog znanja. Od tada smo ponovo srećni, zadovoljni i uživamo u uzbuđljivom životu. Uvereni smo da i vi možete da doživite isto to čudo!

„Spoljašnjost biljke samo je polovina njene stvarnosti.“

Gete

Sadržaj

1. deo – Neka preobražaj započne...

Predgovor

Slučajnost ili sudbina?

Indijski lekar sa turbanom: doktor K. S.

Uzged, ali ne i sasvim nevažno: ponešto o turbanu Sika

Svaki početak i nije tako težak

Samo opušteno – naši prvi uspesi

Druga vrsta ishrane

Uzged, ali ne i sasvim nevažno: kratka kineska legenda

Sredina kao mera svega

Napokon bez lekova!

Oprosti se od dijabetesa tihim zbogom!

Otkrivanje novih namirnica

Strašne činjenice o dijabetesu

O odiseji ženskog života

Uloga jetre prilikom mršavljenja

Sport – to nije za mene

Prirodna superhrana

Kokosovi orasi: pravi svetski putnici

Kokosova vodica: nije samo običan pomodni napitak
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno
 Kokosovo ulje: savremeni lek
 Kokosovo ulje potpomaže zdrav rad mozga
 Kokosovo ulje u kupatilu i kuhinji
 Obeležja kvalitetnog kokosovog ulja
 Pregled mogućnosti upotrebe kokosovog ulja
 Važno je da ovo znamo
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno
 Kokosov šećer: sladak cvet
 Egzotičan šećer osvaja svet
 Čudotvorna voćka iz tropskih predela: papaja
 Reci zbogom celulitu!
 Šta sve može da uradi jedan enzim
 Papain – sredstvo protiv starenja
 Kako papain pomaže imunostemenu
 Antioksidaciona svojstva papaje
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno
 Papaja u naučnim istraživanjima
 Naučna istraživanja: papaja i rak
 Lek faraona: cimet
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno
 Šta je važno da znamo o *cinsulinu*?
 Ukaz
 Tajna zen-monaha: mača čaj
 Lekovit čaj iz drevnih vremena
 Kako mača čaj pomaže u mršavljenju
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno
 Liliputanci snažni poput Supermena
 Ponovo otkrivene: čia semenke
 Čudotvorna hranljivost čije
 Čia semenke: važan je kvalitet!
 Čarobno zrno Inka: amarant
 Zrnca prepuna snage: kinoa

Zdrava ljutina: čili
 So u supi
 Bambusova so: budistički začin i lek
 Božansko monaško voće: luo han guo
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno
 Naučna istraživanja o „slatkoj kugli“
 Moćna hrana kitova: kril
 Biljni pigment protiv sala na stomaku: hlorofil
 Slepo crevo mozga
 Melatonin u naučnim istraživanjima
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno
 Policija koja čuva arterije: vitamin K
 Istina o jajima i holesterolu
 Doživeti stotu: sa glutationom?

Od čega obolevamo

O niskokaloričnim i „lajt“ proizvodima, mastima i sličnom
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno
 Svi vi koji brojite kalorije, obratite pažnju!
 Budite oprezni sa štetnim mastima!
 Rizik za zdravlje: transmasti
 O jednom štetnom nesporazumu
 Da li mleko razbuđuje umorne muškarce?
 Bez zdrave probave nema ni zdravlja
 Šta se sve događa u crevima
 O kiselinama i bazama
 Ne želim više da budem kiseo
 Važno je da ovo znamo

Sedmodnevni plan detoksikacije po doktoru K. S.

Prvi dan
 Drugi dan
 Treći dan

Četvrti dan
 Peti dan
 Šesti dan
 Sedmi dan
 Bilans: lakši nego pre nedelju dana
 Važno je da ovo znamo
 Pravilna priprema za promenu ishrane
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno

Promena načina ishrane po doktoru K. S.

Naša krv ume da govori
 Ishrana u skladu sa krvnim grupama po doktoru K. S
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno.
 Njegova i moja krvna grupa
 Ja sam tip A
 Moć navike
 Uzgred, ali ne i sasvim nevažno: plastika i ostali krš
 Moje iskustvo sa alternativnom medicinom
 Neka bolovi odu dođavola
 O ajurvedi
 Lepotni trikovi koji se kriju u nama
 Kako smo danas
 Poređenje laboratorijskih nalaza
 Doktor K. S: „Uradite to!“
 Na kraju, ali ipak ne i najnevažnije... o Norbertu Bauu

2. deo – Proizvedite sami

Katarinin dezodorans sa kokosom
 Uljana kupka
 Čorba od povrća (čudotvorna čorba)
 Prašak za pecivo
 Druge mogućnosti pravljenja praška za pecivo
 Kokosovo ulje
 Hladno & lagano (hladno ceđeno)

Vruće & strpljivo (Proizvodnja zagrevanjem)
 Kokosovo mleko
 Krem od kokosa
 Kokosov puter
 Bademovo mleko „prirodno i čisto“
 Bademovo mleko sa vanilom
 Bademovo mleko sa cimetom
 Mleko od badema i kokosa
 Pravljenje ekstrakta listova biljke pandan
 Puter
 Puter sa paradajzom
 Puter sa pečurkama
 Zamena za med
 Čokolada

Moji najbolji recepti

Ono što bi o receptima trebalo znati
 Pravljenje želea od čia semenki
 Zamena za jaja od čia semenki
 Kuvanje amaranta
 Kuvanje kinoe
 Recepti sa šećerom od kokosovog cveta
 Kaja: pekmez od kokosa (bez jaja)
 Kaja: pekmez od kokosa (original s jajima)
 Sirup od gula malake
 Mimpri manis – sladak san
 Mirisni napitak od kafe, mleka i bundeve (*pampkin spajs late*) – originalni recept
 Brzo spremljen mirisni napitak od kafe, mleka i bundeve (*pampkin spajs late*)
 Mus od bundeve
 Sladoled od mača čaja – sa žumancem
 Sladoled od mača čaja – bez žumanca
 Brzinski sladoled

Recepti sa čijom
 Musli sa čijom
 Papabana čija
 Dresing za salatu od limuna i čije
 Lepinja sa čijom pečena na tiganju
 Tuti-fruti sa čijom
 Puding od čije i badema
 Puding od čokolade i čije
 Kompot od jabuka i čije
 Zeleni eliksir sa čijom
 Sladoled od čije, manga i kokosa
 Osnovni recept za palačinke (*penkejs*) sa čijom
 Slatke palačinke sa čijom
 Ukusne slane palačinke sa čijom
 Hranljive zemičke sa čijom
 Marmelada od višanja i čije
 Katarinin hleb sa čijom
 Krekeri sa susamom i čijom
 Ljuti sos za kreker
 Kolač od oraha i čije
 Verovatno najbrže napravljen kapkejk na svetu
 Smuti „tropikana“ sa čijom
 Napitak sa čijom i limunom
 Čia babl čaj (čaj sa mehurićima)
 Dodatne mogućnosti upotrebe semenki čije
 Čorba od karfiola
 Veseo pire
 Žele od tunjevine
 Pašteta od tunjevine
 Zamena za brašno za pohovanje
 Pečenje kolača i keksa
 Fil za čizkejk
 Lisnato pecivo
 Želirano voće za torte i kolače

Sladoled
 Energetski napitak
 Indijski lasi
 Poboljšan krem od lešnika
 Čia kao zamena za gustin od palme sago
 Recepti sa amarantom
 Moj specijalni musli sa amarantom
 Medaljoni od amaranta i golice
 Ukusne ćufte od amaranta i sira
 Vafli od amaranta
 Pucketav slatkiš
 Recepti sa kinoom
 Pire od kinoe
 Lonac s povrćem i kinoom
 Ćufte od kinoe u začinjenom sosu
 Desert od kinoe i kokosa
 Recepti za grešne dane
 Mladi krompirići
 Rajski kapkejkovi sa kokosom i kremom od bele
 čokolade, čajem mača, nane i putera
 Praline „after ejt“
 „Ledene“ praline sa kokosom
 Posebni recepti Alfonsa Brajersa
 Domaći majonez
 Veganski bolonjeze
 Moka kuglice
 Za kraj

Tabele
 Koliko šećera sadrži...
 Podaci o hranljivim vrednostima

Ukaz

Izvori / linkovi

1. DEO

Neka preobražaj započne...

Predgovor

Priznajem, naslov knjige zvuči provokativno jer mršavljenje bez sporta ni u kojem slučaju nije za svakoga poželjno niti je, sa stanovišta medicine, čak zdravo. Međutim, na stranicama koje slede saznaćete kako smo moj suprug i ja ipak uspeli u tome. Moj cilj bio je da vas privlačnim naslovom knjige – da, mislim upravo na vas, draga čitateljko, dragi čitače! – privolim da kupite ovu knjigu. I izgleda da mi je to pošlo za rukom.

Razlog je jednostavan: želim vaš novac. Sada ste sigurno razočarani ili možda čak šokirani? Ali ne morate da budete jer to je samo polovina istine. Naravno da od svog rada, između ostalog, želim nešto i da zaradim. A ko to, molim lepo, ne želi? Međutim, druga polovina istine mnogo je važnija – i to za vas! Želela bih sa vama da podelim čudesno iskustvo u vezi sa tim kako sam za kratko vreme izgubila mnogo kilograma da biste i vi mogli da steknete isto to iskustvo. Priča o mom uspehu može postati i priča vašeg uspeha. Ako to želite!

Moram unapred da napomenem: želim, ne u svojstvu lekara već kao spisateljica, da vam ispričam kako smo moj suprug i ja za tri meseca smršali jedanaest kilograma (!) i pritom izveli detoksikaciju organizma – ja u potpunosti bez sporta. U mom slučaju dogodilo se i nešto naročito radosno: nisu nestali samo suvišni kilogrami već se neočekivano izgubio i moj celulit! Pored pozitivnih zdravstvenih rezultata, to je za mene bio pravi „šlag na torti“.

U knjizi koja se nalazi pred nama reč je, dakle, isključivo o odgovoru na pitanje: kako smo moj suprug i ja uspeali da smršamo za tako kratko vreme, da ostanemo vitalni i ponovo postanemo sasvim zdravi.

Ovaj problem nam je skoro svima poznat: svi se više-manje osećaju predebelo ili čak gojazno. Novo naučno istraživanje sa Oksfordskog univerziteta to čak i dokazuje: šezdeset četiri procenta muškaraca i četrdeset devet procenata žena u Nemačkoj je gojazno, to jest ima višak kilograma. A širom sveta pogođeno je time čak 2,1 milijarde ljudi. I taj broj se ogromnom brzinom nezaustavljivo uvećava. Bolesti kao što su dijabetes, visok krvni pritisak, srčane tegobe, pa i srčani udar i rak, mogu da budu strašne posledice gojaznosti. Problem gojaznosti ne opterećuje samo ljude koji od nje boluju nego i ceo zdravstveni sistem. Ovde je neophodna i politička rešenost da se što pre preduzme nešto protiv toga. Ogromno povećanje troškova lečenja gojaznih ljudi još će se udvostručiti u narednih deset godina. Hajde, dakle, da se pozabavimo ovom temom! Uopšte nije tako teško: suprotstavljanje svim tim bolestima i dugoročna vitkost započinju sedmodnevnim planom detoksikacije. I pri tome ne postoji nikakav jo-jo

efekat. I mi smo bili kandidati za sve posledice nezdrave i pogrešne ishrane. Godinama smo uzimali gomile lekova protiv naših boljki. Sve dok mog supruga jednog dana nije oborio grip...

Pre nego što smo započeli s programom doktora K. S. bila sam veoma sumnjičava: budući da smo prethodnih dvadeset godina isprobavali, prekidali i sprovodili razne dijete i tretmane mršavljenja. U odnosu na ono čemu smo se nadali, uspeh je uvek bio veoma umeren i ne preterano trajan. Osim toga, uvek mi je strašno išlo na živce brojanje kalorija, obraćanje pažnje na figuru, bavljenje sportom i tome slično. Iskreno rečeno, više nisam imala želju da se odričem „ovoga“ i „onoga“ niti uopšte bilo čega. To neprestano mučenje i dosadan sport, sport, sport. Ja ne volim sport! Nikada ga nisam volela. Ako se neko pita gde su ti kojima se diže kosa na glavi od same pomisli na sport – evo me! Upravo zato se i divim svim ljudima koji radosno i ispunjeni oduševljenjem idu na trčanje ili vežbaju u teretanama.

Pomirila sam se s tim da je sasvim prirodno da od određenog životnog doba više ne nosim farmerke, suknje i majice veličine S, a o XS da i ne govorimo, već odeću veličine cirkuskog šatora. A u svojim godinama nisam želela ni da izgledam kao „izgladnela drška metle“. Sve u svemu, pomirila sam se s gojaznošću, visokim krvnim pritiskom, dijabetesom, povišenim holesterolom, nedostatkom kiseonika prilikom penjanja uz stepenice i sličnim problemima. Nikada ne bih pomislila da je moguće da ću ikada ponovo nositi odeću veličine 38, imati lepu figuru, da će se moje vrednosti holesterola, šećera i krvnog

pritiska ponovo vratiti u normalu i da će moj večito nadut stomak jednostavno ispariti. I – jeste li postali radoznali u vezi sa svim onim što ću vam ispričati?

Želela bih da vam zahvalim što ste kupili moju knjigu. Vaš mali doprinos kupovinom moje knjige pomoći će da se moji troškovi za program doktora K. S. u nekom trenutku nadoknade. Jer jedno moram odmah da vam odam: ozdravljenje i mršavljenje bilo je poprilično skupo, pre svega zato što sam, između ostalog, morala da kupim i novu odeću i nekoliko pari cipela – sve mi je postalo preveliko! *Kupovina cipela* je nešto ubedljivo najdosadnije ili najuzbudljivije u životu nas žena, zar ne?

Ispričajte svojim prijateljima, rodbini, komšijama, kolegama i svakome ko vam još padne na pamet o ovo-me što ćete upravo pročitati i preporučite im knjigu. Ali samo u slučaju da ste se uspešno otarasili kilograma. U svakom slučaju, želim vam da budete uspešni.

Katarina Bahman

P.S. Ovu knjigu trebalo bi da posmatramo kao „priručnik“ i smernice, a ne kao mrsko uputstvo za delovanje – trebalo bi da nam ulije nadu i hrabrost za nov početak!

Slučajnost ili sudbina?

Neretko velike promene u našim životima podstaknu slučajnosti. Međutim, to uviđamo tek mnogo kasnije. Uglavnom sve počinje čak sasvim bezazleno kao što je to bilo i u našem slučaju. Moj muž je pokupio običan grip i morao je da ode kod lekara. A pošto u stanju u kojem se nalazio nije želeo da se nađe usred saobraćajne gužve, potražio je lekara u blizini našeg mesta stanovanja. Odmah iza ugla pronašao je malu ordinaciju. Možda bi trebalo da napomenem da smo u trenutku kada ova priča počinje tek nekoliko meseci živeli u Kuala Lupuru, u koji smo se preselili iz Dubaija. Istina, taj živahan grad bio nam je poznat već više od šest godina iz vremena kada smo živeli u Maleziji. Dakle, bilo nam je jasno da bi put do grada trajao oko dva sata. Pritom svakako nije bilo loše da i za moguće probleme u budućnosti imamo lekara u blizini. A pošto se suprug razboleo „samo“ od jednostavne prehlade, pomislili smo da će svaki lekar moći da se izbori s njom. Dakle, otišao je u tu malu ordinaciju odmah iza ćoška.

Za vreme razgovora lekarki se omakla prilično zlobna opaska: „Predebeli ste. Morate na dijetu.“¹ Preporučila je mom mužu da ode kod jednog stručnjaka. Tačno iznad njene ordinacije nalazila se ordinacija stručnjaka za tu oblast. Vratio se kući s nekoliko lekova protiv gripa i skoro uvređeno mi ispričao svoj doživljaj sa lekarkom koji mu je rekla da je predebeo. Gonjen radoznalošću, a možda i

¹ Engl: „You are too fat, you have to go on diet.“ (Prim. prev.)

podstaknut opaskom lepe lekarke, nekoliko nedelja kasnije zaista je otišao kod preporučenog „stručnjaka“. Od tada se naš život potpuno promenio.

Indijski lekar sa turbanom: doktor K. S.

Prilikom prve posete tom lekaru bila sam veoma sumnjičava i sve to smatrala sam budalaštinom, štaviše: krađom novca. Naime, ispostavilo se da je stručnjak brat lepe lekarke: doktor K. S., indijski lekar sa crnim turbanom na glavi, pripadnik verske zajednice Sika. Prirodna sredstva koja je, po njegovoj preporuci, moja bolja polovina svakodnevno trebalo da uzima u velikim količinama nisu bila baš jeftina. Ali on je ipak započeo s programom detoksikacije, dok sam ja želela da sačekam, htela sam prvo da vidim kako će on proći.

Međutim, svega četiri dana kasnije i sama sam se našla u ordinaciji doktora K. S. i zamolila ga da me hitno primi, i to se već narednog dana i dogodilo. Sve je započelo detaljnom analizom krvi: izvadio mi je krv prvo ujutru na prazan stomak, a onda kasnije u 18 časova još jednom. Mikrobiološka analiza trajala je celu nedelju, budući da je morao da obavi najrazličitije vrste ispitivanja.

Zatim sam imala svoj prvi razgovor sa njim koji je trajao više dva sata. Rezultati su me šokirali. U tom trenutku već više godina sam uzimala raznorazne lekove zbog visokog pritiska, dijabetesa, holesterola i jedne snažne alergije, koristila sam sprej sa kortizonom i gutala hormone zbog poremećaja rada štitne žlezde.

Kao što možete da vidite, reč je o čitavoj maloj apoteci. I lekari u Nemačkoj i naš tadašnji kućni lekar iz Dubaija sasvim jasno su mi rekli da ću sve te pilule morati da uzimam do kraja života. Zbog te dijagnoze pala sam u depresiju, protiv koje sam takođe pila lek.

Tako sam, dakle, sedela pred doktorom K. S., slušala njegova izlaganja o zabrinjavajućim rezultatima analize krvi i osećala se sve lošije i lošije.

O Bože! Strava i užas. Smrtno sam bolesna. Verovatno ću dobiti srčani ili moždani udar. Izgleda da mi nije ostalo još mnogo vremena. Ovo je kraj!

U glavi mi besnela je oluja misli, prekrili su me tamno-crni oblaci u kojima su sevale bleštave munje. U nekom trenutku doktorove reči dopirale su do mene kao kroz nekakvu gustu maglu. Osećala sam kako se u meni budi bes, neopisiv bes. Nije mi se dopadao doktor K. S., to mi je sve jasnije prodiralo u svest.

Sve to već znam. A šta ćeš ti, mudračo, preduzeti protiv toga?

„Moraš hitno da smršaš, da se otarasiš viška masti i izbaciš otrove iz organizma“, neprestano je govorio i, „bavi se sportom! Idi u teretanu! Barem dva puta nedeljno.“ U tom trenutku bila sam nadomak toga da ga zadavim.

Zaboga. Ja mrzim sport – sport – sport!

Naravno da i takvi poput mene i te kako znaju koliko je svakodnevno kretanje važno za naše zdravlje. Ali dozvolite mi da kratko i bez okolišanja priznam: jednostavno sam previše lenja!

Dakle, doktor K. S. je pričao i pričao, a ja sam se osećala sve lošije i lošije. Najednom su do mene doprle reči poput „popraviti“, „dobri rezultati“ i „zagarantovano“.

„Popraviti?“, pitala sam zbunjeno i radoznalo. „Da, prvo ćemo popraviti tvoje bubrege i jetru“, odgovorio je oduševljeno kao da mi iznosi plan kako će mi prirediti radosnu rođendansku proslavu. Objasnio mi je kako i koji bolesni organi međusobno „komuniciraju“ i kakve posledice može da ima uzimanje nekog leka protiv ili zarad nečega. Objasnio mi je da, na primer, lekovi koji smanjuju holesterol štetno mogu da utiču na rad jetre. Drugim rečima: svakodnevno sam uzimala lekove protiv dijabetesa, visokog krvnog pritiska i tome sličnog, a oni su istovremeno napadali moje bubrege i jetru. Stoga će, kako vreme bude prolazilo, iz toga proisteći nove zdravstvene tegobe protiv kojih ću morati da uzimam nove lekove i tako dalje i tako dalje. Indijski „doca“ potanko mi je opisao kako će sve to „popraviti“. Bio je prilično dobro upućen u svoj posao, barem koliko sam ja mogla da procenim. A ipak mi se zbog toga ni za dlaku nije više dopadao.

Kao prvo, želeo je da počnem sa „izuzetno delotvornim“ čišćenjem organizma. Kod kuće sam pročitala njegovo uputstvo ispisano na dve stranice i pomislila: zapravo ništa od toga nije teško sprovesti.

Uzgred, ali ne i sasvim nevažno: ponešto o turbanu Sika

Za vreme jednog od mojih pregleda kod doktora K. S. povelili smo razgovor i o njegovom turbanu, koji u indijskoj kulturi već hiljade godina igra značajnu ulogu.

Prvenstveno su vladari ranije nosili tako veličanstvene turbane kao simbol autoriteta i plemenitosti. Prilikom mnogih tradicionalnih svadbi indijski muškarci svih religija i dan-danas nose turbane, pri čemu se boja, oblik i dužina platna od kojeg se pravi razlikuju u zavisnosti od religije. Turban Sika, koji se naziva i *dastar*, nije običan predmet, tek sastavni deo kulture već ima i religijsko-duhovni smisao, budući da svaki Sik postaje jedno sa svojim turbanom, on je u potpunosti deo Sikove glave. Tradicionalno posmatrano, turban – zajedno sa dugačkom kosom ispod njega – nosi duboko značenje, budući da svaki Sik polaže zakletvu da nikada do smrti neće šišati kosu i da će je „raskošno“ ukrašavati turbanom. Za Sika se negovanje kose prirodno podrazumeva i znak je istovremeno i poniznosti i dostojanstva: turban je simbol posebnog odnosa prema životu koji podrazumeva nezavisnost, delatnost, samopoštovanje, hrabrost i pobožnost. Turban nosi kao izraz ljubavi, poslušnosti i poštovanja prema proroku Sika i, u skladu sa verovanjem, njegovih zapovesti.

Turban se vezuje svakog dana iznova predano i sa strahopoštovanjem, tako da ga s pravom možemo smatrati svakodnevnim umetničkim delom za koje je ponekad potrebno i dvadeset minuta. Neophodna je spretnost da bi se vezivao turban onako kako ga nose Siki jer je obično od tankog pamučnog platna dugačkog sedam metara i širokog jedan metar.

Pre nego što vežu turban, prave punđu i preko nje stavljaju mrežicu ili neku vrstu podturbana. Kada Sik izlazi iz kuće, „glavni turban“ vezuje u obliku piramide koja mu se spušta sve do čela.

Svaki Sik celog života ostaje Sik, ali poštovanje zavrđuje samo onaj ko je uspeo da ostvari unutarnju ravnotežu i ostaje veran dubokom smislu života; dakle, onaj čiji je pristup životu celovit i ko stremlji istinitosti i svesnosti.

I žene ponekad nose turban, doduše, u njihovom slučaju to nije ni u kakvoj vezi sa pokrivanjem kose od tuđih pogleda kao u islamu, već je za indijske sikske žene pokrivanje kose primeren način lepog odevanja. Dok žene kojima je važno da pokriju kosu uglavnom koriste tanku maramu.

Svaki početak i nije tako težak

Program doktora K. S. počeo je jednog ponedeljka sasvim jednostavno i bez velikih očekivanja sedmodnevnom detoksikacijom. Moj muž je već uspešno sproveo svoju prvu nedelju detoksikacije, ali iz ljubavi prema meni (barem se nadam) i zato što je hteo još da smrša, počeo je sa mnom još jednom iz početka.

Trebalo je svakog jutra nakon buđenja da se izmerimo i zabeležimo svoje – u tom trenutku i dalje – prilično grozne rezultate. Dakle, morali smo da vodimo preciznu tabelu izmerenih vrednosti telesne težine. I tako sam svakog dana uredno u svoj pametan telefon ukucavala naše telesne težine. Kako bismo ujutru izbegli gužvu oko jedine vage koju smo imali, kupili smo još jednu i postavili je odmah pored prve.

Na početku našeg preobražaja u avgustu 2013. moja vaga pokazivala je ujutru podmuklih 68,8 kilograma, pri čemu moram da napomenem da sam ja uz to izuzetno niska, visoka sam svega metar i pedeset devet centimetara.

U međuvremenu sam nosila odeću veličine XXL i bila na dobrom putu ka broju 46.

Vaga mog božanskog supruga bila je mnogo podmuklija: usuđivala se da mu, uz visinu od metar i sedamdeset dva, na digitalnom ekranu pokaže bezobraznu težinu od 106,2 kilograma. Au! Nosio je pantalone veličine 56, dakle XXL. Kaiš mu je bio dugačak ponosnih 112 cm, a širina kragne na košuljama broj 56 morala je da bude 46. Sve u svemu, imali smo i te kako dobre razloge da želimo da smršamo.

Kada se završio prvi dan detoksikacije, zaista sam smršala tačno jedan kilogram. Nakon drugog dana znatizeljno sam ponovo stala na vagu i imala sam ukupno 1,6 kilogram manje. Nije loše.

Posle trećeg dana imala sam 66,5 kilograma. Smršala sam trista grama. To već nije bilo tako dobro.

Četvrtog dana smršala sam još četiristo grama.

Peti dan ponovo je bio razočaranje: izgubila sam trista grama i sada sam imala 64,5 kilograma.

Šesti dan bio je izvrstan: osamsto grama manje.

Posle sedmog dana imala sam 64,7 kilograma. Posle sedam dana smršala sam čitavih 4,1 kilograma.

Odmah ću odati da danas imam 54 kilograma. Dakle, ukupno sam smršala 14 kilograma. Moj dragi suprug ostvario je još bolji rezultat, ali on je pre nego što je promenio način ishrane bio znatno „pihtijastiji“ od mene (izvini, ljubavi). Danas ima 82 kilograma i kupuje majice veličine S.

Kako smo to uspeli da ostvarimo – ja čak bez imalo sporta – saznaćete na stranicama koje slede.