

ORGANIZMO VALYMAS

Organizmo valymas ir lieknėjimas – tai būdas turėti tobulą kūną. Žodžiai „organizmo valymas“ čia reiškia neužterštą kūną, galintį veiksmingai kovoti su patenkančiais teršalais (per taurę vyno ar šokolado plytelę) ir sėkmingai juos pašalinti. Organizmo valymas taip pat apima maisto produktus, kuriuos valgome: švieži, natūralūs ir neperdirbti; o „lieknėjimas“ reiškia būtent tai – tampa lieknas ir sveikas. Aš nekalbu apie kūną, kuris yra tobulai ištreniruotas sporto salėje ar bauginančiai liesas. Kalbu apie gražų kūną, parodantį gerąją atletikos pusę, – grakščią, liekną ir sveiką formą. Bet jeigu norite, kad jūsų kūnas būtų lieknas, jis turi būti neužterštas.

Kodėl laikytis dietų yra laiko švaistymas

Daug metų praleidau studijuodamas mitybą ir stebėdamas savo klientus, todėl tikrai tai žinau. Suprantama, kurį laiką galite vartoti neriebius maisto gaminius ir dietines kolas. Bet jūsų kūnas bus taip užterštas, kad bus sunku išlikti liekniems. Mačiau tūkstančius tokių atvejų. Pas mane ateina žmonės, išbandę įvairiausias dietas, nuo kurių ilgai liekni neišlieka. Jie vartoja mažiau angliavandenių, skaičiuoja kalorijas, atsisako daugybės maisto grupių ir praleidžia gyvenimą sverdamiesi ir sverdami maisto porcijas. Bet tokios dietos yra laiko švaistymas – padeda jums kuriam laikui sulieknėti, kad tilptumėte į mažesnę suknelę ar labiau susiveržtumėte diržą, bet galiausiai vėl atgausite buvusį svorį, nes kūnas ir vėl bus užterštas ir tas nepastovumas tęsis – kas gali norėti taip gyventi? Ir dietų, blogos nuotaikos, praradimo jausmo, svorio metimo ir priaugimo ciklas nenutrūksta.

Garuose troškinta vištienos krūtinėlė – to aš nemėgstu. Noriu, kad jūs mėgautumėtės maistu ir gyvenimu. Galite

TRUMPAI APIE ORGANIZMO VALYMĄ IR LIEKNĖJIMĄ

Pirmasis žingsnis – tai 14 dienų programa. Ją sudaro 3 valgymai ir užkandžiavimai per dieną; taip pat kiekvieną dieną galima išgerti 1 puodelį (natūralios) kavos ar arbatos ir iki 6 puodelių (natūralios) žaliosios arbatos. Kasdien reikėtų gerti mažiausiai 2,5 litro negazuoto vandens, nevartoti alkoholio ar putojančių gėrimų. Reikės atlikti ir keletą pratimų, apie kuriuos daugiau sužinosite 9 skyriuje.

gerti kavą kiekvieną dieną – netgi pradinės 14 dienų programos metu. Po šio laikotarpio galėsite kartą per savaitę valgyti ką tik panorėję („apgaulingas maistas“, žr. p. 169). Taip, tikrai! Jums tik teks laikytis keleto paprastų taisyklių, kurias rasite skaitydami šią knygą, ir išsiugdyti keletą įpročių, kurie taps antrąja jūsų prigimtimi. Greitai išsivalysite organizmą, tada sulieknėsite, nes kūnas atsi-kratys susikaupusių riebalų. Ir tai išliks visam gyvenimui. Įsivaizduokite: ilgalaikis, gražus pasikeitimas.

*Patarimas

Kalbame apie laimingą gyvenimą. Nėra kvailų taisyklių, porcijų svėrimo, kalorijų skaičiavimo.

1 SKYRIUS

IŠVALIUS ORGANIZMĄ SULIEKNĖJAMA

ŠIAME SKYRIUJE...

KODĖL LAIKYTIS DIETŲ YRA LAIKO ŠVAISTYMAS

KODĖL TERŠALAI YRA NUTUKIMO PRIEŽASTIS

KAIP NATŪRALUS MAISTAS PADEDA SULIEKNĖTI



KODĖL MES TAIP MAITINAMĖS

Aš mėgstu maistą! Mes su Christiane dar nebaigę pusryčiauti jau pradedame kalbėti apie priešpiečius, o mano laimingiausios gyvenimo akimirkos yra tos, kai su šeima ir draugais valgau gerą maistą. Tačiau suprantu, kad visų mūsų požiūris į maistą yra nevienodas ir dažnai mūsų elgesį lemia tai, kas įvyko vaikystėje – trauma, smurtas, savęs baudymas ar finansiniai sunkumai. Išvardijau tik keletą dalykų.

Leiskite truputį papasakoti apie save.

Aš užaugau gana skurdžioje šeimoje, kur kartais ant stalo nebūdavo maisto. Kartais neturėdavome net stalo. Tačiau šeimoje buvo daug meilės, juoko, dainų ir kad ir kaip būdavo sunku, mano tėtis visada būdavo superherojus ir rasdavo išeitį. Taigi jaučiuosi labai laimingas, kad mano gyvenimas buvo toks, koks buvo, bet alkio jausmas kartais kankindavo. Tai ryškus ir giliai į atmintį įsirėžęs vaikystės atsiminimas, kuris daugelį metų, man to net nežinant, veikė mano santykį su maistu. Niekada nesupratau, kodėl maitinuosi būtent taip – kodėl prisivalgau tiek, kad net pykina ir sunku judėti. Ir kad ir kiek prisivalgydavau, niekada nepalikdavau lėkštėje maisto. Manau, jog toks elgesys atsirado iš tvirto įsitikinimo, kad maisto nepakanka ir man gali jo neužtekti. Dabar, kai suprantu tokio elgesio priežastis, galiu pasakyti tam mažam alkanam rįjūnui, glūdinčiam manyje, kad maisto pakanka ir man nereikia suvalgyti visko, ką matau. Šis supratimas padėjo man atsikratyti tokio elgesio, ir tikiuosi, kad perskaitę tai ir jūs pagalvosite apie netinkamus savo valgymo įpročius ir kodėl jie atsirado.

Kitas mano neblėstantis prisiminimas yra, kaip nuostabiai mano mama gamindavo maistą. Ji išmokė mane vertinti gerą, skaniai paruoštą maistą.

Mano mama pastebėjo, kad kai tik aš gaunu cukraus, susierzinu ir dvidešimt minučių bėgioju ratais, paskui valandą verkiu (tai vyksta iki šių dienų), taigi vaikystėje cukraus beveik negaudavau, išskyrus atskirus atvejus, kai prisivalgydavau saldumynų pas senelius ar draugus. Tuo metu buvau vienintelis nevartojantis cukraus vaikas ir dėl to man nebuvo smagu, tačiau dabar esu dėl to dėkingas, nes jaučiu, jog tai turėjo be galo teigiamos įtakos mano dabatinei sveikatai. Mano santykį su maistu dabar galima apibūdinti kaip besąlygišką meilę: aš myliu maistą, o maistas myli mane.

Maistas yra vienas iš svarbiausių gyvybės šaltinių. Jis mus palaiko, suteikia jėgų, dėl jo mes galime nuostabiai atrodyti ir jaustis, jis gali pakelti mums nuotaiką ir suteikti energijos. Taip žiūrint į maistą ir valgant tai, kas jums naudinga, svoris sumažės. Bet jei į maistą žiūrite kaip į savo priešą, kaip į tai, kas jums kenkia, tai atsiduriate užburtame rate – išsižadėjimas ir „atlygis“. „Atlygio“ esmė ta, kad prisivalgę riebaus ar cukringo maisto, suteikiančio jums trumpalaikį malonumą, vėliau jaučiate šleikštulį, nuovargį, o galiausiai – kaltę ir gėdą. O paskui viskas vėl prasideda iš naujo.

Noriu padėti jums pakeisti požiūrį į maistą ir imti vertinti jį kaip kažką malonaus, kas leidžia jums atsipalaiduoti ir suteikia laimės, o ne verčia jaustis beviltiškai. Noriu, kad mėgtumėte maistą ir mėgautumėtės juo taip, kaip mes su Christiane.

Kodėl nuo teršalų storėjama

Kūno riebalinėse ląstelėse kaupiasi teršalai (kenksmingos medžiagos, kurias gamina ląstelės arba gyvi organizmai). Jeigu laikotės tokios dietos, kad visai nieko nevalgote (bloga mintis), jūsų kūne lėtai mažėja riebalų kiekis, o teršalai neturi kur dėtis ir grįžta atgal į organizmo sistemą, dėl to jūs visą laiką jaučiatės liūdni, pavargę ir nelaimingi ir kas vakarą einate miegoti, svajodami apie šokolado plytelę. Štai kodėl žmonės taip prastai jaučiasi po kelių tokios dietos dienų. Tada kūnas greitai nusprendžia, kad jam nepatinka taip jaustis, todėl išlaiko riebalus ir toliau kaupia teršalus.

Užterštam kūnui sunku tinkamai suvirškinti ar išsugauti maistingąsias medžiagas. O labai kaloringame maiste gali trūkti vitaminų ir mineralų, todėl storuliai jaučiasi tokie alkani – jiems trūksta maistingųjų medžiagų. Taigi išvalykite teršalus iš organizmo ir pamatysite, kaip lengva numesti svorio. Kad visiškai išvalytumėte organizmą, jums reikia išvalyti savo šalinimo sistemą, kuri yra atsakinga už teršalų pašalinimą iš kūno. Taigi, jeigu norite liekno, gražaus kūno, pasistenkite, kad ši sistema būtų švari ir veiktų kuo geriau. Šalinimo sistema sudaryta iš trijų pagrindinių teršalų šalinimo elementų – odos (per prakaitą), kepenų ir inkstų.

Praeityje esu sudaręs žmonėms organizmą valančių dietų, ir jie greitai numetė svorio. Nekalbų apie intensyvias dietas ar badavimą – šie žmonės valgė tris kartus per dieną, gėrė kavą, užkandžiavo ir vis dėlto greitai ir be pastangų sulieknėjo. Kaip jiems tai pavyko? Jie ėmė valgyti maistą be teršalų ir išsivalė organizmą.

Kas dar nuodija organizmą?

Visi mes kasdien susiduriame su teršalais. Tai automobilių dūmai, užterštas oras, valiklių chemikalai – toliau galite vardyti patys. Bet pažvelkime į tai realistiškai: juk gyventume gana keistai, jeigu stengtumės viso to išvengti. Kai kurie tvirtina, kad mūsų kūnas moka puikiai susidoroti su teršalais, – ir tam tikra prasme jie yra teisūs. Tačiau, deja, šiais laikais mes susiduriame su tokia daugybe teršalų, ypač maiste ir gėrimuose, kad jų mums jau yra per daug. Taigi pirmiausia būtų protinga saugotis teršalų.

Ar kai kurie teršalai blogesni už kitus?

Be abejonės. Pavyzdžiui, kofeinas yra geriau nei alkoholis. Saikingai ir tinkamai geriant kavą (apie tai galite daugiau paskaityti 3-iaame skyriuje), ji degina riebalus, suteikia daug antioksidantų ir pagerina žmogaus sportinę formą. Ji skatina storėjimą tik tada, kai jos vartojama per daug, nes apsunkina antinksčių veiklą, sukelia nemigą, išvaro iš organizmo vandenį, o jūs imate vartoti nepakankamai vandens. Tačiau jeigu gersite geros kokybės natūralią juodą kavą su šlakeliu natūralaus pieno, vienas puodelis per dieną nepakenks.

Kalbant apie alkoholį, jis teikia mažai naudos, jei iš viso jos teikia. Įrodyta, kad raudonasis vynas yra antioksidantas ir gali pagerinti širdies darbą, bet, kita vertus, alkoholis yra žalingas ir kenkia beveik visoms kūno dalims, tiek vidaus organams, tiek odai ir liemens apimčiai.

Ar po 14 dienų ir toliau reikės vengti teršalų?

Galiu pažadėti, kad kai perskaitysite šią knygą, jūsų požiūris į pyragėlius ir šokoladą pasikeis. Suprantu, kad kartais jų dar norėsite, bet organizmo valymo ir lieknėjimo programa tai leidžia. Taigi atsakymas į klausimą būtų toks: per 14 dienų pradinę organizmo valymo ir lieknėjimo programą kiekvieną dieną galėsite išgerti puodelį (natūralios) arbatos arba kavos. Po šio etapo galėsite gerti iki dviejų puodelių per dieną. Per šias 14 dienų negalima vartoti alkoholio, ir būtų idealu, jeigu vengtumėte jo dar keturias savaites po šio etapo. Tačiau jei labai magės išgerti, keturias savaites gerkite tik kartą per savaitę, o paskui gerkite tik raudonąjį vyną arba skaidrius gėrimus (natūraliausia yra degtinė „Grey Goose“). Vėliau galėsite saikingai išgerti (3-iaame skyriuje paaiškinsiu, kaip išmokti pasirinkti sveikus variantus). Sumažinus vartojamo alkoholio kiekį, jūsų svoris greitai sumažės, tad tai tikrai verta daryti.

PAGRINDINĖS ORGANIZMO VALYMO IR LIEKNĖJIMO TAISYKLĖS

- * Jūsų praeitis netrukdo žengti į ateitį.
- * Būkite sau geri: atsikratykite gėdos, kaltės jausmo ir priimkite save tokius, kokie esate.
- * Būkite geri planetai – galiu pažadėti, kad jums tai naudinga! Valgykite šviežią, natūralią vietinę produkciją.
- * Judėkite kiekvieną dieną: jūsų kūnui patinka judėti.
- * Žodis „dieta“ reiškia tam tikrą žmogaus maitinimosi režimą. Jo reikia laikytis nuolatos, o ne tik dvi savaites.
- * Bet koks pakitimas jūsų kūne pirmiausia įvyksta jūsų prote.
- * Grožio esmė – ne išvaizda, o savijauta.
- * Išsivalykite organizmą ir sulieknėkite visam laikui!



KUR YRA TERŠALŲ?

Šie teršalai yra labiausiai tukinantys:

- * cukrus
- * alkoholis
- * putojantys gėrimai
- * perdirbtas maistas
- * per didelis kofeino kiekis
- * kortizolis – streso hormonas

*Patarimas

To, kas negali plaukti,
skraidyti ar augti žemėje, –
tikrai nevalgykite!



IŠVALIUS ORGANIZMĄ SULIEKNĖJAMA

Koks maistas yra neužterštas?

Neužterštas maistas yra toks:

- * kuris nedaug pasikeitė nuo savo natūralios būsenos – pavyzdžiui, obuolys dubenėlyje beveik nesiskiria nuo obuolio ant medžio, o štai bulvių traškučiai (visiškai perdirbti) visai neprimena bulvių;
- * kuriam nereikia jokių pridėtinių dirbtinių skonių;
- * kurio galiojimo laikas nėra labai ilgas;
- * paprastai sudarytas iš mažiau nei penkių ar šešių sudedamųjų dalių;
- * neturi sudedamųjų dalių, kurių negalite išarti ar atpažinti;
- * kurio pagrindinė sudedamoji dalis nėra cukrus (ar kas nors iš tų neištariamų ar neatpažįstamų dalykų);
- * nuo kurio jūs nesijaučiate nutukę, pilni dujų ar nemaloniai persivalgę;
- * kuris jus pasotina taip, kad pavalgę nesijaučiate alkani.

ANTIOKSIDANTAI

Antioksidantai yra medžiagos, saugančios jūsų ląsteles nuo žalingo laisvųjų radikalų (kurių esama aplinkoje, chemikaluose, saulės spinduliuose ir tabako dūmuose) poveikio. Laisvieji radikalai žaloja jūsų ląsteles ir jus iš esmės sendina – tiek jūsų odą, tiek širdį. Antioksidantai išvalo organizmą nuo laisvųjų radikalų ir lėtina senėjimo (taip pat ir degeneracinį) procesą. Juos dažniausiai aptinkame ryškiaspalviuose vaisiuose ir daržovėse, ypač tuose, kuriuose gausu vitaminų A, C ir E.

Likopenas yra itin galingas sveikatą stiprinantis antioksidantas, suteikiantis pomidorams raudoną spalvą.

Daug antioksidantų yra šiuose produktuose:

- * pomidoruose (juose gausybė likopeno)
- * tamsiai raudonuose, mėlynuose, juoduose vaisiuose su plona odele (šilauogėse, gervuogėse, braškėse ir t. t.)
- * batatuose
- * raudonose, geltonose ir oranžinėse paprikose
- * avokaduose
- * tamsiai žaliose lapinėse daržovėse (špinatuose, gražgarstėse ir t. t.)
- * „Clean & Lean“ papilduose „Beauty Food“ ir „Berry Burn“ (bodyism.com)

Kodėl natūralus maistas padeda sulieknėti

Geros kokybės, ekologiško maisto vartojimas yra investicija į sveikatą. Dažnai girdžiu kalbant, kad ekologiški produktai yra per brangūs, mano atsakymas – pirkite, kiek galite sau leisti, ir atsiminkite, kad investavimas į savo sveikatą suteiks jums laimingą, sveiką ir ilgą gyvenimą, mažiau reikės mokėti už gydymą ir vaistus.

Natūraliame maiste yra mažiau teršalų (tokių kaip pesticidai) ir kitų priedų, randamų nenatūraliame maiste (tokių kaip aspartamas, tartrazinas, mononatrio glutamatas (MSG) ir hidrinti riebalai). Šiais laikais ūkininkavimui labai didelę įtaką daro pelnas: siekiant gauti kuo gausesnį derlių ir kuo ilgiau apsaugoti jį nuo kenkėjų, ant pasėlių purškiami pesticidai. Pavyzdžiui, kuo ilgiau braškės išliks šviežios, tuo ilgiau bus galima jas pardavinėti, o dėl to didės ūkininkų ir maisto gamintojų pelnas. Neekologiškai auginami gyvuliai šeriami pigiau (su daugiau teršalų). 2012 metais per Stirlingo universiteto atliktą tyrimą buvo nustatyta, kad dabartinis pesticidų naudojimas buvo bičių kolonijų sumažėjimo priežastis.

Mano kuklia nuomone, ekologiškame maiste taip pat yra daugiau sveikatą stiprinančių mineralų ir vitaminų, daugiau vitamino C, kalcio, magnio, geležies, antioksidantų ir omega-3 riebalų rūgščių – visi jie gali jums padėti tapti sveikesniems, stipresniems ir lieknesniems. Pavyzdžiui, imkime ekologišką pieną, kuriame yra iki 68 procentų daugiau omega-3 nepakeičiamųjų riebalų rūgščių nei paprastame, o tai padeda kūnui deginti riebalus liemens srityje (daugiau apie tai – 5-ame skyriuje).

Prieš keletą metų buvo atliktas tyrimas, neva įrodantis, kad nėra skirtumo tarp ekologiško ir neekologiško maisto. Tačiau man atrodo, kad kuo mažiau pesticidų ir hormonų yra maiste, tuo jis sveikesnis. Jeigu nesutinkate su tuo – nieko tokio!

Genetiškai modifikuoti (GM) javai ir kitos maisto sudedamosios dalys taip pat yra draudžiami pagal ekologinius standartus. Į Jungtinę Karalystę kasmet importuojama daugiau kaip milijonas tonų GM javų, siekiant šerti neekologiškai auginamus galvijus, dėl to prekybos centruose parduodama neekologiška mėsa, pienas, sūris ir kiti produktai. Taigi visuomet, kai tik galite, rinkitės ekologišką maistą, ypač mėsą, pieno produktus ir kiaušinius. Ir stenkitės vengti GM maisto.

Darykite, ką galite, su tuo, ką turite. Jeigu negalite gauti ar negalite sau leisti ekologiško maisto, tai pirkite jį kuo šviežesnį, o daržoves kruopščiai nuplaukite.

