

PRVI DIO



*Možete
jesti
sve*

PREHRAMBENA DVOJBA I SREDIŠTE URAGANA

Stanovnici Sjedinjenih Američkih Država već su neko vrijeme rekordno pretili, a situacija je iz desetljeća u desetljeće sve lošija. Stopa pretilosti u ovoj se zemlji samo u posljednjih deset godina povećala s jedne od osam osoba na jednu od *pet!* Prema najnovijem vladinom istraživanju^{*1}, 55 posto odraslog stanovništva - 97 milijuna ljudi - je pretilo (tjelesna težina im za više od 30 posto nadmašuje njihovu idealnu tjelesnu težinu). Isto istraživanje otkriva da Amerikanci zbog toga troše 100 milijardi dolara godišnje na borbu protiv debljanja i pretilost. Još veću zabrinutost izaziva podatak *Centra za kontrolu bolesti* koji govori da je 22 posto američke *djece* pretilo, dvostruko više no sredinom osamdesetih godina dvadesetog stoljeća.

Epidemija debljanja dovela je do na izgled beskrajnog vala čudotvornih dijeta koje nude panaceju za mršavljenje uz tek minimalne promjene prehrambenih navika te obećavaju trajne rezultate. Ali, istraživanjem koje je 1992. provedeno u *Državnom zdravstvenom institutu*, ustanovljeno je da je 99 posto svih ljudi koji su se pridržavali dijeta, za tri do pet godina vratilo sve izgubljene kilograme! Ne vjerujem da smo jednostavno slabi te da ne posjedujemo snagu volje potrebnu za dosljednost tim dijetama. Štoviše, vjerujem da većina ljudi na dijeti izvodi junačke podvige odricanja, koji zapravo uopće nisu potrebni.

¹ *Izvor:* Pretilost - državne kliničke smjernice, koje je *Državni institut za srce, pluća i krv* 1998. godine objavio u suradnji s *Državnim institutom za dijabetes, bolesti probavnog sustava i bolesti bubrega*.

Međutim, tijekom godina koje sam proveo radeći s ljudima koji su teško smanjivali ili održavali svoju tjelesnu težinu, mnogi su mi se klijenti žalili na probleme vezane uz tjelesnu težinu, ali je podrobnije razmatranje otkrilo da teško izlaze nakraj sa stresom ili nemaju dovoljno energije za usklađivanje zahtjeva rada i skrbi za obitelj. Ta moćna kombinacija u nekim je slučajevima dovela do kronične iscrpljenosti, umora, tjeskobe i depresije, koju su mnogi morali liječiti antidepresivima. S druge strane, mnogi pacijenti koji su mi se obraćali zbog depresije i umora, govorili su da teško kontroliraju svoje prehrambene navike i tjelesnu težinu. Nije mi bilo potrebno mnogo vremena da uvidim kako se povezanost prejedanja, pretilosti, umora i depresije proteže i na lošu prehranu te na nedostatak odgovarajuće tjelesne aktivnosti. Presudno je bilo to što su programi mršavljenja, kojih se većina mojih pacijenata pridržavala prije no što su me posjetili, samo pogoršali njihovo stanje. Tu dvojbu prilično jezgrovito sažima nedavni slučaj pacijenta kojega ću nazvati Jason.

JASONOVA PRIČA

Kad me je Jason posjetio, bio je na izmaku snage. Na radiju je čuo emisiju u kojoj sam kao suvoditelj opisao kako sam jednoga od svojih pacijenata s problemom debljanja i depresije liječio posve novim pristupom prehrani i tjelovježbi. Premda Jason tada nije znao da su ti simptomi povezani, posjetio me je jer je također patio od iscrpljujuće kombinacije manične depresije i nezaustavljivog debljanja. Nekoliko godina prije težio je 68 kilograma, a tada je imao 100 kilograma, težina mu je neprestano rasla pa je u prethodna četiri mjeseca dobio devet kilograma. Iskušao je brojne dijete, s vrlo slabim uspjehom, a nakon šest mjeseci najnovije dijete - s visokim udjelom bjelančevina, o kojoj je slušao na televiziji - uopće nije bio sposoban obuzdati se po pitanju jela. Njegova supruga Susan, koja je došla s njim, rekla je kako još nikada nije vidjela da se toliko prejeda, ali i da je toliko deprimiran. Uzimao je razne antidepresive koje mu je prepisivao njegov psihijatar; svaki je djelovao neko vrijeme, dok se Jason ne bi počeo žaliti na nuspojave. Primjerice, u posljednjih mjesec dana počele su mu oticati šake, gležnjevi i drugi dijelovi tijela. Njegov je liječnik obavio sve moguće pretrage i rendgenska snimanja, ali nije otkrio ništa.

U razgovoru s Jasonom doznao sam da je na bjelančevinskoj dijeti isprva izgubio nekoliko kilograma, ali se tada ponovno počeo neobjašnjivo debljati. Upitao sam ga žudi li za čime, na što mi je odgovorio da zapravo žudi za

svime. “Neprestano sam gladan!” rekao je vidljivo očajan. Kad sam ga zamolio da bude određeniji, njegova se supruga ubacila rekavši kako je primijetila da silno žudi za ugljikohidratima i šećerima. “Za doručkom bih ga uhvatila kako jede palačinke s tanjura naše djece,” rekla je, “ali je i dalje bio gladan!” Jasonov se apetit prvi put u njegovu životu potpuno oteo nadzoru.

Želeći ustanoviti temeljni uzrok, podrobnije sam razmotrio Jasonovu depresiju. Bio je prezaposlen rukovoditelj opterećen velikom odgovornošću; po cijele je dane morao pamtit stotine pojedinosti te raspoređivati poslove mnogim ljudima. Rekao sam mu da njegov problem u velikoj mjeri proizlazi iz stresa koji je, kako danas znamo, povezan s 80 posto svih bolesti te da njegovo tijelo na svaki vid njegova života reagira kao na stalnu kriznu situaciju. “To je točno”, rekao je.

Tada sam mu objasnio naš plan. “Moramo poučiti vaše tijelo kako da mirno izađe nakraj sa stresom u vašem životu, bez neprestanog osjećaja kriznog stanja.”

Živnuo je i upitao: “Je li to moguće?”

Odgovorio sam mu svojom omiljenom analogijom. “Uzmimo za primjer uragan”, rekao sam. “Središte je mirno i gotovo nepomično, ali što je veće, to su jači vjetrovi koji ga okružuju. Vi ste izgubili središte uragana. Vašem živčanom sustavu moramo vratiti smirenost, koja će postati uporište svega što činite.”

Započeo sam s njegovim dnevnim prehrambenim navikama. Susan se ponovno ubacila rekavši da malokad doručkuje, samo popije kavu, te kako je uvijek previše zaposlen da bi ručao pa do sredine poslijepodneva izgladni, a do šest sati na večer potpuno je iscrpljen, tjelesno i emocionalno. Cijelo poslijepodne gutao bi sokove, kavu, slatkiše i kukuruzni čips kako bi izdržao, a tako je živio dvadeset godina.

Rekao sam Jasonu kako je naš sljedeći cilj potpuno oslobađanje od žudnji. “Ako žudite za nečim,” rekao sam, “to znači da je vašem tijelu nešto toliko silno potrebno da vam šalje signal o krizi, koji potiče oslobađanje hormona stresa i slobodnih radikala, potencijalno škodljivih molekula koje su osnovni uzročnici obolijevanja i starenja. To je u redu ako je doista posrijedi krizna situacija, ali ako se to dvadeset godina događa svaki dan, prizivate katastrofu.”

Tijekom našeg razgovora kratko sam mu izložio događaje koji su ga doveli do tadašnjeg stanja nadomak očaju. Ograničenja po pitanju hrane koju je smio jesti na različitim dijetama samo su izazivala žudnje, najčešće za šećerima u različitim oblicima, pa bi na posljertku pokleknuo i započeo s

prejedanjem. Te fluktuacije između ograničavanja i prejedanja stvaraju nagle poraste i padove razine šećera u krvi, koji određuju naše osjete energije i iscrpljenosti. Fluktuacije energetske razine s vremenom dovedu do fiziološke iscrpljenosti, dubokog kroničnog umora i na posljertku do depresije. Preti-
lost je, sama po sebi, tek dio problema - vrlo uznemirujući simptom. Problem pretilosti mogli biste privremeno riješiti, ali ako se ne usredotočite na njegove temeljne uzroke, vratit će se još veći - u što se Jason osobno uvjerio.

Na posljertku sam objasnio kako Jasonovu bjelančevinsku dijetu želim zamijeniti planom uravnoteženja tjelesne težine koji sam usavršio tijekom godina rada s pacijentima opterećenim istim problemom. Rekao sam mu da će taj plan ponovno aktivirati sposobnost njegova tijela da masnoću metabolizira kao gorivo - sposobnost koju je zbog stresa izgubio tijekom dvadeset godina katastrofalnih prehrambenih navika i dijeta utemeljenih na odricanju. "Dokle god vaše tijelo život shvaća kao kriznu situaciju," rekao sam mu, "žudit ćete za kriznim gorivom u obliku ugljikohidrata i šećera te tu hranu pogrješno optuživati za debljanje. Pravi razlog jest to što tijelo u tom kriznom stanju zaključuje da više nikada neće dobiti dovoljno hrane pa po-
hranjuje krizne šećere kao masno tkivo za pričuvno gorivo. Zato se debljate čak i dok ste na dijeti."

Jason je kimnuo u znak slaganja, ali su njegove oči otkrivale zbunjenost. "Ne shvaćam," rekao je. "Što je sa svim istraživanjima? Mislilo sam da su te dijete znanstveno dokazane!"

Suosjećao sam s njim, tim više jer sam znao da nije usamljen. Primjerice, jedna mi je pacijentica nedavno rekla kako je pročitala bestseller *Krumpiri, a ne Prozac* te zaključila da ne jede dovoljno složenih ugljikohidrata za uravnoteženje raspoloženja, kao što je preporučeno u toj knjizi. Cynthia je, kao i Jason, patila od mučne kombinacije debljanja, naglih promjena raspoloženja, umora i početnog stadija depresije. Zadivljena znanstvenim istraživanjima navedenim u knjizi, počela je jesti mnogo krumpira. Tada je pročitala bestseller o dijeti *Istjerivači šećera!* i ustanovila da je krumpir povrće s najvišim "glikemijskim indeksom" (što znači da sadrži više šećera te jače opterećuje gušteraču); stoga krumpir valja strogo izbjegavati! Obje knjige tvrde da njihove dijete poboljšavaju opće zdravstveno stanje, podižu razinu energije, potiču mršavljenje i uravnotežuju razinu šećera u krvi. "Najviše zbunjuje to što su obje knjige potkrijepljene valjanim istraživanjima i znanstvenim podacima", požalila se Cynthia. "Kome vjerovati?"

Istina je da su autori obje knjige donekle u pravu, u što ćemo se uskoro uvjeriti. Iznimno poštujem znanstvena istraživanja koja su obavljena na

primjeren način; problem je u tome što danas raspoložemo tolikim obiljem istraživanja da autori knjiga selektivnim navođenjem mogu potkrijepiti gotovo svaku tvrdnju koja odgovara njihovom prehranbenom uvjerenju. Nadalje, na svako znanstveno istraživanje koje neoborivim rezultatima podupire prehranu bogatu bjelančevinama, mogao bih pronaći jednako neosporno istraživanje koje dokazuje škodljivost takve prehrane. Isto uvelike vrijedi za svaku dijetu koja se pojavila u proteklih pedesetak godina. Zašto nam je toliko teško složiti se po pitanju jednoga načina prehrane koji će funkcionirati za većinu ljudi?

Odgovor je toliko jednostavan da me silno čude brojne proturječne dijete koje su se toliko dugo održale iako su potpuno promašene. U svijetu prirode nema mnogo rasprave o prehrani. Životinje ne znaju ništa o bjelančevinama, ugljikohidratima, masnoćama ili kalorijama, ali su jedina bića koja se na ovom planetu savršeno hrane. Životinje već tisućljećima žive prema istom programu prehrane, kao što su živjeli i naši preci. Pa ipak, unatoč našem superiornom poznavanju znanosti i vladanju tehnologijom, tijekom prošlog stoljeća krenuli smo vrlo uznemirujućim, vijugavim putem od jedne nedjelotvorne dijete do druge. Razlog toga neprihvatljivog stanja neprestane promjene jest to što je svaka nova dijeta tek pokušavala riješiti probleme nastale uslijed prethodne dijete, ne obazirući se na osnovni uzrok tih problema. Na žalost, kao što ću dokazati, te dijete donose olakšanje simptoma koje slabo ili nimalo otkriva ili razrješava temeljne probleme.

Nakon što sam proteklih devetnaest godina proučavao prehranu, tjelesnu kondiciju i održavanje tjelesne težine te radio s tisućama pacijenata, došao sam do nekoliko jednostavnih, ali zapanjujućih zaključaka. Pomodne dijete, s kojima smo se kao država desetljećima mučili, mogu se svesti na tri osnovna tipa: dijete siromašne masnoćama i kalorijama, dijete bogate ugljikohidratima i dijete bogate bjelančevinama. Zagovornici svake od tih dijeta ne samo što mogu navesti najnovija znanstvena istraživanja koja potvrđuju da je njihova dijeta jedina koju ćete ikada trebati već mogu potkrijepiti i tvrdnje da su druge dvije vrste dijeta neprimjerene te čak škodljive.

Pročitajte knjigu koja promiče Pritikinovu dijetu, dijetu Deana Ornisha, *Fit for Life* dijetu ili bilo koju drugu dijetu siromašnu masnoćama i kolesterolom ili bogatu ugljikohidratima, i pronaći ćete valjana znanstvena istraživanja koja izvan svake sumnje dokazuju da prehrana bogata bjelančevinama prouzrokuje debljanje te povećava rizik od stanovitih bolesti, uključujući rak. Pročitat ćete i da je ljudsko tijelo ustrojeno za konzumaciju voća i povrća, a ne za proždiranje mesa, ribe i peradi. Zatim pročitajte knjigu o dijeti boga-

toj bjelančevinama, kao što je *Nova dijetna revolucija dr. Atkinsa* ili knjigu Eadesovih o bjelančevinskoj djelotvornoj dijeti, i pronaći ćete jednako dojm-ljiva istraživanja koja tvrde da su ljudska bića od svojih početaka jela meso te da je propast prouzročena - pogađate - razvojem poljoprivrede te sve većom dostupnošću žitarica i drugih složenih ugljikohidrata. Druga skupina knjiga tvrdi da ćete jedući samo bjelančevine - koliko god želite, uključujući masno vrhnje, majonezu i mnogo crvenog mesa – omršavjeti i imati više energije no ikada prije.

Stoga me ne iznenađuju pacijenti koji k meni dolaze potpuno zbunjeni po pitanju prehrane jer su upravo izašli iz knjižare i ne znaju kojoj bi temeljito istražennoj, medicinski odobrenoj i popularnoj dijeti povjerovali. Međutim, jedini istraživački laboratorij koji se dugo potvrđuje kao dosljedan jest sama priroda, koja tisućama godina hrani čovječanstvo bez imalo zbunjenosti. Prirodni predložak naše prehrane jest godišnji, a ne dnevni ciklus. U prirodi ne postoje preporučene dnevne doze jer jednostavno nije moguće u jednom danu, ili čak u nekoliko tjedana, zadovoljiti sve prehrambene potrebe; za zadovoljenje svih tih potreba potrebna je cijela godina. Kako se godišnja doba izmjenjuju, mi mijenjamo odjeću, aktivnosti na otvorenom, pa čak i podešavamo satove. Ali, koliko razmišljamo o promjeni prehrane?

PREHRANA ZA TRI GODIŠNJA DOBA

Odgovor na pitanje koje postavljaju prehrambeni gurui i njihova proturječna nutricionistička istraživanja zapravo iznenađuje. *Svi* su u pravu, ali samo *dijelom*. Svaka od tih dijeta funkcionira, ali *samo otprilike četiri mjeseca u godini*. Priroda je svaki od tih načina prehrane uvrstila u naše živote na cikličkoj, sezonskoj bazi, ne određujući ni jedan način prehrane kao primjeren za cijelu godinu. Kad ljudi prvi put čuju za moju Dijetu tri godišnja doba, najčešće pitaju što se dogodilo s četvrtim godišnjim dobom. Godišnja doba o kojima govorim su tri sezone rasta i berbe, a proizlaze iz najstarijih medicinskih tradicija na svijetu. Prema pet tisuća godina starom sustavu zdravlja i liječenja, koji se u Indiji naziva ajurvedom, godinu je primjerenije podijeliti na šest godišnjih doba, koja se u konačnici mogu svesti na tri sezone rasta i tri berbe. (Kineska medicina godinu dijeli na *pet* godišnjih doba, što vjerojatno proizlazi iz klimatskih razlika.)

Jedno od četiri tradicionalna godišnja doba u prirodi je uvijek doba spavanja ili odmora, najčešće zima. Da živite na poljoprivrednom dobru, prirodno biste slijedili prehranu za tri godišnja doba jer biste jeli hranu ubranu

ili požnjevenu u svakoj od tri sezone *rasta*. Ali, vi niste ograničeni samo na lokalnu, sezonsku hranu pa je hrana sa svih strana svijeta raspoređena na jednu od tri berbe. Možete jesti sve - samo pričekajte odgovarajuću sezonu.

Prva berba dolazi u proljeće, a sastoji se uglavnom od korijenja, izdanaka i gorkih zelenih listova koji izbiju iz tla uz pomoć proljetnih kiša te otopljenog zimskog snijega. Ljeto nudi mnogo obilniju i dugotrajniju berbu voća i povrća, koje se neprestano bere tijekom duge sezone rasta. Na poslijetku dolazi jesenska berba koja prethodi zimi, koja donosi zadnje plodove vegetacije te orašaste plodove i sjemenke za duge zimske mjesece. Tada se bere grožđe i gnječi se kako bi se proizvelo vino, a ljudi tradicionalno spremaju zimnicu i skupljaju sijeno. To vrijeme nazivam zimom jer nas plodovi ubrani u jesen hrane u dugim, hladnim zimskim mjesecima.

Navedene tri sezone berbe lako je prevesti na tri opisana tipa dijeta: proljetna prehrana s malo masnoća i kalorija, ljetna prehrana bogata ugljikohidratima i zimsko prehrana bogata bjelančevinama. U prirodi su i životinje i ljudi najveću količinu bjelančevina i masnoća oduvijek trošili u zimskim mjesecima - sjetite se vjeverica i oraha - a u proljeće su se oslobađali suvišnih bjelančevina i masnoća uz prirodnu prehranu proljetnim zelenilom i izdancima, siromašnu masnoćama. Ljeti, kad su dani duži, a tijelu je potrebno više energije, priroda nam pruža obilje voća i povrća bogatog ugljikohidratima, za neograničenu snagu i vitalnost. Temeljem tog opažanja mogli bismo reći (premda ne posve precizno) da su dijeta dr. Atkinsa te dijeta Michaela i Mary Dan Eades, koje preporučuju da *bjelančevine* čine 80 posto kalorijskog unosa, donekle dobri *zimski* načini prehrane. Dijeta Deana Ornisha, Jenny Craig i organizacije Weight Watchers - dijete siromašne masnoćama i kolesterolom - djelotvorne su u *proljeće*. Pritikinova dijeta, *Eat to Win*, *Krumpir umjesto Prozaca*, *Fit for Life* i razni vegetarijanski načini prehrane koji ističu da bi složeni *ugljikohidrati* trebali činiti 70 do 80 posto kalorijskog unosa, odlični su za ljeto.

Dakle, sve su te dijete na određeni način primjerene - ali ne doživotno! Svaka najbolje funkcionira otprilike četiri mjeseca u godini premda se promiču u oblicima koji ograničavaju više no što je prirodno. Problem cjelogodišnje dosljednosti jednoj od njih jest u tome što ne zadovoljavaju dvije trećine prirodnih potreba - ili onoga što katkad nazivam preporučenom godišnjom dozom. Neravnoteža prouzročena takvom ograničavajućom prehranom s vremenom će se očitovati kao žudnja za onime što vam dijeta ne dopušta, odnosno za ugljikohidratima, bjelančevinama, masnoćama ili slasticama. Čovječanstvo je do sada preživjelo bez brojanja kalorija ili mjere-

nja grama ugljikohidrata i masnoća - te bez današnje epidemije pretilosti i srčane bolesti. U vrijeme poljoprivrednog društva ljudi su jeli mnogo prirodnije no što danas jedemo trošeći različite vrste hrane u njihovoj sezoni, uravnotežujući unos bjelančevina, ugljikohidrata, masnoća i šećera. Zimi su se možda malo udebljali - kao što se medvjedi udebljaju kad im metabolizam uspori u vrijeme zimskog sna - ali su dobivene kilograme skinuli u proljeće i ljeto, kad nam metabolizam ubrza uslijed intenzivnijeg rada i dužih dana. Nije čudo da ljudi ne uspijevaju dugo ostati dosljedni pomodnim dijetama. U pokušaju da manipulacijom ili trikovima navedu tijelo na sagorijevanje masnog tkiva, te dijete ne dopuštaju konzumaciju one hrane koju su naša tijela uvjetovana jesti u određeno doba godine. Kad god određenu hranu na duže vrijeme izbacite iz prehrane, tijelo će prirodno početi žudjeti za onime što mu je uskraćeno, a time započinje ciklus prejedanja, debljanja, krivnje i depresije, nakon čega slijedi još jedan junački pokušaj dosljednosti novoj ograničavajućoj dijeti. Bjelančevine, ugljikohidrati, masnoće i šećeri važni su za opće zdravlje u mnogo uravnoteženijim omjerima no što nam različite dijete govore. Pokušaj eliminacije ili strogog ograničavanja bilo koje od tih skupina ne samo što neće dovesti do trajnog mršavljenja već će i stvoriti zdravstvene probleme.

Stroge dijete ujedno kompliciraju pitanje konzumacije hrane, koja bi trebala biti prirodna poput disanja te izvor užitka i zadovoljstva. Koliko zadovoljni možete biti ako izvodite složene matematičke operacije da biste ustanovili koliko kalorija iz kriške kruha potječe od masnoća? Pa ipak, doima se da pobornici mnogih dijeta izražavaju stav: "Ako je lako, vjerojatno nešto nije u redu". Dok budete čitali ovu knjigu i primjenjivali moje prijedloge, ponudit ću vam svoje zlatno pravilo: "Ako vam se nešto ne sviđa, ne činite to!" Razlog je jednostavan: ako činite ono što vam se ne sviđa, vjerojatno nećete ustrajati. Primjerice, u proteklih dvadeset godina 80 posto Amerikanaca ne vježba redovito, a ta se brojka ne mijenja unatoč svim člancima o tjelovježbi koji se objavljuju u časopisima o zdravlju, i unatoč sve većem broju fitness centara širom zemlje. Ljudi ne ustraju u tjelesnoj aktivnosti zato jer im se ne sviđa.

BRZI POČETAK

Da biste odmah započeli, prijedite na *Popis namirnica za tri godišnja doba* na 116. stranici te u proljeće jednostavno kupujte s proljetnog popisa, zimi sa zimskoga, a ljeti s ljetnoga. Jest ćete u skladu s godišnjim dobima te žudjeti za sezonskom hranom ne opažajući da u svoju prehranu uvodite promjene.

Mnogi govore da bi ustrajali kad bi imali vremena, ali kao što znate, ako vam se nešto doista sviđa, pronalazite vremena za to. (Ako doista volite sladoled, u svojem ćete pretrpanom rasporedu lako pronaći vremena za zdjelicu sladoleda!) Kao što je stari kineski učitelj Lao Tzu rekao prije nekoliko tisuća godina da što se više trudite, to će vaš uspjeh biti manji.

PREHRANA NA MEDITERANSKI NAČIN

Prije no što zaključite da jednostavno ne volim popularne dijete, reći ću da jedan način prehrane zaslužuje pozornost koju izaziva u novije vrijeme. Dr. Ancel Keys i njegovi kolege sa Sveučilišta Minnesote prije nekog su vremena istražili odnos prehrane i srčane bolesti u sedam zemalja te ustanovili da stanovnici mediteranskog područja mnogo rjeđe doživljavaju srčani udar te umiru od srčane bolesti u odnosu na stanovnike Sjedinjenih Američkih Država i drugih zapadnih industrijaliziranih zemalja. Otkrili su da prehrambene masnoće stanovnika mediteranskog područja potječu uglavnom iz biljnih izvora, za razliku od iznimno zasićenih životinjskih masnoća iz mesa i mliječnih proizvoda, koje jedu stanovnici drugih industrijaliziranih zemalja. Drugi su istraživači ustanovili da takozvana mediteranska prehrana smanjuje rizik od srčane bolesti, ali i pomaže prevenciji određenih učestalih oblika karcinoma. Ali, najbolje je to što je lako pridržavati se takvog načina prehrane, a hrana je toliko ukusna da je većina ljudi sklona ustrajati. Doima se da je užitek u jelu prvi korak prema dobrom zdravlju - što je dokaz mojemu zlatnom pravilu!

Ali, u nastojanju da mediteransku prehranu pretvore u inačicu brojanja kalorija, ugljikohidrata i bjelančevina, istraživači nisu shvatili da ljudi u tim područjima jednostavno jedu ono što im je sezonski dostupno. Njihova je prehrana tijesno povezana s proizvodima lokalnih zemljoradnika te s ponu-

dom prirode, a obuhvaća obilne porcije voća, povrća, žitarica, mahunarki i orašastih plodova uz umjerene količine ribe te samo povremeno crvenog mesa ili mliječnih proizvoda. Osim toga, ne žure, već jedu opušteno, a ne u hodu ili u vožnji. Takva razborito uravnotežena prehrana za mnoge bi bila mnogo bolja od standardne američke prehrane. Ali, uz određenu mjeru promjena namirnica iz sezone u sezonu te uz širenje i fino usklađivanje ponude hrane, napose voća i povrća, lako možemo poboljšati osnovne prednosti takve prehrane te osmisliti prehranu koja će buditi žudnje za onime što vam je potrebno jer vas svaka sezona priprema za žudnju za onime što donosi sljedeća berba.

Za razliku od mnogih pomodnih dijeta, mediteranska prehrana ne temelji se na proizvoljnoj manipulaciji znanstvenim podacima, već na tradicionalnoj zemljoradničkoj mudrosti. Kao i takozvan francuski paradoks - činjenica da stanovnici Francuske i još nekih zemalja jedu mnogo masnoća, ali je stopa srčane bolesti i pretilosti u njima upola manja no u Sjedinjenim Američkim Državama - mediteranska prehrana ističe jednostavnost i uživanje bez pretjerivanja.

OTKRIJTE SVOJ TJELESNI TIP

Svojemu pretilom i deprimiranom pacijentu Jasonu rekao sam kako je naš sljedeći korak prema ravnoteži čitanje njegovih "uputa za uporabu". Bez obzira na to vozite li Volkswagen, kamionet ili Porsche, morate poznavati specifične zahtjeve svojega vozila kako biste ga mogli održavati u dobrom stanju. Ako ne znate jeste li u osnovnom metaboličkom tjelesnom tipu bliže športskom ili obiteljskom automobilu, prije ili kasnije naći ćete se u nevolji. Vaš osnovni tjelesni tip u velikoj mjeri proizlazi iz etničkog naslijeđa, što ćemo podrobnije razmotriti u sedmom poglavlju. Ako vaši preci potječu iz mediteranskog područja, Skandinavije, Azije ili Afrike, vjerojatno posjedujete tjelesne značajke svojstvene tim područjima. Mnoge novije dijete prehranu u *cijelosti* temelje na tjelesnom tipu ili na krvnoj grupi (što je također vezano uz etničke korijene). Takve dijete nedvojbeno imaju svoje prednosti i vjerujem da je tjelesni tip potrebno uzeti u obzir. Ali, individualnost bi trebala biti usklađena s onime što priroda nudi, pokazatelj finoga usklađivanja osnovne prehrane s godišnjim dobima i etničkim podrijetlom umjesto isključive odrednice prehrane.

Svatko je drukčiji, ali kao što vjerujem da se sve dijete mogu svesti na tri osnovne vrste utemeljene na tri sezone berbe, tako se i svi tjelesni tipovi

moгу svesti barem na stanovitu kombinaciju tri osnovna tipa koja odgovaraju godišnjim dobima. Nekim je ljudima cijele godine hladno i takve smatramo "zimskim" tipovima. Drugima je cijele godine toplo pa ih smatramo "ljetnim" tipovima. Treći cijelu godinu zadržavaju vodu, što ih čini "proljetnim" tjelesnim tipovima. Ravnajući se prema tjelesnom tipu kojemu ste najsličniji, svoju Dijetu tri godišnja doba možete fino podesiti i prilagoditi kako bi vam što bolje odgovarala. U sedmom poglavlju objasnit ću kako možete otkriti svoj dominantan tjelesni tip ili tipove te ću vam pomoći da osnovnu Dijetu tri godišnja doba pomoću te informacije prilagodite svojim specifičnim potrebama.

Jasonu sam objasnio da njegov tjelesni tip obuhvaća mnogo vatre i topline. Ljeti bi se pregrijavao i uzrujavao lakše nego u proljeće ili zimi, a pregrijavanje bi izazvalo gnjev. Budući da je građom bio najsličniji ljetnom tipu, trebao bi jesti osvježavajuću hranu s ljetnoga popisa namirnica, koji sam mu dao, a osobito tijekom vrućih ljetnih mjeseci kako bi izbjegao pregrijavanje. Kao i Jason, većina nas trebala bi dati prednost jednome ili dvama godišnjim dobima koja prevladavaju u našem tjelesnom tipu. Najvažnije je da svi jedemo u skladu s godišnjim dobima, a kad otkrijete kojim ste godišnjim dobima najskloniji, svoju prehranu možete prilagoditi svojoj osobnosti. Podrobno razmatranje tjelesnih tipova pronaći ćete na 147. stranici.

REAKCIJA PREŽIVLJAVANJA

Vjerojatno najozbiljniji problem strogih dijeta ili "izgladnjivanja" jest u tome što tijelo u trenutku kad nasluti izgladnjivanje, ulazi u stanje "krize" ili "preživljavanja". Kad tijelo nasluti krizu - zato jer mu se uskraćuju masnoće, bjelančevine ili ugljikohidrati, ili trpi jak stres bilo koje vrste - reagira upravo suprotno onome što želimo. Tijelo u stanju stresa stvara degenerativan hormon stresa zvan kortizol, koji potiče oslobađanje šećera, pohranjenog u jetri i mišićima, u krvotok. Razina inzulina raste kako bi krv stanicama dopremila energiju potrebnu u kriznom stanju. Velike količine inzulina onemogućavaju sagorijevanje masnoća radi stvaranja energije pa se raspoložive masnoće pohranjuju za kasnije iskorištavanje. Tijelo reagira žudnjom za "kriznim" gorivom bogatim šećerom i ugljikohidratima. U stvarnoj kriznoj situaciji - kad je život u pitanju - tijelu je hitno potrebna energija za borbu ili za bijeg.

No, ako tijelo ne reagira na stvarnu životnu opasnost, kao što je iznenadno pojavljivanje grabežljivca, ljudskog neprijatelja ili prirodne katastrofe, već na stres dijete izgladnjivanja, njegova je reakcija, na žalost, gotovo ista.

Krizno gorivo za kojim tijelo žudi, u obliku čipsa, čokolade, kola napitaka, keksa i kruha, pruža privremeno, simptomatsko olakšanje, ali s vremenom dovede do snižavanja razine šećera u krvi, snižavanja razine energije i do nove žudnje. Stav preživljavanja rađa prejedanjem, pretilošću i tisućama bolesti kojima je tijelo podložno.

Isti stav preživljavanja može imati jednako neželjene posljedice ako se primijeni na tjelesnu aktivnost. Ni jedan prehrambeni plan, koliko god uravnotežen, ne može savršeno funkcionirati bez određene mjere tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost je, na žalost, postala još jedan izvor stresa u našim životima jer se promiče toliko nalik kazni da šteti tijelu ili je toliko neugodna da većina ljudi s vremenom potpuno odustane od redovite tjelesne aktivnosti kako bi se oslobodili mučenja. Klijenti koji me posjećuju, vjeruju da tjelesna aktivnost mora biti neugodna. Prihvatili su rasprostranjeno uvjerenje da "bez muke nema uspjeha", prema kojemu se moramo tjelesno slomiti da bismo ojačali i sagorjeli masno tkivo. Ali, činjenice i u ovom slučaju govore upravo suprotno. Što intenzivnije vježbate, to više ugljikohidrata i šećera sagorijevate radi proizvodnje energije; što je naprezanje slabije, to se više masnoće pretvara u energiju. Intenzivnost tjelesne aktivnosti obrnuto je proporcionalna sagorijevanju masnoća (vidjeti Crtež 1., str. 197.) jer je masno tkivo gorivo za normalna stanja, a šećer se uglavnom koristi u kriznim situacijama preživljavanja. Nije čudo da ljudi podlegnu frustraciji. Budući da uobičajena tjelovježba ujedno jača mišiće i pohranjuje masnoću, a oboje su teški, nakon više tjedana znojenja i suza s ciljem skidanja kilograma zapravo biste mogli težiti *više!*

Usljed napornog vježbanja ljudi najčešće ostaju bez daha s ciljem mršavljenja ili kondicije. Ali, tijelo tu zadihanost, na žalost, doživljava jednako kao da ste se suočili s medvjedom u šumi, kao da vam prijete tornado ili luđak s puškom. Zadihanost potiče oslobađanje degenerativnih hormona stresa i škodljivih slobodnih radikala. U kriznim situacijama poteče adrenalin, rad srca opravdano ubrzava, a vama nije važno hoćete li zadobiti manje ozljede, svejedno vam je. Ali, kad biste tako živjeli svaki dan, uskoro biste doživjeli narušavanje tjelesnog i mentalnog zdravlja - poput vojnika koji godinama nakon borbe pate od posttraumatskog stresa. Pa ipak upravo to sami sebi činimo, iako manje intenzivno, kad svoja tijela opterećujemo stresom naporne tjelesne aktivnosti i neprimjerene hrane. Ali, potpuni izostanak tjelesne aktivnosti također može narušiti zdravlje - dakle, što nam preostaje?

Tijekom studija u Indiji naučio sam jednostavnu tehniku disanja koja vam omogućuje nadzor nad alarmom za krizno stanje. Tu ću metodu po-

drobnije opisati na drugom mjestu u ovoj knjizi, ali ću za sada istaknuti da većina ljudi cijeloga dana diše vrlo plitko, gornjim dijelom prsnog koša - uzimajući samo onoliko zraka koliko je potrebno za osnovno preživljavanje. Takvo plitko disanje pobuđuje receptore stresa koji prevladavaju u gornjim režnjevima pluća te izaziva stresnu reakciju preživljavanja. S druge strane, na živcima u donjim režnjevima pluća nalaze se uglavnom receptori smirivanja i jačanja. Kad uzmete u obzir da svakoga dana udahnemo između 24 000 i 28 000 puta, shvatit ćete da način disanja i stimulirana područja pluća mogu znatno utjecati na vaše stanje i funkcioniranje. Budete li slijedili moje jednostavne smjernice, naučit ćete u svim područjima svojega života disati na način koji će vas smirivati, krijepti i poticati sagorijevanje masnoga tkiva.

Primjenjujući ta načela disanja na tjelesnu aktivnost, objasnit ću vam kako ćete tjelesnom aktivnošću sagorijevati masno tkivo bez izazivanja reakcije preživljavanja. Dokazao sam da intenzivna razina aktivnosti može izazvati istu vrstu alfa stanja koje se postiže meditacijom ili reakcijom opuštanja. Zamislite da trčite koliko vas noge nose, a vaš živčani sustav odgovara kao da je u meditaciji! To iskustvo nazivam "efekt uragana".

STRES I SREDIŠTE URAGANA

Promatrajući prirodu, koja već milijardama godina uspješno održava život, lako opažamo obrasce u mnogim njezinim aktivnostima. Već sam spomenuo uragan, jednu od žestokih prirodnih sila. Gledan odozgo, uragan izgleda kao golem kolut: vrtložni, siloviti vjetrovi i oblaci kruže oko prilično mirnog središta bez oblaka koje se naziva "oko", a promjer mu može biti širok čak stotinu kilometara. Što je središte uragana šire, to su njegovi vjetrovi jači. Premda uraganski vjetrovi mogu biti ozorni, ujedno obavljaju neprocjenjivo vrijedan posao prenošenja vode s karipskog područja na kopno te na taj način zalijevaju naše usjeve i sprječavaju sušu. Slično tome, što je vaš živčani sustav tijekom dana mirniji, to ste učinkovitiji. Atletičari govore o "trkačkoj opijenosti" tvrdeći da je njihova najbolja utrka ujedno bila i najlakša. Kad se u prirodi nađu dvije suprotne sile, njihova je potencijalna energija neograničena. Od najmanjeg atoma, u kojemu elektroni kruže oko mirne jezgre, do Sunca u središtu orbita devet planeta i galaksija sastavljenih od milijuna sunaca koja kruže oko središta, taj obrazac nepomičnosti i energije u dinamičnom supostojanju primjer je univerzalnih ritmova svemira.

Priroda obuhvaća cikluse koji reguliraju godišnja doba, berbe, migracije i obrasce parenja. Svaka je pojedinost uređena tako da istodobno podupire

pojedince i cjelinu. Preživljavanje u prirodi ovisi o življenju u skladu s tim ciklusima - ne samo za ptice i druge životinje već i za nas. Mi smo se, na žalost, odvojili od tih ciklusa te odabrali način života koji se opasno kosi s prirodnim obrascem. U našem se životu može dogoditi mnogo toga što izaziva stres, ali ako je priroda na našoj strani, a naš je život usklađen s njezinim ciklusima, umjesto da im se suprotstavlja, stres ima slabiji učinak.

Na žalost, gotovo smo izgubili osjećaj mira u središtu silne energije predstavljene uraganom. Neprestani stres iz naših je života istisnuo tišinu i mir, koji smo svi doživjeli u šumi ili na planinskom vrhu. Bez doživljaja mira u središtu naprežemo se preko svojih granica i zbog toga su kronične bolesti vezane uz stres stekle prednost u ratu protiv našega zdravlja. Kao što sam već spomenuo, novija istraživanja otkrila su da je stres uzrok najmanje 80 posto svih bolesti. Osamdeset posto! U proteklih dvadeset godina primio sam više od 30 000 pacijenata, a najčešća stanja koja sve više liječim jesu depresija i umor - klasični simptomi pretjeranog stresa. Taj ozbiljan problem u Americi neće biti riješen antidepresivima i stimulansima, biljnim ili farmaceutskim. Komercijalne tehnike ublažavanja stresa usredotočene su na stres koji se već dogodio, nakon što je šteta učinjena. Moj pristup usredotočen je na sprječavanje stresa.

Istraživanja govore i da najškodljiviji izvori stresa za naše tijelo nisu katastrofični događaji poput gubitka kuće u požaru ili smrti voljene osobe. Najškodljivije su stresne sitnice koje doživljavamo svaki dan jer njihova kumulativna razorna sila nadmašuje bilo koju pojedinačnu traumu. Ako trideset godina živite suprotno prirodnim obrascima, gotovo je izvjesno da opažate znakove iscrpljenosti. Sa starenjem promatramo kako nam vid slabi u četrdesetim godinama i kako nam se zglobovi koče u pedesetim, ali sve to pripisujemo procesu starenja. Potpuno pogrešno. Vjerujem da je tjelesna degeneracija u velikoj mjeri posljedica izostanka povezanosti s prirodnim ciklusima. Mnogi od nas veslaju uzvodno i suočavaju se s golemim količinama stresa. Ako uvijek veslate uzvodno, ne morate naići na deblo da biste se zaustavili; ruke će vam se s vremenom iscrpiti i jednostavno više nećete moći veslati.

Neosporna činjenica koju je suvremena znanost otkrila o mršavljenju i debljanju jest činjenica da je stres ujedno i jedan od najvažnijih uzroka debljanja. Na jednostavnoj, psihološkoj razini stres nas može potaknuti na prejedanje kao način ublažavanja živčane napetosti, tjeskobe, umora i niskog samopoštovanja. Možda smatramo da zbog silnog vremenskog pritiska jednostavno nemamo vremena za pripremu hranjivih obroka te za njihovu

opuštenu, zdravu konzumaciju. Na nešto složenijoj fiziološkoj razini stres automatski potiče lančanu reakciju uslijed koje se tijelo deblja te prolazi druge procese koji narušavaju zdravlje, što ću podrobno objasniti na drugom mjestu u ovoj knjizi.

Ali, mogli biste odgovoriti da je stres sastavni dio suvremenog života. Nalaženje i zadržavanje dovoljno dobro plaćenog radnog mjesta, podizanje obitelji u svijetu u kojemu sve više vladaju nasilje i otuđenost, posjedovanje doma, život u velikom gradu ili život u predgrađu i putovanje na posao - sve su to neizbježni izvori stresa. To je nedvojbeno točno i premda možete tražiti načine za ublažavanje takvih stresova u svojem životu, vjerojatno ih se nećete moći potpuno osloboditi osim ako se ne pridružite vjerskom redu i počnete živjeti u samostanu ili ašramu. Ali, možete smanjiti ukupnu mjeru stresa kojoj izlažete svoje tijelo tako što ćete jesti i vježbati bez stresa, na načine koje opisujem u ovoj knjizi.

PREHRANA I TJELOVJEŽBA - UPITNIK O DNEVNOM STRESU

Moj jednostavan *Upitnik o dnevnom stresu* pomoći će vam prepoznati znakove stresa proizašlog iz načina koji izazivaju “reakciju preživljavanja”. Da biste ustanovili možete li smanjiti stres vezan uz prehranu i tjelovježbu, na sljedeća pitanja odgovorite tako što ćete zaokružiti odgovore “Da”, “Ne” ili “Katkad”. (Ako ste ovu knjigu posudili u knjižnici, molim vas da prepisete sljedećih nekoliko stranica ili olovkom lagano zaokružite odgovore, te izbrišite nakon što završite.)

1. Jeste li ujutro više ukočeni no što ste bili kad ste na večer legli u krevet. Da Ne Katkad
2. Pijete li ujutro kavu kako biste se razbudili? Da Ne Katkad
3. Radite li u vrijeme stanke za ručak kako biste mogli ranije otići s posla? Da Ne Katkad
4. Osjećate li poslijepodne žudnju za kavom, kolom, slatkišima ili spavanjem? Da Ne Katkad
5. Odlazite li s posla iscrpljeni? Da Ne Katkad
6. Sjednete li na večer i pojedete ukusnu, obilnu večeru? Da Ne Katkad
7. Večerate li redovito nakon osam sati navečer? Da Ne Katkad

8. Jedete li pred televizorom, otvarajući poštu, čitajući ili u vožnji? Da Ne Katkad
9. Žudite li za kruhom, tjesteninom i škrobom? Da Ne Katkad
10. Patite li često od probavnih tegoba? Da Ne Katkad
11. Razbudite li se u deset sati na večer pa ostanete budni nakon ponoći? Da Ne Katkad
12. Spavate li često nemirno ili patite od nesanice? Da Ne Katkad
13. Je li vam ujutro često teško ustati i cijeloga ste dana pospani? Da Ne Katkad
14. Jeste li u protekle tri godine pokušali vježbati kako biste omršavjeli, ali ste odustali? Da Ne Katkad
15. Jeste li pokušali vježbati kako biste omršavjeli, ali vam se tjelesna težina povećala? Da Ne Katkad
16. Jeste li previše zaposleni da biste redovito vježbali? Da Ne Katkad
17. Vježbate li u stanci za ručak? Da Ne Katkad
18. Mrzite li vježbati? Da Ne Katkad
19. Jeste li skloni zabrinutosti, tjeskobi ili depresiji? Da Ne Katkad
20. Jeste li opazili znatno slabljenje svojega seksualnog nagona? Da Ne Katkad
21. Osjećate li kronične tjelesne tegobe nevezane uz pretjerano naprezanje ili ozljede? Da Ne Katkad
22. Je li vam često teško sjetiti se nečega? Da Ne Katkad
23. Jeste li opazili da vam se vid u posljednje vrijeme pogoršao? Da Ne Katkad

Za svaki “Da” odgovor zabilježite 2 boda, po 1 bod za svaki odgovor “Katkad” te 0 bodova za svako “Ne”. Ako ste ukupno postigli između 0 i 5 bodova, život vam je iznimno uravnotežen. Ako ste postigli između 5 i 15 bodova, doživljavate umjerene razine stresa. Ako ste postigli više od 20 bodova, stres je vjerojatno dominantna sila u vašem svakidašnjem životu. U tom slučaju ova će vam knjiga pokazati kako da se vratite u središte uragana - kako da postignete osjećaj mira i spokojsva usred aktivnosti.

U ovoj ću knjizi razmotriti svako od navedenih pitanja te vam pokazati kako da jedete, vježbate i uživate u životu s *manje*, a ne više stresa. Budete li većinu vremena slijedili te smjernice, opazit ćete znatne dobrobiti vezane uz

zdravlje i opće stanje. Kad doživite život u skladu s prirodom, više se nećete vraćati ni jednom drugom načinu življenja. Iskušajte preporučene promjene dnevnog rasporeda obroka i tjelesne aktivnosti, ali imajte na umu moje zlatno pravilo: ako vam se ne sviđa, ne činite to jer nećete ustrajati u onome što vam se ne sviđa.

NIJE VAŽNO SAMO ŠTO JEDETE, VEĆ I KADA TE KAKO JEDETE

Prije otprilike trinaest godina pošao sam na svoje prvo savjetovanje s ajurvedskim liječnikom. Kad sam stigao, sestra mi je izmjerila tlak koji je, na moje iznenađenje, bio visok: 135/95 (normalan raspon jest 110-120/70-80). Bio sam toliko iznenađen da je sestra uporabila još dva tlakomjera, na obje ruke, ali je rezultat bio isti. Bilo mi je samo 27 godina, svaki dan sam vježbao, dobro sam jeo, meditirao i smatrao sam da živim prilično slobodno od stresa. Takav nalaz mogao sam objasniti samo kakvom prirođenom bolešću za koju do tada nisam znao. Tada je ušao liječnik, pogledao me, uhvatio me za zapešće i očitao mi puls. Ajurvedski liječnici puls očitavaju mnogo drukčije no što to čine zapadnjački liječnici pa zbog toga iz očitanih vrijednosti prikupe mnogo podrobnije informacije. Liječnik me je najprije upitao što sam ručao. Bio sam vrlo zaposlen pa sam uvijek ručao skromno, brzo i u hodu. Rekao mi je neka pođem kući te u podne pojedem obilan, topao, opuštajući ručak i dodao da više nikada neću imati visok tlak budem li to činio svaki dan.

Pomislilo sam da je lud. Kako bi ručak mogao biti povezan s mojim tlakom? Ali, na posljatku sam iz čiste radoznalosti poslušao njegov savjet. O tada više nikada nisam uzeo lijek za tlak, a trinaest godina poslije, uz petero djece, mnogo pacijenata, radijsku emisiju i desetke govorničkih angažmana svake godine, moj je krvni tlak stabilan: 110/70. To u najvećoj mjeri pripisujem sljedećem: gotovo svaki dan odvajam sat i pol za ručak, koji je moj najobilniji obrok. Ručak je postao daleko najvažniji dio mojega dana pa nastojim ne varati samoga sebe brzim obrokom pojedenim u hodu ili sa slušalicom na uhu.

Prije no što sam započeo s time, s posla sam odlazio osjećajući se kao da me je udario kamion, autobus ili barem automobil. Bio sam iscrpljen i pod stresom. Ako nisam vježbao ili meditirao nedugo nakon dolaska kući, cijelu bih večer bio pod stresom, što je bilo strašno. Uvjeren sam da je to razlog zbog kojega ljudi nakon posla piju alkohol i žude za obilnom večerom. Ako

tijelo u vrijeme ručka nije zadovoljeno, naprezat će se cijelo poslijepodne na večer žudjeti za emocionalnim obrokom ili alkoholnim pićem. Kad sam promijenio prehrabne navike, krvni tlak mi se snizio, a osjećaj iscrpljenosti i stresa nakon radnog vremena potpuno je nestao - i omršavio sam! Iskreno mogu reći da danas s posla najčešće odlazim s onoliko energije i bistrine uma s koliko započinjem dan.

Zapravo, to je za mene postalo najlakši način praćenja stresa: ako s posla odlazim umoran i napet, najprije razmotrim kako i kada jedem te ispravim nedostatke. Normalno je ne biti iscrpljen nakon napornog radnog dana osim ako, naravno, niste cijeloga dana kopali jarke. Tijekom godina sam isto savjetovao doslovce tisućama ljudi te svjedočio čudima, ne samo po pitanju krvnog tlaka. Kao što ću detaljnije objasniti u šestom poglavlju, preostala sastavnica programa Dijete tri godišnja doba nije vezana uz pitanje *što* jedete, već kako jedete. Čak i ako ste cijeli dan zaokupljeni obiteljskim i poslovnim odgovornostima, ponudit ću vam mnogo praktičnih savjeta za razvijanje navike obilnog ručanja.

ZAVRŠNA RIJEČ O ŽUDNJAMA

Da bismo postigli uravnoteženu prehranu bez prejedanja, moramo naučiti razviti razinu gladi uvjetovanu primjerenim žudnjama. Zahvaljujući vlastitim istraživanjima i praksi s pacijentima, ustanovio sam da ako vaše tijelo žudi za nečim, doista mu je potrebno to za čime žudi - čak i ako je to neprimjereno i krajnje nezdravo! Problem nije u žudnji, već u neravnoteži koja je prouzročila žudnju, u što ćemo se uvjeriti u sljedećem poglavlju razmatrajući pomodne dijete prošloga stoljeća. Kad naučite usklađivati prehranu s godišnjim dobima, vaše će tijelo početi žudjeti za hranom primjerenom godišnjem dobu. Kad ponovno uspostavite prirodnu prehrabnu ravnotežu, vaša razina gladi odredit će koliko biste trebali jesti, a jednostavni popisi namirnica, koje možete pričvrstiti na hladnjak, vodit će vas pri kupnji hrane koja najbolje odgovara godišnjem dobu. Navest ću popise sve hrane iz svih krajeva svijeta, koju je primjereno jesti zimi, ljeti ili u proljeće. Primjerice, premda su u Sjedinjenim Američkim Državama zimi na raspolaganju samo orašasti plodovi, žitarice, neko korjenasto povrće i škrobovi, moći ćete uživati u bananama, avokadu i drugom težem, uravnotežujućem voću i povrću koje se zimi bere u drugim krajevima svijeta.

Polaznici mojih sedmodnevnih radionica pomlađivanja u momemu LifeSpa odmaralištu u Coloradu govore o sjajnim promjenama svojega apeti-

ta. I dalje osjećaju prehrambene žudnje, ali se promijenila hrana za kojom žude. Zimi, kad tijelo stvara prirodne zalihe masnog tkiva, oni žude za juhama i orašastim plodovima, toplim žitaricama te drugom hranom bogatom bjelančevinama, kao i za mesom i ribom, ako žele. U proljeće žude za salatama i lisnatim povrćem, a apetit im prirodno slabi jer se prirodno nemasnom prehranom čiste od teških zimskih obroka. Ljeti žude za voćem, škrobom, tjesteninom i drugom hranom bogatom energijom i ugljikohidratima, jer su tada tjelesno najaktivniji. Naučili su živjeti u skladu s prirodnim obrascem.

Povezivanje Dijete tri godišnja doba s mojim revolucionarnim pristupom tjelesnoj aktivnosti pomoći će vam postići i održati idealnu tjelesnu težinu, a pritom se nećete osjećati kao mučenik. Stres i pogrešne prehrambene navike našem su tijelu na staničnoj razini oduzeli prirodni mir i spokojstvo. Ova će vam knjiga pomoći da u svoj svakidašnji život vratite mir i spokojstvo te ostvarite svoj puni ljudski potencijal. Slijedeći moje jednostavne upute o potrošnji hrane koja odgovara godišnjem dobu, prilagođavajući prehranu svom tjelesnom tipu, jedući najveću količinu hrane u odgovarajuće doba dana i vježbajući tako da vaše tijelo aktivnost ne doživi kao kriznu situaciju, nećete samo izgubiti suvišne kilograme i održavati idealnu tjelesnu težinu. Živjet ćete u mirnom središtu uragana te biti smireni čak i dok u svom svakidašnjem životu stvarate nezamislivu energiju i moć. I više vam nikada neće biti potrebna druga knjiga o prehrani.