

NASLOV ORIGINALA:

Pankaj Vij, MD, FACP

Turbo Metabolism

Copyright © 2018 by Pankaj Vij, MD

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Nenad Trnavac

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Predrag Marković

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.



TURBOMETABOLIZAM

Dr Pankadž Vidž

HARMON**NIJA**

*Sa zahvalnošću posvećeno svim mojim pacijentima koji su imali
hrabrosti da veruju u isceljujuću snagu sopstvenog tela.*

SADRŽAJ

Predgovor dr Džoea Furmana	9
Uvod: Zašto turbometabolizam i šta ja imam od toga?	13
Prvo poglavlje: Metabolički sindrom: osnovni uzrok hroničnih bolesti	23
Drugo poglavlje: Holistički pristup tretmanu i lečenju gojaznosti i dijabetesa.....	39
Treće poglavlje: Osnove potrebne za početak	51
Četvrto poglavlje: Optimalna ishrana za optimalno zdravlje....	77
Peto poglavlje: Voda: sastavni deo života.....	91
Šesto poglavlje: Presudna uloga vežbanja.....	99
Sedmo poglavlje: Savladajte stres pre nego što on savlada vas.....	115
Osmo poglavlje: Spavanje: osnovni sastojak zdravlja	143
Deveto poglavlje: Borba s neprijateljima iz okruženja	151
Deseto poglavlje: Superhrana i suplementi	161
Jedanaesto poglavlje: Recepti za turbometabolizam.....	171

Zaključak	211
Dodatak 1: Deset zapovesti doktora Vidža za optimalnu dobrobit.....	217
Dodatak 2: Deset razloga zašto želim da dostignem turbometabolizam.....	218
Dodatak 3: Program vežbi u tri nivoa.....	219
Dodatak 4: Glikemijski indeks hrane	224
 Zahvalnosti	 229
O autoru.....	231

PREDGOVOR

Vreme je da promenite sudbinu svog zdravlja i da se konačno preporodite. Gojaznost i dijabetes mogu vas nepotrebno mučiti godinama, ali vas isto tako mogu i ubiti. Savremena nauka o ishrani pokazala je da možemo iskoreniti ove bolesti nutricionističkog neznanja, kako ih ja zovem. Odlično poznavanje nauke o ishrani može sprečiti kardiovaskularna oboljenja, a može da ih i izleči, čak i u poodmaklom stadijumu. Takođe, može da izleči dijabetes tip 2.

Najbolji lekari su vrhunski treneri koji motivišu pacijente da usvoje zdrave navike koje omogućavaju samoisceljenje. To karakteriše i doktora Vidža, elitnog lekara koji je uvek u toku s najnovijim naučnim dostignućima i koji je posvećen vašem zdravlju i oporavku. On je primer nove generacije lekara koji se bave uzrocima i izbegavaju nepotrebno i preterano korišćenje lekova i hirurških procedura u lečenju hroničnih oboljenja.

Osnovna ideja ove ne mnogo obimne ali moćne knjige jeste da konačno dostignete normalnu težinu i zauvek se rešite viška kilograma, koliko god da ste puta ranije bili neuspešni u tome. Ako budete sledili uputstva doktora Vidža, ostvarićete zadivljujući zdravstveni preobražaj.

Vodimo rat protiv gojaznosti, dijabetesa i hroničnog prejedanja. Međutim, problem je što ga gubimo zbog prehrambene industrije jer nas je masovno navukla na prerađenu hranu koja je opasna i stvara zavisnost. Prehrambena industrija promoviše nezdravu hranu i nezdravo ponašanje u ishrani, a iza sebe ima milijarde dolara kao glavno oružje u postizanju svojih ciljeva. Nažalost, dosad je

u velikoj meri bila uspešna u objavljivanju zbunjujućih „naučnih saznanja” koja podržavaju njene proizvode. Ta konfuzija sprečava stanovništvo da se pridržava nove paradigme zdrave ishrane. Gojazno i bolestima sklono stanovništvo odlično služi ekonomskim interesima prehrambene i farmaceutske industrije. Međutim, poslednjih godina postalo je veoma teško poricati ogromnu količinu dokaza koji izviru iz stručnih medicinskih časopisa – dokaza u vezi s kojim lekari polako postaju saglasni.

Ljudi širom Amerike pogrešno su informisani i zbunjeni u pogledu zdravlja i ishrane. Duskora je vladala masovna zbunjenost kada je reč o tome šta ishranu čini idealnom za sprečavanje bolesti, normalizaciju telesne mase i postizanje dugovečnog ljudskog života. Iako još uvek postoje oni koji osporavaju ovo gledište i promovišu alternativne režime ishrane bogate mastima ili mesom, većina nutricionista sada se slaže da zdrava i preporučljiva ishrana mora da se zasniva na četiri osnovna principa.

1. Ishrana mora da bude bogata prirodnim biljnim namirnicama, posebno povrćem.
2. Ugljeni hidrati moraju da budu prirodno bogati vlaknima i niskog glikemijskog indeksa, kao što su mahunarke, tikvice i sečeno zrno ovsu.
3. Treba izbegavati so, belo brašno i zaslađivače.
4. Treba znatno smanjiti unos namirnica životinjskog porekla.

Naučnici širom sveta danas polako uviđaju da su kalorije male hranljive vrednosti, kao i prekomerna količina kalorija otrov za organizam. Kada unesemo previše kalorija, skraćujemo život i podstičemo razvoj hroničnih oboljenja. U današnjem svetu veći je broj onih koji na svoju štetu konzumiraju veliku količinu kalorija nego onih koji ne mogu da pronađu dovoljan broj kalorija da bi njihov organizam normalno funkcionisao. Odnos je jasan – što je manji obim struka, to je duži životni vek, a tajna uskog struka jeste u većoj količini zelenog povrća i mahunarki, a ne u većoj količini mesa i sira.

Jedna od nutricionističkih zabluda koje su veoma zastupljene u savremenom svetu jeste ideja „zdravih ulja”. Iako postoje zdrave namirnice bogate mastima, kao što su susam i orasi, ne postoji zdra-

vo ulje. Na primer, susamovo i orahovo ulje ne smanjuju kolesterol, ne štite srce i mozak, kao što to čine integralni orašasti plodovi i semenke. Zapamtite, ulje ne raste na drveću. Ono nikada na čitavoj ovoj planeti nije smatrano hranom za životinje i naše praiistorijske pretke, niti je uopšte postojalo tokom najvećeg dela ljudske istorije. U suštini, sva ulja su ista: gusto koncentrisane kalorije iz kojih su izbačena biljna vlakna i većina mikronutrijenata. Prosečan dnevni unos ulja po osobi u Americi prelazi četiristo kalorija i tako pruža ogroman doprinos našoj epidemiji gojaznosti. Potrebno je da unosimo manje kalorija kojima su osiromašeni hranljivi sastojci i da pažljivo biramo koje ćemo kalorije i masti konzumirati.

Ovoj opštoj zbunjenosti doprinosi i ideja da su lekovi pravi odgovor na povišen krvni pritisak, dijabetes i visok nivo holesterola, i da osoba s tim problemima mora da ih uzima do kraja života. Kada bi ljudi znali prave rizike lekova koji su im prepisani – i koliko je slaba zaštita koju im pružaju – duboko verujem da bi milioni njih prešli na ishranu bogatu hranljivim sastojcima i biljkama kako bi uklonili svoje zdravstvene probleme.

U Americi imamo ogromnu slobodu, ali ona uključuje i slobodu da se poćini uspareno samoubistvo (lažnom) hranom. Mislim da se skoro sve nutricionistićke naućne grane i lekari koji obraćaju pažnju na ishranu slažu da je amerićki naćin ishrane zdravstvena katastrofa – i da vodi ka troškovima zdravstvene zaštite koji su potpuno izvan kontrole i neodrživi na duže staze.

Naša nacija pati pod teretom medicinske krize koju većina ljudi teško može da shvati. Dok se vlada mući da reguliše troškove zdravstvene zaštite za rastući procenat gojaznih, onih koji su skloni bolestima i zavisni od lekova – i pokućava da pronade najpravedniji naćin da to ućini – malo se govori o beskorisnosti, otpadu i jednostavno šteti koji su uzrokovani zavisnoćću našeg naroda od lekova i zdravstvene zaštite.

Kao naciji, potrebno nam je manje a ne više zdravstvene zaštite. Potrebno je da naućimo ljude kako da se zaštite da ne obole od visokog krvnog pritiska, dijabetesa i srćanih tegoba. Ljudi moraju da shvate da brza i pakovana hrana, grickalice i sokovi stvaraju zavisnost i izazivaju bolesti isto kao i kokain i cigarete. Nadgledano uzdržavanje ključ je slobode od opasnih zavisnosti. Važno

je shvatiti da nećete izlečiti zavisnika od šećera ako mu odsećete deo želuca.

Moramo da se udružimo i zaustavimo ludilo. Moramo da kažemo „ne” brzoj hrani. Moramo da kažemo „ne” prerađevinama i da se vratimo baštovanstvu i ishrani koja je bliža zemlji. Moramo da se borimo za zdravlje i opstanak ljudskog roda i da zajedno ostvarimo ove promene.

Nadam se da ćete prigrлити ove poruke i postati primer koji će drugi slediti. Vaš zdravstveni preobražaj biće pobeda za sve nas.

– Dr Džozel Furman, predsednik Fondacije za istraživanje ishrane i autor šest *Tajmsovih* bestselera, među kojima su *The End of Heart Disease*, *Eat to Live Cookbook* i *Super Immunity*

UVOD

Zašto turbometabolizam i šta ja imam od toga?

Ako možete nešto da zamislite, možete to i da ostvarite.

– ZIG ZIGLAR

*Dva najvažnija dana u životu jesu dan kada si se rodio i dan kada saznaš
zašto si se rodio.*

– MARK TVEN

Rotaciono svetlo seva, sirena zavija, a vozilo hitne pomoći juri ka bolnici. Meri, sredovečna žena, leži u vozilu na kolicima i bori se sa stezanjem u grudima, preznojavanjem i vrtoglavicom.

Tokom prvih sat vremena od dolaska u bolnicu Meri je prošla kroz proceduru angioplastike: u zapušenu srčanu arteriju ubačena joj je žica, a zatim joj je arterija proširena naduvavanjem malog balona na toj žici. Na kraju joj je u prednju silaznu granu leve koronarne arterije (jednu od glavnih srčanih arterija, za koju se u šali kaže da je brojne žene zavila u crno) ubačen stent, koji podseća na federčić u hemijskoj olovci, i koji treba trajno da je drži proširenom. Ponovo joj je uspostavljen normalan dotok krvi do srca. Nekoliko dana kasnije izašla je iz bolnice. Čuda moderne medicine spasla su joj život.

Iako katastrofalne posledice mnogih hitnih slučajeva sada mogu da se spreče savremenim medicinskim tehnikama, svake godine kod miliona ljudi dijagnostikuju se hronične bolesti, kao što su dijabetes,

visok krvni pritisak, srčana oboljenja, rak i moždani udar. Pritom se čini da ova oboljenja pogađaju ljude u sve mlađem i mlađem dobu. Šta je uzrok ove epidemije? Da li jednostavno treba da imamo više vozila hitne pomoći i visokotehnoloških medicinskih procedura za spasavanje života? Ili postoji dublji uzrok ovog rasprostranjenog problema? Zašto Sjedinjene Države troše više novca na zdravstvenu zaštitu od bilo koje druge države, a imaju najbolesnije i najgojaznije stanovništvo na svetu? Da li ignorišemo koren hroničnih oboljenja i samo pokušavamo da rešimo problem tako što ga zatrpavamo novcem?

Razmišljajući o ovim pitanjima, shvatio sam da su i mnogi moji rođaci u sličnoj situaciji kao Meri. Iako većina njih izgleda mršavo, iako su im lice, ruke i noge mršavi, imaju uočljivo salo na stomaku – izbočine na sredini tela – te se tako uklapaju u poslovičnu definiciju „mršav spolja, debeo iznutra”.

Istovremeno sam u svojoj praksi primetio da i samo mali gubitak težine – čak i samo sedam procenata početne težine, ili samo pet, deset ili petnaest kilograma kod mnogih ljudi – drastično smanjuje potrebu za lekovima koji regulišu krvni pritisak ili dijabetes kod mojih pacijenata. Čak bi im se i simptomi srčanih problema poboljšali. Kada se to desi, dobijaju mnogo veću slobodu da uživaju u životu. Mogu mnogo češće da prihvate predivne životne avanture i da učestvuju u raznim aktivnostima sa svojom decom i unucima.

Često sam razmišljao: šta ako bismo pokušali da uvedemo dokazano delotvorne promene u način življenja pre nego što bolest dođe do kritičnog stadijuma, umesto da se bavimo opasnim stanjem uzrokovanim hroničnom bolešću?

Pre nego što sam se upustio u detaljno istraživanje, pronašao sam mentore u doktoru Džoelu Furmanu i doktoru Nilu Barnardu, koji su već uveliko radili s hiljadama ljudi pomažući im da uklone hronične bolesti i povrate vitalnost. I druge veoma pametne kolege, kao što su doktor Majkl Rojzen i doktor Mladen Golubić, postizale su izvanredne rezultate paralelno se zalažući za promene na nivou zdravstvene politike i regulative. Neizmerno sam im svima zahvalan što su mi pokazali put i uticali na moja razmišljanja o mogućnosti reverzibilnosti većine hroničnih bolesti.

Tako sam počeo da eksperimentišem s korišćenjem optimizacije načina života kao glavnog tretmana hroničnih oboljenja. Rezultati

su zadivljujući. Kada preusmerimo pažnju na korigovanje životnih činilaca koji dovode do bolesti, mi zapravo radimo na uklanjanju temeljnih uzroka. Tada možemo da počnemo da razmišljamo i o prepisivanju lekova i medicinskih procedura koji treba da budu dopuna osnovnom tretmanu, a to je uklanjanje uzroka.

Kojih je to pet suštinskih životnih sastojaka sposobnih da preokrenu tok bolesti i dodaju vam godine i godine života?

1. **Besprekorna ishrana:** Treba jesti dovoljno hrane koja je bogata hranljivim materijama ali ne i kalorijama. Time se do najveće mere povećava hranljivi sadržaj, a prazne kalorije svode se na minimum. Hrana koja nam je potrebna obezbeđuje nam gorivo ali i informacije i inteligenciju iz okruženja, i treba da sadrži kompletnu lepezu hranljivih sastojaka. Takođe treba da bude i ukusna i da nas zasiti, jer nam je to iskonska potreba. Treba da budemo svesni otrova u svom okruženju i da na osnovu toga biramo hranu koja ih svodi na najmanju moguću meru.
2. **Optimalna uravnoteženost hormona:** Izbegavajte hranu koja loše utiče na hormone (kao što su mlečni proizvodi i alkohol). Istovremeno treba da donosite ispravne životne odluke u pogledu fizičke aktivnosti, kontrole stresa, meditacije i režima spavanja da biste održali uravnoteženost hormona.
3. **Redovno vežbanje:** Krećite se veselo i razdragano, kao što je i predviđeno da se krećete. Pronađite fizičke aktivnosti u kojima ćete uživati. Vežbanje je korisno i za zdravlje mozga – pamćenje i raspoloženje – kao i za zdravlje srca, metabolizam, zdravlje kostiju i mišića. Želite li da znate tajnu turbo-metabolizma u tri reči? Aktivirajte velike mišiće.
4. **Kontrola stresa i kvalitetan san:** U strategiji naše knjige ova kombinacija predstavlja temelj zdravog načina života i najvažniju komponentu emocionalne otpornosti. Nagomilavanje otrovnog otpada može da bude uzrokovano dugotrajnim i ponavljanim psihičkim stresom koji nije stavljen pod kontrolu, kao i nedostatkom sna. Moramo da budemo svesni koliko je važno izbegavanje otrova iz fizičkog, psihičkog i društvenog okruženja.

- 5. Društvene veze:** Veze ispunjene ljubavlju i podrškom, životna svrha i smisao, kao i učešće u porodičnom životu i aktivnostima zajednice u velikoj meri mogu da utiču na zdravlje i dugovečnost. Značajne društvene veze ispunjene smislom pomažu da se izgradi *emocionalna otpornost*, koja predstavlja osnov zdravih navika u ishrani i aktivnog života.

Kada počnete da vladate ovim činiocima – od kojih je besprekorna ishrana najvažniji, vitko mišićavo telo ključni, a emocionalna otpornost temeljni faktor – moći ćete da poboljšate kvalitet života, preokrenete tok bolesti i ojačate zdravlje.

Recept za katastrofu

Naša tipična ishrana predstavlja savremeni ekvivalent trojanskom konju. Kao da neprijatelj pokušava da nas pobedi, pa podstiče našu zavisnost od ishrane sastavljene od prerađevina prepunih šećera, masti i soli, a lišene zaštitne, prirodne superhrane koja se bori protiv bolesti (to jest „kvalitetnih sastojaka” biljaka koji pružaju informacije i inteligenciju, a ne samo kalorije). Na taj način, hronične bolesti i tegobe onesposobljavaju veliki deo našeg stanovništva.

Trenutno je oko 70 procenata Amerikanaca podgojeno ili gojazno, a predviđa se da će u sledećoj deceniji taj broj biti još veći jer se gojaznost kod dece utrostručila u poslednjih trideset godina i nastavlja da raste. Više od sto miliona Amerikanaca ima dijabetes ili predijabetes, s povećanim rizikom da dođe do srčanih oboljenja, slepila i amputacija. To znači da gotovo polovina našeg stanovništva ili ima „gojabetes” (gojaznost praćenu rezistencijom na insulin, predijabetesom ili dijabetesom), ili se ubrzano kreće ka njemu.

Ova zastrašujuća tendencija predstavlja i alarmantan problem ekonomske održivosti i nacionalne bezbednosti koji sada treba da bude jedna od prvih tačaka političke debate na državnom nivou. Sjedinjene Države već su izgubile proizvodnu bazu koju je sada preuzela Kina, i većina onoga što nam je preostalo predstavlja uslužne grane privrede. Sedamnaest procenata BDP-a (bruto domaćeg proizvoda) trošimo na borbu protiv bolesti, a to je neodrživo. Sve

je izglednije da će dijabetes tip 2 prerasti u globalnu epidemiju (predviđa se da će svaka treća osoba na svetu biti pogođena) jer kako ostatak sveta postaje materijalno bogatiji, tako se sve više odriče izvorne ishrane koja sadrži pravu hranu u korist zapadnjačke ishrane sačinjene od prerađenog otpada pogrešno etiketiranog kao hrana. Dijabetes i poremećaji metabolizma godišnje koštaju Sjedinjene Države preko 245 milijardi dolara, što premašuje ukupan BDP država kao što su Irska, Novi Zeland i Pakistan. Na države ubrzanog ekonomskog razvoja, kao što je Indija, sada otpada 25 procenata ukupnih svetskih bolesti metabolizma poput dijabetesa i pratećeg prokletstva u vidu srčanih oboljenja i moždanog udara.

U ovom trenutku, oko 63 procenta hrane koja se konzumira u Americi čine prerađene žitarice, a 25 procenata čine namirnice životinjskog porekla, što ostavlja samo 12 procenata za biljnu hranu – a polovinu toga čine prerađevine kao što su pomfrit, čips i kečap.

Preko 60 posto naših obroka priprema se izvan kuće: kada dozvolimo da neko drugi preuzme kontrolu nad našom najvitalnijom interakcijom s okruženjem, više nemamo pojma čime se hranimo. Hrana u restoranima priprema se da bude ukusna i da lepo izgleda, što se obično postiže dodavanjem mnogo soli, šećera i nezdravih masti.

Situaciju još više pogoršavaju pogrešni modeli ishrane Ministarstva poljoprivrede Sjedinjenih Država (USDA) koji se zasnivaju na principu „jedan kalup pasuje svima” i na prevelikoj zastupljenosti mesa i mlečnih proizvoda (kao što je model naveden na myplate.gov). Od ovih uputstava pre će vam „pući tanjir” nego što će vam se „uravnotežiti ishrana”. Osnovni zadatak USDA jeste da zaštiti interese poljoprivrede i ova uputstva podstiču i finansiraju lobiji u oblastima proizvodnje mesa, mlečnih proizvoda i žitarica. Svakako da su ovo u suštini dobronamerni saveti, ali opterećeni su sukobom interesa koji ih nužno prati, a nehotično izazvane posledice su katastrofalne.

Tipični Amerikanac po ceo dan jede „zato što mu je hrana pri ruci”. Krofne, slatkiši i razne prerađene poslastice su sveprisutni. Ali u realnosti to nisu poslastice; to su opasne supstance koje stvaraju zavisnost kao i ulična droga. Industrija prerađene hrane smislila je formulu za izbacivanje na tržište proizvoda koji direktno stimulišu

centre za nagradu u mozgu (baš kao kokain i heroin); na taj način obezbeđuje se situacija da „ne možeš da pojedeš samo *jedan*”. Nažalost, to je potpuno tačno, ali su i pored toga ove supstance legalne i društveno prihvatljive.

Sušтина je u sledećem: „gojabetes” (rezistencija na insulin), predijabetes, dijabetes tip 2 i gojaznost predstavljaju bolesti koje je stvorio čovek. Neki ljudi možda su rođeni sa snažnom genetskom predispozicijom, ali krajnje stanje im se manifestovalo kao posledica *ličnih odluka* – bez obzira na to da li su donete svesno ili nesvesno. Genetika je kao napunjen pištolj: na vama je da li ćete povući okidač. U ovom trenutku bukvalno držite rešenje u svojim rukama.

Insulinska rezistencija i rasplamsana upala nalaze se u jezgri većine bolesti zapadne civilizacije. Nekoliko kilograma viška, naročito u predelu struka, započinje ovaj proces.

Pronađite sopstvene razloge

Kada promenite stanje uma, možete da razvijete motivaciju i sposobnost da izmenite svoju sudbinu. Nešto vas je podstaklo da počnete da čitate ovu knjigu. Kada srcem i dušom usvojite ideju i podesite okruženje za uspeh, ništa vas ne može sprečiti da živite život svojih snova.

Hoćete li dozvoliti da vam se nešto ispreči na putu buđenja svog unutrašnjeg „superheroja” i stvaranja najboljeg mogućeg života ako počnete ovog trenutka? Prvi korak je introspekcija.

Koja je svrha vašeg života na zemlji? Zatvorite oči na nekoliko trenutaka i razmislite o tome. Kakva osoba želite da budete? Šta biste hteli da imate? Šta biste hteli da ponudite svetu? Šta biste želeli da radite, vidite, doživite i postignete svojom energijom i vremenom? Kako izgleda vaš idealni univerzum u pogledu vas samih, odnosa s drugim ljudima i finansijske situacije? Kako je zdravlje povezano sa svim tim? Zašto uopšte čitate ovu knjigu?

Ako vam je cilj da živite sa svrhom, smislom i radošću, da provodite vreme s voljenim osobama i pružite znatan doprinos svojoj zajednici, da imate lepša, dublja i prijatnija iskustva, da stičete nova znanja, da rastete i razvijate se, moraćete da optimizujete zdravlje kako biste imali dovoljno energije i vitalnosti za ovo putovanje.

Autonomija, sloboda izbora i potraga za srećom od suštinskog su značaja za naša iskustva kao nezavisnih bića, ali ta osnovna prava praktično nam mogu biti oteta ako nismo zdravi. Dakle, i optimizacija „raspona zdravlja” predstavlja jedan od osnovnih ciljeva koji su od suštinskog značaja za ljudsko iskustvo. Krajnji rezultat treba da bude produženje „života sa zdravljem koje odgovara godinama”, to jest da što duže budete zdravi.

Šta ste spremni da date da biste zauzvrat dobili dodatnih pet, deset ili čak petnaest godina vitalnosti, produktivnosti, zabave, slobode i uživanja?

Naša kultura sačinjena je od kratkotrajnih pomodarstava i ciklusa: period od januara do marta predstavlja vreme za ostvarivanje (i kršenje!) novogodišnjih odluka. Od aprila do juna traje period brzih dijeta da bi se na brzinu steklo „izvajano telo za plažu, s trbušnjacima i savršeno oblom i zategnutom zadnjicom” za predstojeće leto. Od jula do septembra traje period letnjih piknika i odmora koji uključuju obilno konzumiranje pica, piva i čipsa. Od oktobra do decembra traje „sezona praznika” – gleda se fudbal na televiziji i jede se mnogo govedine, svinjetine, ćuretine, pita, kolača i torti, i sve se to zaliva alkoholnim pićima u svakoj mogućoj prilici.

Ovo nije knjiga o najnovijoj brznoj dijeti pomoću koje ćete izgubiti deset kilograma za dvadeset dana. Njen cilj je da promenite svoj odnos s okruženjem. Ona objašnjava kako da uklonite hranu i navike koje vas umaraju i slabe, i zamenite ih hranom i aktivnostima koje vas jačaju. To podrazumeva optimizaciju hrane, vode i interakcije s okruženjem, kao i misaonih obrazaca. Ne radi se o odricanju i žrtvi. Reč je o usvajanju novog, ispunjavajućeg i sadržajnog načina života koji će vam podariti energiju, živahnost i vitalnost koje zaslužujete. Suština je u tome da živite punim plućima, da uživate bez ikakvih ograničenja u svakoj avanturi koju vam život nudi, da budete sposobni da pratite ritam svoje dece i unuka i da povećate količinu zabave, slobode i avantura!

Besprekorna ishrana, aktivan način života i emocionalna otpornost formiraju tri nogara stolice na kojoj počiva vaše zdravlje.

Stoga slobodno budite pohlepni! Stvorite sebi savršen svet težeći ka najboljem zdravstvenom stanju: na svet koji vas okružuje

najefikasnije ćete pozitivno uticati ako budete vodili računa o sebi. Kako romanopisac Ričard Bah u knjizi *Iluzije* kaže: „Nikada vam nije data želja a da vam ujedno nije data i moć da je ostvarite.”

Kako da koristite ovu knjigu

Ova knjiga prati moj turbometabolizam program za preokretanje toka dijabetesa i bolesti metabolizma, program koji prepišujem i svojim pacijentima. Redosled poglavlja otprilike odgovara načinu na koji izlažem materijal u svom osmonedeljnom kursu, ali nije neophodno pridržavati se redosleda poglavlja. Uz savetovanje sa svojim lekarom, čitaoci mogu da prilagode sebi uputstva iz ove knjige i stvore sopstveni program za podsticanje zdravlja i preokretanje toka bolesti, program koji će odgovarati njihovim naročitim potrebama. Kako god da upotrebljavate ova uputstva, konačni cilj jeste da se oslobodite svega onog od čega se gojite, zbog čega ste gladni, umorni i depresivni, i da probudite „super-heroja” u sebi!

Ako vam je potrebna pomoć pri utvrđivanju zašto želite da se posvetite poboljšanju zdravlja, pređite na drugi dodatak, „Deset razloga zašto želim da dostignem turbometabolizam”.

PRAVILA KOJIH SE TREBA PRIDRŽAVATI

- Pomodne procedure i brze dijete neće vam promeniti život. Neće ga promeniti ni pica, hamburger, hot-dog i pivo.
- Životna svrha daleko je važnija od sledećeg odlaska do frižidera.
- Nemojte da se pomirite sa životom po receptu za propast.
- Izaberite život. Ulažite u sebe.
- Nijedno uživanje u ukusu ne može da nadmaši priyatnost koju osećate kada ste vitki.
- Nema ničega sebičnog u brizi o sebi.

Vaše zadivljujuće telo

Telo je zadivljujuća tvorevina sa izvanrednom sposobnošću da samo sebe isceli.

- Nervni impulsi koji putuju iz mozga i ka njemu kreću se brzinom i do 270 kilometara na sat.
- Procenjeno je da su krvni sudovi u ljudskom telu ukupno dugački oko sto hiljada kilometara.
- Naučnici su dosad zabeležili preko petsto različitih funkcija jetre.
- Pomoću nosa možete da zapamtite pedeset hiljada različitih mirisa.
- Koristite dvesta mišića da napravite jedan korak.
- Ljudsko telo sastoji se od oko pedeset triliona ćelija.
- Svakog dana telo odraslog čoveka proizvede trista milijardi novih ćelija, i tako se potpuno obnavlja na svakih sedam godina.
- Ukupna površina creva približne je veličine kao teniski teren.