

**Allen Carr**

**Lengvas būdas**

**SULIEKNĒTI**

Iš angļu kalbos vertē **Julius Mikalajūnas**

<http://esu.failai.lt>

## APIE AUTORIŲ

Pagrindinė mintis, jungianti visas Alleno Carro knygas- tai baimės panaikinimas. Iš tikrųjų jo talentas glūdi sugebėjime panaikinti nerimą ir baimes, trukdančias žmonėms gyventi pilnavertį gyvenimą ir juo mėgautis. Tai raiškiai demonstruoja jo knygos, tapusios bestseleriais daugelyje pasaulio šalių: „Lengvas būdas mesti rūkyti“, „Vienintelis būdas visam laikui mesti rūkyti“, „Lengvas būdas sulieknėti“, „Kaip padėti paaugliui mesti rūkyti“, „Lengvas būdas mėgautis skrydžiu“ ir kitos.

Anksčiau sėkmingai dirbęs buhalteriu Allenas Carras buvo užkietėjęs rūkalius ir surūkydavo iki šimto cigarečių per dieną. Ši priklausomybė varė jį į neviltį, kol 1983 metais, po daugelio nesėkmingų bandymų neberūkyti, jis pagaliau atskleidė tai, ko laukė visas pasaulis- LENGVA BŪDA mesti rūkyti. Allenas Carras įkūrė pasaulinį klinikų tinklą ir įgijo nepaprastą reputaciją padėdamas rūkaliams atsikratyti priklausomybės. Jo knygos yra išleistos daugiau nei dvidešimčia kalbų. Metodas taip pat išdėstytas vaizdajuostėse, garsajuostėse ir kompaktinėse plokštelėse.

Dešimtys tūkstančių žmonių kreipėsi pagalbos į Alleno Carro klinikas, kuriose sėkmingai išgydoma per 95% besikreipusiųjų ir garantuojama, kad suprasite, jog mesti rūkyti yra lengva, priešingu atveju jums bus gražinti pinigai. Teikiamos kolektyvinės paslaugos leidžia paprastai ir efektyviai įgyvendinti kompanijoms nerūkymo politiką. Visa korespondencija ir užklauskos apie Alleno Carro knygas, vaizdajuostes, garsajuostes ir kompaktines plokšteles turėtų būti adresuojama klinikoms Londone.

Skiriama Annei Emery, Kenui Pimblett'ui,  
Johnui Kindred'ui, Janetai Caldwell ir voverei

## Įvadas

Medicinos tyrimai atskleidžia vis daugiau faktų apie ligų procesus, tačiau mūsų nesugebėjimas pasinaudoti jau turimomis žiniomis ir toliau lemia labai daug visuomenės susirgimų ir priešlaikinių mirčių. Rūkymo žala pirmiausia buvo nustatyta tiriant ryšį tarp gydytojų įpročio rūkyti ir jų mirties priežasties. Tyrimas atskleidė, kad plaučių vėžys beveik visada buvo susijęs su rūkymu.

Skatinti žmones mesti rūkyti ir rinktis sveiką gyvenimo būdą jau seniai yra bendrosios praktikos gydytojų pareiga. Deja, daugumai jų šiai darbo sričiai pritrūksta laiko ar jėgų, be to pastangas dažnai sužlugdo grėsminga cigarečių reklama, tikslingai nukreipta į jaunus žmones.

Pirmą kartą apie Alleną Carrą išgirdau iš savo paciento. Jis nustebino mane vieną dieną pareiškęs, kad rado lengvą būdą mesti rūkyti. Nuo to laiko rekomenduoju Alleno Carro „Lengvą būdą mesti rūkyti“ visiems savo pacientams ir matau išpūdingus rezultatus. Susidomėjimas Alleno Carro metodu paskatino mane asmeniškai išnagrinėti, kodėl jo požiūris toks veiksmingas.

Padėjęs daugybei žmonių mesti rūkyti, Allenas Carras sukūrė dar vieną metodą, padedantį žmonėms greitai ir lengvai atsikratyti antsvorio, nuo kurio daugiau ar mažiau kenčia daugelis mūsų. Perskaitęs ir išklausęs Alleno Carro požiūrį į šią nuolatinę problemą, nustebau, kad beveik nevalingai įsisavinau jo išmintį. Rezultatas buvo labai malonus. Dabar galiu lengviau judėti, ypač skvošo aikštelėje, ir jaučiuosi geriau, būdamas sveikesnis. Tai mane labai sužavėjo, ypač dėl to, kad net nebuvau labai susirūpinęs tuo keletu papildomų kilogramų ties savo juosmeniu. Jūsų kelionė su Alleno Carro knyga bus netikėtas atradimas, atskleisiantis, kad kontroliuoti savo svorį gali būti labai paprasta.

*Daktaras Michaelis Bray'us, medicinos ir chemijos bakalauras;  
bendrosios praktikos gydytojų kolegijos dėstytojas*

# 1. LENGVAS BŪDAS SULIEKNĖTI

Tiesą sakant, ši knyga turėtų vadintis „Lengvas būdas sverti būtent tiek, kiek norite“, bet toks pavadinimas būtų pernelyg gremėzdiškas. Daugelis žmonių, kaip galbūt ir jūs, nerimauja dėl antsvorio, tačiau nori pabrėžti, kad mano metodas, kurį toliau vadinsiu „Lengvu būdu sulieknėti“, yra vienodai efektyvus ir norintiems sulieknėti, ir norintiems pastambėti. Iš tiesų svorio kontrolė nėra šios knygos esmė. Svarbiausias „Lengvo būdo sulieknėti“ tikslas yra visiškai egoistinis: tiesiog **MĖGAUTIS GYVENIMUI**

Kaip galite juo mėgautis, jei esate nuolatos pavargęs ir apsnūdęs, jaučiatės suvaržytas, nerimaujate ir kaltinate save dėl bėdų ir žalos, kurios dėl turimo antsvorio sau pridarote protiškai ir fiziškai?

Kaip jau tikriausiai žinote, išgarsėjau atradęs metodą, leidžiantį kiekvienam rūkaliui mesti rūkyti ne tik lengvai, bet ir maloniai. Dabar daugelio esu laikomas geriausiu pasaulyje specialistu, padedančiu žmonėms mesti rūkyti. Iš tiesų rūkaliai, kurie išmėgino ir suprato metodą, mane ir mano mokytus terapeutus laiko vieninteliais ekspertais.

Vėliau pastebėjau, kad, su viena įsidėmėtina išimtimi, metodas vienodai efektyvus sprendžiant bet kokios iš esmės psichologinės priklausomybės klausimus (o dauguma jų būtent tokios ir yra, įskaitant alkoholizmą bei kitas narkotinės priklausomybės formas). Daugelis pretenduojančių į ekspertų vardą tiki, kad pagrindinės problemos- cheminė priklausomybė ir fiziniai simptomai, kuriuos sukelia atpratimas nuo narkotiko. Todėl bandoma spręsti problemą naudojant cheminius pakaitalus. Iš tiesų lengvas ir paprastas bet kurios priklausomybės sprendimas yra vien tik psichologinis.

Visiems žinoma, kad šiuo metu svorio kontrolė yra milijonus nešantis verslas. Kiekvieną savaitę kokia nors įžymybė reklamuoja vaizdajuostę, knygą ar treniruoklį, demonstruoja mankštos programą ar revoliucingą naują dietą, kuri stebuklingai išspręs jūsų svorio bėdas. Tarp rūkymo ir valgymo yra labai glaudžių fizinių ir psichologinių asociacijų, o tarp metimo rūkyti ir mėginimo sulieknėti jos dar glaudesnės. Tiek rūkalius, tiek besilaikantis dietos žmogus kenčia nuo šizofrenijos- jų galvose vyksta nuolatinės virvės traukimo varžybos. Būnant rūkaliumi iš vienos pusės kamuojama mintis- tai bjauru ir šlykštu, mane žudo, kainuoja daug pinigų ir priverčia vergauti. Iš kitos pusės- tai mano malonumas, mano ramstis, mano draugas. Besilaikant dietos iš vienos pusės kankina mintis- aš storas, mieguistas ir ligotas, atrodau baisiai, o jaučiuosi dar blogiau. Iš kitos pusės- tačiau kaip aš mėgstu pavalgyti!

Atleistina, jei manote, kad susigundžiau šia pelninga veikla ir tiesiog bandau pasipelnyti išnaudodamas jau turimą reputaciją. Užtikrinu, taip nėra. Priešingai- metų metus tvirtinau, kad mano metodas tam netinkamas- tačiau paaiškėjo, jog klydau.

Aš iš tiesų galėjau pasipelnyti naudodamasis savo reputacija. Sulaukiau daugybės pasiūlymų reklamuoti įvairiausias produktus, įskaitant ir liekninamąsias priemones. Visus juos atmečiau ne dėl to, kad esu toks turtingas, jog nesidomiu stambiais finansiniais pasiūlymais, bet dėl to, kad branginu savo reputaciją ir ginsiu ją taip aršiai, kaip liūtė gina savo jauniklius. Be to, nesu matęs nė vienos reklamos, kurioje įžymybė, liaupsinanti kokį nors produktą, neatrodytų apsimestinai. Turėčiau aiškiai pasakyti, kad „Lengvas būdas sulieknėti“ nėra svetimų idėjų reklama. Šį metodą, kaip ir „Lengvą būdą mesti rūkyti“, suformulavau aš. Žinojau, kad manasis metimo rūkyti metodas bus veiksmingas dar prieš jį išbandant ir tai įrodant. Perskaitęs šią knygą jūs taip pat žinosite, kad „Lengvas būdas sulieknėti“ bus veiksmingas.

Įprastai dauguma metusių rūkyti žmonių priauga svorio, tuo tarpu aš per šešis mėnesius numečiau beveik 13 kilogramų. Derinau reguliarią mankštą ir F-plano<sup>1</sup> dietą. Suvokiau, kad remiuosi valios pastangomis ir disciplina. Tačiau vis vien iš tiesų mėgavausi procesu. Tai buvo labai panašu į pirmuosius bandymus mesti rūkyti, pasitelkiant valios pastangas. Kol jūsų pasiryžimas tvirtas, priešindamasis pagundoms jaučiate mazochistinį pasididžiavimą savimi. Kol svorio metimas buvo pagrindinis mano gyvenimo tikslas, viskas buvo puiku. Bėda, kad, kaip būdinga ir metimui rūkyti valios pastangų metodu, mano pasiryžimas pradėjo silpnėti. Vos tik atsirasdavo svarbesnių įvykių, pratimai ir dieta nueidavo perniek, o mano svoris vėl pradėdavo augti.

Tiems skaitytojams, kurie yra susipažinę su mano metodu, privalau paaiškinti dažnai pasitaikantį klaidingą supratimą. Kadangi esu stiprios valios ir mėstau pozityviai, daugelį žmonių veikia iliuzija, kad mano metodas paremtas valios pastangų sutelkimu ir pozityviu mąstymu. Taip nėra. Suvokiau, kad esu stiprios valios ir pozityviai mąstantis žmogus gerokai anksčiau nei atradau savo metodą. Tiesą sakant mane glumino, kodėl tiek daug neabejotinai mažiau už mane valingų rūkalių sugebėjo mesti rūkyti vien savo valios pastangomis, o man tai buvo nepasiekama.

Pozityviai mėstau, nes taip liepia sveikas protas. Pozityvus mąstymas palengvina ir pamalonina gyvenimą. Tačiau jis man nepadėjo mesti rūkyti ir neapsaugojo nuo mažiausiai 13-os kilogramų antsvorio!

Pozityvus mąstymas reiškia štai ką- žinau, kad elgiuosi kvailai, todėl pasitelkęs valią ir discipliną ketinu imtis veiksmų ir nustoti taip elgtis. Neabejoju, kad daug žmonių metė rūkyti ir susiregulavo savo svorį naudodami tokią taktiką. Palinkėkime jiems sėkmės! Man tokia taktika niekada nepadėjo, o jei būtų padėjusi jums, tai neskaitytumėte šios knygos.

Ne, rūkyti mane vertė ne valios stoka ir ne negatyvus mąstymas. Rūkymo kaltininkas buvo mano supainiotas mąstymas nuolatinė šizofrenija, visą gyvenimą kankinanti žmones, kol šie dar rūko. Dalis jų smegenų nekenčia buvimo rūkaliais, o kita dalis tiki, kad jie negali mėgautis ar tvarkytis gyvenimo be cigaretės.

Lygiai tokie pat „myliu-nekenčiu“ santykiai egzistuoja tarp antsvorį turinčių žmonių ir maisto. Manieji rūkymo vargai baigėsi ne dėl pozityvaus mąstymo, o dėl to, kad baigėsi ta painiava. Supratau, kodėl rūkymas tebuvo sumanus ir klastingas piknaudžiavimo pasitikėjimu triukas ir kodėl tas pojūtis, kad jis man padeda mėgautis gyvenimu ar įveikti stresą, tebuvo iliuzija. Kai atsirado šis suvokimas, baigėsi painiava, o kartu ir šizofrenija, ir mano troškimas rūkyti. Neprireikė nei valios pastangų, nei pozityvaus mąstymo:

*Tai buvo lengva!*

Žmogų, kuris kada nors laikėsi dietos ar bandė mesti rūkyti valios pastangų metodu, labai sunku įtikinti, kad įmanoma sėkmingai pasiekti savo tikslą visiškai be jokios valios. Galite būti arba nebūti stiprios valios žmogus. Bet kuriuo atveju labai svarbu, kad suvoktumėte, kodėl neprireiks valios pastangų naudojantis „Lengvu būdu sulieknėti“. Tai paaiškinti sunku. Galbūt padės pavyzdys.

Įsivaizduokite, kad esate įkalintas karo belaisvių stovykloje. Jus aplanko gydytojas ir pradeda pamokslauti. „Čia drėgna ir jūs rizikuojate susirgti plaučių uždegimu. Be to, per mažai maitinatės. Ar bent nutuokiate, kokį siaubą keliate savo šeimai? Jie nerimauja, kad save pražudysite. Atrodote gana protingas, tad būkite geras ir keliaukite namo“. Tokį gydytoją laikytumėme visišku silpnapročiu.

Tačiau ši situacija visiškai tokia pati, kaip ir tada, kai gydytojas rūkaliui pamokslauja apie rūkymo, o dažnai persivalgančiam žmogui apie antsvorio blogybes. Kalinys, rūkalius ir persivalgytojas jau ir taip suvokia žalingas pasekmes, kurias sukėlė jų kebli padėtis. Būtų logiška manyti, kad kenčiantieji tą diskomfortą asmeniškai jį suvokia žymiai geriau už patį pamokslautoją.

<sup>1</sup>Britų fiziologės Odri Iton sukurta dieta, kurios principas- valgyti daug skaidulų turintį maistą, kad sotumo jausmas ateitų dar iki persivalgymo.

Tiesa, kad naudodami valią, discipliną ir atsidavimą kaliniai gali ištrūkti iš karo belaisvių stovyklos, rūkaliai gali sugebėti mesti rūkyti, o persi valgytojai gali sėkmingai kontroliuoti savo svorį. Be jokios abejonės, tūkstančiai jau taip ir padarė. Lenkiu prieš juos galvą- jie nusipelnė sveikinimų. Visgi man labiausiai rūpi tie kaliniai, kuriems nepavyko pabėgti- nepriklausomai nuo to, ar jie stiprios valios, ar ne. Iš tiesų kaliniui reikia ne pamokslavimų, o rakto nuo kalėjimo. Rūkaliai ir žmonės, turintys antsvorį, yra visiškai tokioje pat padėtyje. Antsvorį turinčiam žmogui mažiausiai reikia, kad kažkas globėjiškai pamokslautų aiškindamas, jog netaisyklingas maitinimasis mažina savigarbą, apsunkina kvėpavimą, sukelia energijos trūkumą, virškinimo sutrikimus, vidurių užkietėjimą, viduriavimą, skrandžio veiklos sutrikimus, rėmenį, opas, dirgliosios žarnos sindromą, aukštą kraujospūdį, didelį cholesterolio kiekį kraujyje, širdies, arterijų, venų, pilvo, žarnyno, inkstų ir kepenų ligas. Ir tai tik maža galimų negalavimų dalis.

Tai, ko iš tiesų reikia rūkaliams- kad kažkas parūpintų raktą, leisiantį išsilaisvinti iš nikotino spąstų. Būtent jį aš ir suteikiau, ir būtent dėl to mano metodas toks veiksmingas. Jis leidžia bet kuriam rūkaliui lengvai mesti rūkyti ir dėl to jis pavadintas „Lengvu būdu“.

Tai, ko iš tiesų reikia antsvorį turintiems žmonėms,- raktas, leisiantis lengvai kontroliuoti svorį. Dabar radau raktą ir jiems, ir dėl to jį vadinu „Lengvu būdu sulieknėti“.

Galite ginčytis, kad klaidinga lyginti rūkalius ir turinčius antsvorio žmones su karo belaisvių stovyklos kaliniais todėl, kad pastarieji įkalinti per jėgą, kai tuo tarpu rūkaliaus niekas neverčia rūkyti, o antsvorį turinčio žmogaus niekas neverčia persivalgyti, tik jie patys. Jie lengvai galėtų pakeisti situaciją, tačiau jei yra tokie kvaili, kad to nepadaro, lieka kaltinti tik juos pačius.

Iš tikrųjų situacija yra lygiai tokia pati. Globėjiški pamokslautojai mus gali laikyti kvailiais. Mes patys save laikome kvailiais, nes, kaip ir jie, žinome, kad problemų sau prisidarome patys, račiau tiesa yra tokia: jei rūkote ar turite antsvorio ir puikiausiai suvokiate, jog gadinate sau gyvenimą, bet niekada nemėginote imtis kokių nors veiksmų, tuomet esate kvailys. Jei kažko ėmėtės, bet jums nepavyko, tuomet kvailys nesate. Galbūt jaučiatės lyg būtumėte kvailys ir silpnavalis, tačiau ar kažką lemia tai, kad vienu metu esate ir kalinys, ir kalėjimo prižiūrėtojas? Jums nepavyko pabėgti ir likote savo susikurtame kalėjime dėl vienos vienintelės priežasties- nežinote, kaip iš jo pasprukti.

Jeigu būtumėte kvailys, neskaitytumėte šios knygos. Ją skaitote todėl, kad žūtbūt norite ištrūkti iš to kalėjimo. Tiesa ta, kad rūkaliai ir antsvorį turintys žmonės patys nesusikuria nuosavo kalėjimo. Vėliau paaiškinsiu, kad kalėjimą sukūrė vakarietiškai visuomenei būdingas smegenų plovimas. „Lengvas būdas sulieknėti“ suteiks jums raktą, kuriuo naudodamiesi galėsite pabėgti iš kalėjimo, o kai kartą jį įgysite,

*Jums nereikės naudoti valios pastangų!*

Ar aš planavau atrasti „Lengvą būdą sulieknėti“? Ne! Ne daugiau, nei sąmoningai ruošiausi atrasti lengvą būdą mesti rūkyti. Kaip lengvai mesti rūkyti, supratau tada, kai susitaikiau su faktu, kad niekada nesugebėsiu to padaryti. Atvirai pripažįstu, kad, kaip būdinga ir kitiems didiesiems atradimams, tai buvo daugiau sėkmės, o ne kažkokio mano genialumo nuopelnas. Maniau, kad jei egzistuotų lengvas svorio problemos sprendimas, kas nors kitas jau būtų jį atradęs. Žvelgiau į save lyg į loterijos laimėtoją. Laimėti kartą gyvenime yra neįtikėtina sėkmė, o tikėtis laimėti antrą kartą jau būtų visiškai kvailystė!

Tad kaip radau svorio kontroliavimo sprendimą? Daug lėmė natūralus proto atsivėrimo procesas, prasidėjęs išsprendus rūkymo mįslę. Didžiąją savo gyvenimo dalį tam tikrus faktus apie rūkymą buvau pripažinęs net neabejodamas jų teisingumu- tikėjau, kad rūkaliai rūko todėl, jog patys taip nusprendžia, kad jie mėgaujasi cigarečių skoniu, ir kad rūkymas paprasčiausiai yra įprotis. Neprireikė Šerloko Holms'o, kad suprasčiau, jog tokie teiginiai yra nesąmonė. Iš tiesų užteko tik trupučio savianalizės. Tačiau dabar, kai išsiugdžiau įprotį abejoti tuo, kas laikoma pripažintais faktais, negaliu susilaikyti neabejojęs viskuo, ir nesvarbu, ar tai būtų susiję su rūkymu, maitinimosi įpročiais ar dar kuo nors.

Pati visuomenė bendromis pastangomis mums išplovė smegenis, o atskirai prie to dar prisideda

gydytojai, sveikatos inspekcija, medicinos personalas ir dietologai. Jie mus įtikina tam tikromis mitybos įpročių tiesomis, kurios yra akivaizdi nesąmonė ir daugeliu atveju visiškai prieštarauja faktams.

Šios knygos įvado autorius daktaras Bray'us nusistebėjo sužinojęs, kad neturiu medicininio išsilavinimo. Ir ne jis vienas. Greitai suvokiau, kad šis medicinos žinių trūkumas ne tik suteikė man didelių privalumų gydant rūkalius, bet taip pat išėjo į naudą atrandant būdą kaip kontroliuoti svorį. Gydytojas akcentuoja fizinę žalą, kurios pridaro rūkymas ir netinkamas maitinimasis, tačiau rūkaliai ir persivalgantys žmonės rūko ar persivalgo ne tam, kad tyčia sau pakenktų, kaip ir kalinys lieka kalėti karo belaisvių stovykloje ne dėl to, kad toliau gadintųsi sveikatą. Vienintelis tikras kelias- pašalinti priežastis, verčiančias mus rūkyti ar persivalgyti, o mano metodas būtent tai ir padaro.

Faktas, kad neturiu medicininio išsilavinimo, man suteikia dar vieną ryškų privalumą. Man nereikia jums globėjiškai pamokslauti. Nereikia vartoti techninio žargonu ar pritrękti jūsų moksliniais faktais. Aš toks pat kaip ir jūs. Buvau tokioje pat padėtyje ir kentėjau dėl tokio pat nepasitikėjimo savimi ir nusivylimų, kurie būdingi jums. Jums neprireiks nei valios pastangų, nei pozityvaus mąstymo. Bet, kaip ir aš, pastebėsite, kad sprendimas yra toks akivaizdus ir toks lengvas, jog negalėsite suprasti, kaip šitiek metų buvote toks aklas.

Trys pagrindiniai dalykai padėjo man suvokti, kad perpratus svorio kontrolės esmę, tai tampa taip pat lengva ir paprasta, kaip ir nustoti rūkyti.

Pirmas- barjero, vertusio tikėti, kad mano metodas nėra tinkamas svorio kontroliavimui, išnykimas. Kodėl tikėjau, kad mano metodo negalima pritaikyti svorio kontroliavimui? Nes pati metimo rūkyti metodo esmė yra tokia: visiškai neberūkyti yra lengva, tačiau reikia milžiniškos valios ir disciplinos, kad galėtumėte sumažinti ar kontroliuoti tabako vartojimą. Pritaikius tą patį mitybai, labai greitai išspręstumėte ne tik savo svorio problemą, bet ir visas kitas bėdas, kokių tik įmanoma turėti.

Tad kas nutiko, kad prapuolė mano proto barjeras ir galėjau išvysti tiesą? Kas, visų pirma, suformavo tą barjerą? Tiek nikotino, tiek maisto alkis sukelia vienodą tuštumos ir nesaugumo jausmą. Tiek rūkaliai, tiek valgytojai jaučia tą patį malonumą, kai patenkina savo geismą.

Vis dėlto, menamas rūkymo ir maitinimosi panašumas yra iliuzija. Iš tiesų tai visiškos priešingybės. Rūkymas verčia geisti nuodo ir galiausiai jus pražudo, jei ir toliau taip elgiatės, tuo tarpu maitinimasis verčia geisti valgio- maisto, nuo kurio priklauso jūsų gyvybė.

Maisto valgymas yra ne tik tikras malonumas, bet iš tiesų numalšina alkį, tuo tarpu mėginimas numalšinti nikotino geismą verčia į savo plaučius kvėpti bjaurius dūmus, o kiekviena cigaretė, užuot numalšinus nikotino geismą, iš tiesų jį tik sukelia.

Jei atsižvelgsime į tai, kad visiškai nebevalgyti yra neįmanoma, nenuostabu, jog maniau, kad mano metodo nebus galima taikyti abiem atvejais, kurie, nors ir apsupti panašumo iliuzijos, iš tiesų yra visiškai priešingi.

Vis dėlto aš padariau esminę klaidą. Lyginau rūkymą su valgymu. Valgymas nėra problema, tai nuostabus ir malonus užsiėmimas, kuriuo ketiname mėgautis visą savo gyvenimą. Lyginti su rūkymu privalėjau beveik tokį pat blogą ir žalingą užsiėmimą, kaip

### *Persivalgymas!*

Valgymo ir persivalgymo niekada nelaikiau dviem skirtingais reiškiniais. Man persivalgymas paprasčiausiai buvo užsitęsęs maitinimasis, greičiausiai nulemtas to, kad labai mėgavausi valgiu. Ironiška, tačiau rūkaliai tiki, kad metimo sunkumų atsiranda dėl jų per didelio mėgavimosi rūkymu. Iš tiesų jie niekada juo nesimėgauja. Jie tik tiki, kad mėgaujasi, nes, negalėdami rūkyti, jaučiasi labai nelaimingi ir suvaržyti. Lygiai taip pat persivalgantys žmonės tiki, kad bėda kyla dėl to, jog jie per daug mėgsta valgyti. Tikėtina, kad jausitės nelaimingas ir suvaržytas, kai jums neleidžiama valgyti, tačiau tai dar nereiškia, jog mėgaujatės persivalgymu.

Žmonės mėgaujasi valgymu, bet nesimėgauja persivalgymu. Persivalgymas sukelia virškinimo sutrikimus ir rėmenį, tada jaučiatės išpampęs, pavargęs ir mieguistas, o ilgaiui tampate storas, ligotas ir nelaimingas.

Persivalgymas turi dar vieną didžiulį minusą. Kaltės jausmas ir kiti persivalgymo sukelti



rūpesčiai galiausiai iš viso atima valgymo malonumą.

Labai svarbu, kad nuo pat pradžių aiškiai skirtumėte normalų valgymą nuo persivalgymo. Normalus valgymas- didžiulis malonumas. Persivalgymas sukelia diskomfortą tiek valgant, tiek po valgio, o nuolatinis persivalgymas- pastovų liguistumą ir priešlaikinę mirtį. Persivalgytojai puikiai suvokia šiuos faktus, tačiau kaip suklaidinti rūkaliai tiki, jog iš tiesų mėgaujasi rūkymu, taip ir persivalgantys žmonės yra įsitikinę, kad tai suteikia malonumą, kompensuojantį dėl to užklumpančias bėdas. Vėliau paaiškinsiu, kad tas malonumas yra iliuzinis. Persivalgytojai būna labai nelaimingi ir tada, kai persivalgo, ir vėliau. Štai kodėl skaitote šią knygą. Pripažinkite šį paprastą faktą!

Tai iškelia tam tikrų klausimų: „Kas yra persivalgymas ir kaip žinoti, ar valgote, ar persivalgote?“ Bijau, kad vien paminėjus žodį „persivalgymas“, susidarysite išpūdį, kad valgote per daug, todėl teks mažinti suvalgomo maisto kiekį. Jei mėginčiau sušvelninti tą baimę paaiškindamas, kad tikroji bėda yra ne tiek valgomo maisto kiekis, kiek jo rūšis, tai paprasčiausiai sudaryčiau išpūdį, kad jums daugiau nebebus galima valgyti mėgstamiausio maisto.

Jei laikysitės paprastų mano duodamų patarimų, tai galėsite valgyti savo mėgstamiausio maisto tiek, kiek norėsite, ir neturėsite atsvario. Tuos patarimus pateiksiu vėliau. Ir „Lengvas būdas mesti rūkyti“, ir „Lengvas būdas sulieknėti“ prilygsta instrukcijoms, kaip ištrūkti iš labirinto. Labai svarbu nurodymus gauti reikiama tvarka.

Anksčiau minėjau, kad atskleisti svorio kontrolės paslaptį man leido trys pagrindiniai dalykai. Už pirmąjį ir visų svarbiausią esu dėkingas

*Voverei.*

## 2. VOVERĖ

Nors ir suprantu, kad mano katė tiesiog paklūsta natūraliems instinktams, tačiau būna labai sunku jai atleisti, kai medžioja kokį nelaimingą paukštį ar graužiką. Pakankamai skaudu, jei vargšas paukštis yra vienas iš tų įkyrių varnėnų, tačiau jei ji sugauna liepsnelę ar zylę, tai išverti man būna per sunku.

Vieną dieną ji užspietė pilkają voverę prie kaimynų namo sienos. Žinojau, kokie vikrūs ir ištvėringi šie maži padarėliai tad per daug nesibaiminau dėl voverės likimo. Susidūrimas atrodė neišvengiamas, ir aš smalsiai stebėjau, ar katė sulauks pelnyto atpildo. Tolimesnių įvykių eiga mane apstulbino. Voverė išvengė susidūrimo ir užsliuogė vertikalia siena.

Dabar jau žinau, kad voverės medžiuose išdarinėja fantastiškus aukštojo pilotažo triukus, tačiau, be jokios abejonės, jos tik tariamai nepaiso gravitacijos, kai nagais kabinaisi į medį. Iš ties voverei pakako tinkuotos sienos nelygumų, kad galėtų už jų kabintis ir nenukristi.

Apie šį nutikimą buvau visiškai užmiršęs, kol kartą pastebėjau, kaip voverė godžiai ryja žemės riešutus, kurių vidiniame kieme reguliariai paberia mano žmona Džoisė. Prisimenu, kaip pagalvojau: „Prisikimšk per daug ir kitą kartą sienos jau nebeįveiksi!“ Vos tik taip pagalvojau, voverė nustojo krimsti riešutus ir likusią popietę juos slapstė.

Nusistebėjau, kodėl voverė liovėsi maitintis. Juk ji negalėjo išmąstyti, kad jei surys per daug riešutų, nebegalės pabėgti nuo plėšrūnų.

Tuo pat metu susivokiau, kad jei prieš mane būtų padėtas dubenėlis su žemės riešutais ar bulvių traškučiais, nesugebėčiau atsispirti ir juos visus sušlamščiau. Ir tuo tarpu, būdamas protingiausios planetos gyvybės rūšies atstovas, stebėjausi, iš kur voverė turėjo proto nesuryti visų riešutų.

Tada dar keletą dienų svarsčiau, kas paskatino voverę nustoti maitintis ir pradėti ruošti atsargas. Ir jūs, ir aš galime išvelgti viso ko naudą, bet iš kur apie ją galėjo nutuokti voverė? Kodėl voverės nekamavo antsvorio problemos? Kodėl laukiniai gyvūnai niekada nebūna nutukę? Galbūt jums regis, kad tokie gyvūnai kaip ruoniai ir begemotai yra nutukę. Galėtų taip atrodyti, jei lygintume su kurtų veislės šunimi. Tačiau jų sudėjimas atitinka gyvenseną, klimatą ir aplinką, prie kurių šie gyvūnai yra pripratę. Įsivaizduokite būrį žuvų, kaimenę antilopių ar bet kokią kitą laukinių gyvūnų grupę. Visi jie gali skirtis dydžiu, bet kodėl jų forma visuomet vienoda? Kodėl svorio problemos kamuoja tik pačią protingiausią biologinę rūšį ir prijaukintus gyvūnus, kurių mitybos įpročius kontroliuoja ta rūšis?

Tai buvo pirmas svarbus atradimo žingsnis: suvokimas, kad daugiau nei 99,99% šios planetos sutvėrimų maitinasi savo mėgstamiausiu maistu- tiek, tada ir taip dažnai, kaip nori, ir neturi antsvorio. Akivaizdu, kad jie žino kažkokią paslaptį, kurios nežinome mes. Ar jums neatrodo ironiška, kad mūsų aukštesnis protas tik sukūrė, o ne išsprendė problemą, nes greičiausiai taip pat žinojome tą paslaptį, kol nepradėjome remtis pranašesniu žmogiškuoju visa ko išmanymu? Gali būti tik vienas paaiškinimas. Greičiausiai faktas, kad savo protu smarkiai lenkiame kitas planetos biologines rūšis, lėmė tai, kad tapome arogantiški ir pernelyg savimi patenkinti. Mes taip pasipūtėme, kad iš tiesų patikėjome, jog esame protingesni už mus sukūrusį protą. Akivaizdu, kad turime ko mokytis iš laukinių gyvūnų.

Savo pastebėjimais pasidalijau su artimu bičiuliu Kenu Pimblett'u. Jis atsakė: „Prisiskaitei apie natūraliąją higieną“. Prisipažinau, kad niekada nebuvau girdėjęs tokio pasakymo ir nusistebėjau, ką

reguliarus prausimasis, dantų valymas ir apatinių baltinių keitimasis turi bendra su mano išsakytomis mintimis. Kenas paaiškino, kad tai seniai sukurta teorija, neturinti nieko bendra su prausimusi ir labiau susijusi su tuo, kaip vakarietiškoji visuomenė smarkiai nutolo nuo įgimtų valgymo įpročių. Jis pradėjo smulkiai pasakoti, kaip veikia mūsų virškinimo ir šalinimo sistemos. Turiu prisipažinti, kad besiklausant mane užklupo bloga nuojauta. Susidarė įspūdis, kad jis bando įtikinti mane tapti vegetaru. Tuo pat metu negalėjau nesižavėti, kad dešimčia metų už mane vyresnis vyras atrodė lyg būtų dešimčia jaunesnis, buvo lieknas, sveikas ir neturėjo antsvorio.

Vienas pagrindinių „Lengvo būdo sulieknėti“ privalumų- jums neprireiks techninių ar specialių žinių. Metodas paremtas tiesiog sveiku protu. Be jokios abejonės, tokie ekspertai kaip gydytojai ir dietologai primygtinai reikalautų techninių smulkmenų- kitaip jų įtikinti nepavyktų. Kadangi nesu specialistas, tokios smulkmenos tik painioja mane- pradedu svarstyti, ar argumentai pagrįsti, ar ne. Neturiu pakankamai techninių žinių, tad neturiu teisės vienaip ar kitaip jų vertinti. Kitaip sakant, pasijuntu lyg klausyčiausi pažadų apie naujausias „stebuklingas“ lieknėjimo priemones ir smulkiai išdėstytų techninių detalių, kodėl bus galima atsikratyti daugiau nei trijų kilogramų per savaitę visiškai be jokios žalos.

Suvokiau, kad techninės smulkmenos neleidžia žvelgti plačiau- matau medžius, o miško nesimato. Jos paprasčiausiai atitraukia mane nuo iš tiesų galingo ir svarbaus argumento: **PAPRASTO SVEIKO PROTO!** Neturiu nė menkiausio noro veltis į technines smulkmenas ir ketinu pasikliauti išimtinai tik jūsų sveiku protu.

Kokia tikroji pasakojimo apie voverę prasmė? Tik pagalvokite, kaip būtų puiku, jei galėtumėte valgyti tiek savo mėgstamiausio maisto, kiek tik norite, tada ir taip dažnai, kaip tik pageidaujate, ir sverti tiek, kiek norite- be jokių dietų, specialių pratimų, netgi be valios ar disciplinos. Būtent tai jums ir leis pasiekti „Lengvas būdas sulieknėti“. Tai yra

*Mano pažadas!*

### 3. MANO PAŽADAS!

Būtina sąlyga, kad turėtumėte kur įsigyti savo mėgstamiausio maisto ir kad galėtumėte jį įpirkti. Jei ši sąlyga patenkinta, tuomet:

*Galite valgyti savo mėgstamiausio maisto tiek, kiek tik norite tada ir taip dažnai, kaip tik pageidaujate, ir sverti būtent tiek kiek norite- be jokių dietų, specialių pratimų, valios, gudrybių, vargų ar suvaržymų.*

Visa tai jums ir suteiks „Lengvas būdas sulieknėti“.

Žinoma, skamba per gerai, kad būtų tiesa? Gyvenimas nėra toks paprastas! Tačiau prieš atmesdami šią prielaidą, kuri siutina taip, kad net neatrodo verta dėmesio, pažvelkite į faktus: daugiau nei 99,99% visų gyvų sutvėrimų maitinasi būtent taip. Pirmą išsiaiškinkime, kaip jiems tai pavyksta.

Galimas toks paaiškinimas- laukinius gyvūnus natūraliai varžo maisto stygius. Tai dažnas atvejis, ir dauguma jų maitinasi per mažai arba dvesia iš bado. Vis dėlto dažnai būna ir taip, kad maisto yra apšiai, o gyvūnai vis vien nenutunka. Vienas pavyzdys- mano voverė. Kitas- termitai. Nemanau, kad kada nors pritrūkę pūvančios medienos. Galite ginčytis, kad mes taip pat nebūtume nutukę, jei turėtume maitintis pūvančia mediena. Tiesa, tačiau, kaip paaiškinsiu vėliau, termitai nevalgo medienos tam, kad numestų svorio. Jie ja minta todėl, kad pūvanti mediena- mėgstamiausias termitų maistas.

Tad kokia laukinių gyvūnų paslaptis? Pasiklausykime apie stebuklingą Alleno Carro dietą. Nuo pat pradžių privalau išsklaidyti porą galimų nesusipratimų. Pirmą- ji visai ne stebuklinga. Kaip ir programa, padedanti atsikratyti rūkymo, kai kuriems žmonėms tik taip atrodo. Antra, „Lengvas būdas sulieknėti“- ne dieta. Apgailestauju, kad, norėdamas nubrėžti ribą tarp normalaus maitinimosi ir persivalgymo, išblaškiau jūsų dėmesį. Galbūt taip sudariau išpūdį, kad jūsų problema paprasčiausiai ta, kad valgote per daug, ir kad reikės valgyti mažiau, ir bus neleista valgyti tiek, kiek norite. Pažadu, kad to nebus. Iš tiesų ir patį persivalgymą lemia tik netinkamas maitinimasis. Apie tai papasakosiu vėliau.

Galbūt gyvenate supamas iliuzijos, kad vieną dieną kažkas atras stebuklingą dietą, kuri išspręs jūsų svorio problemą. Labai svarbu, kad nuo pat pradžių iš savo proto pašalintumėte tokią iliuziją, suprasdamas,

*Kodėl dietos negali padėti.*

## 4. KODĖL DIETOS NEGALI PADĖTI?

Įrodymų daugiau, negu reikia. Tik pagalvokite apie daugybę reklamų, su kuriomis susiduriame šiais laikais. Jos mums pateikia neįtikėtiną dietų įvairovę. Akimirkai stabtelėkite- jei kuri nors dieta iš tiesų veiktų, problema jau seniai būtų išspręsta. Aš nerašyčiau šios knygos, ir jūs jos neskaitytumėte. Dabar jums reikia suprasti, kodėl dietos negali padėti, tad jei kas gundytų išmėginti naujausią stebuklingą eliksyrą, žinotumėte, kad tai apgavystė.

Pabrėžiu, kad šiame skyriuje vartosiu žodį „dieta“ ne pagal bendrąją prasmę, reiškiančią maisto įvairovę, kuria įprastai maitinasi konkretus asmuo ar žmonių grupė, bet pagal ribojančią dietos laikymosi prasmę. Tai ir yra dietų problema. Jūs būnate ribojami! Jums daugiau nebegalima valgyti tiek, kiek norite, ar tokio maisto, kokio norite.

Kai nesilaikote dietos, galite valgyti būtent tai, ką norite, ir kada tik norite. Valgymas nevaldo jūsų gyvenimo, bet būna labai maloni jo dalis. Tą akimirką, kai sau pasakote „Privalau valgyti mažiau arba kitokį maistą“, darote tikrą auką. Pasijaučiate suvaržytas ir nelaimingas. Maistas dėl to nepradeda atrodyti mažiau vertingas. Priešingai, jis atrodo dar dešimt kartų vertingesnis. Kuo jis atrodo brangesnis, tuo labiau jaučiatės suvaržytas ir nelaimingas. Sukuriate nuolat spartėjančią priežasties ir pasekmės grandininę reakciją. Ji beveik identiška kančiai, išgyvenamai rūkalius, mėginančio mesti rūkyti naudojantis valios pastangų metodu. Anksčiau ar vėliau pasipriešinimas išsenka, ir jūs vėl prisikemšate.

Kai laikotės dietos, būnate nuolatos alkanas. Visą jūsų gyvenimą valdo mintis apie kitą pavalgymą. Labai liūдите, nes jums negalima valgyti, o kai pagaliau sulaukiate išsvajotos akimirkos, vis dar jaučiatės apgailėtinais- arba dėl to, kad negalima valgyti iki soties, arba dėl to, kad jums nepatinka valgomo maisto rūšis. Ir, kaip pasitaiko tikrai neretai, dar jaučiate ir kaltę, nes valgote daugiau, nei leidžia dieta.

Kai dietos nesilaikote, sugebate apsieiti be kurio nors patiekalo ar visai nepietauti, ir jūsų nekamuoja stiprus netekties jausmas. Jei dietos laikymosi metu praleidžiate vieną valgymą, vėliau būtinai atsigriebiate kito valgymo metu. Kol laikotės dietos, niekada nesuvalgote mažiau, nei leidžia jūsų kalorijų skaičiuoklė, bet vis dažniau suvalgote daugiau.

Visiems žinomas faktas, kad didžioji dalis bandymų laikytis dietos ilgainiui baigiasi svorio padidėjimu, o ne jo numetimu. Jei išnagrinėtumėte dietos laikymosi psichologiją, šis faktas nestebintų.

Vis dėlto, net jei jūsų valia ir disciplina begalinė ir griežtai laikydamasis dietos iš tiesų pasiekiate sau išsikeltą tikslą, kas vyksta po to? Jūsų dieta baigiasi. Pagaliau vėl galite valgyti ką norite, kada norite ir kiek norite. Ir- kokia staigmena- dar prieš kažką suvokdami, jūs ir vėl sveriate tiek, kiek svėrėte iki dietos laikymosi! Visos disciplinos, liūdesio ir suvaržymo savaitės, slinkusios lyg ištisi metai, per keletą dienų tampa beprasmės.

Pažvelkime realybei į akis: dietų rezultatas tik toks, kad maistas pradeda atrodyti dar vertingesnis, o patį maitinimąsi jos iš tiesų paverčia košmaru. Dietos laikymasis ir kartu išgyvenamas suvaržymo, kančios ir visiškos nesėkmės jausmas verčia mus siaubingai bijoti vien minties apie svorio metimą. Pripažinkite- **DIETOS NEGALI PADĖTI**. Tikroji mūsų problema- maitinimosi įpročiai. Turi pakisti

*Mūsų mitybos įpročiai.*

## 5. MUSŲ MITYBOS ĮPROČIAI

Patinka mums tai ar ne, tačiau dietos nepadedą. Tikroji problema ta, kad mums išplovė smegenis ir iškiepėjo kvailus mitybos įpročius. Ketiname juos pakeisti- ne keletui dienų ar savaitių, o visam gyvenimui. Galbūt jums atrodo, kad tai tik kitas būdas pasakyti „Laikytis dietos teks visą likusį gyvenimą!“ Ne, taip nėra! Keičiate jūsų netenkinančią situaciją ir taip elgiatės dėl grynai egoistinės priežasties- kad žymiai labiau mėgautumėtės gyvenimu. Jums net nereikės laukti, kol pasieksite savo geidžiamą svorį. Galite pradėti mėgautis procesu tiesiog dabar.

Vienintelė priežastis, dėl kurios mėgindami spręsti savo svorio bėdas žmonės startuoja iš anksto nusiminę ir nusiteikę kančiai, yra ta, kad jie mato tik vieną išei- arba griebtis dietos, arba sunkios pratimų programos, arba abiejų variantų kombinacijos. Savo svoriu susirūpinusiems žmonėms tai yra toks pat vargas, kokį patiria rūkaliai, mėgindami mesti rūkyti valios pastangų metodu. Jie visi ieško magiško sprendimo. Pagaliau yra tikrai stebuklingas jūsų problemos sprendimo būdas, tai:

*„Lengvas būdas sulieknėti!“*

Iš tiesų jis visai ne stebuklingas. Tačiau jei laikysite visų nurodymų, atrodys lyg tikrai toks būtų. „Lengvas būdas sulieknėti“ pakeis jūsų maitinimosi įpročius. Be jokios abejonės, dabar svarstote: „Palaukite! Jūs jau keičiate savo pažadus- prieš tai sakėte, kad savo mėgstamiausią maistą galėsiu valgyti kada ir kiek panorėjęs ir sversiu tiek, kiek pageidauju. Aš jau valgau savo mėgstamiausio maisto tiek, kiek noriu, ir būtent dėl to turiu antsvorio. Jei privalau keisti savo valgymo įpročius, tai daugiau savo mėgstamiausio maisto nebegalėsiu valgyt tiek, kiek noriu!“

Dauguma rūkalių nuoširdžiai tiki, kad mėgaujasi cigarečių skoniu. Iš tiesų to nebūna niekada. Laimė, daugelis gali prisiminti, kokios šlykščios buvo jų pirmosios cigaretės ir kaip smarkiai jie vargo, kad išmoktų pakęsti tą bjaurų skonį. Rūkaliai sako: „Man patinka cigarečių skonis!“ Jums belieka atsakyti: „Ar jūs jas valgote? Iš kur atsiranda skonis?“ Akivaizdu, kad skonis su rūkymu neturi nieko bendra. Mintis, kurią noriu panagrinėti, yra štai kokio- jei milijonams rūkalių įmanoma išplauti smegenis įtikinti, kad jie mėgaujasi tokio daikto skoniu, kuris iš tiesų bjauriai dvokia ir kurio jie niekada nevalgo, tai kiek kartų lengviau panašių finansinių interesų turinčioms kompanijoms įtikinti mus, kad koks nors produktas yra pasakiškai skanus, kai iš tiesų jis beskonis arba net pasibjaurėtinas.

Klasikinis to pavyzdys- austrės, kurias daugelis laiko brangiu delikatesu. Ar kada esate jų ragavęs? Iš tiesų „ragauti“ austrę gana sudėtinga- reikia ją praryti nekramčius. Jei vis dėlto esate jų valgęs, tai turėtumėte suvokti, kad būtų galima vienodai mėgautis praryjant guminuką, apibarstyta druska, ir tai būtų žymiai pigiau. Dauguma žmonių, išdrįsusių praryti austrę dėl eksperimento, to pakartoti jau nebenori.

Pateikiau gana akivaizdų pavyzdį, kuris daugeliui mūsų yra savaiame suprantamas. Tačiau nors didžioji dalis žmonių įžvelgia austrių ar ikrų valgymo keistumą, daugelyje šalių tai vis vien laikoma brangiu delikatesu. Smegenų plovimas yra labai galingas, ir jis efektyviai iškreipė mūsų požiūrį į kai kuriuos produktus, kuriuos laikome būtiniausiu žmonių maistu.

Nemenkinkite savo šansų tvirtindamas, kad dabartinis jūsų mėgstamiausias maistas ir yra skaniausias. Nuostabi tiesa yra ta, kad iš tiesų skaniausias maistas jums suteikia daugiausia naudos, ir jis leis visą laiką sverti tiek, kiek norite.

Nesitikiu, kad imsite ir akiai patikėsite mano žodžiais. Tačiau tikiuosi, kad atversite savo protą ir nusiteiksite apsvaistinti naujas idėjas. Skonis neturi būti visa ko valdovas. Jį jaučiate tam, kad mėgautumėtės, o ne gadintumėte sau gyvenimą. Skonį reikia išnaudoti savo naudai. Prieš nusprendamas, kokį maistą mėgstate labiausiai, turite apie jį ir virškinimo procesus išmanyti daugiau.

Neabejoju, kad jau esate nusprendę, kokio svorio pageidaujate. Netrukus paaiškinsiu, kodėl visiškai nelogiška turėti Išankstinę nuomonę apie savo idealų svorį. Būtų dar pragaištingiau iš anksto nuspręsti, kas yra jūsų mėgstamiausias maistas. Jums gali atrodyti, kad esu tikras pasipūtėlis, jei deduosiu geriau už jus pačius išmanantis apie jūsų mėgstamiausią maistą. Tačiau norėčiau paprašyti kantrybės ir tolerancijos. Viskas išaiškės vėliau.

Ar ne tiesa, kad dažnai valgome ne tai, ko norėtume patys, o tai, prie ko mus pratino nuo pat kūdikystės? Ar vis dėlto jūs patys nusprendėte, ką ir kada rinktis- žįsti krūtį ar gerti iš buteliuko? Kai jus atpratino nuo krūties, jūs ar jūsų motina sprendė, kaip dažnai ir ką valgysite?

Ar mokykloje turėjote galimybę rinktis, ką ir kada valgyti? Ar galėtumėte bet kada užėiti į įmonės valgyklą ir užsisakyti būtent tai, ko norite? O kai maitinatės namie, kas sprendžia, ką ir kada valgysite- jūs ar tas, kuris gamina maistą? Net jei tas nepavydėtinas vaidmuo tenka jums, mėginate atsižvelgti į skirtingus namiškių pageidavimus ir į šeimos biudžetą, ir galų gale tampa aišku, kad visiems įtikti neįmanoma, o jūsų paties norai lieka paskutinėje vietoje.

Dabar galite ginčytis- „Mano partneris yra nuostabus vyras ir net kukliais ištekliais demonstruoja kulinarius stebuklus“. Mano žmona taip pat puiki šeiminkė, ir lažinuosi, kad neatsilieka nuo jūsų partnerio- iki tol, kol atradau „Lengvą būdą“, aš turėjau beveik 13-os kilogramų antsvorį. Nekaltinu Džoisės dėl to. Priešingai- ji gamina taip skaniai, kad negalėdavau nustot valges.

Šiuo metu jūsų prašau tik vieno- pripažinkite, kad daugelį patiekalų valgote ne todėl, kad taip pasirinkote, o todėl, kad esat prie jų pripratintas. Net kai valgote restorane, jūsų norus apriboja meniu ir galbūt, kaip ir man, jums sunkiausia ne apsispręsti kurio sultingo patiekalo norėtumėte labiausiai, o surasti tą vieną vienintelį, kuris labiausiai atitiktų jūsų skonį ir suteiktų daugiausia malonumo!

Ar jums, kaip ir man, būtina lėkštėje nepalikti nė kąsnelio? Bet ar dažnai jums leidžiama nuspręsti, kokio dydžio bus jūsų porcija? Restorane jau būna nuspręsta už jus. Žinoma, nebent tai švediškas stalas. Tačiau jis tik dar labiau apsunkina situaciją. Prisdėdavau į lėkštę tris kartus daugiau maisto, negu pajėgiu suvalgyti, ir vis vien mėgindavau viską sušlamšti.

O ką manote apie visus tuos skanėstus, kuriuos kramsojame prieš valgį ir po jo? Mes tikrai patys nusprendžiame, kad jų norime? Ar galbūt paprasčiausiai susigundome matydami reklamą per televiziją? Galbūt mus suvilioja užuostas puikus aromatas! kas nors kitas mums jų pasiūlo? Gal juos čiumpame todėl, kad mums nuobodu? O gal mums atrodo, kad nusipelnėme mažo apdovanojimo? Bet kuri iš šių priežasčių gali mus paskatinti griebtis užkandžių. Taip išugdomas įprotis, vedantis prie nuolatinio ir r maniakiško persivalgymo.

Aš tiesiog noriu pasakyti, kad mes patys neformuojame savo valgymo įpročių- juos mums įskiepija tėvai ir kultūra, o pastarąją savo ruožtu formuoja masinė reklama, kurią užsako asmenys siekiantys finansinės naudos.

Taip pat manau, kad dabar turėtumėte patys apsispręsti, kada ir kokį maistą norite valgyti, kaip dažnai ir kokio didumo porcijų geidaujate. Nuo šiol viskas bus jūsų žinioje. Galbūt tokia perspektyva jums atrodo baugiai. Jeigu taip, aš puikiai jus suprantu. Tačiau nepergyvenkite, iš tiesų viskas eisis lengvai ir maloniai- būtent tuo ir pasižymi „Lengvas būdas sulieknėti“!

Galbūt jau nusprendėte, kad mano pažadas- neįmanomas dalykas, ir jaučiate pagundą šią knygą išmesti į šiukšlių dėžę. Tačiau prieš tai dar kartą jį apsvaistykite, juk iš tiesų tai turėtų būti viliojantis pasiūlymas!

*Galite valgyti savo mėgstamiausio maisto tiek, kiek tik norite, tada ir taip dažnai, kaip tik pageidaujate ir sverti būtent tiek, kiek norite- be jokių dietų, specialių pratimų, netgi be valios ar disciplinos.*

Akimirkai stabtelėkite- argi neverta įdėti bent trupučio pastangų? Galbūt tai ir atrodo neįmanomas dalykas, tačiau jei 99,99% šios planetos sutvėrimų gyvena būtent taip, tai kuo jūs



prastesnis?

Iš tiesų šis pasiūlymas netgi geresnis, negu nupasakojau iki dabar. Ar galėtumėte nuoširdžiai pasakyti, kad mėgaujate kiekvieną savo valgiu? Be milžiniškų privalumų, kuriuos įgysite jausdamasis lengvesnis, sveikesnis, energingesnis ir labiau pasitikintis savimi, iš tiesų dar ir mėgausitės kiekvienu valgiu, jei tik laikysitės paprastų mano duodamų patarimų. Be to, mėgausitės valgiu be jokios sąžinės graužaties.

„Lengvas būdas sulieknėti“ turi dar vieną milžinišką privalumą- jums ne tik nereikės laikytis dietos, bet išvengsite dar labiau erzinančio užsiėmimo- kalorijų skaičiavimo. Kai prisimenu, kaip skrupulingai sverdavau sviesto ir cukraus normas, leistinas suvartoti per dieną, kaip tuomet liūdnei nužvelgdavau juokingai menkas porcijas, nenuostabu, kad visos mano pastangos žlugdavo iš anksto.

Be jokios abejonės, svarstote, kurgi sunkioji dalis. Nekaltinu jūsų, kad esate skeptiškas. Priešingai- laikyčiau jus šiek tiek naivoku, jei toks nebūtumėte. Pažadu, kad nėra jokios sunkiosios dalies. Aš branginu savo reputaciją. Neturiu noro kištis ten, kur nereikia, ir švaistytis kvailais pažadais. Atrodyčiau tikrai kvailai, jei jums nepasisektų dėl to, kad aš apsimelavau. Viskas, ką turite padaryti norėdamas sėkmingai pasinaudoti „Lengvu būdu sulieknėti“- laikytis visų nurodymų. Štai ir pirmas nurodymas:

*Laikykite visų nurodymų.*

Pirmas nurodymas gali jums sudaryti įspūdį, kad metodui būdingas griežtumas. Ne. Vienas iš didžiausių „Lengvo būdo sulieknėti“ privalumų- jo lankstumas.

Neketinu prašyti, kad akiai tikėtumėte ir pasitikėtumėte manimi- labai svarbu, kad nesivadovautumėte nurodymais be pagrindo- turite suprasti kiekvieno jų esmę. Taip bus mažiau tikėtina, kad juos ignoruosite. Visų nurodymų priešastis paaiškinsiu vėliau. Antras nurodymas:

*Būkite atviras naujoms idėjoms.*

Šį mano prašymą įvykdyti sudėtingiausia. Galbūt jums atrodo, kad jau ir taip esate atvirai nusiteikęs ir kad tai visai nesudėtina. Jeigu taip, reikėtų pasisaugoti- labai tikėtina, kad jau pasiduodate savo išankstinei nuomonei. Pavyzdžiui, minėjau, kad svaru suprasti kiekvieno nurodymo priešastį, tačiau nenurodžiau, kokia pirmo nurodymo priešastis. Tad jums atleistina, jei tikite, kad priešastis tokia akivaizdi, jog pradėjęs ką nors aiškinti smulkiau tik erzinau ir žeminčiau jus. Iš tiesų viskas yra kiek kitaip.

Kai kurie žmonės mano metodą laiko naudingų patarimų rinkiniu- tinkamus galima priimti, netinkamus- atmesti. Tačiau tai nėra naudingų patarimų rinkinys. „Lengvas būdas sulieknėti“ yra visiškai išbaigta programa, leisianti jums pasiekti savo tikslą, jei tik laikysitės VISŲ nurodymų. „Lengvą būdą sulieknėti“ galima palyginti su vadavimusi iš labirinto. Įsivaizduokite, kad visą gyvenimą klaidžiojate labirinte ir mėginate iš jo ištrūkti. Galiu jums duoti tikslus nurodymus, kurie leis iš jo išsilaisvinti, ir jei kruopščiai jų laikysitės, pabėgimas bus lengvas ir užtikrintas. Tačiau jei praleisite ar neteisingai suprasite bent vieną nurodymą, taps nebesvarbu, kaip skrupulingai laikysitės visų kitų- vis vien liksite labirinte. Lygiai tokie pat principai būdingi ir „Lengvam būdu sulieknėti“.

Stebėtina, kokių siaurų pažiūrų yra daugybė šio pasaulio žmonių. Mums jie atrodo šališki, iš anksto nusistatę, netgi fanatiški. Žinoma, patys tuo nepasižymime. Neapgaukinėkite savęs. Visuomet save laikiau teisingu, plačių pažiūrų žmogumi. Išsivadavęs iš rūkymo kalėjimo pajutau didžiulį palengvėjimą. Tačiau manasis ego patyrė siaubingą sukrėtimą. Kaipgi aš galėjau šitokią daugybę metų nepripažinti tokių akivaizdžių faktų? Buvau beveik vienodai šokiruotas, kai supratau, kad iki tol nesugebėjau plačiau pažvelgti ir į maitinimosi įpročius.

Kad galėtumėte atverti savo protą, prieš tai turite pripažinti, kad jis buvo užsivėręs. Vienas iš didžiųjų žmonijos pasiekimų- galimybė praktiškai akimirksniu paskleisti žinias visam pasauliui. Tačiau, kaip sakė Džonas Veinas<sup>1</sup>, „Šautuvas tėra įrankis, ne geresnis ir ne blogesnis nei žmogus, laikantis jį rankose!“ Kaip ir dauguma mūsų pasiekimų, modernios informacijos perdavimo priemonės



yra tokios pat- ne geresnės ir ne blogesnės nei perduodama informacija. Jei esate susipažinęs su mano metimo rūkyti metodu, tai jau žinote, kaip galingai modernios informacijos perdavimo priemonės paveikia rūkalius, plaudamos jiems smegenis.

Jos mus paveikia praktiškai visais mūsų gyvenimo aspektais. Panagrinėkime keletą akivaizdžių tokio smegenų plovimo pavyzdžių. Apie žiurkėną iš esmės žinome tiek, kad tai yra mažas, pūkuoto kailiuko, maždaug žiurkės dydžio žvėrelis. Iš tiesų vienintelis aiškiai pastebimas žiurkėno ir žiurkės skirtumas- uodegos ilgis. Daugelis gana mielai paglostytų žiurkėną, tačiau užtektų pilname žmonių kambaryje išvysti pelę, ką jau kalbėti apie žiurkę, ir kiltų panika. Holivudo filmai sukūrė klykiančių ir ant artimiausio stalo šokančių moterų įvaizdį, o jų palydovai išlieka visiškai ramūs ir tik šypsosi dėl tokio keisto damų elgesio. Tačiau iš tiesų natūralus vyrų instinktas verstų neatsilikti nuo savo damų. Problema ta, kad mums išplovė smegenis ir įtikino, kad bijoti drakonų ir tuo labiau žiurkių nevyriška, tad apsimesime, kad jos mūsų nė kiek nejaudina. Juk Didysis Brolis išmano geriau.

Tačiau kodėl, nepriklausomai nuo lyties, mes taip skirtingai žvelgiame į du labai panašius padarus? Ar tokį mūsų elgesį galim kuo nors paaiškinti? Kiek žinote žmonių, kuriems iš tiesų įkando ar net užpuolė žiurkė? Reikalas tas, kad mums jau vaikystėje išplovė smegenis, jog žiurkės asocijuojasi su blogiu ir ligomis. Buboninis maras<sup>2</sup>, Hamelino fleitininkas<sup>3</sup>, Džordžo Orvelo *1984-ieji*<sup>4</sup>. Iš tiesų buboninį marą platino juodosios žiurkės, kurios beveik išnyko pasirodžius rudosioms žiurkėms. Taip pat žinomas faktas, kad žmonės, auginantys žiurkes kaip naminius gyvūnėlius, ir net mokslininkai, atliekantys eksperimentus su žiurkėmis, atsiliepia apie jas gerai- tai tvarkingi, mieli ir labai protingi gyvūnai.

Ar požiūris į daugelį gyvūnų mums įdiegiamas kaip nors kitaip, nei išplaunant smegenis? Kodėl gyvatės mums atrodo blogi ir šlykštūs padarai? Ar kada gamtoje matėte bent vieną gyvatę jau neklausiu, ar ją lietėte, ar ji jums įkando?

Kodėl koalas laikome mielais, pūkuotais padarėliais? Ar iš tiesų tikite, kad jos neturi blusų, kad negalėtų nukąsti jums piršto kaip bet kuris kitas laukinis gyvūnas?

Dabar panagrinėkime smegenų plovimą, susijusį su maistu. Daugelis, ypač aš pats, krevetes ir langustus laikom brangių delikatesu. Tačiau savo išvaizda jie nesiskiria nuo skorpionų. Niekada nesusigundžiau praryti skorpioną- iš tiesų niekada neturėjau ir tokios galimybės. Net jei būtų tokia galimybė, nemanau, kad sugebėčiau jį praryti neapsivemdamas. Pasakysite: „Žinoma, juk jie nuodingi!“ Tačiau nuodingus organus turi daugelis mūsų valgomų gyvių- mes paprasčiausiai nevalgome nuodingų dalių. Galbūt skorpiono skonis siaubingas? Galbūt. Galbūt jo skonis nuostabus? Nemanau, kad skonis kažką lemtų- aš vis vien apsivemčiau!

Ar manote, kad galėtumėte suvalgyti riebią, sultingą gyvą kirmėlę ir neapsivemti? Vis dėlto daugelis padarų, įskaitant ir milijonus žmonių, gyvas kirmėles laiko delikatesu. Kodėl pašiurpstame obuolyje aptikę vikšrą? Galų gale, juk lieka 98% sveiko obuolio! Mintis apie arklio ar šuns mėsos valgymą daliai žmonių kelia pasibjaurėjimą, tačiau ar tikrai tikite, kad užrištomis akimis galėtumėte pasakyti, kuo skiriasi troškinta jautiena nuo troškintos arklio ar šuns mėsos? Net jei ir galėtumėte, kodėl turėtumėte norėti atskirti šiuos skonius? Nebent jums būtų išplautos smegenys?

Puikiai atsimenu, kaip patį pirmą kartą ragavau kiniško maisto, Tikrai buvau įsitikinęs, kad elgiuosi neįtikėtinais drąsiai. Buvo sunku protu suvokti tokių patiekalų kaip ryklio pelekių ar paukščių lizdo sriubos pavadinimus, ką jau kalbėti apie suvirškinimą fiziškai. Įsivaizdavau, kaip visas strazdo lizdo turinys, įskaitant vabzdžius ir išmatas, įmetamas į puodą su vandeniu ir apie dešimt minučių verdamas. Man niekada net netoptelėjo mintis, kad kinų civilizacija egzistuoja kokį penketą kartų ilgiau nei mano protėviai, ir jei maistas būtų nuodingas, jie nebūtų išlikę taip ilgai.

<sup>1</sup>Džonas Veinas(1907-1979)- žymus amerikiečių aktorius.

<sup>2</sup>Buboninis maras- labiausiai paplitusi maro forma, 1348 metais pražudžiusi 15 milijonų Europos gyventojų. Liga platina blusos, dažniausiai parazituojančios graužikų, ypač žiurkių, kailiuose.

<sup>3</sup>Hamelino fleitininkas- XIII amžiaus legenda apie žiurkių gaudytoją, kuris grodamas magiška fleita, iš Hamelino miesto išvedė žiurkes, o kartu išėjo ir dingo visi vaikai.

<sup>4</sup>Džordžo Orvelo romano 1984-ieji veikėjui Vinstonui žiurkės kėlė neapsakomai didelę baime.

Taip pat niekada nekilo mintis, kad mano valgomas maistas neturi visiškai jokio ryšio su tuo, ką valgo milijonai kinų, kad man buvo patiekta vakarietiška kinų patiekalų versija. Po keletos metų supratau, kaip smarkiai skiriasi vakarietiški ir rytietiški aštrūs troškiniai.

Beje, ar žinojote, kad pagrindinė paukščių lizdo sriubos dalis- čiurlio<sup>1</sup> seilės? Nežinau kaip jums, tačiau vaizdas, kai kas nors spjaudo ant šaligatvio arba kai futbolininkas spjaudo ant aikštės, man kelia šleikštulį. Ar paukščių lizdo sriuba iš tiesų tokia skani, kad čiurliams gali grėsti išnykimas dėl jų seilių poreikio?

Jeigu man, dešimtmečiui berniukui, būtumėte pasakęs, kad valgysiu sraigės ir varlių kojas ne tik neapsivendamas, bet ir būdamas įsitikinęs, kad mėgaujuosi skoniu, tai nė už ką nebūčiau jums patikėjęs. Neabejoju, kad faktas, jog mėgavausi romantiška kelione Senos upe, Bateau Mouche<sup>2</sup> garlaivyje, su mažiausiai vienu vyno buteliu savo pilve, gerokai prisidėjo prie smegenų plovimo. Neabejoju, kad mėgavausi tuo ypatingu įvykiu. Tačiau ar iš tiesų mėgavausi sraigių ir varlių kojų skoniu? Negaliu sąžiningai atsakyti į šį klausimą. Tiek sraigės, tiek varlių kojos buvo užpiltos česnakiniu padažu.

Anksčiau negalėjau pakęsti česnako, tačiau pastaruoju metu jį pamėgau. Kodėl kai kurių patiekalų skoniu galiu mėgautis tik tada, kai jie būna pagardinti česnaku? Kaip mes galime būti tokie kvaili ir tikėti, kad įmanoma jausti maisto skonį, kai jis visas persisunkęs tokiu stipriu prieskoniu kaip česnakas? Juk viskas, ką tuomet jaučiate, ir viskas, ką užuodžia aplinkiniai žmonės, tėra:

*Česnakas!*

Ką gi, atrodo, mus galima įtikinti, kad bet kas gali būti skanu, ir atvirksčiai. Tarkime, čiurlio seilės. Ar kinams buvo išplautos smegenys įtikinant juos, kad tai, kas man atrodo bjauru, yra nuostabaus skonio, ar vis dėlto smegenys buvo išplautos man, kai patikėjau, kad iš tiesų nuostabaus skonio maistas yra pasibjaurėtinas?

Reikia drąsos, žinių ir vaizduotės, kad viso gyvenimo smegenų plovimą pavyktų pakreipti priešinga linkme. Tačiau tai nereiškia, kad turėtumėte liūdėti. Iš tiesų trečias nurodymas jums yra toks:

*Pradėkite su maloniu jauduliu ir pakilia nuotaika.*

Galbūt tai atrodo per sunku. Galbūt jūsų nuotaika vis dar šokinėja nuo nežymaus nuogaštavimo iki nusiteikimo nesėkmei ar liūdesio, galų gale iki absoliučios panikos bei visiško nusiminimo. Jeigu taip, tokią savijautą neabejotinai lemia prisiminimai apie išgyventą liūdesį ir netektį, kurią jautėte pastarąjį kartą mėgindamas laikytis dietos. Dar prisideda savigarbos kritimas, išgyventas dėl nesėkmės, ir įsitikinimas, kad jūs tiesiog neturite savybių, reikalingų sėkmei.

Aiškliai suvokite, kad nesėkmės nebuvo susijusios su jokiais jūsų charakterio trūkumais. Tarkime, aš paprašyčiau jūsų atsistoti ir nuo žemės pakelti kairę koją. Paprasta, kiekvienas bailys sugebėtų tai padaryti. Tada paprašyčiau jūsų pakelti ir dešinę koją, nenuleidžiant kairės- kad liktumėte kyboti ore. Net nemėgintumėte to padaryti, nes puikiai žinote, kad tai neįmanoma. Galbūt jums būtų sunku moksliskai paaiškinti, kodėl tai neįmanoma, tačiau tam ir nėra reikalo- jūs tiesiog žinote, kad tai yra neįmanomas dalykas. Tačiau ar išgyventumėte nesėkmę, kad jums nepavyko? Žinoma, ne.

Stengėtės pasiekti neįmanomą, mėgindamas kontroliuoti savo svorį dietomis. Tai neįmanoma dėl tos priežasties, kurią jau paaiškinau- dietos negali padėti! Jūsų nesėkmė neturi nieko bendra su jūsų trūkumais. Nepasisekė dėl to, kad bandėte pasiekti tai, kas neįmanoma. Lengva suvokti, kodėl negalima vienu metu pakelti abiejų kojų, tačiau kodėl nėra taip pat lengva suvokti, kad iš dietų neįmanoma turėti jokios naudos? Tam yra keletas priežasčių.

<sup>1</sup>Čiurlys(Apus apus)- čiurlinių(Apodidae) šeimos paukštis, panašus į kregždę.

<sup>2</sup>Bateau Mouche(pažodžiui: „laivas-musė“)- turistinis Senos upės garlaivis Prancūzijoje.

Pirmoji yra ta, kad žmonės, reklamuojantys dietas, viską supainioja pateikdami įtikinamas, moksliskai pagrįstas, tačiau vis vien apgaulingas priežastis, kodėl jos atneš naudos. Kita priežastis- tikėtina, kad bent vienas jūsų bandymas laikytis dietos laikinai buvo sėkmingas. Dėl to žinote, kad tai įmanoma. Tačiau jums nepasisekė! Bet kokia jūsų pažanga buvo tik laikina- tai ir yra pagrindinis dietų trūkumas. Tačiau pati įtikinamiausia priežastis yra ši: nors ir tikime, kad neturime savybių, reikalingų sėkmingai pasinaudoti dieta, tačiau žinome daugybę žmonių, kuriems užteko valios, ir dietos jiems buvo sėkmingos.

Rūkaliai tiki, kad jiems mesti rūkyti neleidžia valios trūkumas. Aš jiems sakau: „Jei vėlai naktį baigiasi cigaretės, kaip toli galėtumėte nueiti dėl vieno pakelio?“ Rūkalius mėgintų perplaukti Lamanšą, kad tik gautų pakelį cigarečių. Ironiška, tačiau jie lieka rūkaliais būtent dėl savo stiprios valios. Rūkaliams, metantiems rūkyti pasitelkus valią, pasiseka dėl to, kad baimė mirti nuo plaučių vėžio nusveria iliuzinį cigaretės poreikį. Reikia būti stiprios valios žmogumi, kad pavyktų užblokuoti savo protą nuo pavojų sveikatai, finansinių išlaidų, bjaurasties ir gėdos prieš visuomenę, kad būtų galima ir toliau rūkyti. Galų gale, juk niekas rūkalių neverčia rūkyti. Rūkalius nuo metimo sulaiko ne valios trūkumas, o valios konfliktas, arba aiškiau sakant- skirtingų norų susidūrimas.

Tą patį galima pasakyti ir apie dietas. Dietos laikymasis- viena iš šizofrenijos apraiškų. Dalis jūsų proto sako: „Aš storas, bjaurus ir ligotas“, o tuo pat metu kita pusė sako: „Mielai suvalgyčiau tą sluoksniuotą kreminį pyragaitį“. Tai norų susipriešinimas- nuolatinės virvės traukimo varžybos, vykstančios besilaikančioj dietos galvoje.

Paanalizuokite žmones, sėkmingai pasinaudojusius dietomis arba, tiksliau sakant, žmones, kuriuos laikote sėkmingai jomis pasinaudojusiais. Ar jų nebūtų galima suskirstyti į tam tikras kategorijas: aktoriai, žokėjai, balerinos, boksininkai, atletai ir taip toliau? Tai žmonės, kuriems svorio kontrolė ne vien užgaida, bet absoliučiai esminis dalykas. Ar nemanote, kad dėl to, jog pasiduodate pagundai suvalgyti sluoksniuotą pyragaitį, o jie to padaryti nediršta, jiems pyragaitis atrodo dar vertingesnis nei jums? Ar pastebėjote, kad daugelis jų, baigę savo karjerą, o kai kurie anksčiau, išsipučia kaip balionai? Aiškiai įsisąmoninkite- tie žmonės išlieka liekni, nes jų troškimas išlikti liekniems yra stipresnis už pagundą valgyti. Tačiau tam jiems prireikia disciplinos. Aš to visiškai nelaikau sėkme. Jie sugeba kontroliuoti svorį, tačiau taip pat nuolatos išgyvena netekties jausmą.

Kad ir kaip ten būtų, pripažinkime, kad sėkmingai pasinaudoti dietomis jums yra neįmanoma ir kad praeities nesėkmės lėmė ne jūsų trūkumai, o netinkamo metodo naudojimas. Paaiškinau, kodėl „Lengvas būdas sulieknėti“ nėra paremtas stiprios valios poreikiu ir nėra vien pozityvaus mąstymo treniruotė. Vis dėlto labai svarbu, kad mąstytumėte pozityviai, arba, kitaip sakant, nustotumėte mąstyti negatyviai. Alpinistus, kuriems pavyksta įkopti į Everestą, užlieja nuostabus pergales ir pakylėjimo jausmas. Jie išgyvena tą malonų jaudulį ir pakilią nuotaiką nuo pat tos akimirkos, kai tik įkopimo idėja jų prote įleidžia savo šaknis. Tas jaudulys ir pakylėtumas išlieka ne tik išgyvenant stiprią fizinę ir psichologinę įtampą kopimo metu, bet ir ilgų planų kūrimo ir treniravimosi laikotarpiu. Malonų jaudulį ir pakilią nuotaiką nusiminimas išstumia tik tada, kai nesėkmės baimė pakelia savo grėsmingą galvą.

Galbūt lygindamas mėginimą kontroliuoti svorį su bandymu įveikti Everestą tik sustiprinu jūsų įsitikinimą, kad laukia žygdarbis, kuris jei ir nėra neįmanomas, tai vis vien labai sudėtingas. Ne, taip nėra. Įkopti į Everestą tikrai be galo sunku. Tai yra faktas. Net kruopščiai viską suplanavus, pasiruošus ir tinkamai nusiteikus, tokios alpinistams nepaklūstančios jėgos, kaip, pavyzdžiui, blogas oras, gali pradanginti bet kokią sėkmės tikimybę. Taip pat žinomas faktas, kad kontroliuoti savo svorį yra juokingai lengva. Daugiau nei 99,99% šios planetos sutvėrimų tai sėkmingai daro visą savo gyvenimą net nesusimąstydami. Tačiau jei startuosite su nerimu, pražūties ar nusiminimo jausmu, sunaikinsite sėkmės tikimybę dar prieš pačią pradžią.

Aiškiai suvokite, nevyksta nieko bloga. Priešingai, ketinate išsklaidyti nuolatos didėjančių tamsų debesį, kuris jau daugybę metų gadina jūsų gyvenimo kokybę. Blogiausias galintis nutikti dalykas yra tas, kad jums nepasiseks. Tokiu atveju nebūsime blogesnis, nei esate bandymo pradžioje. Jūsų padėtis nuostabi, nes jums visiškai nėra ką prarasti, o įgyti galite tiek daug!

Moteris, sėkmingai pasinaudojusi mano metodu, pasakojo, kad ji taip džiaugėsi, jog net įkyrėjo

savo draugams dėstydamas visas smulkmenas. Jie apkaltino ją tapus „naujai atgimusia“ evangeliste. Man nepatinka save laikyti evangelistu, tačiau sutinku, kad aš „naujai atgimęs“ - tai puikus pasakymas, visiškai atspindintis tą nuostabų jausmą, jog pavyko pabėgti iš tamsos, baimės, nežinojimo ir neapykantos sau pasaulio į kitą, kupiną saulės, sveikatos ir savigarbos. Būtent taip aš ir pasijutau suvokęs, kad turiu raktą, leisiantį pabėgti nuo to storulio, kalinusio mane tokią daugybę metų.

Tačiau gana svarstyti nesėkmės tikimybę. Skaitote šią knygą ne tam, kad nepasisektų, ir „Lengvas būdas sulieknėti“ negali jums nepadėti, jei tik laikysitės VISŲ nurodymų, įskaitant ir trečią:

*Pradėkite su maloniu jauduliu ir pakilia nuotaika.*

Kad padėčiau jums pasiekti tikslą, naudosiu du pagrindinius palyginimus. Pirmą aš jau minėjau- tai laukiniai gyvūnai. Jie jau žino paslaptį. O antras palyginimas ir jums leis ją sužinoti. Antras palyginimas- automobilis. Be jokios abejonės, svarstote, kas bendra tarp automobilio ir jūsų svorio problemos, išskyrus tai, kad jei daugiau vaikšiotumėte ir mažiau vairuotumėte, tai būtų lengviau ją išspręsti.

Iš tiesų mūsų automobiliai ir mūsų kūnai turi labai daug bendra. Ir vieni, ir kiti yra priemonės, sukurtos tam, kad mus po visur gabentų. Norint, kad šios transporto priemonės užtikrintai veiktų, reikia atsižvelgti į labai panašius jų poreikius. Nei vieni, nei kiti negali funkcionuoti be reguliaraus kuro ir oro tiekimo. Ir vieni, ir kiti reikalauja įprastinės priežiūros, kad funkcionuotų efektyviai ir nesugestų.

Vis dėlto yra du labai svarbūs skirtumai tarp automobilių bei mūsų kūnų, ir būtina juos žinoti. Galbūt suserimote, kad norint suprasti tolesnę tekstą, reikia transporto mašinų inžinieriaus diplomo, taip pat ir medicininių žinių, kaip funkcionuoja žmogaus kūnas. Užtikrinu jus, to neprireiks. Kaip žmogus, kuriam reikia pasikonsultuoti su anūku, norint sėkmingai įsirašyti televizijos laidą į vaizdajuostę, kartoju, kad techninis žargonas man atrodo painus, nuobodus ir atitraukiantis nuo esmės. Pažadu jums, kad net jei niekada per savo gyvenimą neturėjote ir nevairavote automobilio, nebus jokių sunkumų sekti ir suprasti mano argumentus.

Pirmas svarbus skirtumas tarp automobilio mechanizmo ir žmogaus kūno yra sudėtingumas. Žmogaus kūnas yra pats įmantriausias šios planetos mechanizmas- milijoną kartų įmantresnis už patį sudėtingiausią žmonijos sukonstruotą kosminį laivą. Palyginti su jūsų kūnu, automobilis yra toks pat sudėtingas kaip medinis skaičiuotuvas, jei lygintume jį su pačiu moderniausiu kompiuteriu. Net jei griežtai laikysitės gamintojo nurodymų, vidutinis automobilis tarnaus apie penkiolika metų, tuo tarpu jūsų širdis, nepraleisdama nė vieno dūžio, be perstojo plaka septyniasdešimt metų, nepaisant fakto, kad nuolatos blogai su ja elgėtės.

Kadangi žmogaus kūnas yra neįtikėtinai sudėtingas ir nesugebame suvokti jo painaus funkcionavimo, laikome tai savaime suprantamu dalyku. Vis dėlto labai svarbu iki galo suvokti, koks sudėtingas šis

*Neįtikėtinai mechanizmas.*

## 6. NEĖTIKĖTINAS MECHANIZMAS

Jei jūsų paprašyčiau pakelti savo kairę ranką, galbūt akimirką stabtelėtumėte prieš nuspręsdamas, kuri ranka yra kairė, tačiau mažai kam atrodytų, kad tai labai sudėtinga užduotis. Faktiškai to galima išmokyti daugumą šunų. Tačiau įsivaizduokite, kad jūsų užduotis- priversti visus žemėje gyvenančius žmones vienu metu pakelti savo kaires rankas. Net pasitelkus moderniausias komunikacijos priemones jūsų sėkmės tikimybė būtų be galo maža. Tačiau panašus koordinavimo žygdarbis įvyksta kiekvieną kartą, kai atliekate kad ir tokį paprastą veiksma kaip nesąmoningas nosies pasikasymas.

Jūsų kūnas sudarytas iš trilijonų ląstelių, kiekviena ląstelė yra atskira gyva sistema, ir visą jūsų gyvenimą jos vienu metu glaudžiai bendradarbiauja tarpusavyje. Manote, kad galėtumėte lupti obuolius, skaityti laikraščius, žaisti kortomis ir atsiliiepti telefonu? Žinoma, kad galėtumėte- nė vienas iš šių darbų nėra ypatingai sudėtingas. Tačiau ar sugebėtumėte iki galo atlikti bent vieną iš jų, jei mėgintumėte viskuo užsiimti vienu metu?

Mes puikiausiai žinome, kokių neįtikėtinų aukštumų kai kurie žmonės pasiekia tokioje veikloje kaip sportas, muzika, skulptūrų kūrimas, tapyba ir taip toliau, tačiau tie trilijonai ląstelių, iš kurių sudaryti mūsų kūnai, imasi ne vienos paprastos užduoties, bet vienu ir tuo pačiu metu atlieka begalę neįtikėtinai sudėtingų užduočių, ir taip dirba visą gyvenimą.

Nepriklausomai nuo to, esate atsikėlęs ar miegate, jūsų plaučiai visą laiką traukia deguonį, širdis tą deguonį ir kitus elementus be perstojo varinėja po visą kraujo apytakos sistemą į tuos organus, kuriems jų reikia. Jūsų vidinis termostatas palaiko reikiamą kūno temperatūrą. Jūsų kūnas ir toliau virškina maistą, įsisavina reikiamą kurą ir maistingas medžiagas bei apdoroja atliekas. Jūsų imuninė sistema dalyvauja nuolatiniame mūšyje, kad įveiktų žaizdas ir infekcijas.

Problema štai kokia: kadangi šios funkcijos atliekamos automatiškai ir iš mūsų nereikalauja sąmoningų pastangų, mes laikome jas savaime suprantamomis. Nors jums nebūtina suprasti techninių smulkmenų, tačiau svarbu, kad sąmoningai suvoktumėte neįtikėtiną žmogaus kūno sudėtingumą.

Dar svarbiau, kad suprastumėte antrąjį reikšmingą skirtumą tarp automobilio ir jūsų kūno:

*Žmogus sukūrė automobilį- bet pats savęs jis nesukūrė!*

Galbūt svarstote, ką gi visa tai turi bendra su svorio kontroliavimu? Tačiau tai pati „Lengvo būdo sulieknėti“ esmė. Pabrėžiau proto atvėrimo ir nusiteikimo naujoms idėjoms svarbą. „Lengvas būdas sulieknėti“ yra jūsų problemos sprendimo raktas, o trijų tolimiausių skyrių svarbumo supratimas yra raktas, leisiantis suprasti ir patį „Lengvą būdą sulieknėti“.

Žmogus sukūrė automobilį, todėl pagrįstai jį galima laikyti pagrindiniu žinovu, koks kuras ir eksploatacinės medžiagos reikalingos konkrečiam automobilio modeliui. Tai nereiškia, kad norėdami vairuoti automobilį turime būti automobilių specialistai, kaip ir neprivalome būti ypatingi elektros specialistai, norėdami kambaryje įžiebtį lempą. Tikrieji specialistai mus aprūpina naudojimosi instrukcijomis. Mums tereikia jomis vadovautis.

Tačiau pats savęs žmogus nesukūrė. Ir nesukūrė nė vieno gyvo šios planetos sutvėrimo. Jei žmogus pats savęs nesukūrė, vadinasi, pasidarbavo Dievas ar kažkoks kitas protas. Kad būtų patogiau, protą vadinsiu Kūrėju ar Motina Gamta. Man asmeniškai sunku tikėti, kad Kūrėjas- tai senas vyras,

kuris turi ilgą žilą barzdą ir nuolatos mane stebi bei teisia. Man taip pat sunku tikėti, jog jis nori, kad jį garbinčiau. Galbūt tai, kad kalbu apie Kūrėją kaip apie vyriškos giminės atstovą, leidžia manyti, kad tikiu, jog jis žmogaus pavidalo ir yra vyriškos lyties. Man tokia logika būtų panaši į sudėtingo kompiuterio samprotavimus, kad jį sukūręs žmogus savo išvaizda panašus į kompiuterį, o visus pasaulio kompiuterius ir apskritai visą visatą sukūrė vienas vienintelis belytis žmogus. Kalbu apie Kūrėją kaip apie vyriškos lyties atstovą dėl to, kad nežinau, kaip kitaip jį vadinti. Tačiau visiškai akivaizdu, kad Kūrėjas yra milijoną kartų protingesnis už žmogų.

Iš kur mes gauname žinių, ką ir kada valgyti? Kaip ir visi žinduoliai, vos gimę maitinamės arba iš motinos krūties, arba iš žmonių sukurto buteliuko. Kai pagaliau mes atpratunami žįsti, kiti žmonės, dažniausiai tai būna mūsų tėvai, nusprendžia kuo maitinsimės. Iš kur mūsų tėvai žino, koks maistas mums tinkamiausias? Iš kur jie gauna reikiamų žinių? Ogi iš įvairių šaltinių- iš savo pačių tėvų, iš gydytojų ir mitybos specialistų, tačiau daugiausia iš gausybės reklamų ir smegenų plovimo, vykdomo milžiniškų įmonių susivienijimų, turinčių finansinių interesų.

Ar nebūtų šaunu, jei Kūrėjas būtų mus aprūpinęs instrukcijomis, kad aiškiai žinotume, ką ir kada valgyti, kad nereikėtų nagrinėti gausybės prieštaringos informacijos, kurią gauname iš žmonių ekspertų? Turiu jums labai gerų žinių:

*Būtent taip jis ir pasielgė!*

Galbūt sunku tai pripažinti, bet ar tikrai tikite, kad įmanoma, jog protas, sugebantis sukurti tokį neįtikėtinai sudėtingą žmogaus kūną, ką jau kalbėti apie nesuskaičiuojamą galybę kitų Motinos Gamtos stebuklų, būtų toks kvailas, kad pamirštų tokią smulkmeną, kaip paaiškinimas, ką, kada ir kiek valgyti?

Kaip, jūsų manymu, laukiniai gyvūnai išgyveno tiek milijonų metų? Pasvarstykime, koku būdu mūsų protėviai išgyveno be prekybos centrų ir mikrobangų krosnelių, žinant, kad nebuvo gydytojų ir mitybos specialistų? Tik per paskutinius šimtą metų sužinojome, kad apskritai egzistuoja tokie dalykai, kaip kalorijos ir vitaminai.

Kūrėjas visus gyvus sutvėrimus, įskaitant ir mus pačius, aprūpino reikiamomis instrukcijomis. Ir laukiniai gyvūnai jų laikosi! Štai kodėl jiems netenka kentėti dėl antsvorio.

Galbūt jus kamuoja iliuzija, kuri didžiąją gyvenimo dalį kamavo ir mane patį. Vaikystėje ir paauglystėje aš rimtai abejočiau, ar Kūrėjas iš viso egzistuoja. Tikiu, kad mano problema buvo tipinė- tai būdinga milijonams vakarietiškos visuomenės žmonių. Gyvenimo pradžioje aš neatmetinėčiau jokių idėjų. Man buvo pasakojamos istorijos apie fejus, Kalėdų Senelį ir Dievą- seną vyrą su ilgą žilą barzdą, kuris mus sukūrė, saugo ir žino kiekvieną mūsų mintį ir veiksma ir galiausiai mus visus teisia.

Neprireikė daug laiko, kad išsiaiškinačiau, jog fejos ir Kalėdų Senelis- išgalvotos būtybės. Buvau pradėjęs rimtai abejoti ir Dievo egzistavimu. Galų gale jau tada žinojau, kad negalima tikėti viskuo, ką apie vakarykščius įvykius rašo laikraščiai. Tad kaip galėjau tikėti knyga, pasakojančia dviejų tūkstančių metų senumo įvykius? Ypač jei ji buvo versta iš senųjų kalbų.

Viskas buvo labai painu ir prieštaringa. Jei tik stebuklingai išgelbėjamas koks skęstantysis, iš karto dėkojama Dievui. „Bet kodėl jis leidžia vykti žemės drebėjimams?“ „O kas mes tokie, kad teistume patį Visagalį? Privalome juo tikėti!“ Negalėjau su tuo sutikti. Maniau, jei Dievas garbinamas už viską, kas nutinka gero, tai būtų sąžininga, jei prisiimtų kaltę ir už visas nutinkančias nelaimes.

Jei viską sukūrė Dievas, tai pragaras taip pat jo kūrinys. Kodėl toks geras ir viską atleidžiantis Dievas kurtų tokias baisybes? Jei jis sukūrė mus, kodėl nepadarė taip, kad nenusidėtume? Jei blogas meistras kaltina savo įrankius, tai ką būtų galima pasakyti apie tokį meistrą, kuris nekaltina nei savęs, nei savo įrankių, bet savo kūrinį? Kaip galima tikėtis, kad vaikas tikės ar net suvoks tai, kad jam teks amžinai degti pragare vien dėl to, kad kurdamas žmones Dievas prastai atliko savo darbą?

Mano jaunatviškas protas negalėjo suvokti tokių dalykų. Labiausiai mane painiojo kategoriški dvasininkų teiginiai apie tai, ką mąsto Dievas ir ko jis iš mūsų nori, nes jie neva asmeniškai bendrauja su Dievu. Jei jie pasikalba su Dievu, tai kodėl nepaklausia kam reikalingi žemės drebėjimai?

Verkiant norėjosi tai žinoti, tačiau jokie atsakymai manęs netenkino. Tačiau pagrindinė priežastis, kodėl man nepavyko tikėti Dievą, kad ir kaip įtikinamai kalbėjo dvasininkai, buvo ši-



pasaulyje egzistuoja daugybė skirtingų religijų ir įsitikinimų, ir visi jų išpažintojai vienodai įsitikinę savo teisumu. Jei egzistuoja tūkstančiai skirtingų religijų ir įsitikinimų apie Dievą ir pasaulio sukūrimą, vadinasi, klysta visi, išskyrus kažkuriuos vienus tikinčiuosius. Neturėjau jokių įrodymų, kad tikėjimas, kurio buvau mokomas, yra tas tikrasis. Priešingai, turėjau pasikliauti tikėjimu. Jei paaiškėja, kad klaidingos visos religijos, išskyrus vieną, ir vis vien nėra jokio įrodymo, kad ta viena vienintelė yra teisingoji, vadinasi matematiškai tikėtina, kad klaidingos absoliučiai visos religijos.

Aš ne tik nustojau tikėti Dievą, bet ir priėjau išvadą, kad su tokia pat nežinomybe ir abejonėmis privalo susidurti visi- ir patys dvasininkai, kurie atrodė tokie autoritetingi ir užtikrinti. Galų gale, juk kaip man, taip ir jiems prieštaravimai ir abejonės privalėjo būti akivaizdūs. Vis dėlto tikrasis įrodymas man buvo šis- jei ketintumėte nusidėti, tai ar tikrai galėtumėte tai padaryti, jei nuoširdžiai tikėtumėte, kad tą akimirką jus stebi Dievas? Galbūt manote, kad galėtumėte. Tačiau ar manote, kad vagis vogtų, jei žinotų, kad jį stebi policininkas? Žinoma, ne. Jei kiekvienas nuoširdžiai tikėtų, kad Dievui žinomos visos jų mintys ir poelgiai ir kad galų gale laukia paskutiniojo teismo diena, jie nenusidėtų.

Sužinojau apie Darviną, jo knygą „Rūšių atsiradimas“ ir apie Didžiojo Sprogimo teoriją. Tuomet viskas pasidarė labai aišku. Akimirksniu išgaravo visos abejonės ir maišatis. Nebuvo jokio Dievo. Po Didžiojo Sprogimo atsirado „pirmykštė sriuba“, iš jos stebuklingai susiformavo paprasti, vienaląsčiai, į amebas panašūs gyviai ir, vykstant evoliucijai bei natūraliajai atrankai, per tris milijardus metų išsivystė į tokį neįtikėtinai sudėtingą žmogaus organizmą.

Tuo metu man atrodė, lyg būčiau nušvitęs. Tačiau iš tiesų tą akimirką mano protas užsivėrė- ir tai tęsėsi didžiąją mano gyvenimo dalį. Daug žmonių į gausybę religinių prieštaravimų žvelgia pro pirštus, kadangi jiems sunku pripažinti, kad Dievo nėra, tad lygiai taip pat ir aš kabinausi už evoliucijos ir natūraliosios atrankos koncepcijų, kadangi negalėjau pripažinti, kad Dievas yra.

Prakalbau apie religiją. Mano pagalbininkai patarė to nedaryti, kad neatstumčiau skaitytojų. Aš puikiai suprantu jų patarimo priežastį. Ateistai gali susidaryti tokį išpūdį- Allenas manęs prašys tikėti Kūrėju ir įtikinęs numesti svorio, nes Aukščiausiasis norėjo, kad būčiau lieknas ir sveikas. Leiskite viską paaiškinti. Neketinu jūsų prašyti pasikliauti tikėjimu, o tiktai neginčijamu faktu- faktu, kuris yra vienodai akivaizdus nepriklausomai nuo to, tikite jūs Kūrėju ar ne. Tikriausiai Visagaliu tikintys skaitytojai sunerimo, kad ketinu svarstyti jų įsitikinimus ar kad būtent tai jau ir padariau. Niekas negalėtų būti klaidingiau.

Ar visatą sukūrė protas, kurį vadiname Dievu, ar ji buvo visiško atsitiktinumo padarinys? Kai kuriems žmonėms evoliucija ir natūrali atranka atrodo alternatyva sukūrimo teorijai- anksčiau ir man taip atrodė. Kaip galėjau būti toks kvailas? Daugybę metų didžiavausi, kad mąstau analitiškai ir logiškai- kaip ir pridera geram buhalterui. Tačiau iš tiesų mano smegenys priligo tik gigantiškam moliuskui. Atmečiau tikėjimą Kūrėju nes vien tikėjimu pasikliauti negalėjau- man reikėjo įrodymų. Kaip galėjau būti toks aklas, kai įrodymai mane supo visą gyvenimą.

įsivaizduokite, kad esate pirmasis žmogus, išsilaipinęs mėnulyje. Ten, tarp dulkių ir uolienuų, guli blizgantis deimantinis žiedas. Ar pagalvotumėte: „Kaip netikėta, kad iš šio chaoso susiformavo deimantinis žiedas?“ Ar galbūt mąstytumėte: „Kaip po galais čia atsirado deimantinis žiedas?“ Tačiau deimantinis žiedas nėra ypač sudėtingas daiktas. Tikėdamas, kad deimantinis žiedas susiformavo natūraliai, dar neperžengtumėte vaizduotės ribų.

Tačiau jei dulkėse pamatytumėte naujutėlaitį Rolls Royce markės automobilį, ar bent akimirksniu susimąstytumėte, kad gal jį sukūrė kažkas protingas? Ar tikrai tikite, kad toks sudėtingas ir įmantrus daiktas kaip Rolls Royce automobilis galėjo susiformuoti atsitiktinai? Tik visiškai idiotas priegtų tokią išvadą.

Jei jau sunku patikėti, kad Rolls Royce automobilis mėnulyje susiformavo tiesiog natūraliai ir nebuvo protingos kūrybos rezultatas, tai kiek kartų sunkiau patikėti, kad milijoną kartų už Rolls Royce automobilį sudėtingesnis mechanizmas galėtų būti visiškai atsitiktinumo vaisius?

Dabar čia nebeįžvelgiu jokio prieštaravimo. Menamą Rolls Royce automobilį mėnulyje tektų priskirti Kūrėjui. Žmonių egzistavimas yra faktas, o matematinė tikimybė, kad esame gryno atsitiktinumo padarinys- viena iš daugybės trilijonų. Tad logiška daryti išvadą, kad buvome sukurti.

Evoliucija ir natūrali atranka taip pat yra akivaizdūs faktai. Tačiau jie neprieštarauja teorijai, kad

mes esame kūrybos vaisius. Rolls Royce automobilis nebuvo sukurtas akimirksniu, vos pamojus burtų lazdele. Prireikė tūkstančių metų taikomųjų žinių, daugybės bandymų ir klaidų, kol toks žmonių išradimas kaip ratas buvo išvystytas iki modernaus Rolls Royce automobilio. Pasvarsčius peršasi mintis, kad žmogaus kūnas išsivystė iš sąlyginai paprastų vienaląsčių organizmų, vykstant beveik identiškam procesui: ratas buvo tobulinamas ir išplėtotas iki tūkstančių skirtingų mechanizmų, o evoliucijos ir natūralios atrankos procesas sukūrė daugybę skirtingų padarų. Evoliucija ir natūrali atranka nėra tiesiog atsitiktinumas. Tai akivaizdūs Kūrėjo pasitelkti procesai, tobulinant savo darbą.

Teorija, teigianti, kad evoliucija ir natūrali atranka sukūrė tokį neįtikėtinai sudėtingą žmogaus kūną be Kūrėjo įtakos, turi rimtą spragą. Teorija paremta įsitikinimu, kad žmogaus kūnas išsivystė iš sąlyginai paprastų, panašių į amebas vienaląsčių organizmų. Be jokios abejonės, lygindami amebas su žmogaus kūno sudėtingumu, galime jas vadinti paprastomis. Tačiau ir lyginti derėtų proporcingai: net ir viena ląstelė toli gražu nėra paprasta. Net pasitelkusi visos savo žinias ir pažangias technologijas žmonija negali sukurti nė vienos gyvos ląstelės. Tik pagalvokite apie tą neįtikėtiną energijos kiekį, išsiskiriantį skylant atomui. Stebina ne vien tai, kad atskira ląstelė yra milijardą kartų sudėtingesnė už patį moderniausią kosminį laivą- mokslininkai teigia, kad vienoje žmogaus kūno ląstelėje sutalpinta daugiau informacijos, nei per visą savo istoriją yra sukaupusi žmonija. Pavienė ląstelė sudaryta iš milijardų atskirų dalelių. Šiomis žiniomis ir apsiriboja moderniosios mikrotechnologijos. Tačiau kas galėtų pasakyti, kad kiekviena tų dalelių nesusideda iš dar penkiasdešimt milijardų komponentų?

Iš esmės ląstelę sudaro atomai, atomo branduolį- protonai ir neutronai, o aplink juos orbita skrieja elektronai- panašiai kaip planetos skrieja aplink žvaigždes. Galbūt žvaigždės tiesiog yra elementariosios dalelės, sudarančios galaktiką? Galbūt galaktikos yra ląstelės, sudarančios visatą? Galbūt pati visata tėra vienas didesnio tvarinio elementas, o šis savo ruožtu taip pat yra tik dar didesnio organizmo ląstelė?

kažkada tokios mintys buvo laikomos net ne teorinėmis, o fantastinėmis. Tačiau iš mokslinių materijos sandaros faktų žinome, kad nepriklausomai nuo to, ar pradinis vienetas didėtų ar mažėtų, jį iš esmės sudaro erdvė, kurioje daug mažesnių kūnų skrieja aplink centrinę dalį. Ar nebūtų naivu tikėti, kad įrodyta materijos struktūra turėtų kisti, kai tampa smulkesnė ar stambesnė?

Ką visa tai turi bendra su svorio kontroliavimu? Štai ką- su kuo gi aš konsultuodavausi ir į ką kreipdavausi kvalifikuotų patarimų ir pagalbos per visus tuos metus, kol tikėjau, kad nėra jokio Kūrėjo? Ogi į pačius protingiausius šios planetos gyventojus. Žmogus tapo mano Dievu. Kalbant dar tiksliau- mokslškai mąstantis, specialiai parengtas, išsilavinęs, kvalifikuotas, profesionalus, technologiškai pažangus žmogus tapo mano Dievu. Kadangi dvasininkų argumentai buvo tokie kategoriški, priešaringi ir turintys akivaizdžių spragų, aš juos atmečiau. Didžiulė klaida buvo ta, kad kartu atmečiau ir Kūrėjo koncepciją. Kaip sakoma, kartu su nešvariu vandeniu išpyliau ir nuprausą kūdikį. Tuomet nė nesusimąsčiau, kad pati sukūrimo teorija neturi jokių spragų- jų atsirado tik tada, kai žmonės, tvirtinantys žiną visatos paslaptis klaidingai interpretavo.

Noriu pasakyti štai tokią svarbią mintį: daugelis tiki, kad žmonija atsirado paprasčiausio atsitiktinumo dėka. Dar daug žmonių tiki, kad esame Kūrėjo darbo vaisiai, tačiau jie turi rimtų abejonų dėl Kūrėjo pavidalo ir motyvų. Dar kiti abejonų beveik neturi. Tačiau net ir labiausiai atsidavę tikintieji negali paskambinti Kūrėjui ir paklausti, kokį maistą jis rekomenduoja valgyti. Tuo pačiu žmogus smarkiai pranoko kitas gyvybės formas ir įgijo neįtikėtinų technologinių pranašumų. Tad ar kažką stebina, kad žmonės ir yra tie ekspertai, į kuriuos kreipiamės patarimų? Šiaip ar taip, ar turime iš ko rinktis?

Laimė, pasirinkti mes galime. Galime vadovautis Motinos Gamtos patarimais lygiai taip pat, kaip tą daro laukiniai gyvūnai. Galbūt jums atrodo, kad aš pats sau prieštarauju. Kaip galiu pasakoti, kad žmonės smarkiai pranoko kitas gyvybės formas, ir kartu teigti, kad turime ko mokytis iš laukinių gyvūnų? Aš ne šiaip sau teigiu- aš kategoriškai tvirtinu, kad taip ir yra. Kadangi esame labiausiai pažengusi gyvybės rūšis ir tokia daugybė žmonių tiki, kad neturime tiesioginio kontakto su mūsų Kūrėju, tai labai pasipūtėme ir Dievu pradėjome laikyti žmogų- arba tiksliau sakant- mokslškai mąstantį, specialiai parengtą, išsilavinusį, kvalifikuotą, profesionalų, technologiškai pažangų žmogų.

Galbūt ir pasipūtėme, bet argi blogai, kad, norėdami išlaikyti pranašumą prieš kitas gyvybės



rūšis, išnaudojame savo protą ir patobuliname Motinos Gamtos galimybes? Tačiau tai tik nuomonė. Esu įsitikinęs, kad mes to jau nebedarome. Priešingai daugeliu atžvilgių, įskaitant ir mūsų mitybos įpročius, mes visiškai prieštaraujame Motinai Gamtai. Privalome panagrinėti patarimus, kurių sulaukiame iš vadinamųjų ekspertų.

Panagrinėkime keletą didžiųjų pasiekimų, už kuriuos esame dėkingi

*Protingiausiai gyvybės rūšiai šioje planetoje.*

## 7. PROTINGIAUSIA GYVYBĖS RŪŠIS ŠIOJE PLANETOJE

Išmokome kurti bombas, kurių užtektų ne kartą sunaikinti visą mūsų planetą. Kuo pateisinome tokių bombų kūrimą? Ogi tuo, kad taip užkirsime kelią karams. Tad Korėja, Vietnamas, Persijos įlanka, Folklendų salos, Jugoslavija ir taip toliau yra tik mūsų vaizduotės padariniai. Na taip, žinoma, negalėjome panaudoti bombų, kad išvengtume šių karų- būtume pražudę ne tik save, bet ir visą planetos gyvybę. Sukūrėme bombą, galinčią sukelti pasaulio pabaigą, tačiau negalime jos panaudoti pagal paskirtį. Ar labai protinga kurti bombą, kurios nedrįstame panaudoti? Bombos neišsprendė jokios problemos, o tik sukūrė dar didesnę. Net jei galėtume sėkmingai sunaikinti tokių ginklų atsargas, ar sugebėtume sunaikinti žinias apie tokių bombų gamybą, ar pajėgtume užkirsti kelią tokių žinių plitimui? Jei tikrai būtume civilizuoti ir protingi, galėtume sugalvoti, kaip apsaugoti nuo karo nesunaikinant visos planetos? Be abejo, žymiai lengvesnis būdas išvengti karų- jų nepradėti.

Panagrinėkime dar keletą didžiųjų civilizacijos privalumų- milžinišką visos planetos užterštumą, natūralios aplinkos naikinimą, planetos mineralinių ir cheminių elementų išteklių išsekimą, gyventojų perteklių, žuvų rūšių išnaikinimą, derlingų žemių pavertimą dykumomis, bedarbystę, narkotikus ir nežabotą smurtą.

Kiek kartų girdėjote, kaip futbolo chuliganai apkaltinami, jog elgiasi kaip gyvuliai? Šitaip iškreiptai civilizuotas žmogus lyginamas su laukiniais gyvūnais. Laukiniai gyvūnai taip nesielgia. Jie žudo tik tam, kad išliktų, tačiau net ir tokiu atveju itin retai žudo savo gentainius.

Galbūt girdėjote, kad pakliuvusios į vištidę lapės išpjauna visas vištas. Šiuo atveju gamtos dėsnis pažeidžia ne lapę, o žmogus. Tai jis apgyvendina natūralų lapės grobį nenatūralioje aplinkoje. Net jei lapė gamtoje vaikytųsi pulką vištų, ji nepajėgtų sugauti daugiau nei vienos iš jų. Kaltas pats žmogus, sudarydamas tokias sąlygas, kad plėšrūno aukos niekaip negali pasprukti. Įsivaizduokite save lapės vietoje, esant tokioms aplinkybėms. Viskas, ko norite- pasičiupti vieną vištą ir nepastebėtas tyliai išsinešdinti lauk, tačiau vištidėje užverda tikras pragaras. Net jei ir išpjautų visas vištas, lapė vis vien jų visų nesuėstų! Tik protingi, civilizuoti žmonės žudo ir luošina vieni kitus visiškai be jokios logiškos priežasties!

Tik pagalvokite- prireikė trijų milijardų metų, kol išsivystėme iki dabartinės būklės, tačiau mūsų technologijos dabartinį lygį pasiekė tik per pastaruosius šimtą metų. Jei turėtume galimybę pažvelgti atgal į tuos metus ir viską įvertinti objektyviai, kaip manote, kas iš tiesų atrodytų reikšminga? Vidaus degimo variklio išradimas? Kompiuteriai? Televizija? Žmogaus išsilaipinimas mėnulyje? Ar vis dėlto manote, kad reikšmingiausias faktorius būtų tas, jog per mažiau nei šimtą metų žmonija išrado daugybę būdų sunaikinti tai, ką sukurti prireikė trijų milijardų metų, ir nors daugelis mūsų puikiausiai nutuokia apie pavojus, vis vien nesugebėjome panaikinti nė vieno iš jų?

Galbūt jums atrodo, kad žvelgiu tik į vieną medalio pusę. Be abejo, negaliu paneigti neįtikėtinos žmonijos pažangos medicinos srityje? Aš jos ir neneigiu. Iš tiesų tikiu, kad dėl medicinos pažangos išpūdingumo mes jau nepastebime fakto, jog ligos, su kuriomis kovojame, taip pat yra civilizacijos padariniai. Mes panašūs į Lenį iš Steinbeko<sup>1</sup> apysakos „Apie peles ir žmones“. Lenis buvo toks dėkingas Džordžui už tai, kad šis neleido jam paskęsti, jog net užmiršo, kad būtent Džordžas jį ir ištūmė į vandenį.

<sup>1</sup>Džonas Steinbekas(John Steinbeck, 1902-1968)- JAV rašytojas, 1962m apdovanotas Nobelio literatūros premija.

Jei mes tokie protingi, kodėl esame vienintelė rūšis (neminint naminių gyvūnų), daugiausia mirštanti nuo ligų ir tos pačios rūšies atstovų agresijos? Laukiniai gyvūnai retai miršta nuo ligų, nebent jos būtų susijusios su žmogaus sukeltu planetos užterštumu ar tai būtų sąmoningai paskleistos ligos, tokios kaip miksomatozė<sup>2</sup>. Tokiomis ligomis bandoma išnaikinti kokią nors konkrečią rūšį, tačiau paprastai ir to padaryti nepavyksta. Laukiniai gyvūnai miršta arba dėl nelaimingų atsitikimų, arba iš bado, arba dėl to, kad juos suvalgome mes ar suėda kiti gyvūnai.

Per pastarąjį šimtą metų be galo praplėtėme savo žinias apie žmogaus organizmą. Išmokome persodinti organus, pasiekėme stulbinančių rezultatų genų inžinerijoje. Tačiau didžiausi šių sričių ekspertai pripažįsta, kad labiau pažinus žmogaus kūno funkcionavimo paslaptis, tenka susivokti, kaip vis dėlto menkai suprantame šio neįtikėtino mechanizmo veikimą. Vis dažniau paaiškėja, kad mūsų ribotos žinios ilgai pridaro daugiau problemų, negu išsprendžia.

Kodėl mano katė nesuserga lakdama vandenį iš kūdros, man per atostogas užtenka į gėrimą įsimesti gabalėlį ledo ir pilvas kaip mat sustreikuoja? Kodėl gimę laukiniai gyvūnai ne tik greitai išmoksta stovėti, bet vos po keleto valandų jau gali ir bėgioti, kai tuo tarpu žmogaus kūdikis keletą mėnesių beveik nepajuda iš vietos?

Didžioji dalis moderniosios medicinos grindžiama stebuklingų piliulių paieška ar simptomus slopinančiais vaistais. Daug metų mane kamavo vidurių užkietėjimas. Nieko nuostabaus – nuo gimimo mums plaunamos smegenys įtikinėjant, kad ligos ir negalavimai yra visiškai natūralu. Tiesiog tikimasi, kad sirgsime vėjaraupiais, tymais, kokliušu, peršalimais, gripu, skrandžio veiklos sutrikimais, vidurių užkietėjimu, viduriavimu ir taip toliau, ir panašiai. Tai savaime suprantama. Gydytojas paskirs vaistų ir išgydys. Mano gydytojas išrašytų laisvinamųjų, ir per keletą dienų vidurių užkietėjimo problema būtų išspręsta.

Tačiau ar iš tiesų tikite, kad toks neįtikėtinas sudėtingas organizmas kaip žmogaus kūnas buvo sukurtas tam, kad negaluočiau nuo vidurių užkietėjimo? Tik pagalvokite apie tų trilijonų ląstelių sudėtingumą. Ar jos buvo sukurtos tam, kad taptų vėžinėmis? Kodėl gydytojas man nepasakė, kad vidurių užkietėjimą lemia tai, jog valgau netinkamą maistą?

Visas gyvenimiškas problemas įprastai sprendžiame imdamiesi jų priežasties, o ne mėgindami naikinti simptomus. Jei prakiurtų jūsų stogas, ar visą gyvenimą laikytumėte pastatę kibirą lietaus lašams, ar vis dėlto pakeistumėte blogą čerpę? Galbūt toks pavyzdys pernelyg tiesmukas, ir galbūt tai ir yra mūsų logiško požiūrio į mediciną priežastis – žmogaus kūnas toks sudėtingas, kad net iš gydytojų, išmanančių tai geriau už visus kitus, dažnai naudos nebūna daugiau, nei būtų iš beždžionės, kuriai putikėtumėte remontuoti savo kompiuterį.

Jei automobilio tepalo lygio indikatorius pradėtų mirksėti, ar problemą spręstumėte atjungdamas jo lemputę? Toks sprendimas būtų ne tik kvailas, bet ir pražūtingas. Žinoma, galbūt variklis akimirksniu ir neužsikirstų, tačiau mirksinti lemputė čia visiškai nekalta. Priešingai, tai būtų labai naudingas įspėjimas, kad ne viskas veikia taip, kaip turėtų. Skausmus, galvos sopėjimą, kosulį, karščiavimą, pykinimą ar mieguistumą savaime laikome ligomis. Tačiau taip nėra. Kaip ir mirksintis tepalo lygio indikatorius, tai yra tiesiog simptomai – įspėjimai, kad su jūsų kūnu nutiko kažkas negero. Jau minėjau, kad iš tiesų modernioji medicina dažnai teieško stebuklingų piliulių ar panašių medikamentų, kurie panaikintų konkrečius simptomus. Pabrėžiu – simptomas nėra liga. Tikrai priešingai – tai įspėjimas, kad ne viskas yra gerai. Dažnai, pavyzdžiui, kosėjant ar vemiant, pats simptomas yra ne vien įspėjimas, bet ir sveikimo dalis. Kosulys yra Motinos Gamtos sugalvotas apsaugojimo metodas iš plaučių pašalinti svetimkūnius, kaip ir vėmimas yra būdas iš skrandžio pašalinti nuodus.

Daugeliu atvejų medikamentai, kuriuos simptomų malšinimui paskiria gydytojai, iš tiesų tik dar labiau apsunkina sveikimą. Dabar jau daug gydytojų susivokia, kad tokie vaistai kaip valiumas ir libriumas gali ne tik padėti, bet ir pakenkti. Šie vaistai veikia panašiai, kaip ir alkoholis – atitraukia žmogaus protą nuo problemų, tačiau jų nesprendžia. Kai vaistas nustoja veikti, prireikia kitos dozės.

<sup>2</sup>Miksomatozė – virusinė triušų liga. 1950m buvo sąmoningai paskleista Australijoje, mėginant riboti triušų populiaciją.

Patys vaistai yra nuodai ir gali sukelti pašalinių psichinių ir fizinių efektų. Organizmas formuoja imunitetą vaistams. Nuo vaistų priklausantis asmuo išgyvena pradinį stresą, tačiau jį gali užklupti ir papildoma fizinė ar psichologinė priklausomybės įtampa.

Galų gale organizmas suformuoja tokį imunitetą preparatui, kad šis net nebesuteikia streso malšinimo iliuzijos. Tokiu atveju labai dažnai duodamos didesnės dozės arba dažniau, arba paskiriami dar stipresni ir pavojingesni vaistai. Visas šis procesas- nesibaigiantis kritimas į bedugnę.

Daugelis gydytojų mėgina pateisinti tokių vaistų vartojimą tvirtindami, kad tai apsaugo pacientą nuo nervinio išsekimo. Vėlgi, jie tik mėgina pašalinti simptomus. Nervinis išsekimas nėra liga. Priešingai, tai sveikimo dalis ir dar viena įspėjamoji lemputė. Tokiu būdu organizmas praneša: „Aš nebegaliu susidoroti su šitokia įtampa, problemomis ir atsakomybe. Gana. Man reikia poilsio. Man reikia pertraukos!“

Kaipgi drambliai sugeba išgyventi ilgiau už žmogų be gydytojų pagalbos, drabužių, pastogės ir maisto atsargų? Kaip visi gyvūnai išgyvena tokiomis sąlygomis, kokiomis anksčiau išgyvendavo ir patys žmonės? Šiaip ar taip, juk gydytojai yra sąlyginai naujas žmonijos istorijos reiškinys. Dietologai ir mitybos specialistai atsirado vos prieš keletą metų. Metodus, kuriais medikai gydydavo vos prieš šimtą metų, šiandien mes vadiname barbariškais. Iš tiesų žmogaus organizmas yra pats veiksmingiausias išlikimo mechanizmas šioje planetoje. Kiekvienas mūsų turimas natūralus instinktas skirtas užtikrinti, kad išgyvensime, nepriklausomai nuo to, patinka mums tai ar ne, o pats galingiausias mūsų turimas ginklas kovai su ligomis- mūsų imuninė sistema.

Kai nuslopiname ligos simptomus prieš tai nepašalinę ligos priežasties, taip pat nuslopiname ir signalus, siunčiamus mūsų smegenims, kurios aktyvuotų neįtikėtinai galingą imuninę sistemą.

Įsivaizduokite, kad sudužo jūsų laivas. Sraigtasparnio pilotas pastebi jūsų SOS signalą, užlieja jį vandeniu ir džiugiai grįžta į bazę galvodamas: „Išspręsta dar viena problema“. Manote tai pernelyg nerealu? Tačiau būtent taip mes ir elgiamės, kai šaliname ligos simptomą, o ne priežastį.

Galite pamanyti, kad kritikuodamas moderniąją civilizaciją elgiuosi labai veidmainiškai. Ar norėčiau gyventi purvinoje lūšnoje pelkių apsuptyje? Ne, nenorėčiau. Bet nesu tikras, ar neiškeisčiau mokesčių, PVM ketvirtinių ataskaitų, kasdienių transporto kamščių užterštose gatvėse ir visos dienos sėdėjimo įstaigoje į rąstų namelį šalia neužteršto, skaidraus, žydro ir pilno žuvų ežero, apsupto gamtos ir laukinės gyvūnijos.

Nėra jokių abejonių, kad žmogus smarkiai pažengė komunikacijos, maisto gamybos ir laikymo srityse. Tačiau kas iš to, jei perduodamos žinios, gaminamas ir laikomas maistas mums yra žalingas? Jei mūsų civilizacija tokia sėkminga, kodėl tada, kai visi gyvūnai instinktyviai siekia išgyventi, mes esame vienintelė rūšis, savo gyvenimą padaranti tokį beviltišką, kad daugelis net nusižudo? Gyvūnų karalystei toks reiškinys kaip savizudybė yra nepažįstamas. Jau girdžiu, kaip sakote: „O kaipgi lemingai?“ Nėra jokių įrodymų,- kad lemingai sąmoningai šoka nuo uolų, norėdami nusižudyti, kaip ir nėra įrodymų, jog banginiai tyčia išplaukia į krantą. Mes taip pat esame vienintelė rūšis, mokanti verkti. O kaipgi krokodilai? Krokodilų ašaros nėra tikros.

Žmogaus organizmas tikrai yra neįtikėtinai mechanizmas. Tačiau kad ir koks jis būtų nuostabus, vis vien turi rimtą spragą. Turime išsiaiškinti, koks gi tas

*Neįtikėtino mechanizmo defektas.*

## 8. NEĖTIKĖTINO MECHANIZMO DEFEKTAS

Joks protingas žmogus neprieštarautų, kad priešastis, dėl kurios techninėmis galimybėmis lenkiame visas kitas gyvūnų rūšis,- mūsų pranašesnis protas. Žmogus ne tik turi įgimtus instinktus, bet ir sugeba prisiminti savo ankstesnę patirtį ir dedukcijos metodu pritaikyti anksčiau įgytas žinias įvairioms situacijoms. Gebėjimas daryti išvadas ir perduoti žinias ne tik iš kartos į kartą, bet ir iš vienos rasės, kultūros ar kalbos į kitą, suteikė žmonėms didelį pranašumą prieš kitas rūšis. Tas pranašumas toks ryškus, kad pradėjome tikėti, jog patys kontroliuojame savo likimus.

Pagrindinis žmonių ir kitų rūšių skirtumas yra tas, kad laukinis gyvūnus valdo jų instinktai. Mes taip pat esame apdovanoti instinktais. Tačiau turime papildomą privalumą- savo protą, ir kai mūsų instinktai susipriešina su logika, galime pasitelkti intelektą nuslopinti instinktus. Tai ir yra žmogiškojo mechanizmo defektas. Jis yra pražūtingas, ir jei greitai nepasimokysime iš savo klaidų, lems ne tik žmonių, bet ir visos šios planetos gyvybės sunaikinimą.

Kadangi nesuprantame savo instinktyvaus elgesio priešasties ir mūsų logiški veiksmai paremti protingomis išvadomis, vos tik instinktai ir protas susipriešina, mums atrodo logiška palaikyti protą. Leiskite užduoti tokį klausimą. Jums reikia atspėti sporto varžybų rezultatą. Galite pasitarti su vienu iš dviejų žmonių. Pirmasis yra protingiausias planetos žmogus, jau šimtą kartų prognozavęs panašių varžybų baigtį, ir 75% jo spėjimų pasitvirtino. Antrasis yra beraštis kaimo jurgis, panašių varžybų baigtį spėjęs milijoną kartų ir visada pataikęs teisingai. Kurio prognozuotojo patarimu jūs pasinaudotumėte?

Instinktai mums asocijuojasi su loterija- arba pataikysime, arba ne. Tačiau tai ne loterija. Tai trijų milijardų metų eksperimentavimo rezultatas- ne teorijos vedžiojimų, bet realių bandymų ir klaidų. Instinktų vedami paukščiai suka sudėtingus lizdus, o vorai neria painius voratinklius. Ar žinojote, kad pagal storį ir svorį šilkinį voro siūlą sąlyginai galima laikyti tvirtesniu už bet kokį žmogaus sukurtą pluoštą? Dėka instinktų visi gyvūnai veisiasi, maitinasi ir atskiria maistą nuo nuodo. Laukiniai gyvūnai atsiveda palikuonių be didelių kančių, su kokiomis susiduriame mes, ir be gydytojų pagalbos. Faktas, kad jie nemoka skaityti, rašyti ir neturi akademinio pasiruošimo, yra bereikšmis.

Žinau, kad yra žmonių, kurių tikėjimas Visagaliu ir/ar žmogaus gabumais bei genialumu sprendžiant bet kokias dilemas yra toks didelis, kad jiems atrodo, jog nepriklausomai nuo horizonte tvyrančių debesų grėsmingumo, sprendimas vis vien bus rastas. Vienintelis logiškas jų įsitikinimų paaiškinimas yra tas, kad iki šiol žmonija visuomet rasdavo tinkamą sprendimą. Neabejoju, kad dinosaurai lygiai taip pat buvo įsitikinę, kad išgyvens.

Net jeigu tikite, kad nėra jokio Kūrėjo ir kad žmonija protingiausia egzistuojanti jėga, vis vien būtų labai neprotinga prieštarauti įgytai patirčiai ir žinioms, kurias Motina Gamta sukaupe per 3 milijardus metų. Naudodamiesi intelektu turėtume tobulinti savo gyvenimus, o ne juos gadinti ir naikinti. Noriu akcentuoti štai ką- nesakau, kad neturėtumėte išnaudoti savo proto, bet jei protas prieštarauja instinktui, tai būtų nelogiška prieštarauti pastarajam.

Trijų ankstesnių skyrių tikslas- priminti jums, kad nesvarbu, ką žmonija yra pasiekusi, palyginti su Motinos Gamtos stebuklu, mes neprilygstame net menkiausioms skruzdėlėms.

Asmeniškai man atrodo, kad veiksmingiausias būdas suvokti sąlyginį mūsų primityvumą- imtis štai tokio projekto. Pamėginkite pagaminti daugmaž gilės dydžio daiktą, kurį numestumėte ant žemės, nekreiptume į jį visiškai jokio dėmesio, tačiau jis vis vien kiekvienais metais augtų, taptų ažuolo dydžio, stovėtų šimtus metų ir kiekvienais metais užaugintų tūkstančius kitų gilių, kurios įamžintų šią

rūši. Kai kitą kartą matysite ažuolą ar panašų stebuklą, bent akimirką pamąstykite apie tą nuostabų protą, leidusį be jokios žmogaus pagalbos gilei pavirsti medžiu, kurį vien saulės šviesa, mineralai ir iš žemės siurbiamas vanduo padarė tvirtą ir didelį. Ažuolas nėra tik mūsų vaizduotės vaisius- jis yra tikras.

Kalbame apie gamtos stebuklus. Tačiau jie tik mums atrodo stebuklais, nes juos sukūrusios technologijos, palyginti su mūsų laikais, yra tokios sudėtingos, kad net negalime jų suvokti. Nepaisant to, jos egzistuoja ir mes to paneigti negalime.

Buvau auklėjamas taip, kad visiškai pasitikėčiau gydytojais. Buvo sunku suabejoti jų kompetencija, ypač tuomet, kai jie akivaizdžiai protingi, skrupulingai parengti ir be galo atsidavę. Vis dėlto ne žmogus, o Motina Gamta yra tikroji žmogiškojo organizmo ekspertė. Jeigu sugestų jūsų automobilis, ar leistumėte beždžionei jį remontuoti? Žinoma, ne! Didžiausias pasaulyje kvailys to neleistų. Tačiau mes elgiamės ne ką geriau, kai savo protingoms smegenims leidžiame nepaisyti Motinos Gamtos įsakų.

Galbūt susidarėte įspūdį, kad noriu pasakyti, jog visi daktarai ir mitybos specialistai yra kvailiai ir šarlatanai. Negalėtumėte klysti labiau! Nežinau garbingesnės profesijos ir didžiuojuosi, kad ją pasirinko mano jauniausias sūnus Ričardas. Ironiška, kad žmonės, labiausiai vertinantys neįtikėtiną žmogaus kūno sudėtingumą, yra būtent tie gydytojai, kurie labiausiai apie jį nusimano. Kuo daugiau jie mokosi, tuo labiau suvokia, kad žino labai mažai. Tačiau jei imtųsi darbo iš tiesų nesuvokdami savo veiksmų padarinių, juos būtų galima lyginti su beždžione, mėginančia remontuoti jūsų automobilį. Gydytojai yra žmonės. Esu įsitikinęs, kad žmogaus kūno funkcionavimą jie išmano kur kas geriau nei jūs ar aš. Tačiau palyginus gydytojus su tuo protu, kuris mus sukūrė, akivaizdu, kad jie apie kūno veikimą nusimano ne ką daugiau nei beždžionės apie automobilius. Štai ir ketvirtas nurodymas- jei kieno nors jums duodamas patarimas prieštarautų Motinai Gamtai, tai nesvarbu, koks įžymus ar kvalifikuotas būtų tas asmuo,

*Neklausykite jo!*

Nuo šiol šį nurodymą vadinsiu tiesiog:

*Meškos paslauga.*

Dabar dauguma žmonių jau suvokia, kokie pražūtingi automobilių teršalai mūsų ekosistemai ir kad tabako dūmų traukimas į savo plaučius pridaro dar didesnės žalos. Taip pat suvokiame, kokie pragaištingi yra insekticidai ir kitokie chemikalai žemesniems mitybos grandinės gyvūnams. Tačiau kodėl tiek daug žmonių mano, kad šie žalingi padariniai asmeniškai mūsų nepalies, kad esame jiems atsparūs? Kodėl mes visiškai nekreipiame dėmesio į tai, ką kasdien įsimetame į savo skrandžius? Ar dėl to, kad į maitinimąsi žvelgiame pernelyg supaprastintai, kai neva užtenka atskirti ar tai maistas, ar nuodas? Gerai, galbūt ir žinome, kad vienoks maistas mums yra tinkamesnis negu kitoks, ir kad kai kurie žmonės yra alergiški tam tikram maistui. Ir iš to jau galime daryti išvadą, kad tai, kas vienam žmogui maistas, kitam jau yra nuodas? Jei tik viskas būtų taip paprasta.

Verta įsidėmėti, kad jei tik laukiniai gyvūnai gauna pakankamai savo mėgstamiausio maisto, jų nekamuoja vidurių užkietėjimas, viduriavimas, rėmuo, skrandžio veiklos sutrikimai, opos, dirgliosios žarnos sindromas, aukštas kraujospūdis, padidėjęs cholesterolis bei skrandžio, inkstų, kepenų ir žarnyno ligos. Ar kada esate girdėję, kad tigrui reikėtų dirbtinių dantų, klausos aparato, akinių, peruko ar širdies stimulatoriaus? Ar laukiniams gyvūnams reikia inkstų dializės aparatų? Ar jie miršta nuo insulto, širdies ligų, vėžio ar diabeto?

Ar nėra akivaizdu, kad šios ligos tiesiogiai susijusios su tuo, ką valgome? Neketinu dėtis didesniu visų šių problemų ekspertu negu jūs. Viskas, ko jūsų prašau,- pripažinti, kad kaip automobilių gamintojai geriausiai išmano apie kurą ir automobilių priežiūros priemones, taip ir mus sukūręs protas, kad ir koks jis būtų, geriau už mus išmano, kas mums yra geriausia.

Galbūt dabar galvojate: „*Viskas labai puiku- neprivalome būti profesionaliais mechanikais, kad*

*efektyviai naudotumėmės savo automobiliais, kadangi tikrieji profesionalai mus aprūpino naudojimosi instrukcijomis ir belieka jų laikytis. Tačiau kurgi galėčiau gauti rinkinį tų nuostabių instrukcijų, kuriomis mus aprūpino Motina Gamta?”*

Pažadu jums, kad Motinos Gamtos patarimai ne tik yra realūs, bet ir visą gyvenimą buvo su mumis- tam, kad jais naudotumėmės- kol žmonės ekspertai ir komercinės reklamos mums neišplovė smegenų. „Lengvas būdas sulieknėti“ jus ir supažindins su jais, tačiau pabrėžiu, kad tie patarimai nėra mano. Juos visiems duoda mus sukūres protas, ir jūs taip pat juos suprasite, jei turėsite drąsos ir vaizduotės, reikalingos proto atvėrimui, platesniam požiūriui ir smegenų plovimo panaikinimui.

Likusi „Lengvo būdo sulieknėti“ dalis bus skirta Motinos Gamtos patarimų paaiškinimui ir jų supratimui. O dabar imkimės šios programos. Laimė, yra tik trys mus dominantys faktoriai, reikalingi mano pažado įgyvendinimui. Pirmiausia imsime aiškiausio:

*Kiek tiksliai norite svėrti?*



## 9. KIEK TIKSLIAI NORITE SVERTI?

Galbūt jau nusprendėte, kokio svorio pageidaujate. Neketinu detaliai aiškintis, kodėl užsibrėžėte sverti būtent tiek. Kad ir kokį metodą naudojote anksčiau, prašyčiau jį pamiršti. Galbūt nagrinėjote vieną iš lentelių, nurodančių, kaip pagal ūgį ir amžių nustatyti savo idealų svorį. Jeigu taip, tai sulaukėte ne mokslinio paaiškinimo, o tik MEŠKOS PASLAUGOS. Tos lentelės tėra tik apytikriai skaičiavimai, paruošti ne Motinos Gamtos, o žmogaus.

Iš tiesų jos suteikia puikų pasiteisinimą. Aš visuomet tvirtindavau, kad tikroji mano bėda- 15 centimetrų per žemas ūgis, o ne 13-os kilogramų antsvoris. Dažnam tos lentelės atrodo moksliskai pagrįstos, tačiau panagrinėjus jas atidžiau paaiškėja, kad yra priešingai. Ar jose atsižvelgiama į tokius veiksnius, kaip individualus kaulų dydis? Bet kokių atveju, kas sudarė tas lenteles? Kokią jie turėjo teisę spręsti, kad vienodo ūgio žmonės turi būti ir vienodo svorio, ir kaip jie nustatė tą idealų svorį?

Trumpam užmirškite save. Ar žinote, kiek sveria Linfordas Christie<sup>1</sup>? Jums ir nebūtina žinoti jo svorio. Ir taip akivaizdu, kad jis puikios fizinės formos. Žvilgtelėkite į savo draugus. Ar tikrai būtina juos sverti, kad išsiaiškintumėte, ar jie turi antsvorio?

Pasitelkite sveiką protą. Juk ne svarstyklės padeda išsiaiškinti, ar sveriate per daug. Svarstyklės tiesiog patvirtina tai, ką ir patys žinote. Ar turite antsvorio, parodo veidrodis. Tai išduoda ne tik akiai nebemielos formos, bet ir nebetinkantys drabužiai, nuolatinis dusulys ir mieguistumas.

Jei iš anksto nusistatote savo idealų svorį, tai leidžiate uodegai vizginti šunį ir prisidarote nereikalingų kliūčių. Argi nebūtų šaunu užtikrintai žinoti, koks tiksliai turi būti jūsų svoris? Tai paprasta! Idealaus svorio būnate tuomet, kai vilkėdamas tikrai apatiniais drabužiais žvelgiate į savo atvaizdą veidrodyje ir gėritės tuo, ką matote. Tai toks svoris, kai kas rytą pabundate iš tiesų pailsėjęs, trykštantis energija ir kiekvienos naujos dienos laukiate kupinas gyvenimo džiaugsmo. Jūsų penktas nurodymas:

*Nenusistatykite norimo svorio iš anksto.*

Dar kartą perskaitykite paskutinąją pastraipą. Argi ne tokio svorio norėtumėte? Labai tikėtina, kad šis svoris bus labai panašus į tą, kurį nusistatėte iš anksto. Taip pat gali būti, kad toks svoris nelabai skirsis nuo pateikiamo lentelėje. Tačiau dabar jums nereikia spėlioti. Turite tikslų orientyrą, kuriuo vadovaudamiesi pasieksite savo pageidaujamą svorį. Tokia viso „Lengvo būdo sulieknėti“ esmė: užtikrinti, kad viskas būtų lengva ir paprasta.

Savaime suprantama, kad naudojantis mano patarimais nepakis jūsų nosies ar burnos forma. Kalbama apie tai, kokį riebalų kiekį turėsite, arba tiksliau sakant, kokio neturėsite, apie tai, koks lieknas ir dailus jūs būsite. Net jei nesate visiškai patenkintas sąvybėmis, kuriomis jus apdovanojo Kūrėjas, pastebėsite, kad visi įsivaizduojami trūkumai virs smulkmenomis ne tik jūsų, bet ir aplinkinių akyse. Yra kai kas patrauklesnio net ir už liekną sveikai atrodantį kūną.

Galbūt manote, kad tiksliai neužsibrėžus pageidaujamo svorio tik iškils papildomų problemų. Užtikrinu, kad viskas yra atvirkščiai. Jei sutinkate su mano mintimi, kad neverta iš anksto nusistatyti idealaus svorio, tai trečdalis jūsų problemos jau išspręsta. Jei su tuo sutikti negalite ir ketinate atkakliai

<sup>1</sup>Linfordas Christie- Didžiosios Britanijos lengvaatletis, olimpinis ir pasaulio 100 metrų bėgimo čempionas.



siekti iš anksto nusistatyto svorio, ar derintis prie kokio nors drabužių dizainerio supratimo, kokia turėtų būti jūsų figūra, tai iš tiesų reikš, kad svajojate apie tokį svorį, kuris tik keltų nusivylimą stebint savo atvaizdą veidrodyje. Taip pat tai reikš, kad pageidaujate svorio, dėl kurio jausitės mieguistas ir ligotas. Be to, tai ženklas, kad nesilaikėte visų penkių nurodymų, kuriuos iki šiol esu jums davęs, įskaitant ir trečiąjį- PRADĖKITE SU MALONIU JAUDULIU IR PAKILIA NUOTAIKA. Net jei ir laikotės trečiojo nurodymo, bijau, kad pakili nuotaika gali būti trumpalaikė. „Lengvas būdas sulieknėti“ skirtas padėti žmonėms, turintiems svorio problemų, o ne kvailių laiko švaistymui (kad būtų lengviau orientuotis nurodymuose, knygos pabaigoje pateikiamos nuorodos į juos).

Jei sutinkate su mintimi dėl to, kad neverta iš anksto rūpintis tikslu svoriu, tačiau abejojate savo objektyvumu, ypač jei artimi draugai ir giminaičiai atkakliai tvirtina, kad antsvorio tikrai neturite, tai būtų geriausia, jei pasitiktumėte savo gydytoju ir pabūti teisėju leistumėte jam.

Galbūt gundotės iš viso atsikratyti svarstyklių. Nedarykite to! Svarstyklės yra labai svarbi šios programos dalis. Viena priežasčių, kodėl mes visų pirma priaugame svorio- proceso laipsniškumas. Tai lyg senėjimas- neatrodo, kad veidrodyje matomas atvaizdas skirtųsi nuo vakarykščio. Neatrodo tol, kol nepasižiūrime prieš dešimt metų darytų mūsų nuotraukų ir nepamatome skirtumo. Netgi tada, kai negalime paneigti, kad senstame, vis vien mėginame pasaldinti piliulę. Žiūrėdami į nuotraukas nesakome: „Tik pažvelkite kaip aš pasenau!“, o tik: „Kaip jauni aš tada atrodžiau!“ Tai, kad senėjimo procesas nepastebimas- viena iš Motinos Gamtos malonių. Tačiau lazda turi du galus. Tukimas taip pat yra sąlyginai nepastebimas ir laipsniškas procesas. Jei keliolika papildomų kilogramų ir nepageidaujama padanga aplink jūsų juosmenį atsirastų per naktį, siaubingai išgyventumėte. Šią užgriuvusią bėdą laikytumėte liga, kuo ji iš tiesų ir yra, ir griebtumėtės kokių nors veiksmų. Tačiau tunkame pamažu ir šoko nepatiriame- mūsų protas po truputį su tuo susitaiko.

Tuo metu, kai tampame akivaizdžiai nutukę ir apdribę, jau būname pripratę prie tokios būklės. Problema ta, kad pakreipus procesą priešinga linkme, situacija taisyti taip pat pamažu. Atrodo, kad svoris, energingumas ir atvaizdas veidrodyje kasdien būna toks pat, kaip ir vakar.

Vėliau smulkiau paaiškinsiu, kad šis laipsniškas procesas yra esminis „Lengvo būdo sulieknėti“ aspektas. Norisi dar kartą pabrėžti, kad „Lengvas būdas sulieknėti“ yra veiksmingas dėl to, kad metodas paremtas sveiku protu. Naudodamiesi šia metodika iš tiesų sulauksite stulbinančių rezultatų- jūsų svoris kris, o fizinė būklė ir išvaizda pastebimai gerės. Tačiau tas pats sveikas protas sufleruoja, kad bet koks metodas, žadantis tokių išpuodingų pokyčių, negalėtų apsieiti be kančių, alinimosi, didžiulės valios ir varginančio netekties jausmo. Tokio metodo jokia būdu nebūtų galima vadinti lengvu.

Nors „Lengvam būdui sulieknėti“ būdingas laipsniškumas, paverčiantis metodą neskausmingu ir netgi maloniu, tačiau metodas turi ir trūkumą- negalite iš karto pastebėti akivaizdžios naudos. Dėl to galite prarasti pasitikėjimą šia sistema. Negaliu paneigti, kad dabar po pusvalandžio energingų pratimų ir dviejų mylių bėgimo jaučiuosi puikiai, o dar prieš keletą metų dusdavau lipdamas laiptais. Tačiau negaliu grįžti į savo ankstesnę kūną, kad suvokčiau, koks nesveikas tuomet buvau. Žinoma, galėjau kiekvieną mėnesį fotografuoti ir stebėti, kaip kinta mano išvaizda, tačiau tai būtų buvę gana nuobodu.

O štai reguliariai svertis ir užsirašyti duomenis yra visai nesudėtinga. Kiekvienas pasisvėrimas, rodantis vis žemesnį svorį, jums bus labai malonus. Jei kaip ir aš kartais žvilgtelėsite, ką užsirašėte juodu ant balto, ir matysite, kad be jokių pastangų per pusmetį numėtėte šešis kilogramus, tai bus didžiulis stimulus.

Dvigubai laimite matydamas, kad drabužiai darosi nepatogūs ne dėl to, kad yra per siauri, bet dėl to, kad jie per laisvi! Turiu savo mėgstamą odinį diržą. Kol pats nesinaudojau šia programa, segdavau ją į antrą nuo galo skylutę, dabar gi seguosi į devintąją. Diržas turėjo tik šešias skylutes, tad vos prireikus ją susiaurinti, tenka pradurti naują. Negaliu apsaityti, kokį malonumą jaučiu pradurdamas kiekvieną skylutę. Dalis metodo suteikiamo džiaugsmo- žinoti, kiek svorio atsikratėte nuo pat pradžių. Tokie paskatinimai yra esminė „Lengvo būdo sulieknėti“ dalis. Tai yri neabejotini įrodymai, kad metodas veikia, ir reguliaraus svorio užsirašinėjimas bus nuolatinis įrodymas, kad jūs laimite.

Iš anksto neužsibrėždamas pageidaujamo svorio turėsite dar vieną puikų privalumą, kuris šiaip

jau nėra akivaizdus. Jei esate iš anksto nusprendę, kokio tikslo svorio pageidaujate, tai nesijausite pasiekę savo tikslą, kol nesversite būtent tiek. „Lengvas būdas sulieknėti“ patrauklus tuo, kad nesilaikote dietos, o paprasčiausiai keičiate savo maitinimosi įpročius. Vos tik pasėję žolę atliekate visą reikiamą darbą. Jums nereikia sėdėti ir laukti, kol ji sudygs. Naudojantis „Lengvu būdu sulieknėti“ viskas vyksta taip pat. Savo problemą išsprendžiate tą akimirka, kai pradodate naudotis programa. Jums nereikia sėdėti ir laukti, kol pasieksite trokštamą svorį. Galite ramiai mėgautis gyvenimu jau žinodamas, kad imdamasis programos jau išsprendėte savo svorio problemą. Jūsų svarstyklės, veidrodis ir drabužiai bus papildomas stimulas!

Ką gi, jei jums pakanka sveiko proto suvokti, kad neverta savęs varginti iš anksto nusistatant pageidaujamą svorį, tai judate reikiama kryptimi- belieka imtis likusių dviejų lygties nežinomųjų:

*Vartojimo ir šalinimo.*

## 10. VARTOJIMAS IR ŠALINIMAS

VARTOJIMAS- suvalgomo maisto kiekis ir pobūdis.

ŠALINIMAS- energijos eikvojimo ir atliekų pašalinimo greitis

Kai šioje knygoje vartosiu žodį „maitinimasis“, tai reikš ne tik valgymą, bet ir gėrimą, o žodį „maistas“ taikysiu ir valgiams, ir gėrimams, nebent iš konteksto būtų aišku, kad yra kitaip.

Jeigu vartojimas reguliariai viršija šalinimą, priaugame svorio, ir atvirkščiai. Mūsų tikslas pasiekti balansą tarp vartojimo ir šalinimo, kad visą gyvenimą svoris būtų tinkamas.

Galbūt tikite, kad lygčiai turi įtakos ir kiti faktoriai, tokie kaip laukų sutrikimai ar medžiagų apykaitos pokyčiai. „Valgau ne daugiau už žvirblį, tačiau kilogramai vis vien auga“- visi esame girdėję daugybę panašių teiginių, galbūt net patys taip teisinamės, tačiau šiurpios Belseno koncentracijos stovyklos kalinių nuotraukos yra pakankami įrodymai, kad tokie teiginiai yra melagingi.

Iš tiesų manau, kad tokie faktoriai paprasčiausiai atitraukia nuo esmės, į šį reikalą įneša papildomas maišaties ir suteikia pasiteisinimų žmonėms, kuriems nepavyko kontroliuoti maisto vartojimo.

Nesupraskite manęs klaidingai. Neteigiu, kad žmonėms negali sutrikti liaukų veikla. Ir nenoriu pasakyti, kad žmonių medžiagų apykaitos greitis vienodas. Taip pat sutinku, kad medžiagų apykaitos greitis gali kisti visą gyvenimą. Noriu pasakyti tik tiek, kad iš akmens kraujo neišsunksi. Kiekvienas sodininkas žino, kad patręšus dirvą augalai auga geriau. Tačiau ant nerūdijančio plieno augalai neauga. Faktas, kad situacijose, kai žmonės negauna pakankamai maisto, pavyzdžiui, koncentracijos stovyklose ar teritorijose, kuriose neužderėjo derlius, nukentėjusiųjų svoris būna nepakankamas, o ne atvirkščiai.

Jei jūsų medžiagų apykaita ar liaukų veikla tokia, kad turite valgyti mažiau nei kaimynas, tai tebūnie taip. Tačiau ar nereiškia, kad negalite valgyti tiek, kiek norite? Ne, nereiškia. Neskubėkite daryti išvadų. Ar pergyventumėte, jei jūsų kaimyno automobilis degalus eikvotų dvigubai greičiau nei jūsiškis? Aš neketinu niekaip jūsų varžyti. Tai bus grynai jūsų pasirinkimas.

Neabejoju, kad atkreipėte dėmesį į „Lengvo būdo sulieknėti“ teiginį, jog savo trokštamą svorį pasieksite be jokių specialių pratimų. Dauguma žmonių, kurie tvirtina esą šios srities ekspertai, teigia, kad sėkminga svorio metimo programa negalėtų apsieiti be reguliarių pratimų. Tačiau pratimai iš tiesų yra tik vienas klaidingas kelias. Tiesa, kad kuo daugiau treniruosi tuo daugiau energijos sudeginsite, o tai reiškia, kad ir šalinimas vyks greičiau. Tačiau dėl fizinių krūvių jausite alkį ir troškulį, dėl to atitinkamai padidės maisto vartojimas. Neatrodo, kad tokie gyvūnai, kaip tinginiai, sraigės ir vėžliai, būtų dažni sporto klubų klientai, tačiau atsvario jie neturi.

Net tokie faktoriai kaip fiziniai pratimai, liaukų veikla ir medžiagų apykaita nedaro įtakos VARTOJIMO ir ŠALINIMO tempui, nes niekur nedingsta tas faktas, kad VARTOJIMUI viršijus ŠALINIMĄ, priaugama svorio ir atvirkščiai. Tad neterškime savo proto tuo, ko nereikia, ir susitelkime į tai, kas svarbiausia.

Grįžkime prie palyginimo su jūsų automobiliu. Nemanau, kad bent vienas iš tūkstančio vairuotojų žino, kiek sveria automobilis be krovinių. Bent jau aš priklausau nežinantiems. Tačiau reikalas tas, kad mums ir nereikia žinoti. Kai automobilyje lieka mažai kuro, prisipilate degalų ir automobilio svoris padidėja. Kai deginate kurą, svoris pamažu krenta, tačiau automobilio svoris be krovinių išlieka

toks pat. Tarkime, kad dėl kokios nors priežasties pamanėte, kad jūsų automobilis per sunkus. Ar tikite, kad iš tiesų išspręstumėte tą problemą važinėdamasis be jokios priežasties vien dėl to, kad degintumėte brangų kurą? Taip elgtųsi tik paskutinis kvailys. Tačiau faktiškai mes darome tą patį, kai sportuojame vien dėl svorio metimo.

Galbūt jums atrodo, kad tai nėra tinkama analogija. Galite ginčytis, kad, išėikvojęs visą kurą iš degalų bako, automobilis sustotų, tačiau sportuojant organizmas imtų deginti riebalų atsargas, ir taip pradėtumėte mesti svorį. Tiesa, tačiau tikėdamasis sėkmės po griežtos pratimų programos, kurios metu deginote riebalų atsargas, privalėsite badauti ar bent jau valgyti ir gerti mažiau, nei norite. Antraip jūs tik susigražinsite riebalų atsargas. Be to, būtent po fizinių pratimų labiausiai norisi valgyti ir gerti. Jei jums bus negalima valgyti, būsite liūdnas ir jausitės suvaržytas. Teks griebtis valios pastangų ir disciplinos. Ir tai tebus dietos laikymasis. Galbūt kurį laiką jums pavyks sulieknėti. Neabejoju, kad jau anksčiau džiaugėtės trumpalaikiais pasiekimais. Tačiau jie buvo trumpalaikiai dėl to, kad:

### *Dietos negali padėti!*

Jeigu jos būtų padėję, dabar neskaitytumėte šios knygos. Šiaip ar taip, kam apsunkinti savo gyvenimą, jei galite pasiekti tikslą su „Lengvu būdu sulieknėti“?

Galbūt susidarėte įspūdį, kad esu nusiteikęs prieš fizinę krūvį. Taip nėra. Aš tiesiog bandau paašškinti, kodėl fiziniai pratimai neturi įtakos jūsų pagrindiniam svoriui. Juos aptarsiu priešpaskutiniame knygos skyriuje.

Visi automobiliai turi savo pagrindinį svorį be krovinio- jį turi ir visi gyvi sutvėrimai. Transporto priemonių pagrindinis svoris skiriasi priklausomai nuo tipo ir modelio, taip pat ir kiekviena gyvybės rūšis, ir atskiras individas turi savo idealų ar standartinį svorį. Kodėl kalbant apie automobilius tai taip akivaizdu, ir kodėl tai tampa visiškai nebeaišku kalbant apie mūsų kūnus? Todėl, kad automobilį sukūrė žmogus ir jis tiksliai supranta, kodėl reikia pilti degalus į kuro baką, ir kaip kvaila be reikalo eikvoti tuos brangius degalus. O štai mūsų maitinimosi priežastys ilgainiui tapo labai miglotos. Būtina, kad primintume sau atsakymą į klausimą:

### *Kodėl mes valgome?*

## 11. KODĖL MES VALGOME?

Atsakymas labai aiškus- jeigu nevalgytume, mirtume iš bado. Tai tiesa, ir tikriausiai kiekvienas mūsų frazė „mirštu iš bado“ per savo gyvenimą yra ištaręs daugybę kartų. Tačiau ar galite prisiminti bent vieną atvejį, kai sėdotės prie stalo galvodamas: „Vienintelė priežastis, dėl kurios valgau šį patiekalą, yra ta, kad numirsiu, jeigu nevalgysiu?“ Mano gyvenime buvo situacija, kai rimtai tikėjau, kad galiu mirti iš troškulio, tačiau nepamenu nė vienos dienos, kad būčiau visiškai nieko nevalgęs. Įtariu, kad didžiąjai daliai vakarietiškos visuomenės žmonių neteko nė dienos išbūti be maisto, išskyrus atvejus, kai žmonės sąmoningai pasninkauja.

Nors pagrindinė maitinimosi paskirtis- išvengti bado mirties, tačiau ar ne tiesa, kad sėdame prie stalo dėl kiek paprastesnių priežasčių, tokių kaip: „Esu įpratęs valgyti tris kartus per dieną“, ar „Mėgaujuosi valgymu“, ar „Valgau todėl, kad man liūdna ir nuobodu, esu alkanas ir susinervinęs“, ar „Mane suviliojo malonus aromatas“, ar tiesiog „Valgis buvo paruoštas ir tiesiog negalėjau atsispirti“.

Valgome dėl bet kurios iš šių priežasčių arba dėl visų iš karto- gana sudėtinga aiškiai suprasti, ar ne? Tad nieko keista, kad priaugame antsvorio. Įsivaizduokite, kad degalų pylimas į automobilio kuro baką būtų toks pat painus:

- Brangioji, man nuobodu ir aš šiek tiek nerimauju, tad nulėksiu iki garažo ir pripildysiu senajai mašinai degalų.
- Bet juk tu pylei vos prieš pusvalandį!
- Žinau, žinau, bet užtruksiu tik dešimt minučių.

Įsivaizduokite dar absurdiškesnę situaciją:

- Įpratau kiekvieną sekmadienį iš ryto į baką prisipilti 100 litrų degalų. Esu ramus, kad niekada nepritrūksiu kuro.
- O jeigu visą savaitę niekur nevažiuoji?
- Vis tiek pilu 100 litrų. Tai jau tapo įpročiu. Bet kartais dėl to kyla keblumų. Supranti, į baką telpa tik 130 litrų. Ir skaudu žiūrėti, kaip brangus benzinas iš garažo liejasi į kiemą. Tai dar ir pavojinga. Be to, tenka nuolatos ginčytis su garažo savininku ir kitais vairuotojais, bet jau sakiau- toks jau tas įprotis.
- O kas nutinka, jeigu per savaitę išnaudoji daugiau nei 130 litrų?
- Tada kuras baigiasi. Dėl to ir pripratau kiekvieną sekmadienį prisipilti pilną baką, kad to išvengčiau!

Turbūt manote, kad pateikti pavyzdžiai yra gana absurdiški. Galbūt galvojate, kad net visiškai kvailys taip nesielgtų, ką jau kalbėti apie protingą žmogų, ir esate visiškai teisus. Su savo automobiliais šitaip elgtis negalėtume, tačiau

*Būtent taip elgiamės su savo kūnais!*

Motina Gamta, apdovanojusi mus alkio jausmu, samprotauja panašiai, kaip ir jūsų automobilio

gamintojas. Jei į savo automobilį nepilsite degalų ir nuolatos neprižiūrėsite, kad jie nesibaigtų, automobilis sustos. Jeigu nevalgysite, jūs mirsite.

Nesitikiu, kad nuo šiol maitinimasi vertinsite būtent taip. Jūsų prašau tik tiek: pripažinkite, kad Motina Gamta mus apdovanojo alkio jausmu tik dėl vienos priežasties- ji nori, kad išgyventume. Laimė, maitinimosi procesas yra labai malonus, o pagrindinis jo tikslas- pasirūpinti degalais ir eksploatacinėmis medžiagomis.

Ar tris kartus per savaitę reguliariai pilate 30 litrų kuro į degalų baką, neatsižvelgdamas, reikia to ar ne? Žinoma, ne! Jeigu jūsų gyvenšana būtų tokia, kad automobilis sunaudotų apie 100 litrų degalų per savaitę, galbūt įprastumėte reguliariai prisipilti būtent tiek. Tačiau jeigu savaitę nesinaudotumėte automobiliu, tai į pilną baką nepiltumėte papildomai kuro, nes visai nemiela žiūrėti, kaip jis liejasi per kraštus ir teka į kiemą. Tai būtų absurdiška. Tačiau iš esmės valgydami mes elgiamės būtent taip! Juk daugelis esame įpratę tris kartus per dieną suvalgyti tam tikrą maisto kiekį, neatsižvelgdami į tai, kiek energijos žadame sudeginti.

Noriu pasakyti štai ką: atstumas, kurį turime įveikti, nepriklauso nuo į kuro baką įpiltų degalų kiekio, nes yra priešingai. Iš pradžių nusprendžiame, kokį atstumą važiuosime, o tada pripilame tiek degalų, kad jų užtektų pasiekti kelionės tikslą.

Taip elgtis atrodo visiškai racionalu, ir mūsų kūnai sukurti veikti tokiais pat principais. Būtent taip maitinasi laukiniai gyvūnai. Štai kodėl voverė nustojo krimsti riešutus ir pradėjo juos slapstyti. Mes leidžiame uodegai vizginti šunį. Mėginame prisipilti 100 litrų degalų netgi tada, kai kuro bakas jau ir taip pilnas.

Esmė tokia: mūsų kūnai nėra sukurti taip, kad vos prireikus galėtumėte pašalinti maisto perteklių. Dėl įvairiausių priežasčių, kurias vėliau aptarsime smulkiau, mūsų kūnai negali atsikratyti viso šlamšto, kokio į jį prikišame. Tad esame priversti jį kaupti aplink juosinę ir kitur, dėl ko priaugame svorio ir nutunkame.

Tikėtina, kad manote, jog bėdų kyla dėl PERSIVALGYMO. Jau minėjau, kad tikroji problema- kas mus verčia persivalgyti.

O tai yra:

*Netinkamas maisto vartojimas.*

Vėliau tai paaiškinsiu smulkiau. O dabar noriu išsakyti tokią svarbią mintį: automobiliais naudojamės atsižvelgdami į savo norus ar troškimus. Šie norai ar troškimai gali kisti kas dieną ar kas savaitę. Ir dėl to nekyla jokių problemų. Jei tik užtenka pinigų degalams, jų pylimą į baką paprasčiausiai laikome būtinųjų automobilio poreikių patenkinimu. Mums nereikia rūpintis automobilio svoriu ar išmetamųjų dujų šalinimu. Vienintelis mūsų rūpestis- deramai prižiūrėti automobilį ir įpilti reikiamą degalų kiekį.

Motina Gamta pasistengė, kad mūsų kūnai veiktų lygiai taip pat. Laukiniams gyvūnams nereikia nerimauti dėl antsvorio rūpintis, kaip reikės pašalinti suvalgytą maistą. Iš tiesų įprasta jų problema- iš kur gauti pakankamai maisto. Laimė, vakarietiškoji visuomenė jau susidorojo su šia bėda.

Ką gi, išsprendėme du trečdalius savo problemos. Dabar bereikia galvoti apie savo idealų svorį. Taip pat nereikia nerimauti, koku greičiu eikvosime energiją ir šalinsime atliekas. Galime visą dėmesį sutelkti į vieną vienintelį klausimą:

*Kaip mes vartojame maistą?*

## 12. KAIP MES VARTOJAME MAISTĄ?

Kaip jau sakiau, išsprendėme du trečdalius savo problemos, ir nėra reikalo nerimauti dėl svorio ar dėl to, koku greičiu eikvosime energiją ir šalinsime atliekas. Vairuotojui nereikia nerimauti dėl to, kiek sveria nepakrautas automobilis, koks yra degalų deginimo ar išmetamųjų dujų šalinimo greitis, jei tik jis įpila reikiamą kiekį tinkamos rūšies degalų ir aprūpina automobilį reikiamomis eksploatacinėmis medžiagomis. Kitais žodžiais tariant- jei naudojamas kuras yra tinkamas, tai visa kita sklandžiai vyksta savaime.

Visiškai tą patį galima pasakyti ir apie jūsų kūną. Viskas savaime susitvarko tik tuo atveju, kai vartojamas maistas yra tinkamas. Greičiausiai dabar galvojate: „Jūs man pasakojate tai, ką jau ir taip žinau- aš valgau per daug netinkamo maisto!“ Galbūt taip, o galbūt ir ne. Dar nepriėjome etapo, kuriame visa tai išaiškės, tačiau tikėtina, kad jūsų mąstymą jau supainiojo įkyrios mintys apie tai, kiek turėtumėte sverti, arba kad visa jūsų bėda ar jos dalis susijusi su tuo, kad nepakankamai sportuojate. Viską pasakoju tiesiog mėgindamas aiškiai apibūdinti situaciją. Jums taip pat būtina suprasti, kokios įtakos turi jūsų kūnui netinkamas maisto vartojimas.

Jaučiu, kad artėja panika. Juk dabar belieka aptarti jūsų valgomo maisto pobūdį ir kiekį. Gerai, galbūt idealų jūsų svorį ir mėgino nustatinėti kažkas kitas, tačiau nėra abejonių, kad niekas geriau už jus patį negalėtų žinoti, kokį maistą mėgstate labiausiai. Štai ir paaiškėjo, kur šuo pakastas. Mėginsiu jus įtikinti, kad lėkštė salotų, apibarstytų trintomis morkomis ir riešutais- tikro gurmano svajonė. Ne! Neketinu to daryti.

Tačiau jūs visiškai teisingi. Atėjo lemiamas akimirka. Tai momentas, kai paaiškės, ar jums pasiseks, ar ne. Labai svarbu, iš tiesų net lemtinga, kad suprastumėte, ką noriu pasakyti: „Lengvas būdas sulieknėti“ yra paprastas, lengvas ir malonus.

Grįžkime prie jūsų automobilio. Jei jo variklis būtų benzininis, ar svajotumėte pilti dyzelinį kūrą? Net žmonės, neturintys nė menkiausio supratimo, kaip veikia vidaus degimo variklis, to nedarytų. Daugelis vairuotojų nuoširdžiai pripažįsta, kad apie automobilius nieko neišmano. Tačiau net ir didžiausi nemokšos žino ir supranta esminius dalykus apie juos. Ar pažįstate tokį kvailį, kuris užuot pylęs į variklį tepalą piltų sirupą? Žinoma, ne. Gamintojai tiksliai įvardija, koks tepalas reikalingas jūsų automobilio varikliui, o lygio matuoklis parodo, kiek jo reikia pilti. Ir nėra jokio interesų konflikto.

Jei į degalų baką pilsite netinkamą kūrą, automobilis sklandžiai nedirbs. Jūsų mašinoje įrengta labai sudėtinga sistema, uždeganti kuro ir oro mišinį ir tokiu būdu varanti automobilį. Gamintojai tiksliai nurodo, koks kuras reikalingas, ir tik kvailys ignoruotų tuos nurodymus.

Per daugybę metų Motina Gamta ir evoliucija sukūrė neįtikėtiną įvairovę gyvų padarų- nuo amebų iki žirafų. Kodėl kai kurių gyvūnų maisto racionas toks ribotas? Nes milijonus metų po to, kai planetoje atsirado gyvybė, įvairios rūšys turėjo kovoti dėl maisto. Kai kurios rūšys, ar rūšies individai, yra geriau prisitaikę, todėl gali nučiupti geriausius kąsnelius pertekliaus metu, o užklupus nepritekliui, jiems atitenka tie vieninteliai.

Žirafos kaklas, dramblio straublys, ūdros plėvėtos kojos- akivaizdžios fizinės savybės, išvystytos tam, kad kiekviena rūšis būtų labiau prisitaikiusi pačiuoti ar pasiekti maistą. Kai kurių gyvūnų maisto racionas neįtikėtinai ribotas. Koalos praktiškai minta tik eukalipto lapais, o pandos- bambukais. Be jokios abejonės, pandos ir koalos prisitaikė išgyventi su tokiu ribotu racionu dėl to, kad



kitoms gyvybės rūšims bambukai ar eukalipto lapai nepasirodė ypatingai patrauklūs. Abiem rūšims dabar gresia išnykimas, nes sparčiai nyksta ir specifinė aplinka, nuo kurios jos yra priklausomos.

Vis dėlto ribotas maisto racionas nebūtinai reiškia užtikrintą kelią į išnykimą. Termitai labai sėkmingai gyvavo milijonus metų iki žmogaus atsiradimo, ir labai tikėtina, kad jei greitai laiku nepakeisime savo krypties, gyvuos dar milijonus metų po mūsų išnykimo. Nebent, žinoma, kartu su žmonija sunaikinsime ir visą planetą. Termitų maistas apsiriboja tik mediena. Būna ir skaniau, pamanykite jūs. Galbūt jums ar man ir būna skanesnio maisto, bet argi termitai mistų mediena, jei ji jiems nepatiktų? Išmokę virškinti medieną, termitai užsitikrino nuolatinį nemokamą ir lengvai prieinamą maistą (aišku, jei tik vieną dieną žmonės sustabdys savo siaubingą veiklą ir nustos šią planetą versti cemento džiuuglėmis ar dykumomis).

Išoriniai įvairių gyvūnų evoliucijos požymiai ne tik akivaizdūs, bet tiesiog stulbinantys. Tačiau žirafos kojos ir kaklas, dramblio straublys ir iltys iki dabartinio ilgio neišaugo per naktį. Pokyčiai vyko palaipsniui per šimtus tūkstančių metų. Evoliucionuojant gyvūnų išoriniams požymiams, tokiu pat tempu vystėsi ir vidaus organai, įskaitant virškinimo sistemas. Mes turime vieną skrandį, o karvė turi keturis.

Kaip jūsų automobilio gamintojas pateikia tikslias rekomendacijas, kokius degalus ir eksploatacines medžiagas derėtų vartoti, taip ir Motina Gamta kiekvieną gyvą sutvėrimą aprūpino tam tikru maistu. Esate girdėję tokį pasakymą- kas vienam žmogui maistas, kitam nuodas. Tikslėnis pasakymas būtų toks- vienokių gyvūnų maistas yra nuodas kitokiems gyvūnams.

Automobilio gamintojai rekomenduoja varikliui tinkamus degalus. Evoliucijos atveju yra priešingai- gyvūno virškinimo sistema prisitaiko prie esamo maisto. Iš tiesų šis skirtumas labai menamas nei realus. Juk žmogus, pagaminęs pirmąjį benzininį variklį, nekūrė tiesiog variklio, kuriam vėliau reikėtų rasti kurą. Jis sukūrė tokį variklį, kuriam pritaikė turimus degalus ir, kaip evoliucijos atveju, tiek varikliai, tiek kuro gerinimo procesas nuo pirmojo variklio sukūrimo smarkiai pasistūmėjo į priekį.

Iš to išplaukia svarbi mintis: varikliai ir toliau vystysis, tačiau kad ir koks būtų jūsų automobilio variklis, turite jį aprūpinti jam skiliais degalais ir eksploatacinėmis medžiagomis. Tas pat būdinga jūsų virškinimo sistemai. Be abejo, per ateinančią šimtą tūkstančių metų žmogus taip pat evoliucionuos. Tačiau gyvensime ilgiau ir laimingiau, jeigu deramai pasirūpinsime savo virškinimo sistema, kuri vargu ar labai pakito nuo tų laikų, kai mūsų protėviai išlipo iš medžių.

Dar vienas susijęs dalykas- jeigu į benzininį variklį piltum dyzelinį kurą, tai automobilis nevažiuotų. Tačiau galime valgyti neįtikėtiną maisto įvairovę, ir vis vien išgyvename. Tad kaip galiu ginčytis, kad žmogui skiria maitintis tik aiškiai nustatytu maistu? Bet ar ne dėl to skaitote šią knygą? Valgote netinkamą maistą. Dėl to sveriate per daug, jaučiatės mieguistas ir esate nutukęs.

Taip, mes išgyvename, tačiau tik todėl, kad mūsų kūnai yra neįtikėtinai sudėtingi mechanizmai, galybę kartų išmoningesni už bet kurį automobilį. Iš tiesų jūsų organizmas toks genialus, kad net jei prarytumėte šukę ar monetą, kūnas sugebėtų ją pašalinti. Tačiau tai dar nereiškia, kad monetas reikėtų įtraukti į savo racioną. Tai ir yra viena iš organizmo nuostabių savybių. Mūsų kūnai gali susidoroti su tam tikru nesveiko maisto kiekiu visiškai be jokių neigiamų padarinių. Tačiau ar tai turėtų būti dingstis su savo kūnais elgtis lyg su šiukšliadėžėmis? LAUKINIAI GYVŪNAI MAITINASI TIK NATŪRALIU MAISTU!

*Kas yra natūralus maistas?*



## 13. KAS YRA NATŪRALUS MAISTAS?

Natūralus maistas- tai natūralios kilmės maisto produktai. Kitais žodžiais tariant- toks maistas, prie kurio nebuvo prikišta žmogaus ranka. Tai reiškia, kad jis nebuvo virtas, valytas, šaldytas, marinuotas, pilstytas į butelius, konservuotas skardinėse ar kitokioje talpoje, saldintas, barstytas prieskoniais, rūkytas, maišytas ar dar kitaip perdirbtas. Tai maistas visiškai be jokių priedų įskaitant druską ir pipirus.

Atleiskite, jei klaidingai mane supratote: „Ką? Daugiau nebebus galima gaminti maisto? Nebebus galima jo pagardinti prieskoniais ar pagerinti skonio padažais?“ Žinoma, bus. Viena iš „Lengvo būdo sulieknėti“ grožybių- nėra jokių suvaržymų! Aš tik prašau, kad pamėgintumėte pasvarstyti, kokį maistą galima valgyti natūralų, kurio nereikia ruošti ar apdoroti, kurio skonis būtų ne tik nuostabus, bet kurio net nereikėtų gardinti prieskoniais ar padažais. Tik švieži vaisiai, daržovės ir riešutai? Ne, visai nenoriu pasakyti, kad mėgausitės tik tokio maisto įvairove. Aš tik sakau, kad joks kitas natūralaus pavidalo maistas žmogui nėra malonus ar bent jau priimtinas.

Pasvarstykime, kiek daug prisidėjo žmogus, ruošdamas tokį paprastą užkandį kaip, pavyzdžiui, skrudintos duonos riekelė su sviestu ir džemu. Kviečius teko malti, o miltus valyti. Reikėjo pridėti mielių ir kitų priedų, o iš tešlos suformuoti duonos kepalą. Iškepus duonos riekelę, teko skrudinti iš naujo. Sviestą reikėjo gaminti iš karvės pieno. Galbūt karvės pieną laikote natūraliu maistu. Jis toks ir yra, tačiau tik veršiukams. Tą pieną teko pasterizuoti, homogenizuoti ir kaitinti, o tada perdirbti dar kartą, kad iš jo būtų pagamintas sviestas. Tada, kad neapkarstų, sviestą reikėjo atšaldyti. Džemas- apdoroti vaisiai, išvirti su cukrumi, kuris ir pats buvo rafinuotas ir perdirbtas. Ką gi, matome, kad ruošiant vos vieną menką užkandį, žmogui teko kištis tiek daug.

Galbūt svarstote: „Na ir kas? Kiekvienas žmogaus prisilietimas pagerina maisto kokybę“. Bet ar tikrai? Galbūt tai tik MEŠKOS PASLAUGA? Galbūt tai tik pavertė maistingą valgį šlamštu? Tai aptarsime vėliau. Mėginu pasakyti štai ką: gamta mus aprūpino gausybe natūralaus maisto, tačiau tik pasvarstykite, ką valgėte per keletą pastarųjų dienų, ir paklauskite savęs, kiek buvo natūralaus maisto? Galbūt kaip ir aš pastebėsite, kad natūralų maistą valgote retai.

Įvairias gyvūnų rūšis skirstome į mėsdžius, žolėdžius ar visaėdžius. Kai kurių gyvūnų, pavyzdžiui, ožkų, prigimtis tokia, kad jos ėda praktiškai viską. Vis dėlto gyvūnas, galintis rinktis iš didžiausios maisto įvairovės, yra žmogus, arba, tiksliau sakant, vakarietiškos visuomenės žmogus. Taip yra dėl to, kad žmogus naudojami protu, leidžiančiu surasti, pasiekti, sumedžioti, auginti, išsaugoti, kaupti, gaminti, gardinti prieskoniais, perdirbti ir derinti žymiai didesnę maisto įvairovę nei visi kiti planetos gyvūnai kartu paėmus. Ožka galbūt yra geriau prisitaikiusi virškinti tokį maistą, kaip, pavyzdžiui, ikrai, tačiau tokia galimybė jai pasitaiko labai jau retai.

Vakarietiškam žmogui labai pasisekė, kad jis labiausi prisitaikė prie aplinkos ir gali rinktis iš neįtikėtinos įvairovės puikių ir maistingų produktų. Be jokios abejonės, termitams reikėjo išmokti maitintis mediena: arba jokie kiti sutvėrimai jos nepamėgo, arba nesugebėjo jos suvirškinti. Norėčiau, kad įsigilintumėte į paskutinįjį sakinį. Natūrali atranka pamažu keitė įvairių sutvėrimų fizines savybes, kad šie geriau prisitaikytų surasti, pasiekti ar susimedžioti sau maisto, tad prie kintančio raciono turėjo adaptuotis dar sudėtingesni vidiniai cheminiai bei fiziniai procesai: maisto virškinimas, gyvybiškai svarbių maistingų medžiagų atsirinkimas ir įsisavinimas, energijos paskirstymas ir atliekų pašalinimas.

Ne paslaptis, kad ožkos organizmas yra labai stiprus. Tačiau kalbant apie vartojamo maisto

įvairovę, niekas neprilygsta žmogui. Įprastai kiti visaėdžiai vienu metu minta viena maisto rūšimi. Mes gi ne tik valgome skirtingus patiekalus vienu metu, bet ir kiekvieną patiekalą dažnai sudaro daug skirtingų sudedamųjų dalių, o jis pats pagardinamas padažais ir prieskoniais. Juk iš tiesų kiekvieną kąsnį labai dažnai sudaro įvairiausi ingredientai. Vos tik tą kąsnį nuryjame, iš karto apie tai užmirštame- nuo tos akimirkos visas darbas atitenka mūsų automatinei virškinimo sistemai. Ji visuomet su tuo susidoroja, tad kodėl to nedaryti ir toliau?

Tarkime, jums pasibaigė benzinas, o aš sakau: „Luktelėkite minutėlę. Juk automobilis Varomas benzino ir oro mišiniu. Jūsų bagažinėje mačiau plastmasinį kibirą. Žinau, kad plastmasė kaip ir benzinas yra šalutinis naftos produktas. Jei kibirą susmulkintume į mažus gabaliukus, sugrūstume juos į benzino baką ir įpūstume oro, jūsų problema būtų išspręsta“. Ką pamanytumėte, jei taip pasakyčiau? Kad aš genijus ar kandidatas į beprotnamį? Visiems suprantama, kad tai būtų visiška nesąmonė. Tačiau dauguma mūsų būtent taip ir elgiasi su savo kūnais visą gyvenimą. Tokį elgesį vadinu

*Plastmasinio kibiro sindromu.*

## 14. PLASTMASINIO KIBIRO SINDROMAS

Mūsų automobiliai- brangūs mechanizmai. Jaudinamės dėl menkiausių jų gedimų. Tačiau su brangiausiu savo turtu, mašina, nuo kurios priklauso mūsų gyvenimo kokybė ir trukmė, elgiamės lyg su šiukšliadėže. Dėl riboto maisto raciono pandoms ir koaloms gresia išnykimas, tačiau dar nereiškia, kad didelė maisto įvairovė garantuoja išlikimą. Priešingai, ši neįtikėtina įvairovė yra milijonų žmonių ankstyvos mirties priežastis.

Viską, ką tik įmanoma praryti, mes skirstome labai naiviai: arba tai maistas, arba nuodas. Jei tai maistas, jaučiame galį jį suvalgyti nė kiek nesirūpindami, ar mūsų organizmas sugebės suvirškinti, įsisavinti maistingas medžiagas ir pašalinti atliekas.

Galbūt jums atrodo, kad plastmasinio kibiro sindromas yra pernelyg išpūstas reikalas. Garantuoju, taip nėra. Mūsų virškinimo sistema yra labai sudėtinga ir įmantri.

Virškinimo procesas prasideda dar prieš įsidedant maistą į burną. Iš pradžių paruošiame maistą- pašaliname nevalgomas dalis arba termiškai jį apdorojame, kad maistingos medžiagos būtų lengviau įsisavinamos. Žmonės apie tai sukaupe daug patarlių ir priežodžių. „Nekąsk daugiau, nei gali sukramtyti“. Berods ir taip aišku, tačiau kodėl gi? Juk galime praryti gana stambius kąšnius visiškai jų nekramtę. Patarlės išmintis tampa akivaizdi tik tuomet, kai dėl prastai sukramtyto maisto sutrinka skrandžio veikla ir pradeda kamuoti vidurių užkietėjimas. Tuomet jau sakoma: „Kiekvieną kąšnį sukramtyk šimtą kartų!“ Ar kada bandėte šimtą kartų kramtyti kąšnelį banano?

Kramtant maistą, jis susimaišo su seilėmis, kurių vaidmuo taip pat yra svarbus. Tuomet tą mišinį nuryjame, ir jis keliauja žemyn į skrandį. Ten, padedant virškinimo sultims, jis smulkinamas toliau. Šių sulčių sudėtis priklauso nuo to, koks maistas pateko į skrandį. Nuo maisto rūšies priklauso ir virškinimo trukmė bei tam sunaudojamas energijos kiekis. Tuomet tiek tinkamai, tiek netinkamai suvirškintas maistas stumiamas į žarnyną. Jei maistas buvo suvirškintas tinkamai, organizmas iš maisto pradeda siurbti svarbias chemines medžiagas. Tada prasideda šių cheminių medžiagų skirstymo ir atliekų šalinimo procesas.

Ironiška, bet vadinamieji ekspertai patys ir sukūrė plastmasinio kibiro sindromą. Mus mokė, kad nuo pat gimimo mums reikalingi baltymai ir kalcis, jog mūsų dantys, raumenys ir kaulai būtų sveiki ir stiprūs. Koks geriausias būdas gauti baltymų? Akivaizdu- valgyti mėsą. Todėl valgome karves. Bet ar tikrai tai visiškai akivaizdu? Iš kur karvės gauna baltymų? Jos juk vegetarės, kokie sausumos gyvūnai yra patys didžiausi? Drambliai, žirafos, begemotai, raganosiai, arkliai, jaučiai ir taip toliau- visi jie yra žolėdžiai. Jei vadinamieji ekspertai rekomenduoja valgyti raumenis, kad gautume baltymų, tai, be abejo, visai logiška patart valgyti kaulus ir dantis, kad gautume geležies ir kalcio. Arba dar geriau- kodėl nevalgome geležies drožlių ir kreidos? Todėl, kad tai būtų akivaizdžiai kvaila. Taigi vadinamieji ekspertai mums pataria valgyti sūrį ar gerti pieną, kad gautume gyvybiškai svarbaus kalcio. Tai vienodai kvaila, tik ne taip akivaizdu. Kurio gyvūno dantys yra didžiausi? Ar nemanote, kad dramblio iltys yra žymiai didesnės už bet kuriuos kitus jūsų kada nors matytus dantis? Ar suvokiate, kiek litrų pieno turi išgerti ir kiek kilogramų sūrio turi suvalgyti dramblys, kad jam užaugtų ir neiškristų tokios didžiulės iltys? Ogi nė kiek! Visą reikiamą energiją, jėgą ir stiprybę dramblys gauna misdamas augalais.

Plastmasinio kibiro sindromo supratimas- labai svarbi „Lengvo būdo sulieknėti“ dalis. Kai kitą kartą taip vadinamieji ekspertai jums patars maitintis ypatingu maistu ar vartoti ypatingas piliules, turinčias jums trūkstamų vitaminų ar maistingų medžiagų, prisiminkite apie plastmasinį kibirą savo

automobilio degalų bėkė. Mūsų virškinimo sistema nėra tokia paprasta. Automobilių karbiuratoriai- sudėtingi įrenginiai, reikalingi tam, kad benzino ir oro mišinys pavirstų į kurą. Mūsų virškinimo sistema daug kartų sudėtingesnė ir įmantresnė už bet kurį karbiuratorių. Visiems šios planetos sutvėrimams Motina Gamta tikslingai paskyrė tam tikrą maistą- jei mes į tai nekreipiame dėmesio arba perdirbdami tinkamą maistą jį sugadiname, kaip galime tikėtis, kad būsime energingi ir sveiki?

Galbūt nerimaujate dėl vitaminų trūkumo, nesubalansuotos mitybos ar kalorijų skaičiavimo. Nesibaiminkite- šių problemų prikūrė civilizuotas žmogus, pradėjęs ignoruoti Motinos Gamtos patarimus. Visuomet atmintkite- gyvybė šioje planetoje be panašių problemų išgyveno milijonus metų. Laukiniai gyvūnai dar ir dabar tebegyvena be jų.

Suprantu, kad labai sunku nekreipti dėmesio į mitybos specialistų ar gydytojų patarimus. Juk jie daug mokėsi, mėgindami suprasti žmogaus organizmo veiklą. Tačiau neužmirškite ketvirtąjį nurodymą- tai gali būti MEŠKOS PASLAUGA. Jei ekspertas duoda patarimą, prieštaraujantį mus sukūrusiam protui, vadinasi jis prieštarauja ir jūsų sveikam protui. Tikėtina, kad tas ekspertas patartų į benzino baką prigrūsti plastmasinio kibiro nuolaužų!

Galbūt manote, kad laukiniams gyvūnams netenka naudotis sveiku protu ir kad jie nėra nenutuokia, kaip veikia virškinimo sistema, tačiau vis vien minta pačiu įvairiausiu maistu be jokių žalingų padarinių. Tad kodėl gi ir mes negalime taip maitintis? Būtent į tai aš ir noriu atkreipti dėmesį. Mums nebūtina žinoti, kaip veikia automobilio variklis. Tereikia laikytis gamintojo nurodymų. Laukiniams gyvūnams nebūtina žinoti, kaip veikia jų virškinimo sistema. Tam tikra prasme jiems pasisekė- jie neturi proto, tad ir neprieštarauja nurodymams. Jie tiesiog minta Motinos Gamtos skirtu maistu. O mums, deja, išplovė smegenis ir įtikino, kad žmogus, o ne Motina Gamta, geriausiai žino, kuo mums derėtų maitintis. Leidome intelektui įsivelti į šį reikalą ir užgožti mūsų įgimus instinktus.

Suprasti virškinimo sistemos veikimą privalote dėl vienos vienintelės priežasties- tik tokiu būdu suvoksite, kaip kvaila nesilaikyti Motinos Gamtos nurodymų ir kokios gali būti viso to pasekmės.

Kai kadaise rūkydavau vieną cigaretę po kitos, gresiantis plaučių vėžys nepriverstė manęs mesti rūkyti. Laikiau tokios nuomonės, kad jei jau lemta susirgti, tai taip ir bus, o jeigu nelemta, tai nuo rūkymo blogiau nebus. Vis dėlto esu įsitikinęs, kad būčiau iš karto metęs rūkyti, jei tik kas būtų parodęs, kaip rūkymas veikia mano organizmą. Kalbu ne apie tai, kaip siaubingai turėjo atrodyti mano plaučiai, bet apie kraujo krešėjimą, vis labiau užsikemšančias kraujagysles, milžinišką mano vargšės širdies apkrovą, kai ji iš paskutiniųjų stengėsi varinėti tirštėjančią lipnią masę po vis siaurėjančias arterijas ir venas. Ji dirbo nepraleisdama nė vieno dūžio, ką jau kalbėti apie tai, kad neturėjo nė vienos poilsio dienos.

Esu labai dėkingas Motinai Gamtai už tai, kad žmogaus kūnas yra toks neįtikėtinai stiprus ir ištverė, kai taip smarkiai jį baudžiau. Vis dėlto manau, kad jokia būdu nebūčiau jo pasmerkęs, tokiam išbandymui, jei tik būčiau bent kiek nutuokęs apie krūvį, kurį jis patiria. Neturėčiau teisės jo kaltinti, jei vieną dieną jis būtų. ėmęs ir pasakęs: „Klausyk! Mes juk turėtume veikti išvien! Jei tau visiškai nusispjaut, kas tau nutiks, tai kodėl gi aš turiu daužyti galvą į sieną?“ Jei turėtumėte brangų Rolls Royce automobilį, kaip manote, ar mechanikas labai džiaugtųsi, jei savo automobilį nuolatos laistytumėte sūriu vandeniu? Ką sakote? Nesate toks laimės kūdikis, kad turėtumėte Rolls Royce automobilį? Tačiau jums priklauso milijardą kartų už Rolls Royce'ą vertingesnis ir sudėtingesnis mechanizmas:

*Jūsų kūnas.*

Didžiąją gyvenimo dalį buvau įkišęs galvą į smėlį ir visiškai nekreipiau dėmesio į savo maitinimosi įpročius- lygiai taip pat, kaip nekreipiau dėmesio ir į savo priklausomybę nuo cigarečių. Mane veikė visiškai tokia pat iliuzija- kad ilgaamžiškumą išmainau į trumpesnę ir daug mielesnę gyvenimą. Sunku įsivaizduoti, kaip aš galėjau tikėti, kad turėdamas antsvorio, būdamas mieguistas, sunkiai kvėpuodamas, dažnai kęsdamas virškinimo sutrikimus ir vidurių užkietėjimą, nuolatos jausdamas kaltę ir save varžydamas, gyvensiu džiugesnę gyvenimą. Turėjau tik vieną pasiteisinimą- kaip ir rūkymo atveju, maniau, kad neturiu kito pasirinkimo- o kai pasirinkimo neturite, tenka užsiimti

ir ne pačia geriausia veikla

Laimė, tiek rūkymo, tiek ir maitinimosi atveju jūs galite rinktis. Gailiuosi tik dėl to, kad abiem atvejais man reikėjo tiek daug laiko, kol pasipriešinau dezinformacijai, kurią visuomenė taip efektyviai man buvo įskiepijusi.

Neįtikėtina, kaip atsakingai žiūrime į tai, ką pilame į savo automobilius, kai tuo tarpu su savo kūnais elgiamės lyg su milžiniškomis šiukšliadėžėmis. Nuolatos į jį brukame bet kokį maistą, visiškai jo nederiname ir tikimės, kad jis su tuo susidoros. Nė akimirksniai nesusimąstome, kokį milžinišką krūvį jis patiria. Mano nuostata buvo tokia: „Kol kas viskas gerai!“- tą patį šaukė ir nuo dangoraižio stogo nušokęs žmogus, krisdamas pro dešimtą aukštą.

Dabar, kai geriau suprantu virškinimo procesus, stebiuosi ne tuo, kad kamuodavausi dėl sutrikusio virškinimo ir vidurių užkietėjimo, bet tuo, kad mano kūnas iš tiesų ištvėrė tą neįmanomą misiją, kurią jam kasdien užkraudavau daugiau nei penkiasdešimt metų. Žmogaus kūnas tikrai yra neįtikėtinas mechanizmas! Ko mes taip apsunkiname jo gyvenimą? Šiaip ar taip, juk nuo jo priklauso mūsų laimė ir ilgaamžiškumas. Turime sutarti su savo kūnais, stengtis palengvinti jų prigimtinės užduoties ir jiems netrukdyti. Kad galėtume taip elgtis, reikalingos pagrindinės žinios, kaip jis funkcionuoja.

Ar labai jus erzina pasakodamas, kad jūsų kūnas- didžiausias turtas? Juk jūs ir pats tą puikiausiai žinote! Kodėl mes taip stengiamės ir išleidžiame daug pinigų norėdami apsaugoti savo automobilius? Juk tikrai negalėtume kasdien jų laistyti sūriu vandeniu. Tačiau kodėl kasdien nuodijame ir kamuojame savo brangiausią turtą? Ar taip elgiamės dėl to, kad esame kvaili, ar greičiau dėl to, kad mažai apie jį išmanome ir mūsų galvose verda tikra sumaištis? Automobilių gamintojai mums pateikia nurodymus, ir puikiausiai žinome, kaip su jais elgtis, tuo tarpu mūsų maitinimosi įpročiai- tradicijų, neišmanymo, komerciškumo, reklamų, patogumo vaikymosi, maišaties ir prieštaravimų kolekcija. Turim, ne vieną, o tūkstančius patarimų, kaip reikia maitintis!

Ar kada nors džiūgavote, kaip sparčiai dirba nauja žoliapjovė, kai jos ašmenys lengvai ir švariai pjauna pievelę? Kartais ašmenys užkliūva už nepastebėto akmens. Tuomet pasijuntame nejaukiai kaip ir tada, kai perjungdami automobilio pavarą išgirstame tą džeržgiantį garsą. Žinome, kad žoliapjovės neskirtos akmenų skaldymui, ir net nebandome to daryti.

Nuo šiol supraskite, kad jūsų kūnas- mechanizmas, turintis atlikti daugybę įvairių funkcijų. Jūsų virškinimo sistema yra labai svarbi. Valgome tam, kad aprūpintume tą mechanizmą degalais ir energija- antraip jis neveiks. Skirtingai nei automobilis, jūsų kūnas pats pasitaiso ir prisiziūri. Reikia daugybės cheminių medžiagų, kad jis galėtų atkurti milijonus ląstelių vietoje tų, kurios miršta kiekvieną dieną. Tos gyvybiškai svarbios cheminės medžiagos taip pat gaunamos su maistu.

Dauguma tėvų bent kartą gyvenime ėjo iš proto, kai mažylis prarijo monetą, segtuką ar panašų siaubą keliantį nevirškinamą daiktą. Ko tokiu atveju reikia tikėtis? Mirties? Sudėtingos operacijos? Ne, dažniausiai per keletą dienų tas daiktas stebuklingai pasišalina per antrą galą. Nei su vaiku, nei su moneta nenutinka lieko bloga.

Manau, kad tokius nutikimus dar labiau sustiprina ugnį, šukes ar net metalą ryjantys ir vis vien išgyvenantys idiotai- dėl to mes tikime, kad galime valgyti praktiškai bet ką ir vis vien išgyvensime. Mūsų kūnai tikrai yra stebuklingi. Jie išgyvena ir susidoroja su pavienėmis traumomis, kaip ir žoliapjovėi nenutinka nieko baisaus, jei kartais užkliūva už akmens. Tačiau kaip manote, ar ilgai tarnautų jūsų žoliapjovė, jei su ja mėgintumėte nušienauti akmenuotą pakrantę?

Sunku apie tai pagalvoti. Tačiau dauguma vakarietiškos visuomenės žmonių būtent taip elgiasi su savo brangiausiu mechanizmu **KIEKVIENĄ SAVO GYVENIMO DIENĄ!**

Efektyvaus virškinimo sistemos darbo principai yra lygiai tokie patys, kaip ir bet kurioje kitoje sėkmingai veikiančioje gamybos linijoje. Reikia nuolatinio ir pakankamo kokybiškų žaliavų tiekimo, sklandaus produkcijos apdirbimo bei paskirstymo, vengti išteklių trūkumo ar linijos perkrovų, trukdžių ar gedimų visose tarnybos proceso pakopose.

Panagrinėkime Motinos Gamtos instrukciją atidžiau. Ar kada susimąstėte,

*Kaip laukiniai gyvūnai atskiria maistą nuo nuodų?*

## 15. KAIP LAUKINIAI GYVŪNAI ATSKIRIA MAISTĄ NUO NUODŲ?

Anksčiau minėjau, kad laukiniai gyvūnai instinktyviai žino, kuo skiriasi maistas nuo nuodų. Ar kada svarstėte, kaip jiems pavyksta? Šiaip ar taip, mums tai turėtų būti lengva- juk esame protingi padarai. Prižiūrime vaikus, kad jie neprarytų ko nors nuodingo, o jei esame nuovokūs, tai visus nuodingus dalykus laikome užrakintus spintelėse, kad vaikai jų nepasiektų. Mus mokė atskirti, kur yra maistas ir kur yra nuodai. Tačiau kaip juos atskiria laukiniai gyvūnai?

Sekundėlę įsivaizduokite save Motinos Gamtos vietoje. Sukūrėte neįtikėtiną įvairovę visokiausių sutvėrimų. Kaip garantuosite, kad jie visi nenusinuodys? Kiekvieno jų virškinimo sistema skirta doroti tik vienokį arba kitokį maistą. Kaip užtikrinsite, kad jie maitintųsi sau tinkamiausiu maistu? Vienas iš būdų- suteikti jiems jusles. Galėtumėte jiems duoti regėjimą: matytų, kas panašu ir nepanašu į maistą. Galėtumėte jiems duoti lytėjimą: matytų, kas panašu į maistą, tačiau prisilietus paaiškėtų, kad tai akmuo. Galėtumėte jiems duoti uoslės ir skonio pojūčius. Jei daiktas smirda ir jo skonis yra bjaurus, vadinasi tai nuodai. Jei jo skonis ir kvapas malonūs, vadinasi tai maistas. O jeigu ir jo skonis, ir kvapas tiesiog nuostabūs, vadinasi šis maistas yra pats tinkamiausias.

Ar tokia sistema jums neatrodytų visai logiška? Žinoma, kad atrodytų- juk tai visiškai akivaizdu! Tačiau kodėl ir čia negalima išvengti kiaulystės dėsnio? Kodėl Kūrėjas prikūrė tiek daug mums žalingų dalykų- cigaretės, alkoholi, sultingus didkepsnius, plaktą grietinėlę, egzotiškus saldumynus, kurie atrodo tokie patrauklūs? Kodėl jis nepadarė taip, kad žalingų dalykų skonis būtų bjaurus, o naudingų- malonus? Turiu jums labai gerų žinių:

*Būtent taip jis ir pasielgė!*

Tačiau paveikti kitų žmonių, išplovusių mums smegenis, tikime, kad nuodyti save nikotinu, alkoholiu ar nesveiku maistu- tikras malonumas. Tačiau tikroji tiesa štai kokia:

*Pats gardžiausias maistas kartu yra ir pats naudingiausias.*

Atminkite: tai vienintelė skonio paskirtis, būtent dėl jo laukiniai gyvūnai ir atskiria, kas valgoma, o kas nevalgoma. Ar būtų galima sugalvoti genialiau ar paprasčiau?

Ar kada nors pastebėjote, kaip katė iš pradžių apuosto maistą, paskui jį atsargiai paliečia nosimi, paragauja nedidelį kąsnelį ir galiausiai arba viską praryja, arba užrietusi nosį eina šalin, lyg jai būtų davęs ne maisto, o nuodų? Ji aukštai iškelia uodegą ir taip jums parodo, ką mano apie jai pasiūlytą maistą. Anksčiau toks nedėkingumas mane tiesiog siutino. Šiaip ar taip, ta katė net nebuvo mano. Ji tiesiog kartą užklydo į mūsų namus ir nusprendė, kad čia pagyvėns, kol ras ką nors geresnio. Nejaugi ji nesuprato, kad nupirkau paties geriausio ir brangiausio ėdalo? Kad ir kačių maisto gamintojai, ir aš esame gerokai už ją protingesni ir kur kas geriau žinome, koks maistas jai tinkamiausias?

Kaip galėjau būti toks kvailys? Galvoti, kad kačių maisto gamintojai, taip pat ir aš, geriau už pačią katę žinome, koks maistas jai yra tinkamiausias, yra tiek pat logiška, kaip ir manyti, jog vyras, kad ir koks jis būtų kvalifikuotas, galėtų moteriai patarti, kokia poza yra pati geriausia ir patogiausia gimdymui.



Iš tiesų visa Kūrėjo sistema yra tokia geniali, kad net nėra reikalo nurodinėti, koks yra maisto vartojimo terminas. Kai natūralus maistas pradeda pūti, jo išvaizda tampa bjauri, kvapas šlykštus, o skonis siaubingas. Supuvęs obuolys- labai geras pavyzdys.

Nesu toks protingas, kad žinočiau, kaip Kūrėjas prigalvojo tokių smulkmenų. Tiesa sakant, aš toks kvailas, kad problemą pastebėjau tik po penkiasdešimties šioje planetoje pragyventų metų, o jos sprendimą radau dar vėliau. Kaip laukiniai gyvūnai žino, kas valgoma ir kas nevalgoma? Jei mano pernelyg savimi patenkintas, sumanus ir išlavintas protas nebūtų sutrukęs apie tai susimąstyti, atsakymas būtų buvęs labai paprastas ir akivaizdus:

*Maistas yra skanus ir maloniai kvopia!  
Nuodai yra šlykštūs ir bjauriai smirda!*

Skonis geriausiai parodo, koks maistas mums yra tinkamiausias. Kvapas irgi glaudžiai susijęs su skoniu. Bet kuris geras virėjas žino, kad išvaizda ir patiekalo sudėtis taip pat yra svarbu. Pastebėjau, kad pernokęs bananas tebekvopia ir išlieka skanus, tačiau valgyti ir liesti jį ištežusį nėra labai malonu. Net penktasis pojūtis- klausa- taip pat yra reikšmingas. Man patinka, kaip čirška ant laužo gruzdinamas bekonas. O kvapas būna netgi dar malonesnis už garsą. Tačiau jo skonis man per sūrus, o išvaizda atstumianti- arba dėl to, kad jis plaukioja riebaluose, arba dėl to, kad skrudėsiai iš anksto atrodo sunkiai virškinami. Ir iš tiesų, nuo tokio maisto man visuomet sustreikuoja skrandis.

Kad maistas būtų priimtinas, jis nebūtinai turi įtikti visoms juslėms. Tačiau jei priešinasi bent vienas jūsų pojūtis, tuomet derėtų pasisaugoti. Ypač verta pasisaugoti dalykų, kurie kvopia, tačiau nėra skanūs- tokių kaip tabakas ir kava. Įprastai tai ženklas, jog jie turi nuodingų ir priklausomybę sukeliančių medžiagų. Nors skonis ir kvapas glaudžiai susiję, neverta galvoti, kad jeigu jums patinka kvapas, tai automatiškai turi patikti ir skonis. Pamėginkite paragauti savo mėgstamiausių kvepalų. Ar vis dėlto tai netikusi mintis?

Automobilių gamintojai mums nurodo, kokios rūšies degalus pilti, tad lygiai taip pat ir mūsų pojūčiai sufleruoja, kokios rūšies maistą valgyti. Ir jei visos juslės į maistą reaguoja vienodai, vadinasi, maistas geras. Galbūt svarbiausia mūsų juslė- šeštasis pojūtis. Visiškai nesvarbu, ar jį vadinate intuicija ar instinktu. Jis pasireiškia tuomet, kai instinktyviai neigiama logiškai prieita išvada. Atminkite, kad instinktai- trijų milijardų metų logikos padariniai, kad laukiniai gyvūnai nesusiduria su panašiomis problemomis, nes jie logiškai nemąsto ir pasikliauja vien instinktais. Ar dar kažkas galėtų būti logiškiau?

Būtent dėl to „Lengvas būdas sulieknėti“ jums bus visiškai priimtinas. Pirmą kartą per savo gyvenimą, nagrinėdamas svorio problemas, nebejausite logikos ir instinktų susipriešinimo. Paaškęs, kad logika ir instinktai iš tiesų veikia harmoningai, ir tokiu būdu metodas pašalins mus kamuojančią šizofreniją, mėginant spręsti savo svorio problemas. Dings nežinomybė, abejonės ir maišatis, nes suvoksite, kad egzistuoja maistas, kaip tik ir skirtas tam, kad būtumėte sveikas ir tvirtas, o be to, ir jo skonis iš tiesų puikus. Jūs tiesiog daugiau nebegeisite tokio maisto, dėl kurio žalingumo jau ir taip nėra jokių abejonių.

Nesitikiu, kad šiame etape suprasite, kodėl pats skaniausias maistas jums yra kartu ir pats naudingiausias. Malonumas, juntamas rūkant tabaką, iš tiesų tėra klastinga iliuzija- lygiai tą patį galima pasakyti ir apie įsitikinimą, kad žalingas maistas yra skanus. Prieš išmokdami bėgioti, turime išmokti vaikščioti, tad ir šiuo atveju prieš tai privalu geriau suprasti, kaip vadovautis instrukcijomis. Tolesniuose skyriuose paaiškinsiu, kaip ta iliuzija buvo sukurta ir kaip ją išsklaidyti. O dabar teprašau pripažinti idėją, kad kvapniausias ir skaniausias maistas yra ir pats naudingiausias. Taip jau surėdyta Motinos Gamtos, ir būtent dėl to laukiniai gyvūnai nesusiduria su mūsųšėmis maitinimosi problemomis.

Mes dar neišsiaiškinome, koks konkrečiai maistas labiausiai tinka žmonėms, tačiau išsiaiškinome principus, kaip pasirinkti, kas yra valgoma ir kas ne. Tačiau

*Kaip žinoti, kada pradėti ir kada nustoti valgyti?*



## 16. KAIP ŽINOTI, KADA PRADĖTI IR KADA NUSTOTI VALGYTI?

Kaip atitinkamą problemą sprendžia automobilių gamintojai? Jie įtaiso degalų lygio matuoklį, kartu su juo ir mirksinčias įspėjamąsias lemputes, jei kartais užmirštume žvilgtelėti, ką rodo matuoklis, taip pat ir prietaisus, atjungiančius degalų siurbį, kai bakas prisipildo.

Kaip šią problemą sprendžia Motina Gamta? Trumpam save išivaizduokime Kūrėjo vietoje. Sukūrėte gausybę įvairiausių gyvūnų. Suteikdamas jiems uoslės ir skonio pojūčius, sėkmingai juos apsaugote, kad neapsinuodytų. Tačiau kaip užtikrinsite, kad jie apskritai maitintųsi? Juk šiaip ar taip, jei visi tie sutvėrimai reguliariai nesimaitins pakankamu kiekiu maisto, jie neišgyvens. Žmonėms kur kas paprasčiau- tėvai visuomet pasirūpina, kad mes pavalgytume, o kai pradėdame gyventi be jų, jau ir patys suprantame, kad, norėdami gyventi, turime valgyti. Mums tereikia kartą per savaitę pirkti prekybos centre, prikrauti pilną šaldytuvą maisto, iš kurio vėliau jį pasiimtume ir pasišildytume mikrobangų krosnelėje. Tačiau daugumai laukinių gyvūnų apsirūpinimas maistu yra be galo daug pastangų reikalaujantis, pavojinga užsiėmimas. Kartais prireikia daugelio valandų ir netgi dienų kantrybės ir tenka stipriai pavargti, kartais visos pastangos nueina perniek, o maisto ieškotojai labai dažnai patys tampa kieno nors maistu. Tad vis dėlto kaipgi užtikrinsite, kad laukiniai gyvūnai reguliariai pasimaitintų?

Sprendimas labai paprastas. Kiekvieną jų reikia aprūpinti genialia priemone, kurios pavadinimas- **ALKIS**. Štai kaip laukiniai gyvūnai žino, kada reikia maitintis: tada, kai pasijunta alkani! Ir štai kaip jie žino, kada nustoti maitintis: tada, kai daugiau nebesijaučia alkani.

Galbūt sprendimas ir paprastas, tačiau tegu tai neatitraukia mūsų nuo šios priemonės genialumo. Alkį laikome nemalonių jausmų, ypač tuomet, kai jau ne vienerius metus kovojame su antsvoriu. O realybė tokia, kad per visą gyvenimą alkis mums turėtų teikti daugiau malonumo nei bet kas kitkas.

Kodėl alkį vadinu genialia priemone? Juk kęsti alkį nėra ypatingai maloni būseną? Jei gyvenate Trečiojo pasaulio šalyse ir badaujate, tada aš su jumis sutinku. Tačiau net ir tokiu atveju alkis nėra tikroji blogybė- tas jausmas tiesiog įspėja, kad turit pavalgyti, nes kitaip mirsite. Tikroji blogybė- negalėjimas to alkio numalšinti. Tačiau ši knyga ir nėra skirta spręsti badavimo problemą. Ji skirta visiškai priešingai problemai.

Ar pamenate, kada paskutinį kartą buvote iš tiesų alkanas? Greičiausiai tada, kai pastarąjį kartą laikėtės dietos, nebent, žinoma, priklausote kokiam nors tikėjimui, kurio išpažintojai reguliariai pasninkauja. Kiek laiko tuomet ištvėrėte be maisto? Mėnesį, savaitę, dieną? Gerai, galbūt jums niekada ir negrės mirtis iš bado, tačiau net ir tokiu atveju kaip galiu tvirtinti, kad alkis mums suteikia malonumo?

Panagrinėkime alkį atidžiau. Kas tai yra? Jo funkcija panaši kaip ir degalų lygio matuoklio. Kai išsekvojame energiją ir milijonai mūsų ląstelių žūva bei vėl atsiranda naujų, reikia atnaujinti energijos ir gyvybiškai svarbių medžiagų išteklius. Jei neseniai prisipylėme pilną baką, tai kurį laiką nebežvilgčiojame į degalų lygio matuoklį ir nesirūpiname, ar dar nereikia iš naujo piltis degalų. Vos baigiame valgyti, mūsų atsargos pasipildo ir kurį laiką nesijaučiame alkani.

Pateiksiu save kaip pavyzdį. Mano maitinimosi įpročiai nepasikeitė nuo tų laikų, kai buvau rūkalius- išskyrus tai, kad dabar visuomet valgau pusryčius. Po jų daugiau nieko nevalgau iki pat vakaro- įprastai iki šeštos valandos. Galbūt manote, kad ir jums rekomenduosiu apriboti save iki dviejų

valgymų per dieną? Jokiu būdu- atminti, kad nėra jokių suvaržymų. Per dieną valgau du kartus ne dėl valios ugdymo ar disciplinos, o dėl grynai egoistinės priežasties, atitinkančios mano gyvenimo būdą: nemėgstu pertraukti savo darbo. Alkis yra gamtos užuomina: „Turi pasipildyti kuro ir maistingų medžiagų“. Akivaizdu, kad tarp pusryčių ir vakarienės tos atsargos pamažu senka, tačiau negaliu pasakyti, jog tuo metu būčiau alkanas- nejaučiu visiškai jokio nepatogumo. Priešingai, kaip jau paaškinau, būtent valgymas dienos metu man sukeltų nepatogumų. Nesijaudinkite. Nė nemanau siūlyti, kad ir jūs elgtumėtės taip pat. Leiskite priminti, kad jums žadėjau: visiškai nereikia savęs riboti! Tiesiog noriu pasakyti, kad per tą laikotarpį nepastebiu, jog būčiau praalkęs.

Tačiau jei dienos metu tenka kur nors lankytis, kur užuodžiu ruošiamo maisto kvapą, arba jei dirbu iki vėlumos ir pajuntu iš virtuvės atsklidusį kokio nors Džoisės kulinarinio stebuklo aromata, tokiu atveju tas laipsniškas atsargų sekimas, iš tiesų vykstantis visą gyvenimą, mano smegenims pasiunčia įspėjamąjį signalą: **TU ALKANASI! TAU REIKIA PAVALGYTI!** Štai dėl ko alkis yra tokia nuostabi ir geniali įspėjamoji priemonė. Jeigu laikomės Motinos Gamtos nurodymų, nepajuntame nieko blogo. Iš pradžių net nesuvokiame, kad esame alkani. O kai tą suvokiame ir turime progą numalšinti alkį, galime mėgautis begaliniu malonumu, kurį suteikia tas pasitenkinimas.

Alkis yra galybę kartų sudėtingesnis už bet kurį degalų lygio matuoklį. Nors dauguma jų dar ir mirksėjimu įspėja, kad senka degalai, beveik kiekvienas esame susidūręs su situacija, kai kuras visiškai pasibaigia. Nemanau, kad daug žmonių sulauktų trisdešimties, jei pasibaigę degalai reikštų mirtį.

*Nustokite alkį laikyti kažkokiu blogiu.  
Vertinkite jį kaip draugą- jis toks ir yra.*

Šis suvokimas, kad alkis yra ne blogybė, o tiesiog neįtikėtini geniali priemonė, kurios dėka galime amžinai mėgautis maistu be jokių neigiamų pasekmių,- antras svarbus dalykas, lėmęs mano atradimą. Tai supratau tik tada, kai lyginau cigaretės ir maisto troškimo panašumą. Tai buvo ir pati reikšmingiausia atradimo aplinkybė- ji išskleidė įsitikinimą, kad mano metodas netinkamas turintiems bėdų dėl blogų valgymo įpročių. Iki tol aš kartodavau, kad mano metodas pagrįstas tuo, jog visiškai susilaikyti lengviau, o štai mažinti ar kontroliuoti vartojimą- neįmanoma. Tuo metu dingo ir ši kliūtis.

Nuostabiausia yra tai, kad svorio kontroliavimui metodas netgi dar efektyvesnis- jums visiškai nereikės susilaikyti! Nereikia net mažinti vartojimo! Malšinti alkį ir tuo mėgautis galite visą likusį gyvenimą. Žinoma, tik tuo atveju, jei laikysitės Motinos Gamtos nurodymų.

Vis dėlto, jei negalite iš karto numalšinti jus užklupusio alkiio, tuomet jis pradeda kelti tikrą siaubą, ar ne? Tik pagalvokite: ką jums skauda, kai esate alkanas? Na taip, jūsų pilvas urzgia, tačiau juk nejaučiate jokio fizinio skausmo. Bet koks jūsų kenčiamas diskomfortas yra grynai psichologinis. Jei laukiniai gyvūnai labai išalksta, jie puola į paniką. Tai garantuoja, kad jie kuo greičiau susiras maisto. Tačiau mes galime pasinaudoti protu ir situaciją pakreipti priešinga linkme. Jei pergyvensite, kad negalite greitai numalšinti alkiio, tuomet savaime suprantama, būsite liūdnas. Pažvelkite kitaip: kuo ilgiau apsisieisite be maisto, tuo jūsų apetitas vėliau bus didesnis ir tuo maloniau jausitės, kai galiausiai prisėsit pavalgyti, net maisto laukimas taps tikru malonumu.

Minėjau, kad skaniausias maistas yra ir pats naudingiausias. Neįmanoma to suprasti prieš tai nesusipratus

*Reikšmingo alkiio ir skonio ryšio.*

## 17. REIKŠMINGAS ALKIO IR SKONIO RYŠYS

Prancūzus daug kas laiko labiausiai valgymu besimėgaujanciais gurmanais. Visai ne sutapimas, kad prieš valgį jie vienas kitam sako „Bon appétit“ - jie linki ne skanaus maisto, o būtent gero apetito. Ką reiškia „geras apetitas“? Tai reiškia, kad JŪS ESATE ALKANAS!

Noriu pasakyti štai ką - negalite mėgautis maisto skoniu, jei nesate alkanas. Galbūt jums sunku tai pripažinti. Daugelis žmonių tiki, kad maistas arba skanus, arba ne. Ką gi, išsiaiškinkime, kaip yra iš tiesų. Koks jūsų mėgstamiausias patiekalas? Pamėginkite suvalgyti ne vieną, o daug jo porcijų. Jums ne tik bus bloga, bet pradės pykinti ir jo skonis! Iš tiesų eksperimentuoti net nebūtina. Gal teko žiūrėti filmą „Šaltakraujis Liukas“, kuriame Polas Niumanas turėjo suvalgyti visus tuos virtus kiaušinius? Nuo tada aš jų nebevalgau. Jei peržvelgtumėte savo gyvenimą, greičiausiai prisimintumėte atvejį, kai vienu prisėdimu suvalgėte per daug kokio nors riebaus maisto ir jums buvo bloga.

Jei jums, kaip ir man, patinka aštrūs troškiniai, tai puikiausiai žinote, kaip nuostabiai jie kvapia, kai būnate alkanas. Ir taip pat puikiai žinote, kas būna tada, kai suvalgote daugiau nei derėtų: kvapas, dėl kurio vos prieš keletą minučių nekantriai varvinote seilę, pradeda pykinti. Ypač tada, kai tenka sėdėti šalia virtuvės ir kitiems žmonėms ruošiamų troškinių kvapas tiesiog atakuoja jūsų nosį. Kartą gulėdamas lovoje suvalgiau pusę porcijos išsinešimui skirto kiniško maisto ir užmigau, o kai pabudau, likusi porcijos dalis tebegulėjo šalia manęs. Po to karto daug mėnesių nevalgiau kiniško maisto.

Maistas skanus tik tada, kai esate alkanas. Jeigu pakankamai ilgai tektų apsieiti be maisto, netgi žiurkė būtų labai skani. Galbūt tuo patikėti sunku, tačiau kiekvienas ilgai badavęs žmogus tai patvirtintų. Tokiais atvejais nusiritame net iki kanibalizmo. Laimė, vakarietiškoje visuomenėje labai mažai kam teko su tuo susidurti. Tačiau planetoje yra pakankamai badaujančių žmonių, kurie patvirtintų faktą, kad būtų labai laimingi, jei galėtų pasigauti ir suvalgyti žiurkę.

Tai labai vykusiai iliustruojama filme „Drugelis“ (Papillon). Kai Steve'o McQueen'o vaidinamas herojus atsidūrė Velnio salos kalėjime ir pirmą kartą gavo valgyti avižinės košės, jo dubenyje buvo ir gyvas tarakonas. Jis su pasibjaurėjimu sviedė tą dubenį tolyn. Visi puikiai įsivaizduojame tokią situaciją. Bent kartą per savo gyvenimą lėkštėje esame radę ką nors tokio, ko ten neturėtų būti. Po trijų mėnesių Styvas McQueen'as jau gaudė tarakonus, kad galėtų juos suvalgyti. Sunku įsivaizduoti, kad mums reikėtų griebtis ko nors panašaus. Net nereikia to įsivaizduoti - užtenka pasikliauti į tokias situacijas papuolusių žmonių pasakojimais. Atsiminkite, kad tikrasis valgymo malonumas - alkio numalšinimas. Tad šeštas nurodymas:

*Nevalgykite, jei nesate alkanas.*

Maistas būna kvapnus ir skanus tik tada, kai esate alkanas!

Suprantu, kad daugelis nesutiks su tokiu teiginiu. Kai kurie ginčysis, kad didžiulį malonumą suteikia pats valgymo ritualas. Kas galėtų būti maloniau už vakarienę jaukioje aplinkoje kartu su linksma kompanija? Sutinku su jumis, kad ritualas gali būti malonus arba ne. Tačiau tai dar nereiškia, kad mėgaujate būtent maisto valgymu. Esu iš tų žmonių, kurie galėdami rinktis puikią kompaniją su bjauriu maistu ir bjaurią kompaniją su puikiu maistu, kiekvieną kartą rinktųsi puikią kompaniją. Vakarieniavimas su draugais - vienas iš mano mėgstamiausių laisvalaikio leidimo būdų, tačiau jei norėčiau būti įsitikinęs, kad valgysiu iš tiesų labai skaniai, vakarieniaučiau namuose.

Kadangi smegenų plovimas visiškai supainiojo mūsų mąstymą ir nebežinome, dėl kokių priežasčių maitinamės, kiekvieno valgio metu stengiamės visiškai ištuštinti savo lėkštes. Jei laikysitės principo, kad valgote tik tada, kai esate alkanas, ir nustoja valgyti, kai alkis būna numalšintas, jūs ne tik mėgausitės kiekvienu valgymu, bet ir neturėsite svorio problemų. Vis dėlto turiu pabrėžti, kad nustotumėte valgyti tada, kai numalšinate alkį, o ne rajumą. Ar dėl to vis dar jaučiatės prisilėgta? Tik pagalvokite apie tai. Ar tai tikrai apribojimas? Kodėl turėtumėte norėti valgyti, jei nesate alkanas? Aiškiai suvokite:

*Valgymas yra malonus- persivalgymas yra nemalonus.*

Dabar turiu stabtelėti. Jau girdžiu protesto šūksnius. Ar esu vienas iš tų šventuolių, kurie mėgina atimti visus iki vieno gyvenimo malonumus? Ar iš tiesų noriu pasakyti, kad iš valgymo nėra jokio kito tikro malonumo, kaip tik jausmo, vadinamo alkio, pabaiga, kad tai prilygsta ankštų batų avėjimui vien dėl to, jog juos nusiavus užkluptų malonumo jausmas? Taip, tai tiesa. Tačiau nereikia pulti į depresiją. Tai labai geros žinios. Iš tiesų viskas, ką noriu jums pasakyti, yra vien tik geros naujienos- prisiminkite mano pažadą!

Ankštų batų avėjimas neabejotinai gali būti nemalonus, tačiau mūsų Kūrėjas alkį sugalvojo taip, kad nejaučiame jokio diskomforto, kol nesuvokiame, jog išalkome, ir visą gyvenimą galime mėgautis jo malšinimu keletą kartų per dieną. Argi tai blogai? tokie faktai, kaip šis, verčia mane tikėti, kad ir koks protas ar sistema būtų mus sukūrusi, jis norėjo, kad mėgautumėmės gyvenimu. Jei to padaryti nesugebame, kaltinti turime tik save pačius.

Alkio ir skonio ryšys turi reikšmingos įtakos mūsų maitinimosi įpročiams. Kaip ir daugelis dalykų gyvenime, tai lazda su dviem galais. Visi gyvi sutvėrimai, įskaitant ir mus pačius, turi savo mėgstamiausią maistą, ir kol to maisto pakanka, nemato reikalo ieškoti nieko kito. Manau dabar tinkamas metas panaikinti dar vieną baimę, dažnai užklumpančią mąstant apie maitinimosi įpročių keitimą- baimę, kad daugiau nebegalėsite mėgautis vienu iš didžiulių moderniosios civilizacijos mums suteiktų malonumų: kad nebegalėsite rinktis iš

*Neįtikėtinos maisto įvairovės.*

## 18. NEĖTIKĖTINA MAISTO ĮVAIROVĖ

Vienas iš žmonijos išradingumo privalumų yra tas, kad tiek rūkymui, tiek gėrimui, tiek valgymui surandame begalę alternatyvų. Rūkaliai gali rinktis, koku būdu gaus nikotino- ar uostys tabaką, ar rūkys pypkes, cigarus ar cigaretes, ar kramtys gumą, ar klijuosis pleistrus, ar purkš nikotina į nosį. Be šių išvardytų nikotino vartojimo kategorijų jie gali rinktis dar daugiau- yra bent penkios pleistrų rūšys ir penki tūkstančiai cigarečių pavadinimų. Tą patį galima pasakyti ir apie alkoholį. Egzistuoja tūkstančiai skirtingų žmonių geriamų alkoholio mišinių.

Tokią didelę įvairovę laikome labai vertinga, tačiau- koks keistas paradoksas- dauguma rūkalių ne tik visuomet mieliau renkasi vieną konkrečią nikotino produktų kategoriją, tai yra, cigaretes, bet ir vieną konkrečią cigarečių rūšį. Ir ta monotonija jiems nekelia jokių nepatogumų. Priešingai, jie nusimena, kai negali gauti savo įprastų cigarečių. Žmonės, geriantys alkoholį, taip pat įprastai turi savo mėgstamiausią svaigalą. Turbūt dietos laikymosi kančios mums įskiepijo idėją, kad didžiulė maisto įvairovė yra niekaip neatsiejama nuo malonumo. Tačiau jei taip prisirišame prie savo mėgstamiausių svaigiųjų gėrimų ir cigarečių, ar to paties nedarome ir su maistu?

Ši didžiulė įvairovė yra labiau menama nei tikra. Leiskite save pateikti kaip pavyzdį. Pusryčiams įprastai valgydavau dribsnius. Ir kiekvieną mielą dieną galėdavau valgyti vienus ir tuos pačius dribsnius. Kartais man įgrisdavo vienokios rūšies dribsniai, tad juos iškeisdavau į kitokius ir tuomet kasdien valgydavau tuos naujuosius. Įvairovė nebuvo labai didelė, tačiau tai manęs nejaudino. Manau, daugelis mūsų iš tiesų būna laimingi, kai kasdien gali valgyti savo mėgstamiausią maistą. Tą patį galima pasakyti apie košę, tradicinius angliškus ar europietiškus pusryčius- esame linkę kiekvieną dieną valgyti tą patį.

Net kalbant apie kitus patiekalus, ta įvairovė iš tiesų nėra tokia nuostabi, kokią ją įsivaizduojame. Tai suvokiau vieną vakarą vartydamas meniu savo mėgstamiausiame restorane- Motspur Park Tandoori. Tipiškas kiaulystės dėsnis, kad geriausias Didžiosios Britanijos restoranas yra tokiam užkampyje, kaip Motspur Park, kur niekas jo negali rasti.

Tą vakarą restorane buvo daug žmonių. Kartu su Džoise svarstėme, ką užsisakyti valgyti. Malikas, restorano šeimininkas, visiškai be emocijų išpyškino, kaip ir iš ko gaminami mūsų išsirinkti skanėstai. Akivaizdu, kad jis jau kažkada anksčiau suprato, jog kaskart užsisakome vis tuos pačius aštrius troškinius. O pats to nesuvokiau iki tol, kol Malikas, pasakodamas apie mūsų pasirinktus patiekalus, netapo toks abejingas! Tuo pat metu supratau, kad taip pat elgiuosi ir savo mėgstamiausiuose kinų ir italų restoranuose. Aš kruopščiai perskaitau visą meniu ir galų gale užsisakau visiškai tą patį, kaip ir visada.

Ar ne tiesa, kad plataus maisto asortimento poreikis mums įskiepytas iš dalies dėl to, kad mūsų mitybos racionas būtų subalansuotas, ir iš dalies dėl įvairovės- kad kaskart nenusibostų valgyti tą patį? Ar ne lygiai tokia pat tiesa, kad vartydami meniu mes paprasčiausiai renkamės tai, ko labiausiai norime? Kitais žodžiais tariant, renkamės savo mėgstamiausią maistą. Taip pat teisybė, kad mūsų pageidavimams gali daryti įtaką daugybė veiksnių, pavyzdžiui, oras ar alkio stiprumas, ir kad mūsų pasirinkimas gali kisti diena iš dienos, metai iš metų. Čia nėra visiškai nieko blogo. Lygiai taip pat nieko blogo, jei savo mėgstamiausią maistą valgote ir vėl, žinoma, su sąlyga, kad tas maistas jus aprūpina energija ir maistingomis medžiagomis, kurių reikia, kad būtumėte laimingas ir sveikas. Argi nebūtų kvaila, jei nevalgytumėte savo mėgstamiausio maisto, kai galite jį rinktis?

Galbūt nerimaujate, kad jūsų mėgstamiausias maistas smarkiai nusibos, jei jį valgysite kasdien. Jokių problemų- jei norite, bet kada galite rinktis, kaip kad aš kartais rinkdavausi kitokias dribsnių rūšis. Vis dėlto įtariu, kad viena iš priežasčių, kodėl maitinamės tokia didele maisto įvairove, yra ta, jog valgome ne savo mėgstamiausią maistą, o tik visoki nesveiką šlamštą. Naminių gyvūnų maisto gamintojai vis tvirtina, kad mano katė negalės atsispirti naujesiems jų gaminiams. Tačiau man į tą maistą nesinori net žiūrėti. Mano katei taip pat. Tačiau dėl kažkokių nežinomų priežasčių jai niekada nenusibosta šviežia pelė ar žvirblis.

Tad kartą ir visiems laikams panaikinkime tą barjerą, neva „Lengvas būdas sulieknėti“ apribos jūsų pasirinkimą. Įprastai valgote tai, ką mėgstate labiausiai, nepriklausomai nuo to, ar būtų pusryčiai, priešpiečiai, pietūs ar vakarienė, ir nuo to, ar valgote namie, ar restorane, tad ir toliau valgysite tai, ką mėgstate labiausiai. Vienintelis skirtumas, kad valgysite tai, kuo iš ties mėgausitės, o ne tris kartus brangesnį maistą, įbruktą reklamos, išplaunant smegenis ir įtikinant, jog juo mėgaujates. Tai pat valgysite tokį maistą, kuris teiks jums energijos ir gyvenimo džiaugsmo, o ne priešingą efektą!

Tai atvedė mus iki labai svarbaus „Lengvo būdo sulieknėti“ aspekto:

*Nesveiko maisto ribos.*

## 19. NESVEIKO MAISTO RIBA

Laukiniai gyvūnai visuomet maitinasi savo mėgstamiausiu maistu, jei tik gali jo gauti. Žinoma, gamtoje ne visada galima rasti mėgstamiausio maisto. Jei Motina Gamta būtų juos užprogramavusi nesimaitinti tol, kol neras sau tinkamiausio maisto, laukiniams gyvūnams tektų dažnai badauti. Tad gamtai teko sugalvoti genialią saugumo priemonę- kuo darotės alkanesnis, tuo skaniau atrodo antrarūšis ar trečiarūšis maistas, ir tai užtikrina išlikimą.

Minėjau, kad lazda turi du galus. Geras pavyzdys gorila. Gorila labiausiai mėgsta vaisius. Jei neranda vaisių, kad išgyventų, ji minta ir kitokia augmenija. Tačiau vis vien nenutunka ir neserga daugybe skrandžio ligų, nuo kurių kenčia žmonės. Mums tai labai geras pavyzdys. Tai reiškia, kad Motinos Gamtos nustatyta paklaidos riba yra gana plati- jei daugiausia valgome tai, kas skirta būtent mums, tai be jokių žalingų padarinių galime suvalgyti ir nemažą kiekį nesveiko maisto. Ši „nesveiko maisto riba“ labai svarbi „Lengvo būdo sulieknėti“ dalis. Tai reiškia, kad nėra griežtų apribojimų. Niekuomet neturėsite sau sakyti: „Man negalima valgyti vienokio ar kitokio maisto“. Vėliau išsamiau papasakosiu apie šią „nesveiko maisto ribą“.

Turėčiau paaiškinti, kad vartoju terminą „nesveikas maistas“ ne kaip mitybos specialistas, bet remdamasis natūralumo kriterijumi. Labai mažai mitybos specialistų pieną ar sūrį vadintų nesveiku maistu, tačiau, kaip paaiškinsiu vėliau, būtent taip ir yra.

Tačiau ši plati paklaidos riba turi ir savų pavojų- gorilos ir kiti laukiniai gyvūnai vėl pradeda maitintis savo įprastiniu maistu, kai tik jo randa, o vakarų civilizacija pasiekė tokią stadiją, kai nesveikas maistas tampa įprastas tiesiog nuo tos akimirkos, kai mus atjunko nuo motinos krūties.

Manau, kad dėl dažnų mano užuominų apie dramblius, gorilas ir kitus laukinius gyvūnus jūsų vaizduotė jau piešia Kalėdų stalą, nukrautą vien rinktiniais vaismedžių žievės gabalėliais. Be reikalo. Laimė, žmonija yra labai išradinga. Tik nuo šiol ši išradingumą pasitelksime ne tam, kad maskuotume nesveiką maistą, jog jis atrodytų pats geriausias, o tam, kad pakiltų paties geriausio maisto vertė.

Anksčiau minėjau tokį paradoksą- aš jau dabar valgau tiek savo mėgstamiausio maisto, kiek noriu, ir būtent dėl to turiu antsvorio. Jei turiu keisti mitybos įpročius, daugiau nebevalgysiu savo mėgstamiausio maisto tiek, kiek noriu. Prašiau jūsų atverti savo protą ir nusiteikti apsvarstyti naujas idėjas. Kaip prašiau jūsų nesivarginti ir nenusistatinėti pageidaujamo svorio, remiantis nepagrįstais faktais, taip dabar prašau, kad iš anksto nespręstumėte, koks maistas yra jūsų mėgstamiausias.

Ką gi, iš arčiau pažvelkime į

*Mūsų mėgstamiausią maistą.*



## 20. MŪSŲ MĖGSTAMIAUSIAS MAISTAS

Nėra jokių abejonių- pasirūpindama, kad mums naudingiausias maistas būtų pats skaniausias, Motina Gamta užtikrino, jog juo maitintumėmės. Tačiau skonį mes vertiname labai jau paprastai- maistas būna labai skanus, labai neskanus arba kažkur per vidurį- nei labai skanus, nei labai neskanus. Mielai pripažįstame, kad kiekvieno skonis yra individualus. Noriu, kad susimąstytumėte kodėl?

Manote, kad tai tik sutapimas, jog kinai mieliausiai renkasi ryžius, italai- makaronų patiekalus, o kol toks maistas nepaplito Didžiojoje Britanijoje, britai pirmenybę teikdavo duonai ir bulvėms? Manote, sutapimas, jog motinos gamintas maistas atrodo pats geriausias? Ar vis dėlto labiau tikėtina, jog mes išsiugdome skonį skaniausiam maistui, koku turime galimybę maitintis?

Galbūt tikite, kad jūsų mėgstamiausias maistas yra labiau skonio, o ne pasirinkimo reikalas. Jei kokio nors maisto skonis geras, jūs juo mėgaujatės, jei ne- nesimėgaujate. Tačiau jei tam tikras maistas tiesiog skanus arba ne, kodėl mūsų skonis kinta visą gyvenimą? Kodėl kalbėdami apie tam tikrą maistą minim „išsiugdytą“ skonį? Kaip būtų galima išsiugdyti skonį, jei maistas tiesiog būtų skanus arba neskanus? Jei jis būtų neskanus, kodėl po galais turėtume norėti jam išsiugdyti skonį?

Nėra abejonių, kad Motina Gamta pasirūpino, jog maitintumėmės pačiu skaniausiu maistu.

Taip ir turėjo būti. Taip pat akivaizdu, kad Motina Gamta norėjo, jog negalėdami gauti geriausio, „išsiugdytume“ skonį prastesniam maistui ir nebadautume. Tačiau nėra jokių įrodymų, kad ji norėjo, jog apsisotume ties antru pagal gerumą maistu, kai galime gauti paties geriausio. Manychiau, kad dabartinis jūsų mėgstamiausias maistas yra ne tiek pasirinkimo ar skonio, kiek įtakos ir smegenų plovimo reikalas.

Išsiaiškinkime tai. Jeigu skonis- faktinis reiškinys, tai kodėl laikui bėgant jis kinta? Ar pamenate, kaip vaikystėje džiaugdavotės eidamas į gimtadienio šventę? Ar prisimenate smegenų plovimą? „Negalėsi valgyti torto, kol nesuvalgysi keleto sumuštinų“. O kas gi būdavo didžiausias delikatesas po sumuštinų ir torto? Ar tik ne želė?

Ar pamenate, kaip būdavo įdomu stebėti lėkštėje siūbuojančią želė? Ir džiaugtis, kad jums pagaliau leido suvalgyti šį stebuklą. Ak, tie džiaugsmingi vaikystės prisiminimai! Prisimenate, kokia šalta būdavo ta želė? Prisimenate, kokia visiškai beskonė ji buvo? Želė nėra brangi. Ar dabar dažnai ją valgote? Visiškai pritariu viskam, kas tik suteikia gyvenimui daugiau džiaugsmo, nekrepdamas dėmesio į tai, ar jums penkeri ar devyniasdešimt penkeri, tačiau ar tada, kai vaikams duodame želė ir juos įtikinėjame, kad ji yra ypatingai skani, patys neprisidedame prie smegenų plovimo?

Kodėl vaikystėje mes visi taip mėgome želė? Kada paskutinį kartą apie ją svajojote? Kodėl pirmą kartą valgydamas kinišką maistą ir aštrų troškinį jaučiau šleikštulį? Kodėl galų gale tai tapo mano mėgstamiausiu maistu? Greičiausiai pažįstate žmonių, kurie anksčiau net negerdavo arbatos, jei negalėdavo įsidėti keturių šaukštelių cukraus, o galiausiai visiškai nustojo jį vartoti. Kai po savaitės per užmaršumą į jų puodelį įberiate vos pusę šaukštelio cukraus, jie viską išspjauna ant geriausio jūsų kilimo, lyg ką tik būtumėte įbėręs pusę šaukštelio arseno.

Tai buvo trečias svarbus atradimo dalykas, o kartu yra ir septintas nurodymas:

*Nevergaukite savo skonio receptoriams.*

Išmokstama mėgautis bet kokio reguliariai valgomo maisto skoniu, tad kodėl neišmokus

mėgautis tokiu maistu, kuris jums yra naudingas, o ne atvirkščiai?

Tikriausiai jums bus sunku tai pripažinti. Kai kurie iš jūsų manys, kad visą likusį gyvenimą turės misti triušių maistu. Taip nėra. Vienas iš „Lengvo būdo sulieknėti“ privalumų- nėra visiškai jokių apribojimų, galite valgyti būtent tai, ką norite. Tačiau net jei visą likusį gyvenimą maitintumėtės triušių maistu, dėl to nė kiek nepergyventumėte, nes valgytumėte jį būtent dėl to, kad tai būtų jūsų mėgstamiausias maistas.

Jei skonis yra kintantis dalykas, kaip žinoti, kad nemėginu jums išplauti smegenų įtikinėdamas, kad naudingiausias maistas iš tiesų yra ir pats skaniausias? Ne! Kaip jau paaiškinau, skonis lanksčiai prisitaiko tik dėl to, kad išgyventumėte. Skonis yra faktinis reiškinys. Vėliau paaiškinsiu, kaip protingas žmogus apsikvailino ir patikėjo, kad nesveikas maistas yra skanus.

Tiesa tokia, kad mūsų valgymo įpročiai- neįtikėtino neišmanymo, dezinformacijos, smegenų plovimo ir visiško kvailumo kratinio viršūnė, neturinti nieko bendra su pasirinkimu ar skoniu.

Vis dėlto, jei smegenų plovimas iškraipė jūsų pojūčius, kaip žinoti, koks maistas iš tiesų yra pats skaniausias? Smegenų plovimas ir neįtikėtina maisto įvairovė vakarietiškoje visuomenėje tą labai apsunkina. Kaip galime naudotis savo įgimtais instinktais, jei smegenų plovimas juos sunaikina? Tačiau smegenų plovimas mūsų įgimtų instinktų nesunaikino, tik juos supainiojo. Prieš prisideddamas pirmąją cigaretę kiekvienas rūkalius žino, kad rūkymas- žalingas ir nenatūralus dalykas. Siaubingas pirmosios cigaretės skonis to žinojimo nenuslopina, tik jį patvirtina. Tačiau tuo pat metu priklausomybė kartu su masiniu smegenų plovimu mus supainioja ir įkalina.

Visiškai tas pat vyksta ir su mūsų maitinimosi įpročiais. Natūralūs instinktai vis dar tebėra su mumis, tačiau smegenų plovimas juos supainioja. Daugelį svarbių mano pasakytų minčių jūs jau žinojote. Žinojote, kad drambliai yra stipriausi sausumos gyvūnai, kad jie yra žolėdžiai ir kad jiems nereikia maitintis mėsa, kad susiformuotų stambūs kaulai ir raumenys. Jūs ir taip žinojote, kad jiems nereikia gerti pieno ar valgyti sūrio, kad iltis aprūpintų pakankamu kalcio kiekiu. Aš tiesiog mėginu panaikinti painiavą. Tai ir yra šio metodo grožis: kai tik išsklaidote tą raizgalynę, lieka vien sveikas protas. Aš jums pasakaju tik tai, ką ir patys instinktyviai žinote. Laukiniai gyvūnai neturi mūsų problemų- į juos atsigręžiame tik dėl to, kad patvirtintume sau tai, ką ir tai instinktyviai žinome! Visų pirma mums reikia suprasti, kodėl tie instinktai susipainiojo.

*Kaip viskas pakrypo neigiama linkme?*

## 21. KAIP VISKAS PAKRYPO NEIGIAMA LINKME?

Kai šioje planetoje atsirado gyvybė, tarp įvairiausių gyvūnų rūšių ir tarp atskirų tos pačios rūšies individų vyko nuolatinė kova dėl maisto ir išlikimo. Motina Gamta kiekvieną rūšį aprūpino įvairiomis išradingomis priemonėmis, kad jos išgyventų tada, kai trūksta maisto. Klasikinis pavyzdys- žiemos miegas. Kitas pavyzdys- manoji voverė, slapstanti riešutus. Viena iš priežasčių, kodėl sėkmingai išgyvena tokie vabzdžiai kaip skruzdės ir bitės,- jų gebėjimas kaupti maisto atsargas.

Žmonių rūšis sėkmingiausiai prisitaikė išgyventi šioje planetoje dėl šios priežasties: savo pranašesnę protą ir sumanumą panaudojome ne tik medžioti, rinkti, auginti ir kitaip savoms reikmėms panaudoti neįtikėtiną maisto įvairovę, bet ir įgyti žinių, kaip išsaugoti ir kaupti maistą.

Vis dėlto maisto kaupimas turi ir vieną reikšmingą trūkumą. Jei maisto nesuvalgome mes, jis atitenka kitiems sutvėrimams- bakterijoms. Esame linkę bakterijas laikyti erzinančiu ir trukdančiu blogiu. Tačiau, kaip ir mes, jos turi teisę mėgautis gyvenimu šioje planetoje, ir, kaip ir mums, vienas iš didžiausių jų malonumų geras maistas. Norėdami apsaugoti, kad bakterijos nenugvelbtų mūsų sunkiai uždirbto maisto, turime jį užkonservuoti. Tačiau tik pagalvokite, ką tai reiškia iš tiesų: virdami, rafinuodami, šaldydami, rūkydami, marinuodami, konservuodami skardinėse ar stiklainiuose, saldindami, džiovindami ar sūdydami maistą tik paverčiate jį bakterijoms nepatraukliu arba apskritai nevalgomu.

Jei tokiu maistu nesidomi bakterijos, tai jis ir mums nėra pakankamai geras! Bet kuris senų laikų jūrininkas jums papasakotų kad iš pradžių konservuotas maistas tebuvo neišvengiamas trumpalaikis pakaitalas, reikalingas išverti ilgą kelionę jūra. Tačiau visi jūrininkai suvokė, kad toks maistas tik pakaitalas, dėl kurio jie tampa neatsparūs įvairioms ligoms (skorbutui, rachitui, geltonajai karštligei). Pasiekę krantą, jie visuomet skubėdavo pasistiprinti tikru, visaverčiu maistu.

Vystantis civilizacijai ir gyventojams iš kaimų kraustantis į stambius miestus ir didžiuliais tempais didėjant žmonių skaičiui, maisto ruoša palaiapsniui tapo nebe asmens ar šeimos rūpesčiu, o stambių komercinių susivienijimų veikla.

Dauguma gyventojų šviežių vaisių gaudavo retai- jie buvo prabangos dalykas. Dėl šios priežasties žmonės pradėjo silpnėti. Augau darbininkų šeimoje ir puikiai pamenu, kad savo kalėdinėje kojiniėje rasdavau bent vieną apelsiną, mandariną ir keletą riešutų. Kaip ir vištiena, riešutai buvo Kalėdų prabanga.

Gana liūdna, kad paukštynai ir tokios bendrovės kaip „Kentukio kepti viščiukai“ pripratino žmones valgyti vištieną ištisus metus. Kodėl pastaruoju metu vištiena tapo tokia populiari? Galbūt dėl to, kad dabar dažnai tenka išgirsti apie raudonos mėsos valgymo žalingumą? Ar dėl to, kad sunku pasipriešinti visą gyvenimą vykdytam smegenų plovimui? Argi nesakome: „Sutinku, kai raudona mėsa žalinga, tad rinksiuosi kitą variantą ir valgysiu baltą“. Ar tai neprilygsta pasakymui: „Labai bijau netekti kojos, tad geriau neteksiu keletos pirštų?“

Pastaruoju metu tapome visiškai priklausomi nuo prekybos centrų, šaldytuvų, pakuočių ir perdirbto maisto. Be to, nuo gimimo mums peršama galybė komercinių susivienijimų reklamų- didelės pieno ir mėsos bendrovės ar pavieniai perdirbto maisto gamintojai mums ne tik plauna smegenis įtikinėdami, kad toks maistas mums yra labai naudingas, bet netgi leidžia suprasti, kad be jų produkcijos apskritai neišgyventume.

Pasidomėkime, kas nutinka, kai apdorojame natūralų maistą. Dažniausi maisto apdorojimo

būdai- virimas ir kepimas. Kai kaitinate maistą iki didesnės nei 52°C temperatūros, iš esmės nužudote ne tik bakterijas, bet ir visas maistingas medžiagas. Jis tiesiogine prasme tampa negyvu maistu. Tuo pat metu vyksta žalingi maisto struktūros pokyčiai. Bet kurio maisto sudėtyje yra tam tikras kiekis vandens. Kai maistą verdate ar kebate, iš jo išgarinate šį brangų skystį.

Kūdikiui, gyvenančiam motinos iščiose, deguonis ir gyvybinės maisto medžiagos tiekiamos grynai per skystį- motinos kraują. Kai kūdikis gimsta, keletą pirmųjų mėnesių jis maitinamas išskirtinai dar kitu skysčiu- motinos pienu. Kai kūdikį atjunkome nuo krūties, pratiname jį valgyti kietą maistą. Nuo to laiko kūdikio gyvenime atsiranda ir valgymas, ir gėrimas. Tačiau atpratinę kūdikį nuo motinos pieno staiga nepradedame jam siūlyti kepsnių ir keptų bulvių. Kietas maistas, prie kurio pratiname kūdikį, iš pradžių būna toks, kuriame daugiausia yra vandens. Dažniausiai tai būna trinti vaisiai ir daržovės.

Daug skysčių turintis maistas- labai svarbus Motinos Gamtos principas. Ažuolas, kurį minėjau aštuntajame skyriuje, savo didžiulę jėgą ir tvirtybę įgyja tik iš mineralinių ir maistinių medžiagų, gaunamų vien tik su vandeniu. Netgi žmogus suvokia skystų medžiagų privalumus. Tai, kad benzinas ir kitos medžiagos, kuriomis reguliariai aprūpiname savo automobilius, yra skysto pavidalo- ne sutapimas. Šis mūsų maisto skystumo ir vandeningumo principas išlieka svarbus visą gyvenimą. Maistą, kuriame mažai vandens, sunku kramtyti, ryti ir virškinti, iš jo sunku įsisavinti maistingas medžiagas ir pašalinti toksinus bei atliekas. Prisiminkite plastmasinio kibiro sindromą. Faktas, kad maisto galime išgyventi ilgiau nei be vandens. Tad kaip manote, kiek kartų vertingesnis maistas, kuriame gausu vandens?

Tikroji mūsų valgymo įpročių problema yra ta, kad užuot laikęsi Motinos Gamtos instrukcijos ir vartoję tokį natūralų maistą, kurį mums skyrė Kūrėjas, iš tiesų daugiausia maitinamės žmogaus sukurtu maistu. Tai taip pat protinga, kaip leisti beždžionei kurti degalus ir eksploatacines medžiagas, kurias galėtumėte pilti į savo automobilį. Todėl nenuostabu, kad vargstame dėl svorio ir kitų su valgymu susijusių problemų. Turbūt didžiausia neįtikėtino mūsų kūnų sudėtingumo dovana yra ta, kad jie sugeba išgyventi taip ilgai.

Tad kokie produktai yra tinkamiausi mūsų virškinimo sistemai ir patys skaniausi? Nepaisant ištisas kartas besitęsiančio smegenų plovimo, yra svarių ir įtikinamų įrodymų, atskleisiančių, kokį maistą mums sukūrė Motina Gamta. Ir toliau vaduokimės iš painiavos- panagrinėkime dvi svarbias maisto rūšis, kurių gamta mums neskyrė. Pirmoji yra

*Mėsa.*

## 22. MĖSA

Tardamas žodį „mėsa“, turiu omenyje visus gyvūnus, paukščius ir žuvis, įskaitant ir vėžiagyvius.

Sunku įsivaizduoti ką nors efektyvesnio nei smegenų plovimas apie mėsos vartojimą. Matydami neturtingas šeimas visi būgštauja: „Ar jūs pakankamai valgote mėsos?“ Reklamos mus nuolatos atakuoja- angliška jautiena, daniška kiauliena, Naujosios Zelandijos ėriena. Ką reiškia vien tokie terminai- aukščiausios rūšies jautiena, geriausias ėrienos gabalėlis.

Tradiciskai sekmadieniais dėvime savo geriausius rūbus, o sekmadieniniai kepsniai- geriausi savaitės patiekalai. Ką ruošiamo svarbiausiai metų vakarienei? Kalėdinį kalakutą, žąsį, antį ar vištą.

Galbūt jums jau renkasi seilės? Užjaučiu. Sunku patikėti, kad nauda, gaunama valgant mėsą, faktiškai yra nieko verta, ir bet kokią naudą gerokai nusveria trūkumai. Kalbant apie skonį- vos keletas natūralių produktų, kurių skonis būtų prėskesnis nei mėsos. O kalbant apie žmones, būtų sunku rasti jiems netinkamesnį maistą nei mėsa. Sunku tuo patikėti, bet panagrinėkime keletą nenuginčijamų faktų.

Mes jau sugriovėme mitą, kad turite valgyti mėsą, kad gautumėte baltymų. Visi didžiausi ir stipriausi sausumos gyvūnai yra žolėdžiai. Aha! Jau girdžiu, kaip klausiate: „O kas gi yra džiuuglių karalius? Liūtas, kuris yra mėšėdis?“ Tai tik dar vienas klaidinantis milas. Liūtas gal ir gali būti laikomas džiuuglių karaliumi, bet jam toli gražu iki dramblio stiprybės ir, jei liūtas jums atrodo tiesiog energija trykštantis gyvūnas, žinokite, kad jis kasdien miega dvidešimt valandų. Mėsa nemintantis orangutangas miega vos šešias valandas, o ir liūtas energiją gauna ne iš mėsos.

Tiesa, kad liūtai yra mėšėdžiai, bet net ir jie mieliau renkasi ne mėsą. Liūtai žudo leopardus ir gepardus, tačiau įprastai jų neėda. Bendra gamtos taisyklė yra ta, kad mėšėdžiai neėda kitų mėšėdžių. Kai kitą kartą žiūrėsite laidą apie gamtą, kurioje bus rodomas medžiojantis liūtas ar kitas mėšėdis, atkreipkite dėmesį, kad būrio vedlys pirmiausia pradreskia pilvą ir suėda skrandžio turinį. Štai iš kur liūtas gauna baltymų- iš augmenijos, suėstos žolėdžių.

Suėdęs skrandžio turinį, liūtas imasi doroti organus- širdį, kepenis, inkstus, žarnas, plaučius ir smegenis. Kaip ir kaulai mėsa jis domisi paskiausiai. Įprastai ji atitenka žemiausiems grobiu susidomėjusios gyvūnų hierarchijos atstovams- hienoms ir grifams. Tai viena iš priežasčių, kodėl jie atrodo tokie sudžiuvę ir bjaurūs.

Sunku pripažinti, kad mes nesukurti maitintis mėsa. Tačiau pasitelkite savo sveiką protą. Jei mėgintumėte valgyti žalią mėsą, negalėtumėte net jos sukramtyti, ką jau kalbėti apie suvirškinimą. Kartais nesugebame deramai jos sukramtyti net tada, kai ji būna paruošta. Neturime mėsos virškinimui, maistingų medžiagų įsisavinimui ir atliekų pašalinimui reikalingų virškinimo sistemų ir medžiagų. Teisybė, kad japonai valgo žalią žuvį. Tačiau kad galėtų valgyti, jie ją sūdo, gardina prieskoniais ir supjausto labai mažais gabaliukais. Negaliu pasakyti, ar jie mėgaujasi valgędami tokią žuvį, tačiau po pasaulį toks paprotys neišplito.

Aiškliai suvokite, kad maisto virimas ar kepinimas yra sąlyginai naujas reiškinys žmonijos vystymesi, ir kol virškinimo procesai bus priderinti prie pakitusių aplinkybių, prireiks tūkstančių metų evoliucijos.

Iš esmės mėsa visiškai nesuteikia energijos. Energijos šaltinis- angliavandeniai. Mėsoje jų labai mažai. Be to, mėsoje praktiškai nėra labai svarbių ingredientų, reikalingų gerai sveikatai ir virškinimui:

## SKAIDULŲ!

Valgydami mėsą įsivaizduokite gyvūnus, mintančius iš esmės vien ja- grifus, hienas ir krokodilus. Grifai skraido labai mažai- laikytis ore jiems padeda į viršų kylančios šilto oro srovės. Kai jie prisiryja mėsos, vargiai beturi energijos pakilti nuo žemės. Didžiąją savo gyvenimo dalį krokodilas nejudrus guli ant kranto arba vandenyje. Abu šie padarai atrodo sudžiuvę ir be galo bjaurūs.

Galbūt manote, kad pagrindinis mėsos virimo ar kepimo tikslas- pagerinti jos skonį. Jei paruošta mėsa tokia puiki, kodėl neapsieiname be prieskonių ir padažų? Prieskonių ir padažų reikia ne tam, kad pagerintume jos skonį, bet kad prėskam skoniui suteiktume aštrumo arba paslėptume bjaurų skonį. Mėsą kepame ir verdame dėl dviejų svarbių priežasčių. Svarbiausia yra ta, kad negalime valgyti jos žalios. Antroji- ji greitai pūva, todėl reikia sunaikinti pavojingas bakterijas. Apdorojama net ta mėsa, kurią vėliau valgome šaltą. Tačiau verdant ar kepant sunaikinamos ne tik bakterijos, bet ir daug maistingų medžiagų. Kita didelė virimo ar kepimo žala- išgaruoja labai svarbūs skysčiai. O mėsoje jau iš anksto jų būna mažai.

Kitas dalykas, leidžiantis suprasti, kad mums neskirta maitintis mėsa- mūsų dantys. Mėsėdžiai turi ilgas iltis ir ilgus, aštrius nagus, skirtus plėšyti mėsą. Jų skrandžio sulčių rūgštis yra žymiai rūgštesnė nei žmonių. Rūgštis reikalinga suskaidyti mėsoje esančius toksinus. Mėsa greitai pūva, tad mėsėdžių žarnynas yra trumpesnis- jis skirtas kuo greičiau pašalinti yrančią mėsą.

Mes net emociškai nesame pasirengę valgyti mėsos. Kaip sako Harvey'jus Diamondas: „Duokite vaikui obuolį ir triušį. Jei jis suvalgys triušį ir žais su obuoliu, nupirksiu jums naują automobilį“. Atkreipkite dėmesį į savo katę. Katės yra tikros mėsėdės- net tūkstančiai jaukinimo metų nepakeitė jų įgimtų instinktų. Menkiausias krebždesys priverčia jas kraipyti ausis. Ar tai būtų paukštis, pelė ar vilnonių siūlų kamuoliukas, katė negali atsispirti puolimui, kaip ir jūs vargu ar sugebėtumėte nemirkčioti jei pirštu mėginčiau durti jums į akį. Natūralus katės instinktas žudyti ir ėsti viską, kas juda.

Toks elgesys mums yra pasibjaurėtinas. Įsivaizduokite, pavasarį važiuojate per kaimą ir stebite po pievą lakstantį ir gyvenimo džiaugsmu trykštantį ėriuką. Ar instinktyviai norėtumėte pulti, perplėšti gerklę ir ryti kraują? Ar tiesiog pažvelgtumėte į savo pakeleivį ir išstartumėte: „Ak! Tu tik pažiūrėk į jį?“

Galbūt jums atrodo, kad esame civilizuoti žmonės, ir mus mokė nesielgti taip barbariškai. Iš tiesų viskas yra atvirkščiai. Juk ėriukai auginami vien tam, kad vėliau juos paskerstume ir suvalgytume. Pastaruoju metu į viešumą keliamos vištų ir veršelių auginimo verslo baisybės. Gyvūnų veisimas, ar tai būtų ėriukai, vištos, karvės ar kiaulės, yra gerai organizuota komercinė veikla ir rūpinamasi, kad mūsų negrauztų sąžinė ir neprarastume apetito matydami ar vien galvodami apie to kruvino verslo smulkmenas. Dar viena smegenų plovimo pusė- negyvai mėsai suteikti kitoki pavadinimą. Mes nevalgome karvių, vištų, elnių ar kiaulių, bet valgome jautieną, vištieną, elnieną ir kiaulieną.

Kai kitą kartą užsisakysite ėrienos, pagalvokite apie tą iš džiaugsmo strikinėjančią mažą padarėlį. Manote, galėtumėte pats jį nudobti? Iš tikrųjų dauguma mūsų nevalgytų mėsos, jei turėtume patys juos skersti.

Greičiausiai manote, kad lendu jums į sąžinę ir mėginu įtikinti nevalgyti mėsos vien dėl moralinių paskatų. Ne, aš tiesiog noriu parodyti, kad žmonės iš savo prigimties nėra mėsėdžiai. Ne tik mūsų skrandžiai neskirti gyvūnų valgymui, bet ir mes patys neturime drąsos ir noro juos skersti. Mūsų natūralus instinktas- mylėti gyvūnus. Mintis, kad tektų valgyti savo augintinį, kelia pasibaisėjimą. Mus įpratino bjaurėtis žiurkėmis, gyvatėmis ir vorais- negalime pakęsti minties, kad reiktų prie jų liestis, tad ką jau kalbėti apie jų valgymą!

Ar laikote naminius gyvūnus tam, kad atėjus sunkiems laikams galėtumėte juos suvalgyti? Neabejoju, nepriteklių laikais žmogui teko valgyti ir juos, kad netektų žiūrėti, kaip badauja jo šeimantikriausiai tai ir buvo šiandieninės gerai organizuotos mėsos pramonės pradžia. Žinoma, kad sunkiais laikais žmonėms teko griebtis ir kanibalizmo. Nesvarbu, kaip tai atrodo bjauriai- džiaugiuosi, kad niekada neteko kęsti ilgai trunkančio alkio, juo labiau badauti, tad neturiu teisės niekieno teisti.

Žinau keletą atvejų, kai žmonės augino vištas ar kiaules vien todėl, kad vėliau galėtų jas

suvalgyti. Tačiau lemiamu momentu jie ne tik neišdrįso jų nužudyti patys, bet to daryti neleido ir niekam kitam.

Užmirškite augintinius ir prijaukintus gyvulius. Dauguma mūsų mielai maitina ir saugo laukinius gyvūnus. Mums patinka, kai į sodą užsuka paukščiai ir laukiniai gyvūnai. Mes mylime gyvūnus. Rūpinamės, ar su jais tinkamai elgiamasi, ar jie nėra nelaimingi. Ar lankydamasis zoologijos sode gėritės gyvūnais, ar tiesiog kaip Raudonkepuraitės vilkas juos nužiūrinate, varvinate seilę ir blizginate akis galvodamas: „Kaip norėčiau tave suvalgyti?“ Tačiau kai sodo medyje matote kabančias dideles, sultingas ir prinokusias slyvas, tikrai galvojate būtent taip.

Žmogus yra pranašesnis už laukinius gyvūnus, ir tas pranašumas mus įpareigoja deramai elgtis. Laukiniai gyvūnai priklauso nuo mūsų- tiek jie patys, tiek aplinka, kurioje jie gyvena. Nemanote, kad nelabai sąžininga, jog auginame gyvūnus, kurie mumis pasitiki, nes juos šeriamo ir suteikiame pastogę, o vėliau tą pasitikėjimą išduodame juos paskersdami ir suvalgydami? Ar jums neatrodo ironiška, kad gerą elgesį vadiname humanišku, o blogą- žvėrišku. Panašu, kad viskas yra priešingai!

Mes nekenčiame ne tik minties, kad patiems prireiktų žudyti gyvūnus- daugelį žmonių trikdo vien vaizdas, kaip laukinėje gamtoje plėšrūnai žudo savo aukas. Kai jūsų katė pagauna pūkuotą mėlynąją zylę, kurioje pusėje būna jūsų simpatijos? Mes atleidžiame ir pateisiname grobuonis- žinome, kad tokia prigimtis ir kad jie turi teisę į išlikimą arba tiesiog nežino, kaip kitaip elgtis. Žudyti gyvūnus vardan išlikimo yra viena, bet ar nemanote, kad iš tiesų labai žiauru ir baisu, kai gyvus padarus auginame

*Vien tam, kad galėtume juos paskersti ir suvalgyti?*

Būtų atleistina, jei neturėtume pakankamai maisto ir taip elgtis reiktų dėl išlikimo. Tačiau kai nuo mėsos tunkame, daromės mieguisti ir ligoti, kai ji nėra naudinga ir dėl jos nevalgome sveiką ir energiją užtikrinančio maisto,

*Tai parodome ne ką kita, o tik savo tamsumą ir kvailumą!*

Vis dėlto pagrindinis argumentas prieš mėsos valgymą yra ne vien tai, kad ji mažai naudinga, bet ir tai, kad ji yra sunkiausiai virškinama maisto rūšis ir jos atliekas pašalinti sunkiausia. Na jei sukramtote virtą ar keptą mėsą, jūsų kūnas vis vien neturi jos virškinimui reikalingų fermentų. Energijos ji nesuteikia, tačiau ją virškindamas žmogaus organizmas išsekvoja daug jėgų.

Mėsoje ir taip yra sąlyginai mažai vandens, o kad galėtume valgyti, dar reikia ją virti ar kepti- tada drėgmė beveik visiškai išgaruoja. Mūsų skrandžiams sunku ją virškinti, o kol mėsa įveikia visą virškinamąjį traktą, prireikia dvidešimties valandų. Lyginant su bet koku kitu maistu, iš mėsos prisikaupia daugiausia atliekų, kurias reikia pašalinti.

Įsivaizduokite, kad visą valandą savo pievelę barstote, kaip pats manote, trąšomis, tačiau vėliau suvokiate, jog tai nuodai, ir likusią dienos dalį mėginate juos rinkti. Neapsidžiaugtumėte, jei netyčia taip nutiktų. Jokiu būdu sąmoningai to nedarytumėte. Sunku pripažinti, tačiau iš esmės mes būtent taip ir elgiamės valgydami mėsą.

Neabejoju, kad manote, jog aš gerokai perdedu. Iš dalies dėl to, kad nematote, kas vyksta kūno viduje suvalgius mėsos, ir iš dalies dėl to, kad jis ištvėria tokių šiurkštų elgesį- arba, tiksliau sakant, dėl to, kad vis dar esate gyvas. Tačiau ar tai tikrai įtikinamas pasiteisinimas, kad su savo kūnu galima elgtis lyg su šiukšliadėže? Jei nesilaikote Motinos Gamtos nurodymų, privalote pradėti mąstyti apie tai, kas vyksta jūsų kūno viduje. Panika dėl galvijų kempinligės tėra viena iš daugybės galinčių nutikti tragedijų, kai gyvūnai verčiami būti tai, kas jiems nenatūralu ir nepriimtina.

Pažvelkime į neginčijamus faktus- nepanašu, kad iš mėsos valgymo būtų daug naudos. Norėdami į benzino baką sugrūsti plastmasinį kibirą, galime jį susmulkinti, o virdami ar kepdami mėsą lygiai taip pat galime išspręsti jos kramtymo iš virškinimo problemą. Tačiau abiem atvejais mes iš to ne tik negauname jokios naudos, bet dar ir pridarome daug bėdų. Žmogus, pasitelkęs savo išradingą protą, išsprendė mėsos kramtymo problemą, tačiau ar nebūtų protingiausia, jei atkreiptume dėmesį į



akivaizdžius įspėjamuosius ženklus, kuriuos mums rodo Motina Gamta, ir nevalgytume mėsos- ar bent jau nevalgytume jos tiek daug?

Dabar pažvelkime į kitą maisto rūšį. Mums išplovė smegenis ir įtikino, kad tai ne tik labai vertingas, bet ir išgyvenimui būtinas maistas, kai iš tiesų jis tik trumpina mūsų gyvenimą. Panagrinėkime

*Pieną ir jo produktus.*

## 23. PIENAS IR JO PRODUKTAI

**„KIEKVIENĄ DIENĄ REIKIA IŠGERTI STIKLINĘ PIENO!“** Visi mano kartos žmonės pamena šį šūkį. Vargu ar mus galima kaltinti, kad nuoširdžiai tuo tikėjome. Netgi šiandien, kai žinau, jog tai kvailystė, troškulį norisi numalšinti ne stikline vandens, bet stikline pienu.

Argi tai stebina? Vaikų darželyje būdavo privaloma gerti pieną, norite jūs to ar ne. Tas pat buvo skiepijama ir mokykloje. Gydytojai palyginti neseniai pastebėjo, kokios didžiulės žalos pridaro pienas ir jo produktai. Tačiau net ir tada nebuvo imtasi rimtesnių veiksmų- jie tiesiog patarė gerti nugriebtą pieną arba nebevertoti grietinėlės.

Kalbėdamas apie pieną ir pieno produktus, turiu omeny būtent pieną. Pieno produktai, tai yra, grietinė, sūris, jogurtas ar sviestas, viso labo tėra perdirbtas pienas. Tad ir laikyti juos reiki ne kuo kitu, o tiesiog perdirbtu pienu.

Turiu prisipažinti, kad atremti šį smegenų plovimo aspektą man yra sunkiausia. Juk autoritetingi specialistai nebūtų mūsų vertę gerti pieno, jei tai nebūtų labai naudinga? Akivaizdu, kad jie to nedarytų, jei pienas iš tiesų mums būtų žalingas.

Bet, žinoma, tais laikais aš buvau jaunas ir naivus. Aš iš tiesų tikėjau, kad žmogus, vadinantis save ekspertu, tikrai yra kokios nors konkrečios srities specialistas. Man ir į galvą neatėjo mintis, kad ekspertas- viso labo asmuo, absoliučiai įsitikinęs naujaisiais, o ne ankstesniųjų kartų paklydimais. Kaipgi galėjau abejoti jų kompetencija, kai savo nuomonę jie išreiškėdavo visiškai pasitikėdami savimi ir be galo autoritetingai- netgi tada, kai jų nuomonė prieštaraudavo sveikam protui.

Nesunku suprasti, kodėl mus visus apkvailino. Šiaip ar taip, juk pienas- mėgstamiausias visų žinduolių naujagimių maistas ir yra skirtas būtent jiems- tai jų motinų krūtų pienas. Kas galėtų būti natūraliau? Būtent dėl šios priežasties man sunkiausia atremti klaidingus įsitikinimus, kuriais apipintas pieno vartojimas.

Įsivaizduokite sveiką kūdikį, žindantį sveikos motinos krūtį. Ar reikėtų nerimauti, kad jo maisto racionas pernelyg vienodas? Ar mėgintume jam į burną kišti vitaminus, kalcio ar geležies tabletes? Žinoma, ne. Mes instinktyviai žinotume, kad jis minta būtent tokiu maistu, kokį jam skyrė gamta. Naudotumėmės Motinos Gamtos instrukcija ir žinotume, kad kūdikis gauna visa, ko jam reikia. Tik pažiūrėkite, kaip greitai ir puikiai auga visi žinduoliai, maitindamiesi savo motinų pienu! Herbertas Velsas rašė, kad bičių pienelis- dievų maistas. Bitėms galbūt ir taip. Tačiau visiškai akivaizdu, kad dieviškasis maistas žinduoliams- motinos pienas.

Įžvalgiausi skaitytojai jau pastebėjo, kad sakau ne tiesiog pienas, bet motinos pienas. Ar ne tiesa, kad jeigu tik motina yra sveika ir jai netrūksta pieno, ji gali būti tikra, jog kūdikis maitinasi tinkamai? Ar ne tiesa, kad motina nerimauti pradeda tik tuomet, kai kūdikį tenka maitinti iš buteliuko, ir kad mūsiškės mitybos problemos atsiranda tik tuomet, kai kūdikį tenka atjunkyti nuo krūties. Kitais žodžiais tariant, kai nustojame naudotis Motinos Gamtos instrukcija ir pradedame pasikliauti kūdikių maisto gamintojais. Tačiau didelių bėdų dėl to neiškyla, nes jie prekiauja natūraliu maistu, koku savo vaikus motinos maitindavo dar iki tol, kol atsirado kūdikių maisto gamintojai- trintais vaisiais ir daržovėmis, Vis dėlto kūdikis dabar atpratintas ne tik nuo pieno, bet ir nuo gamtos instrukcijos. Prasideda „ekspertų“ vykdomas smegenų plovimas, o kartu atsiranda ir abejonės bei nežinomybė.

Tad jeigu pienas yra tikras dievų maistas ir Motinos Gamtos pasirinkimas, jei vien pienu maitinamas kūdikis gauna visų reikalingų maistinių medžiagų labiausiai įtemptu ir pažeidžiamiausiu

savo gyvenimo laikotarpiu, kaipgi aš galiu peikti pieną? Kokios gali būti žalos, jei visą likusį gyvenimą gersime daug pieno?

Yra dvi svarios ir sveiku protu grįstos priežastys, kodėl turėtume nebegerti pieno. Pirmoji- jis aiškiai skirtas tik tam tikrų gyvūnų rūšių kūdikiams, o jiems augant, kinta ir pieno maistingųjų medžiagų sudėtis. Svarbu, kad visi žinduolių kūdikiai savo gyvenimą pradėtų maitindamiesi vien tiktai pienu. Tačiau neegzistuoja toks dalykas, kaip pats geriausias pienas. Kiekvienos žinduolių rūšies pienas skiriasi. Ruonės pienas yra nektaras jos palikuonims, tačiau peliukams jis būtų nuodas.

Antras svarbus dalykas- Motina Gamta pieną sukūrė kūdikiams. Ji taip pat numatė, kad visi žinduolių kūdikiai būtų atpratinti nuo pieno sąlyginai jauname amžiuje. Ar, be žmonių ir jų prijaukintų augintinių, dar žinote kokių nors suaugusių gyvūnų, kurie iš tiesų gertų pieną?

*Net karvės negeria pieno!*

Grįžkime prie savo automobilių. Droselinė sklendė yra labai sumanus įrenginys- ji naudojama tirštesniam oro ir degalų garų mišiniui tiekti, kad būtų lengviau užvesti šaltą variklį. Tačiau kai variklis sušyla, mišinys palaipsniui vėl tampa toks, kokio reikia, kad jis normaliai veiktų. Pernelyg ilgai su uždara sklende dirbantis variklis greitai susidėvi ir tarnauja trumpiau. Galbūt pats vairuotojas to nepastebi, tačiau iš paskos važiuojančiam kitam vairuotojui tai visiškai aišku- jis mato, kaip atrodo išmetamosios dujos.

Jei Motina Gamta nusprendė, kad turime atprasti nuo pieno, tai kaip kas nors, save laikantis protingu žmogumi, gali prieštarauti šiai taisyklei? Reninas ir laktozė- pieno skaidymui ir virškinimui reikalingi fermentai. Daugumai žmonių jie nebeišsiskiria jau po pirmųjų trijų gyvenimo metų. Mūsų kūnams neskirta virškinti pieną po to, kai mus nuo jo atpratina. Jei pienas vis dar geriamas tada, kai jau būname nuo jo atpratinti, mūsų virškinimo ir šalinimo sistemos patiria milžinišką krūvį. Galite ir toliau gerti pieną, bet ar tikrai verta? Turėkite omenyje, kad piene yra kazeino, kuris skrandyje sutirštėja, ir susiformuoja dideli, tąsūs ir tiršti gumulai, kuriuos organizmui sunku suvirškinti. Karvių piene kazeino yra 300 kartų daugiau negu žmonių piene.

Kodėl šiais moderniais laikais pienas yra vienintelis maisto produktas, reguliariai atvežamas iki pat mūsų durų slenksčio? Palaipsniui visuomenė atbunda. Daug suaugusiųjų nustojo gerti pieną ir jo nebesipila net į kavą ar arbatą. Vis dėlto sunku visiškai jo išvengti. Valgant pyragaičius, sausainius, jogurtą, šokoladą, ledus, blynus, pudingą, pyragus, kreminę sriubą ar bulvių košę, tenka vartoti ir pieną.

Visiškai akivaizdu, kad suaugusiems žmonėms neskirta gerti pieno, ypač karvės pieno ar iš jo gaminamų produktų. Dar akivaizdžiau, kad mums neskirta valgyti mėsos. Taip pat ir žmonių gaminamo maisto. Tad kokios dar lieka pagrindinės maisto kategorijos? Švieži vaisiai, riešutai, daržovės, kviečiai, ryžiai, kitokie grūdai ir kita augmenija. Tikriausiai peržvelgėte šį sąrašą ir pagalvojote: „Luktelėkite! Juk toks maistas iš manęs padarytų net ne vegetarą, o veganą!“

Galbūt jums, kaip kadaise ir man, tokia perspektyva atrodo baugiai. Aš nesu vegetaras, bet daugiau nebesijaudinu ir nebebijau juo tapti. Jei šiame etape mintis apie tapimą vegetaru jums kelia siaubą, leiskite pastebėti, kad didžiąją daugelio žmonių valgomo maisto dalį jau ir taip sudaro išvardyto sąrašo produktai. Galbūt dabar tinkamas metas priminti jums mano pažadą. Galite valgyti tiek savo mėgstamiausio maisto, kiek tik norite, tada ir taip dažnai, kaip tik pageidaujate, ir sverti būtent tiek, kiek norite. Minėjau, kad daug žmonių į kavą jau nepila pieno ir neberia cukraus. Tikriausiai dėl to susidarėte įspūdį, kad nuo šiol į arbatą jums nebebus galima įsipilti pieno. Užtikrinu, kad niekas to iš jūsų nereikalauja. Noriu pabrėžti, kad nebus visiškai jokių apribojimų. Atminkite tą svarbią „nesveiko maisto ribą“. Šiame etape aš tiesiog mėginu atverti jūsų protą. Ne tam, kad be abejonių sutiktumėte su visku ką jums teigia vadinamieji ekspertai, bet kad suvoktumėte, jo egzistuoja tikrasis ekspertas, kuris mus jau aprūpino visiškai patikimomis ir tikromis instrukcijomis.

Žadėjau nerašyti konkrečių receptų. Tėra tik viena išimtis Smegenų plovimas, susijęs su pieno vartojimu, buvo sunkiausia atremiamas dėl šios priežasties: nors ir suvokiau, kad daugiausiai valgau nesveiką maistą, dubenėlį pienu užpiltų dribsnių laikiau pagrindiniu sveikatą teikiančiu maistu. Tiesa,

net jei dribsniai jau būdavo apibarstyti cukrumi, aš jo prisiberdavau dar daugiau, ir, be abejo, jais mėgaudavausi dėl saldaus skonio. Tačiau jei pienas tapo tabu, tai reiškė, kad daugiau niekada nebegalėsiu mėgautis dubenėliu dribsnių. Mintis apie sausų dribsnių valgymą kėlė šiurpą. Vienas iš siaubingiausių daugelio dietų aspektų- konditerijos gaminius reikia valgyti sausus. Mintis, kad dribsnius reiktų užsipilti vandeniu, buvo dar baisesnė. Jei mėgstate dribsnius pamėginkite juos užsipilti šviežiomis apelsinų sultimis. Skonis būna puikus, be to, jų visiškai nereikia saldinti.

Dietologai ir mitybos specialistai nuolatos pabrėžia, kad reikia vartoti mažiau kalorijų, tačiau tuo pat metu mėgina užtikrinti, kad mums netrūks kokių nors gyvybiškai svarbių medžiagų. Kaip visuomet, žmogaus intelektas įsikiša į Motinos Gamtos dėsnius prieina visiškai klaidingas išvadas. Jums nereikia nerimauti, kad gaunate per daug kalorijų- kalorijos yra energija, jos negalite turėti per daug.

Vis dėlto, jei kalorijos yra netinkamos rūšies, jūsų virškinimo sistema nesugeba su jomis susidoroti. Įsivaizduokite, kad Ford Escort automobilio savininkas galvoja: „Formulės-1 bolidai išvysto didesnę nei 200 mylių per valandą greitį, todėl ir aš pilsiuos tokius pat degalus“. Štai ir vėl plastmasinio kibiro sindromas. Problema ne ta, kad mes suvartojame per daug kalorijų, bet ta, kad mūsų virškinimo sistemai neskirta įsisavinti tokių kalorijų, kokių yra tam tikrame maiste, pavyzdžiui, rafinuotame cukruje. Galbūt jums sunku tai suprasti, tačiau ar svajojate į savo automobilio degalų baką pilti kūrą, skirtą keleiviniams reaktyviniams lėktuvams?

Rūpindamiesi, kad mums nepritrūktų vitaminų ir mineralų, dietologai ir mitybos specialistai neatkreipia dėmesio į vieną svarbų dalyką- jeigu organizmas jų gauna daugiau, negu reikia, tai taip pat gali jį silpninti. Jei į variklį pripilate per daug alyvos, ji išsilieja ir viską lipina. Tačiau perteklius bent jau nuteka. Bet jei perpildomas organizmas, tai perteklius negalės tiesiog nutekėti- šalinimo procese turės dalyvauti skrandis, žarnos, inkstai, kepenys ir šlapimo pūslė. Tam tikrais atvejais kūnas negali atsikratyti pertekliaus, ir tenka jį kaupti. Jūsų kūne nėra didžiulių sandėlių, kuriuose būtų galima kaupti tą perteklių, tad jam tenka susikurti savo sandėlius- riebalų padangas, kurias turite nešiotis kartu visą likusį sutrumpėjusį gyvenimą.

Įsivaizduokite, kad einate į prekybos centrą ir perkate maisto ne vienai, bet dviem savaitėms, ir tuomet visą gyvenimą lyg džina ant savo kupros jį turite nešiotis kartu- nei minutei negalėdamas nusiimti savo naštos, nesvarbu, miegate, dirbate ar ilsitės. Dabar vakarietiškoje visuomenėje mums nebereikia jaudintis dėl bado grėsmės. Ar nebūtų protingiau tas keleto savaitių atsargas laikyti šaldytuve, o ne visą gyvenimą jas nešiotis su savimi?

Kad ir kaip sunku pripažinti, jog mėsa, pienas ir pieno produktai nėra tinkami žmonių virškinimo sistemoms, neįmanoma paneigti gausybės šio fakto įrodymų. Tačiau kokiais įrodymais remdamiesi galime išsiaiškinti, koks maistas buvo skirtas žmonėms?

Pamatysite, kad yra netgi labai įtikinamų įrodymų. Bus naudinga išsiaiškinti, kuo maitindavomės tais laikais, kol intelektas dar nebuvo iškreipęs instinktų. Kad pavyktų tai padaryti, turime grįžti į tuos laikus, kol dar nebuvo urvinių žmonių, kol dar nemokėjome valdyti ugnies, sodinti augalų ar jaukinti gyvūnų.

## 24. KUO MAITINASI GORILOS?

Bendrai pripažinta, kad mūsų artimiausi giminaičiai yra didžiosios beždžionės. Galite ginčytis, kad jau praėjo pakankamai, laiko nuo tada, kai išlipome iš medžių, ir mūsų virškinimo sistemos prisitaikė prie mūsų pakitusių valgymo įpročių. Ką gi, vėl tenka žvelgti į faktus- išore mes vis dar labai panašūs į didžiąsias beždžiones, ypač, jei nekreiptume dėmesio į jų plaukus. O mūsų vidus faktiškai visai nesiskiria. Nelabai seniai buvo paskelbta, kad žmogaus ir šimpanzės DNR sutampa 98-iais procentais.

Jei goriloms netrūksta maisto, jos pirmiausia renkasi šviežius vaisius. Jei jos negali gauti šviežių vaisių, papildo savo racioną kita augmenija. Jos niekuomet nesimaitina mėsa ar pieno produktais. Kai kurios beždžionės, pavyzdžiui, šimpanzės, kartais minta mėsa, tačiau didžiąją jų raciono dalį sudaro augalija.

Prieš pradėdami gailėtis gorilų atminkite, kad jos visuomet minta savo mėgstamiausiu maistu, jei tik gali jo gauti, ir kai kitą kartą koks nors vadinamasis ekspertas jums aiškins, kad galbūt su valgomu maistu jūs negaunate pakankamai vienokių ar kitokių gyvybiškai svarbių medžiagų,

*Prisiminkite gorilą!*

Paklauskite savęs, kodėl ji žymiai stipresnė už jus. Taip pat užduokite sau klausimą, kaip žmonių rūšis sugebėjo išgyventi dar prieš atrandant ugnį ir vitaminus. Naudokitės savo sveiku protu:

*Pasikliaukite Motinos Gamtos instrukcija!*

Galbūt svarstote: „Jei gorilos yra tokios stiprios, tai kodėl joms gresia išnykimas?“ Dėl tos pačios priežasties, dėl kurios gresia išnykti ir tūkstančiai kitų rūšių. Jei žmogus nesunaikina gyvūnų gyvenamų teritorijų, tai bent jau jas užteršia.

Noriu pasakyti, kad mėginant išsiaiškinti, koks tas natūralus maistas, kurį žmonėms paskyrė Motina Gamta, viskas krypta viena linkme- VAISIAI! Štai ką labiausiai mėgsta mūsų artimiausi protėviai, kurių nepaveikė masinis smegenų plovimas. Jei pažvelgsite į faktus, pamatysite, kad ir mes patys juos mėgstame labiausiai!

Tie ledai ir želė, kuriuos taip mėgome būdami vaikai,- koks būtų jų skonis, jei nebūtų aromatų? Jie būtų visiškai beskoniai. Ar juos gardiname kiauliena, jautiena, ėriena ar kalakutiena? Ne, juos gardiname braškėmis, ananasais, vanile. Visų šių skonių įgyjama iš vaisių ar kitų augalų. O kaip ta mūsų mylima mėsa, kurią šitaip branginame? Ją ne tik privalome termiškai apdoroti, kad galėtume valgyti- jei ji iš tiesų tokia puiki, kodėl nevalgome jos be druskos, pipirų, česnako, marinatų ir kitokių pagardų, kad ji būtų skani? Įsivaizduokite, kad visu tuo reikėtų gardinti šviežius, prinokusius vaisius.

Iš ko padaryti padažai, kuriuos pilame ant mėsos, kad ji būtų skani? Kiaulienai ruošiame obuolių padažą, ėrieną gardiname mėtomis, kalakutieną- spanguolėmis, jautieną- krienais ir garstyčiomis, vištą kemšame šalavijais ir svogūnais, marinatais skaniname šaltus mėsos patiekalus. Nesvarbu, ar tai būtų kokteiliai, ar alkoholiniai, ar nealkoholiniai gėrimai- ką į juos dedame, norėdami pagerinti skonį? Braškes, avietes, bananus, apelsinus, citrinas, ananasus, juoduosius serbentus, laimo vaisius ir taip toliau.

Mums buvo išplautos smegenys, kad patikėtume, jog pagardai ir padažai reikalingi mėsos skonio išryškinimui. Iš tiesų be padažų mėsos skonis yra prėskas ar net bjaurus. Jei mėsa tokia skani, kodėl padažais reikia keisti jos skonį?

Ar žinote kokį nors prieskonį, stipresnį už česnaką? Kodėl nereikia druskos, pipiro ar česnako, kad pagerintume vaisių skonį? Jei į patiekalą dedate česnako, ar ne tiesa, kad tuomet ir skanaujate būtent jį? Kodėl reikėtų česnako, jei maistas savaime būtų skanus?

Vaisių vertė neišdildomai įamžinta ir tokiuose pasakymuose „Kasdien suvalgyk po obuolį, ir gydytojai tau bus nereikalingi“, „Jie buvo tokie turtingi, kad jų namuose vaisių būdavo net tuomet, kai niekas nesirgdavo“.

Prisiminkite daug skysčių turinčio maisto svarbą virškinimui, maistingų medžiagų įsisavinimui ir atliekų pašalinimui. Šiuo atžvilgiu niekas neprilygsta šviežiam vaisiui. Virškinti vaisius lengviau nei bet kokį kitą maistą. Jie beveik neužsibūna skrandyje ir iš karto keliauja į žarnyną- tik tuomet, kai maistas pasiekia žarnyną, organizmas gali iš jo siurbti ir savintis maistingas medžiagas bei energiją. Štai kodėl teniso žaidėjai per pertraukėles suvalgo bananą.

Galite ginčytis, jei daug skysčių turintis maistas yra toks svarbus ir žmogus turėjo pakankamai proto, kad skystus degalus pritaikė automobilių kurui, kodėl Motina Gamta nebuvo tokia protinga ir neparūpino mums skysto pavidalo maisto? Būtent taip ji ir pasielgė! Didžiąją vaisių dalį sudaro vanduo. Daugelio vaisių vandens dalis yra didesnė nei 90%. Tai viena iš neįtikėtinų Motinos Gamtos sumanumo apraiškų- skystas medžiagas tiekti kieto pavidalo. Skysčiai įprastai išteka, o kietą maistą lengviau nešti ir saugoti. Ar ankstesniais laikais prireikus vandens iš tiesų būdavo geriausia vilktis iki artimiausio upelio ir ten jo prisipilti? Ar nebūtų žymiai patogiau sėti sėklas ir auginti vaismedžius greta savo namų, ir leisti medžiams siurbti jums reikalingą vandenį bei mineralus? Tuomet visa tai galite gauti iš skanių, sultingų ir gyvybiškai svarbiomis maisto medžiagomis trykstančių vaisių, kuriuos valgydamas tuo pat metu numalšinate ir alkį, ir troškulį. Galite juos valgyti ir iš karto, ir, jeigu jums taip patogiau, saugoti ištisas savaites. Nepeikite tokios sistemos. Mums viskas atrodo labai paprasta, tačiau kuo daugiau nagrinėjate, tuo stebuklingesnė ji atrodo. Stebina Motinos Gamtos genialumas, kad mums netenka šliaužioti keliais po žemę ir ieškoti gyvybiškai svarbių mineralų. Valgyti vaisius labai malonu, ir jie mus atgaivina. Ar pastebėjote, kad net karščiausiomis dienomis švieži vaisiai išlieka ne tik gaivūs, bet ir vėsūs? O žmonių gaminti gėrimai būna vėsūs tik tada, kai yra atšaldomi arba kai į juos įdedama ledo. Nepeikime sistemos, verčiau dėjuokimės jos genialumui!

Dar vienas puikus dalykas, kad vaisiuose labai mažai atliekų, kurias reikėtų pašalinti- tačiau net ir esamomis organizmui lengva atsikratyti. Valgydami vaisius gaunate maksimalų energijos kiekį ir tik mažą jos dalį sunaudojate virškinimui, įsisavinimui ir atliekų pašalinimui. Vaisiai jums suteikia energijos perteklių. Kai kurie žmonės paklaus: „Kam reikalingas energijos perteklius?“ Tuomet pasiskųs, kad yra pernelyg aktyvūs, jų nervai nuolatos įtempti ir jiems sunku atsipalaiduoti, lyg šių problemų priežastis būtų energijos perteklius. Energijos negalite turėti per daug, kaip ir negalite turėti per daug pinigų. Energija yra nuostabus dalykas, būtinas maloniam gyvenimui ir pilnatvei.

Švieži vaisiai yra idealus maistas, skirtas žmonėms. Kūdikiai savaime mėgsta vaisius; jiems reikia išplauti smegenis, kad pamėgtų mėsą ir pieno produktus. Be šviežių vaisių, dar yra šviežios daržovės, riešutai, sėklos, grūdai ir kita augmenija.

Jei nerimaujate dėl vitaminų trūkumo, žinokite, kad toks maistas suteiks visas būtinas mineralines medžiagas ir vitaminus, kurių jums reikia. Kaip minėjau anksčiau, vitaminų trūkumas tėra viena iš civilizuotos visuomenės blogybių.

Dar vienas puikus šviežių vaisių ir daržovių privalumas yra tas, kad jie palyginti nebrangūs, o jei turite nuosavą sodą, gali būti ir nemokami! Akimirksniu stabtelėkime ir

*Apsoarstykime prasme.*

## 25. APSVARSTYKIME PRASMĘ

Kai apsvarstėte visus įrodymus, tikiuosi, kad bus akivaizdu, jog idealus maistas žmonėms yra švieži vaisiai, o greta jų- riešutai, daržovės, grūdai ir kita augmenija.

Nesvarbu, ar kalbėtume apie energiją, skaidulas, vitaminus, mineralus, didelį vandens kiekį, virškinimo lengvumą, energijos ir maistingų medžiagų įsisavinimą ar toksinų ir atliekų šalinimą- švieži, prinokę vaisiai mums yra idealus maistas. Be to, jie pasižymi puikiu skoniu, yra saldūs ir gaivinantys. Lemiamas argumentas, kodėl jie skirti būtent mums- vaisiams nereikia jokių priedų. Jie yra natūralus maistas. **VAISIAI YRA TAS MAISTAS, KURĮ MUMS REKOMENDUOJA MOTINA GAMTA!**

Galite teirautis, kodėl Motina Gamta sukūrė tokią didelę vaisių įvairovę. Ar nebūtų paprasčiau, jei Kūrėjas kiekvienam sutvėrimui būtų skyręs vieną konkretų maisto produktą? Iš tiesų būtų paprasčiau, tačiau būtų ir neįtikėtina nuobodu. Bent jau aš esu labai dėkingas už tokio nuostabaus pasirinkimo galimybę. Galų gale, juk įvairovė suteikia gyvenimui skonį- tai dar vienas įrodymas, kad mūsų Kūrėjas norėjo, jog mėgautumėmės gyvenimu.

Jei jis būtų skyręs tik vieną konkretų produktą, ar mums nesinorėtų įnirtingai protestuoti? Net ir baimė tapti vegetarais kyla ne dėl to, kad nemėgstame vaisių, o dėl to, kad bijome prarasti patiekalų, kuriuos laikome vertingais, įvairovę.

Jau išsiaiškinome, kad švieži vaisiai, riešutai, daržovės, grūdai ir kita augmenija yra vienintelis natūralus maistas, kurį žmonės gali lengvai ir efektyviai vartoti bei virškinti be protingo žmogaus įsikišimo. Vaisius mėgsta ne tik vaikai. Visi žmonės instinktyviai juos mėgsta. Jeigu vietoj nuostabaus skonio braškių dubenėlio, vynuogių kekės, ananaso, meliono, kriaušės, sultingo apelsino ar bet ko kitko mieliau renkatės vištienos troškinį, vadinasi, jums išplovė smegenis. Vaikas kaskart rinktųsi vaisius.

Ironiška, kad net institucijoms, kurios visų pirma ir yra atsakingos už smegenų plovimą, tenka pripažinti tai, kas neišvengiama. Augome tikėdami, jog aukščiausios rūšies jautienos žlėgtainis ir nenugriebta, tiršta grietinėlė yra skaniausias ir naudingiausias maistas, o dabar mums patarinėja nevalgyti per daug mėsos, ypač raudonos. Tad daug žmonių pradeda valgyti vištieną ir nugriebtą pieną, galvodami, kad vienu šūviu nušaus du zuikius. Visi, net vyriausybės tarnautojai, kurie įprastai patys paskutiniai pripažįsta pokyčius, dabar mums pataria valgyti daugiau šviežių vaisių ir daržovių.

Galbūt raudona mėsa yra žalingesnė nei balta, o nugriebtas pienas akivaizdžiai mažiau žalingas už nenugriebtą. Tačiau ar tai neprilygsta pasakymui: „Mėginkite vartoti mažiau arseno, arba pakeiskite jį strichninu, nes jis ne toks toksiškas“.

Kodėl valdžia nekalba apie tai, kad mėsa ir pieno produktai mums yra žalingi, ir kad turėtume valgyti šviežius vaisius, daržoves ir riešutus? Ar ji taip nesielgia dėl to, kad nediršta atsigręžti ir pripažinti, kad buvo neteisi? Ar dėl to, kad yra susaistyta stambių finansinių interesų grupių? O galbūt jai sunku ar net neįmanoma patikėti, kad protingas, civiliztuotas žmogus galėjo taip suklysti?

Greičiausiai ji taip nesielgia dėl keleto iš šių faktorių. Tačiau ar prieš pradėdami kritikuoti valdžią, patys galime suvokti, ką visa tai reiškia? Šiaip ar taip, tai padaryti nelengva. Tik pagalvokite, kiek tūkstančių metų buvo iššvaistyta tyrimams ir eksperimentams derinant skirtingus maisto produktus. Pagalvokite apie tūkstančius receptų knygų. Kad iš tikrųjų suvoktumėte, ką noriu pasakyti, prieš tai turite pripažinti, jog vienintelis visų tų žinių ir bandymų padarinys- ne pagerinti sultingiausių



ir maistingiausių produktų skonį, bet padaryti, kad nenaudingas maistas atrodytų taip, lyg būtų pats geriausias.

Turiu pabrėžti, kad išskyrus tokius konglomeratus, kaip šokolado gamintojai, kurie puikiai supranta savo tikslus, tiek paprasti virėjai, tiek garsiausių kulinarijos mokyklų elitas, tiek ir receptų knygų autoriai tik stengėsi pagerinti mūsų valgomą maistą. Jų pastangų rezultatas toks, kad mus įtikino maitintis antrarūšiu maistu- arba valgį paversdami nemaistingu, arba užmaskuodami nesveiką maistą, kad jis atrodytų taip, lyg būtų pats geriausias.

Susitaikyti su šiuo faktu nėra lengva. Reikia drąsos ir vaizduotės, kad pavyktų jį pripažinti. Tačiau labai svarbu, kad tai padarytumėte. Venkite bet kokio nenatūralaus maisto. Iš tiesų tai yra ir aštuntas jūsų nurodymas:

*Venkite perdirbto maisto!*

## 26. VENKITE PERDIRBTO MAISTO!

Kad atsikratytume smegenų plovimo padarinių, būtina gerai suvokti, koks yra perdirbto maisto poveikis.

Nesvarbu, verdate, valote, šaldote, rūkote, marinuojate, konservuojate, pilstote į butelius, saldinate, džiovinate, sūdote ar į maistą dedate kažką kita, įprastai maisto perdirbimas turi tris labai žalingus padarinius. Pirmasis- dingsta maistingos medžiagos. Antrasis- į maistą pakliūva toksinų, ir trečiasis- maistas praranda daug labai svarbių skysčių.

Galite pagalvoti, kad maisto dehidratacijos išvengiama, kai gaminant maistą įpilama vandens ar vyno arba užsigeriama valgio metu. Deja, viskas nėra taip paprasta- tai plastmasinio kibiro sindromo mąstysena. Jūsų kūnas sukurtas taip, kad maistą apdorotų tokį, kokį jį sugalvojo gamta. Iš tiesų užsigėrimas valgio metu gali pridaryti papildomų problemų- taip atskiedžiamos skrandžio sultys, reikalingos virškinimui.

Alkis mums atrodo labai paprastas dalykas, lyg tai tebtų kūno signalas, reiškiantis: „Man reikia maisto!“ Iš tiesų alkis yra žymiai sudėtingesnis. Laukiniai gyvūnai geidžia skirtingų rūšių maisto, atsižvelgiant į tai, kokių maisto ar cheminių medžiagų jiems trūksta. Mums atrodo, kad besilaukiančių moterų „užgaidos“ yra gana nelogiškos. Iš tiesų jos yra labai logiškos- jų kūnai praneša, kokių papildomų maisto medžiagų reikia, kad patenkintų jose augančios naujos gyvybės poreikius ir kad prisitaikytų prie jų pačių kintančių poreikių.

Tai dar vienas pavyzdys, kad jūsų kūnas yra galybę kartų sudėtingesnis už jūsų automobilį. Jūsų automobiliui degalus ir eksploatacines medžiagas tiekia keletas skirtingų sistemų. O jūsų kūnui vienas ir tas pats maistas suteikia ir energijos, ir reikalingų medžiagų- visa tai gaunama tik per burną ir virškinimo sistemą.

Automobilis yra toks primityvus, kad žmogus turi reguliariai jį tvarkyti. Skirtingu metu susidėvi skirtingos dalys, ir tenka jas pakeisti. Net suvokiant, kad galima pakeisti visas automobilio dalis, vidutinė šiuolaikinio automobilio tarnavimo trukmė yra mažiau nei penkiolika metų.

Žmogaus kūnas pats save tvarko visą gyvenimą. Nepaisant fakto, kad su juo elgiamės lyg su šiukšliadėže ir nuodijame tabaku, alkoholiu, automobilių išmetamosiomis dujomis ir kitais teršalais, vidutiniškai širdis plaka daugiau nei septyniasdešimt metų, nepraleisdama nė vieno dūžio. Įdomu, kokia būtų vidutinė gyvenimo trukmė, jei su savo kūnais elgtumėmės su tokia pagarba, kokios jie ir nusipelno? Deja, modernioji medicina detalių pakeitimo sindromą pritaikė ir mūsų kūnams. Ar tikrai tikite, kad širdies, plaučių ir inkstų transplantacija yra protingas sprendimas? Ar reikia būti Einšteinu, kad pavyktų suprasti, jog vienintelis sveiku protu grįstas sprendimas- vengti organų sutrikimo priežasčių?

Jei maistas būna skanus tik tuomet, kai esate alkanas, kodėl ką tik apsiriję žmonės ir toliau kemša? Juk jie nebegali būti alkani, tad vienintelis įmanomas paaiškinimas- maistas tebėra labai skanus. Iš tiesų viskas yra atvirkščiai. Maisto skonis palaiapsniui pradeda darytis bjaurus. Tokius žmones laikome rajūnais ar nepataisomais apsirijėliais, tačiau iš tiesų jie vis dar būna alkani.

Kaip tai įmanoma? Kaip vienu metu galite jaustis ir išsipūtes, ir alkanas? Jei organizmas užkimštas nesveiku maistu, negaunate energijos ir maistingų medžiagų, kurių tiesiog maldauja jūsų kūnas. Reikalas tas, kad kūnas smegenims siųs signalus tol, kol gaus tikrojo kuro ir cheminių medžiagų, kurių jam reikia- tikiu, jog tai ir yra „Lengvo būdo sulieknėti“ raktas. Galite būti prisikimšęs

maisto ir vis vien jausti alkį.

Ironiška, kad netrukus darotės dar alkanesni ir dar labiau nepatenkinti. Galbūt jus nustebins tai, kad virškinimui, maisto įsisavinimui ir šalinimui sunaudojame daugiau energijos nei kuriai kitai veiklai. Paprastai mes net nesuvokiame šio fakto, vos nuryjame maistą, procesas tampa savaiminis. Štai kodėl gausiai prisivalgę, pavyzdžiui, po kalėdinių vaišių, jaučiamės tokie pavargę ir norime nusnūsti.

Tad jei prikimsite nesveiko maisto, jūs ne tik negausite reikiamos energijos ir maisto medžiagų, bet dar ir dvigubai pabloginsite situaciją- nesveiko maisto pašalinimui eikvosite jau ir taip išsekusius energijos bei gyvybiškai svarbių maisto medžiagų rezervus.

Ką darote tokiu atveju? Ogi valgote dar daugiau nesveiko maisto! Tai ne tik neišsprendžia problemos, bet ją dar padidina. Štai kodėl žmonėms, turintiems didelį antsvorį, tenka nuolat užkandžiauti ir persivalgyti:

*Jie niekuomet nenumalšina alkio!*

Kalėdinės vaišės- klasikinis pavyzdys. Kemšame patiekalus vieną po kito ir vis vien norime dar. Kuo daugiau nesveiko maisto suvalgome, tuo daugiau energijos reikia jį suvirškinti ir apdoroti. Galiausiai mus išgelbėja tai, kad jau fiziškai nebepajėgiame praryti nė vieno kąsnio. Tačiau ar tuomet jaučiamės sveiki ir trykštame energija? Priešingai, mums norisi tik miegoti ir palikti savo kūnus grumtis su neįmanoma užduotimi- suvirškinti ir pašalinti visą tą šlamštą. Tai visiškai bevaisės pastangos.

Ironiška, kad man teko pavartoti žodį bevaisės. Tai dar vienas požymis, kokie svarbūs yra vaisiai mūsų istorijoje ir kalboje.

Galbūt lengviau įžvelgti analogiją su troškuliu. Troškulys yra jūsų kūno signalas smegenims: „Man reikia vandens“. Mes retai geriamo daugiau nei stiklinę vandens, kad numalšintume troškulį. Tačiau jei mėginame numalšinti troškulį alumi, išgersite du, tris ar dar daugiau bokalų ir vis tiek jį tebejausite. Taip yra todėl, kad aluje yra alkoholio, o alkoholis, užuot malšinęs troškulį, iš tiesų tik džiovina jūsų organizmą. Tas pat būdinga ir valgymui. Jei valgysite netinkamą maistą, jus amžinai kamuos alkis. Taip pat vargsite dėl pastovaus nutukimo, mieguistumo ir ligotumo.

Svarbu, kad suvoktumėte, kuo pagrįstas devintas nurodymas. O jis yra toks:

*Stenkitės alkį malšinti tikru maistu, o ne šlamštu.*

Atkreipkite dėmesį, kad dėl šio nurodymo nesu kategoriškas- pavartoju žodį „stenkitės“, o ne „privalote“. Suprantama, kad to priežastis- svarbi „nesveiko maisto riba“. Iš pradžių nėra reikalo į tai kreipti didelį dėmesį. Kaip paaiškinsiu vėliau, laikydamiesi šios programos, pastebėsite, kad jūsų troškimas valgyti nesveiką maistą palaipsniui išblės- nesveikas maistas bus greičiau išimtis nei taisyklė. Vis dėlto svarbu nuo pat pradžių suvokti, kad niekuomet nenumalšinsite alkio, kol organizmui nesuteiksite energijos ir vitaminų, kurių jis geidžia.

Ką pagalvotumėte apie žmogų, kuris sutiktų dirbti už 100 svarų sterlingų per savaitę, jei nuvažiuotumėte į darbą ir atgal per tiek pat laiko išleistų 150 svarų sterlingų? Faktiškai mes elgiamės taip pat, kai užkemšame savo kūnus didžiuliu kiekiu nesveiko maisto. Valgome tam, kad gautume energijos. Kai valgome daug nesveiko maisto, jo virškinimui ir šlamšto pašalinimui išsekvojame daugiau energijos, negu gauname. Štai kodėl dauguma mūsų atsibunda pavargę ir mieguisti, o ne pailsėję ir trykštantys energija.

Turbūt manote, kad, išskyrus galingų nuodų, pavyzdžiui, arseno, gėrimą, blogiausias dalykas, kurį galite iškrėsti savo kūnui- valgyti daug nesveiko maisto. Tačiau iš tiesų yra netgi dar didesnis pavojus, dažnai kamuojantis šiuolaikinį žmogų:

*Rafinuotas maistas.*

## 27. RAFINUOTAS MAISTAS

Mėgstame šviežius, prinokusius vaisius iš dalies dėl gero skonio, iš dalies dėl saldumo ir iš dalies dėl jų vandeningumo, dėl kurio lengva įsisavinti jų maistingas medžiagas ir numalšinti troškulį. Mums patinka kramtyti riešutus, nes jie taip pat yra saldūs. Iš čia kilęs ir posakis:

*Saldus kaip riešutas.*

Devynioliktajame skyriuje žadėjau paaiškinti, kaip protingas žmogus apsikvailino ir patikėjo, kad nesveikas maistas yra skanus. Iš tiesų jau aprašiau vieną būdą, kaip apgaudinėjame savo skonio receptorių ir įgimtus instinktus- nesveikam maistui suteikiame vaisių aromatą. Kitas būdas- į nesveiką maistą pridėti rafinuoto cukraus ir taip jį pasaldinti.

Cukraus rafinavimo procesas pradangina praktiškai visus maistingų medžiagų likučius. Pašalinamos beveik visos skaidulos, vitaminai ir mineralai- paliekamos tik negyvos liekanos. Nuo cukraus žmonės tunka, nes iš jo gaunamos tik menkavertės kalorijos ir netinkami angliavandeniai, kurie paverčiami riebalais. Kai valgote daug cukraus turintį maistą dėl to, kad jis yra saldus, apgaunate savo kūną ir priverčiate jį tikėti, kad toks maistas yra naudingas.

Galite ginčytis, kad kartais net braškės būna skanesnės, jei ant jų užberiama cukraus. Taip, bet tik tuomet, kai jos yra neprinokusios. Vaisius skirta valgyti tik tuomet, kai jie prinoksta. Jei cukrumi barstote neprinokusius vaisius, jūs nepagerinate vaisių skonio- tiesiog cukrui suteikiate vaisių aromatą.

Jau pasakojau, kodėl tu pat metu galite jaustis išpampęs, tačiau vis vien būti alkanas. Valgyti dirbtinai saldintą maistą yra dar blogiau. Jūs ne tik neaprupinate savo kūno reikiama energija ir maisto medžiagomis, bet ir neužpildote skrandžio, taigi jaučiatės ne šiaip sau alkanas, o tiesiog išbadėjęs. Kaip įprastai sprendžiame tokią problemą? Valgydami dar daugiau nesveiko maisto. Ar tai ją išsprendžia? Žinoma, ne! Tik dar labiau apsunkina.

Nutunkame ne dėl to, kad valgome per daug, bet dėl to, kad valgome per daug netinkamo maisto. Jūsų kūnas, nors ir labai stengiasi, negali pašalinti viso to šlamšto ir toksinų, kuriais jį užverčiate.

Ką gi, dabar jau žinome, koks maistas mums labiausiai naudingas ir koks maistas yra žalingiausias. Bet prieš imdamiesi praktiškai keisti savo mitybos įpročius, privalome suprasti kitus du svarbius dalykus:

*Laiko pasirinkimų ir maisto derinimą.*

## 28. LAIKO PASIRINKIMAS IR MAISTO DERINIMAS

Yra tik viena taisyklė dėl laiko- nevalgykite vaisių tuomet, kai skrandyje būna kito maisto. Šios taisyklės priežastis išaiškės tuomet, kai aptarsime maisto derinimą.

Apie skirtingų maisto produktų derinimą susimąstydavau tik tuo požiūriu, ar dera jų skonis. Buvau tipiškas žmogus-šiukšliadėžė: vienintelė mano pareiga- pasirinkti, kad maistas būtų skanus. Vos tik jį nurydavau, mano atsakomybė baigdavosi.

Visaėdžiai gyvūnai, pavyzdžiui, ožkos, gali suvirškinti įvairiausią maistą. Tačiau vienu metu jos retai ēda daugiau nei vienos rūšies maistą. Prie visų problemų, kurių prisidarėme perdirbdami maistą, prisideda dar viena. Sėkminga žemdirbystė ir gyvulininkystė bei gebėjimas laikyti ir kaupti įvairiausių rūšių maistą sukūrė dar vieną rimtą problemą- negana to, kad vieno valgymo metu pradėjome valgyti įvairiausių produktų, juos pradėjome maišyti ne tik skrandžiuose, bet ir burnoje.

O kurgi problema? Ji ta, kad mūsų virškinimo sistemoms neskirta vienu metu doroti skirtingą maistą. Prieš pradėdamas skėscioti rankomis ir piktintis, supraskite, kad tai nereikia, jog vienu metu galite valgyti tik vienos rūšies maistą. Turite suprasti, kas vyksta jūsų kūno viduje, kai valgote nesuderinamus dalykus. Be to, blogai suderintas maistas apsunkina virškinimą, maistingų medžiagų įsisavinimą ir atliekų šalinimą.

Paprastas pavyzdys: daug baltymų turintis maistas, pavyzdžiui, mėsa, valgomas su bulvėmis, kuriose yra daug angliavandenių. Baltymų virškinimui skrandis išskiria rūgštines sultis. Angliavandenių skaidymui reikalingos šarminės sultys. Kas nutinka, kai šarmas sumaišomas su rūgštimi? Jie neutralizuoja vienas kitą. To pasekmė- nei mėsos, nei bulvių nepavyksta deramai suvirškinti. Savo skrandžiui užkraunate neįmanomą užduotį. Jis išskiria dar daugiau rūgšties, tačiau jas neutralizuoja dar daugiau šarmo. Rezultatas- maisto užsistovėjimas, skrandžio sutrikimai ir rėmuo.

Kol visa tai vyksta, neretai į skrandį pakliūva dar kitokio maisto, ir chaosas dar padidėja. Aš jau paaiškinau, kodėl vaisiai yra žmonėms idealiai tinkantis maistas. Deja, dažniausiai vaisiai būna desertas po valgio. Tačiau jei valgote vaisius tuomet, kol skrandyje būna dar kitokio nesuvirškinto maisto, jie negali pakliūti į žarnyną. Iš jų ne tik nebus jokios naudos, bet jie dar ir taps pūvančios masės dalimi, ir bus prarastos visos maistingos medžiagos, kurias galėjote iš jų gauti. Kai kitą kartą es rėmuo ar sutriks skrandis, pamėginkite įsivaizduoti tą mėsos ir augalinio maisto masę savo kūne. Netinkamai suderintas maistas skrandyje išlieka iki aštuonių valandų. Galiausiai skrandis imasi saugumo priemonių. Jis praneša: „Atleisk, aš stengiausi kiek tik galėjau, bet nieko nepavyko padaryti“. Tuomet tą nesuvirškintą masę jis nustumia į žarnyną. Žarnos su ja taip pat mažai ką gali nuveikti. Visos maistingos medžiagos, kurias buvo galima gauti iš maisto, sugadinamos. Energija, kurią organizmui galbūt ir pavyko įsisavinti, sunaudojama stengiantis susidoroti su ta pūvančia, irstančia, toksiška mase, kurią vėliau reikia siųsti dar toliau ir galiausiai kaip nors jos atsikratyti.

Nenoriu būti šiurkštus, tačiau tas, kas kentėjo nuo vidurių užkietėjimo, puikiausiai žino, kokį tai sukelia skausmą ir kokios žalos pridaro viduriams. Vidutiniškai bet koks maistas, išskyrus vaisius, visą virškinamąjį traktą įveikia per maždaug dvidešimt penkias- trisdešimt valandų. Jei buvo valgyta mėsos, laikas pailgėja daugiau nei dvigubai. Pamėginkite įsivaizduoti, kiek energijos ir papildomos įtampos pareikalaujama iš visos sistemos, kai ji stengiasi stumti visą tą turinį ir atliekas per jūsų devynių metrų ilgio žarnyną. O dabar imkimės:

*Rekomendacijų, kaip tinkamai derinti maistą.*

## 29. REKOMENDACIJOS, KAIP TINKAMAI DERINTI MAISTĄ

Pateikiu tinkamo derinimo rekomendacijas:

1. Nevalgykite vaisių kartu su kitu maistu.
2. Vieno valgymo metu nemišykite baltymų su angliavandeniais.
3. Vieno valgymo metu valgykite tik vieną koncentruotą produktą. Koncentruoti produktai- bet koks maistas, išskyrus šviežius vaisius ir daržoves.
4. Nėkrakmolingas daržoves (turinčias daug vandens) gali suvirškinti ir rūgštinės, ir šarminės sultys, tad jas galima maišyti ir su baltymais (mėsa, žuvimi, paukštiena ir pieno produktais), ir su angliavandeniais (kviečiais, duona, ryžiais, makaronais, bulvėmis, grūdais ar kruopomis).

Reikia atsižvelgti į dar vieną faktorių:

*Laiką.*

Yra tik viena taisyklė dėl laiko, ir ji yra taikoma vaisiams. Vaisių neturėtumėte valgyti su kitokiu maistu, ir apskritai juos dera valgyti tik tada, kai skrandis tuščias. Štai kodėl pusryčiai tam yra idealus laikas. Po vaisių, prieš valgant kokį nors kitokį maistą, turi praeiti bent pusvalandis.

Perskaitę rekomendacijas galite galvoti: „Bet tai juk reiškia, kad niekada negalėsiu valgyti žuvies su skrudintomis bulvėmis, sūrio su duona, kiaušinio su skrebučiais ar dribsnių su pienu!“ Ne, nereiškia. Tai ir yra „Lengvo būdo sulieknėti“ žavesys. Visiškai jokių apribojimų. Pateikti principai nėra taisyklės ar nurodymai, o tik Motinos Gamtos instrukcijos dalis. Tai nėra dieta. Jūs tiesiog ruošiatės pakeisti savo valgymo įpročius, kad galėtumėte mėgautis kiekvienu valgiu. Visas metodo tikslas- kad pateiktieji principai taptų jūsų įprasta taisykle, o ne išimtimi. Nebus visiškai jokios žalos, jei kartais tą taisyklę sulaužysite. Galite drąsiai dalyvauti Kalėdų vaišėse nepriaugdamas svorio ir nejausdamas jokių sąžinės priekaištų.

Visas tų principų tikslas- kad iš suvalgyto maisto gautumėte maksimalų maistingų medžiagų ir energijos kiekį minimaliomis pastangomis. Tuomet turėtumėte pakankamai energijos iš savo kūno pašalinti visas nuodingas atliekas, o kartu ir dar daugiau- trykštumėte energija. Niekuomet neužmirškite, kad skaniausias ir maloniausias maistas yra tas, kuris jus maksimaliai aprūpina sveikata ir energija. O dabar apžvelkime

*Gėrimus.*

## 30. GĖRIMAI

Ar kada nors svajojote, kaip būtų gerai, jei būtumėte Monopolio ar Rubiko kubo išradėjas? Kokia dar galėtų būti bet kurio rinkodarininko svajonė? Šiandieniniame pasaulyje tiek daug turtingų, nutukusių, kalorijas skaičiuojančių būtybių- tik pagalvokite, koks būtumėte turtingas, jei atrastumėte gėrimą, kuris visiškai neturėtų kalorijų, būtų skanesnis ir troškulį malšintų geriau nei bet koks kitas žmonijai žinomas gėrimas!

Bijau, kad jau pavėlavote. Ne taip seniai Ponas Perrier'as suvokė, koks tai gėrimas, ir daugelis kitų jau pasipelnė iš jo atradimo. Štai kaip jis apibūdina savo produktą: „Natūralus mineralinis vanduo, praturtintas šaltinio dujomis“. Jis nepasako nei kokio šaltinio, nei kokiomis dujomis. Vis dėlto tas vanduo putoja lyg šampanas. Ironiška, kad Ponas Perrier'as ir jo konkurentai turėjo išleisti galybę pinigų reklamuodami šį ypatingą produktą.

Dar ironiškiau, kad tikrasis išradėjas šį produktą pagamino prieš daugiau nei tris milijardus metų. Iš tikrųjų šis gėrimas nemokamai trykšta iš kiekvieno kalnų šaltinio. Tai gėrimas, kuriuo visi kiti gyvi sutvėrimai malšina troškulį. Iki pat šių laikų, iki pastarosios žmonijos istorijos mikrosekundės, tai buvo gėrimas, kurį žmonės gerdavo vos tik atratinti nuo krūties.

Bet juk žmonės protingi. Tas protas leido jiems pagerinti produktą, kurį sukūrė milijardą kartų už juos išmintingesnis protas. Paklauskite bet kurio kriketo ar regbio žaidėjo, koks gėrimas geriausiai malšina troškulį po varžybų, ir devynis kartus iš dešimties atsakymas bus- bokalas karčiojo alaus ar bokalas alaus ir limonado mišinio.

Ką gi, remiantis mano žodynu, žodis „kartus“ reiškia neskanų ir nemalonų skonį. Tas alus karčiuoju vadinamas todėl, kad jo skonis yra kartus. Iš tiesų dar nesu sutikęs nė vieno žmogaus, kuris gerdamas savo pirmąjį bokalą alaus, nesvarbu, ar karčiojo, šviesaus, silpno, lengvo, tamsaus, stipraus porterio ar Gineso alaus, slapta nebūtų galvojęs: „Ar tikrai reikia gerti šitą šlykštynę? Stiklinė limonado būtų kur kas geriau“. Tačiau limonadą geria tik vaikai, o suaugusieji geria alų! Tad limonadas ir yra tai, ką turėtume gerti? Ne. Įsitikinimas, kad limonadas yra geras gėrimas, tėra smegenų plovimo, veikusio mus nuo vaikystės iki paauglystės, rezultatas.

Smegenų plovimas yra toks efektyvus, kad mus įtikino gerti net nealkoholinį alų. Tik pagalvokite: mokome savo protus ir kūnus atsparumo bjauriam skoniui ir kvapui tik dėl to, kad galėtume patirti apsvaigimo nuo alkoholio efektą. Tuomet alkoholį pašaliname, ir lieka tik bjaurus skonis ir kvapas- tuomet mėginame save apgauti, kad juo mėgaujamės!

Nesvarbu, ar kalbame apie maistą, ar apie gėrimus, aš tiesiog bandau parodyti, kaip lengvai galima apkvailinti protingus žmones. Jei mums įmanoma išplauti smegenis taip, kad patikėtume, jog mums patinka gėrimo, pavadinto karčiuoju, skonis vien dėl to, kad jis yra kartus, tai kiek kartų lengviau mus apgauti, kad patikėtume, jog kokos gėrimai yra skanūs, net jei iš jų pašalinamas priklausomybę sukeliantis kokainas. Šis smegenų plovimas toks veiksmingas, jog daugumai mūsų atrodo, kad jei gėrimas nėra žalios ar purpurinės spalvos, į jį neįmaišyta vaisių, o taurės nedengia mažas popierinis skėtis, jo gerti net neverta. Jei matytume savo šunį ar katę lakančius tokį gėralą, vaizdas būtų absurdiškas.

Stebina, kai savo svoriu susirūpinę žmonės desertą būtinai valgo be grietinėlės, tačiau prieš tai neatsako vienokios ar kitokios sriubos su grietine, po valgio išgeria keletą taurių alkoholinio gėrimo, kurio didžiąją dalį sudaro kremas.



Ironiška, kad ponas Perrier'as ir jo konkurentai leidžia galybę pinigų norėdami mus įtikinti tuo, ką mums visą laiką teigė Motinos Gamtos instrukcija:

*Pats gaviausias gėrimas yra šaltas ir švarus vanduo.*

Galbūt jūs vis dar tuo abejojate. Būkime objektyvūs. Atsigręžkite į savo gyvenimą ir pamėginkite prisiminti atvejus, kada iš tiesų labai mėgavotės kokio nors gėrimo skoniu. Galbūt spontaniškai atsakysite: „Na, aš visuomet mėgaujuosi taure vyno valgio metu“. Aš taip pat, tačiau nepamenu, jog kada nors būčiau ištuštinęs taurę dviem gurkšniais, tuomet iš karto prisipylęs dar ir pakartojęs šį procesą. Iš tiesų vyno gėrimo malonumas valgio metu labiau siejasi ne su troškulio malšinimu, bet su jausmu, kad be vyno valgiui kažko trūktų. Pripažįstu, kad tai ne tiek poreikis, kiek smegenų plovimo dalis.

Atvejai, kuriuos prašau prisiminti- tos akimirkos, kai buvote toks ištroškęs, jog išmaukėte didelę stiklinę kokio nors skysčio ir dar pusę tiek vos per keletą sekundžių. Ar iš principo troškulys nėra labai panašus į alkį? Kai esate alkanas, bet koks maistas būna skanus. Aiškiai suvokite, kad daugumą gėrimų, įskaitant ir alų, iš esmės sudaro vanduo. Jei esate iš tiesų ištroškęs, tai bet koks šaltas ir švarus skystis, užliejantis jūsų gomurį ir numalšinantis troškulį, bus nuostabaus skonio, nesvarbu, ar tai alus, kola, limonadas ar gavinantis ir sveikatą teikiantis skystis, Kūrėjo skirtas patenkinti būtent mūsų poreikius:

*Šaltas, švarus, prisotintas deguonies, organizmą valantis ir gavinantis vanduo.*

Galbūt jums vis dar sunku tai pripažinti. Tačiau įsivaizduokite, kad atsidūrėte dykumoje be vandens. Kepina saulė, o gerklė jau seniai sausa. Jau tikite, kad teks mirti iš troškulio. Kaip manote, apie kokį gėrimą tuomet svajotumėte? Įsivaizduokite, kad oazės viduryje stebuklingai priėjote prabangų viešbutį. Ant baro padėta keletas puotojančio limonado taurių, bokalas karčiojo alaus su puta ir stiklinė šalto, švaraus vandens. Kaip galvojate, ką čiuptumėte? Galbūt manote, kad tai būtų alus. Anksčiau galvojau, kad būčiau griebęs limonadą. Tačiau dabar jau žinau geriau.

Kartą Ispanijoje mėginau įkopti į kalną. Užstrigau džiungles primenančiame brūzgyne ir jau tikėjau, kad mirsiu iš troškulio. Tuo metu galvoje sukosi mintis tik apie vandenį. Kai pagaliau pasiekiau civilizaciją, galėjau rinktis iš keleto gėrimų, kuriais įprastai malšiname troškulį. Paprašiau vandens. Man nerūpėjo, ar jis bus šaltas ir švarus- man tiesiog reikėjo vandens. Ironiška, tačiau iki to karto neprisiminiau nė vieno atvejo, kad būčiau gėręs stiklinę vandens.

Šiuolaikinis civilizuotas žmogus su išplautomis smegenimis beveik visiškai priklauso ne tik nuo perdirbtų maisto produktų, bet ir nuo perdirbtų gėrimų. Valdžiai atrodo būtina apdoroti net ir vandenį, bėgantį iš mūsų čiaupų.

Galite ginčytis, kad jei jis nebūtų apdorojamas, mes neišgyventume. Galbūt jūs ir teisus. Tačiau ar tai nėra dar vienas akmuo į protingo, civilizuoto žmogaus daržą? Mes taip užteršėme natūralius šaltinius, kad daugiau iš jų nebegalime gerti. Tačiau laukiniai gyvūnai gali.

Be abejo, šaltinių užterštumas ir abejotina iš mūsų čiaupų bėgančio vandens kokybė taip pat turėjo įtakos, kad dairomės kitokių gėrimų. Lygiai taip pat neabejoju, kad didžiulis mums daromas valdžios spaudimas ir toliau gerti pieną paveikė mūsų protus- visai nenuostabu, kad galingi, finansinių interesų turintys komerciniai susivienijimai sugebėjo mus įtikinti, kad jų gaminami gėrimai gaivina ir suteikia mums maistingų medžiagų, sveikatos ir energijos.

Rytinį kavos ar arbatos gėrimą laikome pačiu natūraliausiu dalyku pasaulyje. Tačiau čia visiškai nėra nieko natūralaus. Šiuos gėrimus sugalvojo žmonės. Savaimė suprantama, kad atsibudę mėgaujatės puodeliu arbatos ar kavos. Abu šie gėrimai turi daug vandens, ir tai, kuo iš tiesų mėgaujatės- per aštuonias miego valandas užklupusio troškulio numalšinimas.

Tikrasis arbatos ir kavos patrauklumas tas, kad šie gėrimai savyje turi priklausomybę sukeltą narkotiką, vadinamą kofeinu. Kai kofeinas pašalinamas iš jūsų kūno, jaučiate tuštumos ir nesaugumo jausmą, verčiantį jus geisti dar daugiau kofeino. Antrasis puodelis reikalingas jau ne troškulio

malšinimui, bet pirmojo puodelio sąlygotų atpratimo simptomų malšinimui. Trečiasis puodelis malšina antrojo sąlygotus simptomus ir taip toliau, iki begalybės. Yra daug kofeino narkomanų, išgeriančių dvidešimt puodelių per dieną ir niekaip negalinčių suprasti, kodėl jie nuolatos būna suirzę ir ištroškę.

Nuostabą kelia tai, kad kavos gamintojai sugebėjo įgyvendinti tą patį triuką kaip ir nealkoholinių gėrimų prekeivos. Tai neįtikėtina! Jei nesate ištroškęs, vienintelis kavos gėrimo malonumas- atpratimo nuo kofeino simptomų slopinimas. Jei iš kavos pašalinatė kofeiną, panaikinate ir pirminę kavos gėrimo priežastį. Ir mes dar laikome save protingais žmonėmis?

Gerai, galbūt nesate toks kvailas, kaip bandau parodyti. Galbūt nealkoholinį alų ar kavą be kofeino geriate todėl, kad nuoširdžiai tikite, jog mėgaujate alaus ar kavos skoniu. Atminkite, prašiau jūsų saugotis bet kokio maisto, kuriam reikia išsiugdyti skonį. Tai reiškia, jog tai iš tiesų yra nuodas. Jei ugdydamasis skonį dar turite ir smarkiai vargti, reiškia, kad tai taip pat yra ir priklausomybę sukeliantis narkotikas. Vaikams ir gyvūnams nepatinka kavos, alkoholio ar nikotino skonis ar kvapas, kol jie patys netampa priklausomi. Tačiau net ir tuomet jie nesimėgauja skoniu, tik mano, kad mėgaujasi, lygiai taip pat, kaip ir heroino narkomanai iš tiesų tiki, jog mėgaujasi adatos smeigimo į veną ritualu.

Štai kodėl vaikystėje į arbatą ar kavą turėdavome įsipilti pieno ir įsidėti cukraus, kad gėrimas atrodytų patraukliau ir užblokuotų tą bjaurų skonį. Kai mūsų problemos dėl svorio padidėja, į kavą ar arbatą nebesipilame pieno ir nebesidedame cukraus. Jei išliekame atkaklūs, gana greitai pastebime, kad kavą ar arbatą iš tiesų galime gerti be cukraus. Tačiau jei kavos ir arbatos skonis toks pasakiškas, kodėl negalime mėgautis jų nuostabiu skoniu jau patį pirmą kartą, kai geriame be cukraus? Taip yra dėl tos pačios priežasties, dėl kurios rūkaliams jų pirmoji cigaretė būna šlykšti. Dėl to, kad cigaretės iš tiesų yra šlykščios. Kaip kava ir arbata. Tačiau jei atkakliai jas geriame, organizmas suformuoja imunitetą bjauriam jų skoniui ir kvapui, kad galėtų gauti narkotiko.

Jei neskaitėte mano knygų apie narkotinę priklausomybę, jums gali atrodyti, kad turime praeiti tą mokymosi procesą norėdami iš narkotiko gauti naudos. Turėčiau paaiškinti, kad narkotinė priklausomybė neturi visiškai jokių privalumų. Pabrėžiu- omenyje turiu ne tai, kad priklausomybės nuo narkotiko trūkumai nusveria privalumus. Visi narkomanai tai ir taip žino visą savo gyvenimą. Noriu pasakyti tai, kad net ir privalumai, kuriuos narkomanai tiki gauną iš narkotiko, yra iliuziniai. Kitais žodžiais tariant, nėra visiškai jokių priklausomybės privalumų.

Rūkaliai tiki, kad rūkymas padeda jiems atsipalaiduoti ir susikaupti, taip pat slopina įtampą bei mažina nuobodulį. Iš tiesų viskas yra atvirkščiai. Įtikinti rūkalius tuo faktu labai sunku. Tačiau susikaupimas ir nuobodulys yra visiškos priešingybės- kaip ir atsipalaidavimas bei įtampa. Jei tam pačiam rūkaliui pamėgintumėte parduoti magišką piliulę, kurios poveikis po keleto valandų būtų visiškai priešingas nei prieš tai, jis išvadintų jus šarlatanu. Tačiau, pasakodami apie rūkymo naudą, būtent tai rūkaliai ir tvirtina.

Tai labai sudėtinga tema, kurios neįmanoma paaiškinti keletu žodžių. Jei norite tai suprasti išsamiau, knygos pabaigoje rasite informaciją apie reikiamą literatūrą. Paprasčiausias būdas tai paaiškinti glaustai- pamėginti įsivaizduoti, kodėl heroino narkomanai tiki, kad jie iš tiesų mėgaujasi adatų smeigimu į venas.

Mus įtikinėja, kad jie pasiekia tokį degradacijos laipsnį dėl to, kad galėtų pasiekti nuostabias „aukštumas“, į kurias kilsteli heroinas. Dabar pažvelkite į tai kitu kampu. Įsivaizduokite heroino narkomaną, atskirtą nuo narkotiko. Gerai, galbūt jis šiek tiek nuliūdęs, kad negali pasiekti tų aukštumų. Tačiau kodėl jis ima taip niršti? Ir jums, ir man patinka euforija, bet juk nepuolame į paniką, jei keletą dienų jos nejaučiame? Įsivaizduokite tą paniką ir liūdesį, kurį patiria narkomanas, negalėdamas gauti narkotiko. Įsivaizduokite tą palengvėjimą, kai jam pagaliau leidžiama susisemeigti adatą į veną ir patenkinti tą siaubingą geismą. Žmonės, nepriklausantys nuo heroino, nepuola į tokią paniką, o nuo jo priklausantieji taip pat nepuldavo, kol nepradėjo vartoti narkotiko. Heroinas nesumažina panikos jausmo. Priešingai, jis jį sukelia. Jei esate ar kada nors buvote rūkalius, puikiausiai žinote, kokia panika užklumpa, kai liekate be cigarečių. Nerūkantieji nepažįsta tokio jausmo, rūkaliai taip pat nepažinojo, kol netapo priklausomi nuo nikotino. Nikotinas nemalšina įtampos, jis ją sukelia.

Galbūt manote, kad pernelyg dramatinizuoju, lygindamas heroino priklausomybę su atsitiktiniu

kavos ar arbatos puodeliu. Galų gale, juk milijonai žmonių visame pasaulyje geria arbatą ir kavą, bet netampa priklausomi.

Tai dar vienas dažnai pasitaikantis neteisingas supratimas. Plačiai paplitęs įsitikinimas, kad dauguma žmonių gali „vartoti“ narkotikus netapdami narkomanais. Vienintelis skirtumas tarp vartotojo ir narkomano, kad pirmasis dar nesuvokia, jog yra priklausomas. Vienintelė priežastis, dėl kurios jūs geriate arbatą ar kavą, yra ta, kad esate priklausomas nuo kofeino. Galbūt vis dar manote, kad geriate dėl to, jog mėgaujate skoniu. Tačiau atminkite dvi iš mano jums duotų instrukcijų. Viena buvo apie tai, kad neleistumėte skonio receptoriams jūsų kontroliuoti. Kita- atverti savo protą ir nusiteikti naujoms idėjoms.

Jei lengva nustoti pilti pieną ar berti cukrų į arbatą ar kavą, kodėl nežengus dar vieno žingsnio- juk dar lengviau iš viso nustoti gerti arbatą ar kavą. Tuomet nereikia savęs mokyti susidoroti su tuo bjauriu skoniu.

Vienoje iš savo rūkymo metimo klinikų per pertraukėlę paklausiau: „Ar norėtumėte kavos, arbatos ar gairviųjų gėrimų?“ Moteris atsakė: „Norėčiau arbatos, bet be pieno, cukraus ir arbatžolių“. Prireikė keleto sekundžių, kol susigaudžiau. Tai, ko ji iš tiesų paprašė- puodelis karšto vandens!

Galbūt manote, kad ji buvo šiek tiek buka ar paprasčiausiai juokavo. Iš tiesų nebuvo nei vienaip, nei kitaip. Ar suprantate viso to psichologiją? Kaip ir visi, ši moteris buvo veikiamą įsitikinimo, kad puodelis puikios arbatos yra labai malonus. Tačiau ji buvo pakankamai išsilavinusi ir nenorėjo, kad gėrime būtų žalingų ingredientų- pieno, cukraus ir arbatžolių. Psichologiškai ji vis dar tebesimėgavo puikia arbata!

Tai, kuo ji iš tiesų mėgavosi- gėrimas, kurį senų seniausiai mums paskyrė Motina Gamta. Ironiška, bet tada buvo ypatingai karšta diena, ir ji būtų mėgavusis žymiai labiau, jei vanduo būtų buvęs šaltas, o ne karštas. Tačiau, žinoma, tuomet ji nebūtų gėrusi arbatos- tik paprastą, beskonį, nuobodų, kasdienį vandenį.

Turime atsikratyti smegenų plovimo. Šiuos žmonių gėralus turime išvysti tokius, kokie jie iš tiesų ir yra- tiesiog piktnaudžiavimo pasitikėjimu triukai, apgaunantys mus ir priverčiantys patikėti, kad žmogus galėtų patobulinti tikrąjį eliksyra, kuriuo mus aprūpino protas, milijardą kartų protingesnis už žmogų.

Nėra nieko graudesnio, nei būti vakarėlyje ir stebėti, kaip kas nors, nustojęs gerti alkoholį, stengiasi gerti ananasų sultis vieną stiklinę po kitos, tikėdamas, kad neįmanoma mėgautis bendravimu, jei nuolatos nenuryjame kokio nors skysčio. Vakarėliai yra malonūs dėl to, kad atsipalaiduojate ir nedirbate, dėl to, kad būnate draugiškoje kompanijoje ir mėgaujate įdomiais pokalbiais. Kad alkoholis pagerina tokias situacijas- mitas. Negaliu prisiminti nė vieno vakarėlio su gera kompanija, kuriuo nebūčiau mėgavęsis. Tačiau atsimečiau daug vakarėlių, kuriais nesimėgavau, nes kompanija buvo nemaloni, nors gėrimų juose tikrai netrūko. Iš tiesų kai kurie vakarėliai būdavo nepataisomai sugadinami vien dėl to, kad juose gėrimų būdavo tiek daug, jog kas nors arba tapdavo agresyvus, arba taip apsvaigdavo, kad pradėdavo kitus įžeidinėti ir/ar erzinti.

Tad kokius gėrimus mums siūlo Motina Gamta? Akivaizdu- vandenį, kurį geria visi gyvi sutvėrimai. Jei jums būtina norisi ko nors kitko, tuomet geriausiai tinka grynos vaisių sultys, tačiau jos turėtų būti be jokių priedų, nebent atskiestos vandeniui. Kai kuriuose vaisiuose tiek daug vandens, kad tuo pat metu jie gali numalšinti ir jūsų troškulį, ir alkį. Jei pakankamai jų suvalgytumėte, jums visiškai nebereikėtų gerti vandens. Iš tiesų vaisių valgymas gali būti žymiai malonesnis troškulio malšinimo būdas nei gėrimas. Futbolo ar regbio žaidėjai per pertrauką mieliau suvalgo griežinėlių apelsino, negu ką nors geria. Tačiau jei jums reikia atsigerti, rinkitės vienintelį eliksyra:

*Šaltą, švarų, prisotintą deguonies, organizmą valantį ir gaivinantį vandenį.*

Tik pažvelkite į didingą, tvirtą ažuolo medį. Jei jis gali išaugti toks didelis ir stiprus vien gerdamas vandenį, tik pagalvokite, ką vanduo gali suteikti jums! Tai, ką mes turime padaryti- panaikinti smegenų plovimą. Tačiau

*Kaip panaikinti smegenų plovimą?*

## 31. KAIP PANAIKINTI SMEGENŲ PLOVIMĄ?

Pirmasis žingsnis- suvokti, kad jums buvo išplautos smegenys. Tačiau vien to žinojimas problemos neišspręs. Kitas žingsnis- nuspręsti, kad ko nors dėl to imsitės. Trečiasis žingsnis- IŠ TIESŲ TAIP IR PADARYTI! Tai yra ir dešimtas jūsų nurodymas:

*Veikite!*

Neužtenka vien suprasti tai, ką jums pasakoju, ir pritariamai linksėti galva. Kad ką nors pakeistumėte, turite įdėti sąmoningų pastangų!

Nepergyvenkite, aš jums pasakysiu, ką turite daryti, ir jei vadovausitės visais nurodymais, bus ne tik lengva, bet ir iš tiesų malonu.

Smegenų plovimo panaikinimui reikalingas dvigubas puolimas. Pirma- pradėkite matyti jums naudingą maistą tokį, koks jis iš tiesų ir yra. Kai kitą kartą pjausite sultingą, prinokusį apelsiną ar ananasą, gardžiuokitės tuo puikiu skoniu, vertinkite jo gaivumą ir vandeningumą, įsivaizduokite, kaip lengvai ir greitai jūsų kūnas galės jį suvirškinti ir įsisavinti tą brangią energiją ir gyvybiškai svarbias maistingas medžiagas, taip pat galės lengvai atsikratyti atliekų.

Antrasis smūgis- maistą, kuris, kaip tikėjote paveiktas smegenų plovimo, yra jūsų mėgstamiausias, išvyskite tikrojoje šviesoje- tai vilkas ėriuko kailyje. Prastas pavyzdys, iš tiesų turėčiau sakyti taip- tai kiauliena obuolio žievelėje. Kai kitą kartą valgysite gabalėlį mėsos, paklauskite savęs, ar pati mėsa tikrai yra tokia ypatingai skani, ir ar tikrai norite užkrauti savo kūnui tą vargą ją apdorojant, šalinant toksinus ir atliekas bei švaistant energiją visiškai be jokios naudos! Mes visuomet tikimės, kad kūnas pajėgs visiškai atsikratyti tais toksinais ir atliekomis.

Ironiška, tačiau šis „Lengvo būdo sulieknėti“ aspektas daugeliui žmonių būna sunkiausiai pripažįstamas- jie bijo, kad daugiau nebegalės valgyti savo mėgstamiausio maisto. Tai panašu į rūkaliaus baimę, kad jis daugiau niekada nebegalės mėgautis maistu ar atsiliepti telefonu neprisidegdamas cigaretės. Rūkaliaus baimė kyla dėl praeityje žlugusio bandymo mesti rūkyti remiantis valios pastangomis. Lygiai taip pat nutukusių žmonių baimę sukelia vargai, su kuriais anksčiau teko susidurti laikantis dietos.

Asmeniškai man buvo sąlyginai lengva pripažinti naujas taisykles, nes suvokiau, kad gaminimas gali pakenkti maistingosioms medžiagoms ir kad Motina Gamta maisto apdoroti nerekomenduoja. Negalėjau nesutikti, tačiau iš pradžių buvo sunku susigyventi su šia mintimi, nes iš tiesų visas mano valgomas maistas buvo ruošiamas, vadinasi, visas mano mėgstamiausias maistas ir buvo toks, kurį prieš tai reikia gaminti.

Manau, taip buvo dėl to, jog gamintas maistas labai gardžiai kvepia. Galite ginčytis, kad viena iš Kūrėjo taisyklių, leidžianti išsiaiškinti, ar tam tikras maistas yra skirtas mums- maisto kvapo įvertinimas. Teisybė, tačiau ši taisyklė taikoma tik natūraliam maistui. Kvepalai taip pat labai kvepia, tačiau jokių būdų nesugalvotumėte jų gerti. Dažnai užuodžiu puikius iš virtuvės atsklindančius aromatus. Tuomet Džoisės klausiu: „Nuostabiai kvepia! Ką gamini?“ „Nieko, tik valau orkaitę“.

Pagrindinė kvapo funkcija gamtoje- leisti suvokti, kad netoliese yra maisto, ir tuomet jį aptikti. Mes jau išsiaiškinome, kad viena iš alkio ypatybių yra ta, jog jo net nejaučiame, kol iš tiesų nėra būtina pavalgyti arba kol kažkas nesužadina to suvokimo mūsų smegenyse. Kadangi valgome tiek daug

gaminto maisto, mūsų smegenys susieja gaminamo maisto kvapą su alkio ir valgymu, tačiau tai nereiškia, kad gamintas maistas būtinai turi būti skanus.

Rūkaliai, mėginantys mesti rūkyti, mėgaujasi kitų žmonių rūkomų cigarečių kvapu, tačiau jei užsirūko patys, skonis būna šlykštus. Turime priešinga linkme pakreipti smegenų plovimą, kuri sukuria ruošiamo maisto kvapo ir alkio pojūčio asociacija. Jei negaminsite maisto, kvapas jūsų negundys, ir pamatysite, kad nesinori valgyti iki tol, kol iš tiesų išalkstate. O išalkęs maistu mėgausitės žymiai labiau.

Galbūt manote, kad siūlau patiems sau prasiplauti smegenis. JOKIU BŪDU! Tai priešingas smegenų plovimui procesas ir jis nėra toks sudėtingas, kaip jums gali pasirodyti.

Pasitelkime analogiją. Įsivaizduokite, kad įsimylėjote žmogų, kuris turi gražų veidą, tobulą kūną, gerą charakterį, yra malonaus būdo. Bėda ta, kad kuo daugiau nuo jo svaigstate, tuo labiau jis ar ji nenori į jus žiūrėti.

Tuo pat metu yra dar vienas asmuo, kuris dievina žemę, kuria jūs vaikščiojate. Bėda ta, kad jums tas žmogus atrodo bjaurus, nuobodus, neturintis charakterio ir humoro jausmo. Aš esu raganius, ir jūs į mane kreipiatės pagalbos. Pasiūlau jums rinktis iš dviejų piliulių, kurių kiekviena išspręs jūsų problemą.

Pirmoji piliulė kainuoja tik dešimt svarų. Jei ją išgersite, įsimylėsite tą bjaurų žmogų, ir jis jums atrodys būtent toks, kaip ir pirmasis. Antroji piliulė kainuoja tūkstantį svarų, ir jei ją išgersite, jūsų mylimas asmuo atsakys tuo pačiu ir garbins jus taip, kaip jūs jį ar ją garbinatė. Tarkime, kad pinigai jums nesvarbu, tad kurią piliulę pirktumėte?

Jei atvirai, tai manau, dauguma mūsų pirktų antrąją piliulę. Tačiau, logiškai mąstant, abi jos išspręstų jūsų problemą. Iš tiesų pirmoji piliulė turi ryškius privalumus, palyginus su antrąja: ji yra pigesnė ir teisingesnė tuo atžvilgiu, kad išgėręs antrąją piliulę, paliktumėte jus garbinantį žmogų be galimybės, kad į tą meilę būtų atsakyta.

Tad kodėl gi dauguma mūsų rinktušis antrąją piliulę? Manau, kad dėl to, jog įtariame, kad pirmoji piliulė tik apgautų mus, kad kažkas yra gražus, kai iš tiesų yra bjaurus. Nesu raganius ir tokios piliulės neegzistuoja. Tačiau apgaulės egzistuoja. Apsvarstykite visiškai tokią pat hipotezę, tačiau iš anksto nenusiteikite, kad pirmasis žmogus yra gražus ir mielas, o antrasis yra bjaurus ir nuobodus. Šiaip ar taip, juk esate matę filmų, kuriuose pagrindinis veikėjas būna negražus ir neskoningas apsirengęs, o vėliau tampa patrauklus ir stilingas, arba tokių, kur aktorius gali atrodyti ir devyniolikos, ir devyniasdešimties, atsižvelgiant į filmo kūrėjų pageidavimus. Greičiausiai jūsų gyvenime buvo nemažai tokių situacijų, kai pirmasis vaizdas ir išpūdis vėliau visiškai apšivertė.

Įsivaizduokime, kad iš tikrųjų pirmasis žmogus buvo bjaurusis ančiukas, ir jus mylintis žmogus vėliau pavirto į nuostabią gulbę? Tokiu atveju jums nereikėtų nei raganių, nei magiškų piliulių- viskas, ką turėtumėte padaryti- atverti savo akis ir protą.

*Būtent tokioje padėtyje dabar ir esate!*

*Jums jau prieš tai buvo išplautos smegenys!*

Jums išplovė smegenis ir įtikino, kad toks maistas, kaip mėsa, plakta grietinėlė, pieno produktai ir egzotiški desertai, yra nuostabus, tačiau iš tiesų yra priešingai. Jis jums netinka, jis jus žudo! Žvelgiant iš kitos pusės, maistą, kuris jums tinka, jus stiprina bei teikia sveikatą ir energiją, kuris jums yra geras, dabar laikote antrarūšiu. Daržovės jums atrodo tiesiog pagrindinio patiekalo priedas. Vaisiai apskritai laikomi tik pasirinktiniais užkandžiais, o ne įprastu patiekalu. Duonos ir bulvių nelaikome skanėstais, nes tai yra sąlyginai pigūs produktai, kurių valgymas mums atrodo savaime suprantamas. Tačiau jei jie sudaro mūsų maisto raciono pagrindą, ar iš tiesų tai nėra tikrieji delikatesai? Galų gale, juk yra tūkstančiai ingredientų, iš kurių galima gaminti sumuštinis, tačiau bet kurio sumuštinio, kuriuo kada nors mėgavotės, pagrindas yra duona!

Faktas, kad išplovus smegenis buvote įtikintas nesveiko maisto naudingumu. Manau, kad save laikote pakankamai protingu žmogumi. Jei jus įmanoma įtikinti, kad šlamštas yra gerai, tik pagalvokite,

kaip būtų lengva šlamštą išvysti tikrojoje šviesoje ir išvelgti tikrojo maisto naudą, žinoma, jei tik įdėsite sąmoningų pastangų, kad smegenų plovimą pakreiptumėte priešinga linkme.

Faktas, kad niekaip to nebeužmiršite. Jūs instinktyviai žinote, kad aš kalbu tiesą. Kai kartą sužinote tiesą, daugiau nebeįmanoma savęs apgaudinėti, kad yra priešingai. Pamatysite, kad nuo šiol pradėsite nagrinėti visą perdirbtą maistą. Pradėsite savęs klausinėti, dėl ko jis buvo perdirbtas. Ar dėl to, kad nesveikas maistas atrodytų priimtinas? Ar taip tik sunaikinamas natūralus maistas?

Panagrinėkime klasikinį pavyzdį- produktą, kuris turbūt kelia daugiau nerimo nei bet kuris kitas:

*Šokolada.*



## 32. ŠOKOLADAS

Praktiškai kiekvienas problemų dėl svorio turintis žmogus man sako: „Dievinu šokoladą, ar galite ką nors padaryti, kad nustočiau jį valgyti?“ Jei jie taip dievina šokoladą, tai kodėl nori, kad atpratčiau nuo jo valgymo? Atsakymas štai koks- dėl per didelio svorio jie kaltina faktą, kad suvalgo per daug šokolado. Jeigu taip, kodėl neprašo: „Ar galite padaryti taip, kad šokolado galėčiau valgyti kiek tik noriu ir nepriaugčiau svorio?“ Keista, bet šito manęs dar niekas niekada neprašė.

Buvo laikotarpis, kai šokoladas man kėlė rūpesčių. Atidarydavau dėžutę šokoladinio asorti ir išsirinkdavau saldainį su mėgstamiausiu įdaru. Pirmojo saldainio skonis būdavo nuostabus. Antrojo jau nebe toks geras. Nuo tada galėdavau valgyti saldainius vieną po kito, o jų skonis palaipsniui prastėdavo. Surydavau ne tik saldinius su mėgstamiausiu įdaru, bet ir tuos, kurie man patikdavo ne per daugiausia. Tuomet jau laukdavau, kol liks tik tie saldainiai, kurių įdaro skonis man visiškai nepatikdavo- tikėdavausi, kad tada nustosiu juos valgyti. Neįtikėtina, tačiau kai nuo šokolado skonio ir kvapo man jau būdavo visiškai bloga, tie saldainiai vis vien mane tebegundydavo, ir negalėdavau atsispirti, kol jų visų nesuslamsdavau. Niekaip nesuprasdavau, kodėl iškyla tokia problema. Dabar jau suprantu.

Vaikystėje mes visi kartkartėmis gaudavome dovanų plytelę šokolado- kaip dabar gauna mūsų vaikai ir anūkai. Štai kodėl jų dantys genda ir daugelis jų yra tokie suirzę ir neramūs. Šokoladas gaminamas iš kakavmedžio sėklų. Kaip ir kakava. Pamėginkite paragauti nesaldintos kakavos. Jos skonis yra bjaurus. Atminkite, kad bjaurus skonis įspėja apie pavojų. Šokoladas susideda iš trijų pagrindinių komponentų:

- 1.Kakavos, kurios sudėtyje yra formuojančio priklausomybę, bjauraus skonio, nuodingo narkotiko, vadinamo teobrominu. Būtent šis priklausomybę sukeliantis narkotikas verčia jus valgyti šokoladą net tada, kai nuo jo jums jau būna bloga.
- 2.Rafinuoto cukraus, maskuojančio bjaurų skonį.
- 3.Veršiukams skirto pieno, dėl kurio šokolado išvaizda tampa patrauklesnė.

Iš visų trijų komponentų žmogaus kūnui nėra visiškai jokios naudos, tik skirtingo dydžio žala. Tačiau jų visų bendras tikslas- išplauti mums smegenis ir įtikinti, kad valgome kažką maistingo ir skanaus. Šokoladas- vienas iš žalingiausių perdirbto maisto ir sumaniausių smegenų plovimo pavyzdžių.

Tikiu, kad kai kurių žmonių „myliu-nekenčiu“ santykis su šokoladu yra visiškai toks pat, kaip santykis tarp rūkalių ir cigarečių. Jie instinktyviai jaučia, kad įsivėlė į kažkokią velniavą. Galbūt manote, kad priklausomybės nuo šokolado efektas toks stiprus, kad neturite valios jam atsispirti? Ne. Narkotinės medžiagos jus gali paveikti tik tada, kai jas vartojate. Neimkite pirmojo gabaliuko ir nereikės atsispirti antrajam. Ar valgytumėte ekskrementus, jei prieš tai juos būtų pasaldinę ir suteikę malonų kvapą ir jei savyje turėtų narkotiko, verčiančio juos valgyti vėl? Galbūt ir valgytumėte, jei nesuvoktumėte, kad tai ekskrementai. Tačiau jei suvoktumėte kas tai, jokiū būdu jų nevalgytumėte- ir visiškai nesvarbu, koks saldus jis būtų ir kokio stiprumo priklausomybę formuotų tas narkotikas. Turite sąmoningai priešinga linkme pakreipti smegenų plovimą dėl šokolado. Kai tik jūsų žvilgsnis užklius už šokolado, stenkitės jame išvelgti visus tuos komponentus, sumaišytus į vieną lipnią masę, stengiantis



jus apgauti. Netrukus pradėsite stebėtis, kaip apskritai jus kažkada galėjo šitaip apkvailinti. Savo knygoje „Vienintelis būdas visam laikui mesti rūkyti“ aš aprašiau, kaip sumaniai komercinių interesų turinčios bendrovės nuodus užmaskuoja taip, kad jie atrodytų patraukliai. Įsivaizduokite, kad mėgaujate dėžute šokoladinių saldainių ir jums pasakoma, kad į jų įdaro masę buvo patekus negyva pelė, tačiau ji buvo sumalta ir pagardinta. Manote, kad galėtumėte mėgautis tais saldainiais, jei jums apie tai būtų pasakyta iš anksto? Žinoma, ne. Tačiau kol nežinojote, kad įdare yra negyva pelė, rafinuotas cukrus užmaskavo bjaurų skonį ir jūs iš tiesų jais mėgavotės.

Tačiau teobrominas jums pridaro žymiai daugiau žalos negu suvalgyta negyva pelė. Turite atverti savo protą ir suvokti, kad komerciniai susivienijimai tiesiog pateikia šlamštą taip, kad jis atrodytų panašus į maistą. Kai kitą kartą valgysite šokoladą, galvokite apie jo įdarą. Tikėkite, kad viduje yra negyva pelė. Galų gale, juk tai iš tikrųjų visai įmanoma!

Apie šokoladą parašiau išsisa skyrių. Tačiau šokoladas tėra vienas pavyzdys, kaip išradingai komercinių interesų turintys žmonės stengiasi mums išplauti smegenis ir įtikinti, jog tas pavojingas marmalas yra maistas. Egzistuoja tūkstančiai panašių produktų, ir šioje knygoje aš nepajėgčiau jų visų išvardyti. Tačiau tai ir nebūtina- nuo jų jus apsaugos jau minėta aštuntoji taisyklė:

*Venkite perdirbto maisto.*

Šokoladą pateikiau kaip pavyzdį dėl tos priežasties, kad jį vartoja labai plačiai. Jis ne tik valgomas grynas, atleiskite už prieštaravimą- gryno šokolado apskritai nebūna,- bet dažnai panaudojamas kaip ingredientas ar maskuotė kitokiems produktams, kurie patys savaime yra grynas šlamštas. Smegenų plovimas yra toks efektyvus, kad mes iš tiesų šokoladą laikome aromatingu. Jei norite pajusti tikrąjį šokolado skonį, paragaukite kakavos be jokių priedų.

Akimirkai stabtelėkime ir pažiūrėkime,

*Ką mes jau žinome?*

### **33. KĄ MES JAU ŽINOME?**

Prieš keliaudami toliau, apsvastykime, ką esame išsiaiškinę iki šiol. Naudojantis Motinos Gamtos instrukcija, kuria instinktyviai vadovaujasi laukiniai gyvūnai, mums nėra būtina žinoti savo idealaus svorio- bent jau ne daugiau, nei jis rūpi laukiniams gyvūnams. Svarstyklės bus mūsų pagalbininkės- reguliariai sversimės ir nuolatos užsirašinėsime duomenis vien dėl to, kad mus skatintų įrodytas, jog „Lengvas būdas sulieknėti“ yra veiksmingas. Jei galime nuogi stovėti prieš veidrodį ir būti patenkinti savo figūra, tai, nepriklausomai nuo to, ką tuo metu rodytų svarstyklės, ir bus mūsų idealus svoris.

Žinome, koks maistas iš tiesų yra pats skaniausias- švieži vaisiai, daržovės, riešutai, kviečiai ir kiti javai. Taip pat žinome, kad tai labiausiai mūsų virškinimo sistemoms tinkantis maistas, leidžiantis nugyventi ilgą, sveiką ir energingą gyvenimą. Žinome, kokio maisto turėtume vengti- bet kokio perdirbto maisto, ypač mėsos ir pieno produktų. Žinome, kada valgyti- kai jaučiamės alkani, ir kada nustoti- kai nebesijaučiame alkani. Be to, turime pagrindinių žinių apie tinkamą laiko pasirinkimą ir maisto derinimą.

Tačiau dar reikia išsiaiškinti, kaip praktiškai pakeisti savo valgymo įpročius, kad šie principai mums nebūtų svetimi. Išsiaiškinkime, kaip įsilieti į tinkamą

*Režimą.*

## 34. REŽIMAS

Goriloms labai paprasta,- jos gali ištisą dieną bastytis ir, vos tik praalkusios, kramsnoti bananus, o daugumai mūsų visą dieną reikia dirbti. Tačiau tai nėra problema, nes sistema yra labai lanksti ne tik valgomo maisto įvairovės, bet ir alkio atžvilgiu- alkis sugalvotas taip, kad didžiąją savo gyvenimo dalį mes visiškai jo nejaučiame.

Mūsų bėda ta, kad leidžiame uodegai vizginti šunį. Nusistovi tvarka valgyti tris kartus per dieną ir stengtis kiekvieno valgio metu ištuštinti savo lėkštes. Kitaip sakant, režimas tampa svarbiausiu veiksmu. Maisto rūšį, jo kiekį ir laiko intervalus tarp valgymų kontroliuoja nusistovėjęs režimas ir įpročiai. Kadangi, kaip jau minėjau, valgome tiek daug nesveiko maisto, kuriuo kaip reikiant nenumalšiname alkio, dėl nusistovėjusio režimo nuolatos būname nepatenkinti ir turime antsvorio. Jei rinksitės jums skirtą maistą, galėsite jo suvalgyti tiek, kiek norėsite, ir vis vien neturėsite antsvorio.

Jei esate „kašneliautojas“- vienas iš tų žmonių, kurie nuolatos jaučiasi alkani ir visą dieną ką nors užkandžiauja,- tikriausiai nerimaujate, kad vis vien jausite potraukį užkandžiauti. Ne. Kai pradėsite maitintis tikru maistu, tokiu kaip vaisiai, jūs iš tiesų numalšinsite alkį ir neturėsite nei poreikio, nei noro užkandžiauti.

Tačiau ar režimas ir įprotis nėra tas pat? Juk iš čia ir kilo problema- sočiai valgydavome tris kartus per dieną, nepriklausomai nuo to, reikia mums to ar ne. Taip, tačiau tie patiekalai neatitiko mūsų poreikių. Anaiptol- jie mus naikindavo. Pats režimas nereiškia nieko bloga. Jo laikosi ir laukiniai gyvūnai. Briedžiai ištisą dieną skabo žolę, o liūtai maitinasi kartą per dieną. Jie taip elgiasi dėl savanaudiškos priežasties- tai atitinka jų poreikius. Laimė, dėl tokios pačios savanaudiškos priežasties gali nusistovėti ir mūsų režimas. Tačiau užuot leidę uodegai vizginti šunį, kaip kad mums įskiepyta elgtis, ir savo kūniškus poreikius bei virškinimo sistemas vertę taikyti prie mūsų režimo, apsuksime situaciją: ruošiamės gyventi taip, kad maisto rūšis, kiekis ir jo valgymo dažnumas atitiktų mūsų poreikius.

Atminkite: alkį reikia branginti, nes valgytu mėgaujatės tik tada, kai jūsų apetitas geras. Jis nebus geras, jei nejausite alkio. Netapsite alkanas, jei kurį laiką nepabūsime nevalgęs. Ar noriu pasakyti, kad didžiąją savo gyvenimo dalį turėsite praleisti jausdamas alkį? Ne! Kaip jau paaiškinau anksčiau, alkis yra toks ypatingas, kad, įpratęs prie tinkamo režimo, iki kito valgytu jo net nejaučiate. Ir tuomet galėsite neapsakomai mėgautis kiekvienu valgiu. Net jei ir pajusite alkį, bet dėl kokių nors priežasčių negalėsite jo iš karto numalšinti, nėra reikalo panikuoti- jūs juk nejausite jokio fizinio skausmo. Na taip, jūsų pilvas urgs, tačiau dėl to juk neskauda. Atminkite- kuo ilgiau tęsis tas alkio jausmas, tuo didesnis bus jūsų apetitas ir tuo labiau mėgausitės kitu valgytu. Kaip sakiau anksčiau, alkis yra vertinga dovana- gerbkite, puoselėkite ir branginkite jį. Tikiu, kad viena iš priežasčių, kodėl dabar labai mėgaujuosi maistu, yra ta, kad per dieną valgau tik du kartus.

Tvirtai rekomenduoju pradėti laikytis šios programos pakeitus tik vieną savo dabartinio režimo niuansą:

*Pusryčiams valgykite tik vaisius.*

## 35. PUSRYČIAMS VALGYKITE TIK VAISIUS

Vien pusryčiams valgydamas vaisius, žengsite didžiausią žingsnį, kuris reikalingas naudojantis „Lengvu būdu sulieknėti“.

Mums sunku įsivaizduoti, kad vaisiai galėtų tikti pusryčiams. Mus užprogramavo, kad juos valgytume desertui. Tačiau tai tik smegenų plovimo dalis. Pusryčiai yra tas metas, kai mūsų skrandžiai būna tušti ir kai mūsų kūnai būna labiausiai pasiruošę gauti gaivaus, sultingo, skanaus, organizmą valančio, sveikatą ir energiją teikiančio maisto, kokį garantuoja švieži vaisiai. Daugumai žmonių sunku patikėti, kad pusryčiams jie galėtų mėgautis šviežiais vaisiais, tačiau greitai lėkštė su kiaušiniu, dešra ir kiaušiena jums atrodys nebe angliški pusryčiai, bet tas, kas iš tiesų ir yra:

*Nesuvirškinama riebalų krūva!*

Kai kurie žmonės iš pradžių nerimauja, kad per pusryčius valgydami vien vaisius jie pasiges įvairovės. Šis nerimas visiškai nepagrįstas. Iš tiesų viskas yra atvirkščiai. Aš jau pasakojau, kad daugelis iš mūsų kas rytą valgo vieną ir tą patį maistą. Dabar kiekvieną dieną pusryčiauju valgydamas keturių skirtingų rūšių vaisius ir uogas, ir esu labai patenkintas ta įvairove- galiu rinktis obuolius, kriaušes, apelsinus, mandarinus, bananus, melionus, greipfrutus, braškes, avietes, gervuoges, slyvas, juoduosius ir raudonuosius serbentus, agrastus, šilkmedžio vaisius, vynuoges, ananasus, persikus ir abrikosus. Vaisių įvairovė yra begalinė. Paminėjau tik dalį įprastai vakarietiškoje visuomenėje valgomų vaisių. Prekybos centruose dabar netrūksta ir įvairiausių egzotiškų vaisių, tokių kaip mangai ir ličiai. Kai pagalvojate, kad šiuos skanius vaisius galite įvairiai derinti kaip tik norite, įvairovės trūkumo problema nebeegzistuoja. Šviežių vaisių galite valgyti tiek, kiek tik geidžia širdis, IR VIS VIEN NEPRIAUGSITE SVORIO!

Leiskite pabrėžti: aš nesakau, kad visą likusį gyvenimą kiekvieną mielą dieną pusryčiams turėsite valgyti vaisius. Atostogų metu retkarčiais valgau rūkytą silkę ar menkę- ypač tuomet, kai negaliu gauti vaisių. Tačiau tai ne bėda. Kaip jau paaškiniau- „nesveiko maisto riba“ leidžia tokius nukrypimus.

*O kaip kiti valgymai?*

## 36. O KAIP KITI VALGYMAI?

Patarčiau net nemėginti keisti kitų valgymo įpročių, kol nebūsime iš esmės patenkintas pusryčiavimu vaisiais. Bet kokie gyvensenos pokyčiai reikalauja fizinio, emocinio ir psichologinio prisitaikymo. Jei mėginsite bėgti dar neišmokę vaikščioti, jums nepavyks nei viena, nei kita. Net jeigu pokytis yra teigiamas, pavyzdžiui, geresnis darbas ar automobilis, kurį laiką galite jaustis sutrikęs.

Kaip ir rūkymo atveju, vienintelė tikroji problema- viso gyvenimo smegenų plovimą pakreipti priešinga linkme. Tačiau tai nepanašu į metimą rūkyti. Rūkymas mums visiškai nereikalingas- kai suvokiame šį faktą, lengviausias būdas yra tiesiog nustoti rūkyti. Tačiau nustoti valgyti mes negalime, o, be to, kodėl apskritai turėtume to norėti? Valgymas yra ir būtinybė, ir tikras malonumas, kuriuo galime mėgautis visą likusį gyvenimą. Rūkaliams sąlyginai lengva iškeisti vienokios rūšies cigaretes į kitokias. Iš pradžių naujos rūšies cigarečių skonis atrodo keistas, bet netrukus jos tampa mėgstamiausiomis. Štai ką turite padaryti- palaiptiškai pakeisti valgomo maisto rūšis į jums naudingiausias. Atminkite- jų skonis iš tiesų geriausias, ir greitai taps jūsų mėgstamiausiomis.

Vienas iš „Lengvo būdo sulieknėti“ privalumų yra tas, kad nereikia niekur skubėti. Vienuoliktas nurodymas jums:

*Nepaverskite visko kankyne.*

Paspartinti šios programos neįmanoma. Rūkymo problemą išsprendžiate tą akimirką, kai nutraukiate nikotino tiekimą į savo organizmą- nereikia laukti, kol visa bjaurastis pasišalins iš plaučių, kad vėl galėtumėte mėgautis gyvenimu. Svorio problemą išsprendžiate tą akimirką, kai pradėsite vadovautis „Lengvu būdu sulieknėti“. Iš tiesų, jei laikotės visų nurodymų, jūsų svorio bėda išsprendė tą akimirką, kai pradėjote skaityti šią knygą. Neprivalote laukti, kol pasieksite savo idealų svorį. Reikalai pradeda taisyti tą akimirką, kai žengiate pirmąjį žingsnį.

Jei sieksite tolesnių pokyčių dar nepripratęs pusryčiauti vaisiais, jei dar slapta geisite kiaulienos ir kiaušinių, būsite kaip tie rūkaliai, kurie meta rūkyti valios pastangomis ir tuomet praleidžia visą gyvenimą svajodami apie cigaretę. Bet kokie tolesni jūsų valgymo įpročių pokyčiai paprasčiausiai tik apsunkintų situaciją. Rezultatas būtų toks pat, kaip ir dietos laikymasis.

Pastebėsite, kad pusryčiams valgyti tik vaisius iš pradžių bus šiek tiek keista, tačiau vėliau, jei priešinsitės smegenų plovimui taip, kaip jums siūliau, vos po keleto dienų pradėsite stebėtis, kaip apskritai pusryčiams galėdavote valgyti ką nors kitką. Tuo pat metu kris jūsų svoris, jausitės geriau ir turėsite daugiau energijos. Tačiau visų svarbiausia, kad jūs mėgausitės pusryčiais, valgydamas vaisius. Tokiu būdu įsitikinsite ne tik tuo, kad šis metodas logiškas, bet kad

*Jis iš tiesų veikia!*

Taip pat galėsite priešintis smegenų plovimui, kitaip žvelgti į perdirbtą maistą, pieno produktus ir mėsą, ir vietoj jų atrasti puikaus skonio, maistingą ir naudingą maistą. Būsime lyg šuo, tempiantis pavadėlį- pasiruošęs išmėginti naujoves. Tačiau net ir tada skubėti nereikia. Pastebėsite, kaip viskas pasikeitė. Kai papildomi kilogramai ir tos nemielos riebalų atsargos pradės nykti, kai pradėsite jaustis sveikesnis ir energingesnis, vis dažniau pastebėsite, kad jūsų mėgstamiausiu maistu tampa natūralus,

vandeningas maistas, o perdirbtas maistas vis labiau ir labiau atrodys šlamštas.

Galbūt jus nuvilia tai, kad knygoje nėra jokių receptų. Visiems pavarčiusiems knygą kyla klausimas: kaip galima rašyti knygą apie valgymo įpročius ir nepateikti jokių receptų? Prisipažįstu, kad mano logika su tuo sutinka, tačiau instinktai sako, kad galima. Tikriausiai dėl to, kad mane nuvildavo visų apie mitybos įpročius skaitytų knygų rekomenduojami receptai. Jausdavausi taip, lyg laikaisi dietos ir esu suvaržytas. Naudojantis „Lengvu būdu sulieknėti“ manęs toks jausmas neaplanko. Iš tiesų prie jūsų pakilios nuotaikos prisidės ir tai, kad pats būsite atradėjas- bent jau aš labai džiaugiasi pastebėjęs, kad dribsniai su grynomis apelsinų sultimis yra žymiai skanesni nei su pienu, be to, visiškai nereikėjo berti cukraus. Jaučiausi pakylėtas, kai suvokiau, kad vienas iš mano mėgstamiausių patiekalų- bulvės su kopūstais ir kitomis daržovėmis- yra toks pat skanus ir be mėsos, o šviežios bulvės su pupomis nepraranda skonio ir be ėrienos. Tačiau jei vis dėlto pastebėsite, kad apsieiti be receptų nepavyksta, galėsite rinktis iš gausybės valgio ruošos knygų.

Manau, kad dabar tinkamas metas aptarti klausimą, kuris anksčiau mane baugino ir greičiausiai taip pat kelia nerimą jums:

*Ar privalau tapti vegetaru?*

## 37. AR PRIVALAU TAPTI VEGETARU?

Manęs dažnai klausia: „Ar galiausiai aš tapsiu vegetaru?“ Pažįstu tą jausmą. Nesu nusistatęs prieš gyvūnus, tačiau mintis, kad daugiau niekada nebebus galima valgyti mėsos, man sukelia netekties jausmą. Nėra jokios logiškos priežasties, kodėl turėčiau taip jaustis, nes vienas iš šios programos privalumų- galite valgyti tai, ką norite.

Mano skonis palaiptams kito ir dar dabar tebekinta. Vos prieš keletą mėnesių aš negalėdavau pakęsti salotų. Dabar mano mėgstamiausias valgis- labai skanus sumuštinis su avokadų, pomidoru, agurku ir salotos lapu. Esmė štai kokia- net jei ir taptumėte vegetaru, tai nutiktų vien dėl to, kad vegetariškas maistas taptų jūsų mėgstamiausiu!

Didžiąją savo gyvenimo dalį į vegetarus žvelgiau lygiai taip pat, kaip į nerūkančiuosius ir abstinentus. Nors žavėjau jį aukšta morale ir elgesiu, man jie atrodė pernelyg dideli šventuoliai. Patyriau šoką suvokęs, kad dauguma žmonių nerūko ir negeria vien iš egoistinių paskatų- kad nerūkydami ir negerdami jie mėgautųsi gyvenimu labiau.

Žavėjau žmonėmis, kurie tapo vegetarais todėl, kad jiems atrodo morališkai neteisinga žudyti gyvūnus, kai netrūksta kitokio maisto. Tačiau buvau šokiruotas dar labiau, kai supratau, jog daugelis žmonių tampa vegetarais taip pat dėl absoliučiai egoistinių priežasčių- tiesiog vegetariškas maistas jiems atrodo sveikesnis ir malonesnis.

Kaip ten bebūtų, viena iš „Lengvo būdo sulieknėti“ savybių yra ta, kad jums niekada nereikės sakyti: „Man negalima valgyti šokoladinių saldainių“- ar ledų, pieno, kepsnio, sūrio ar dar ko nors. Atminkite tą svarbią „nesveiko maisto ribą“. Nors žmogaus kūnas yra tvirtas objektas, jame yra 70 procentų vandens. Jūsų siekis- palaiptams pakeisti valgymo įpročius taip, kad nesveikas maistas būtų daugiau išimtis nei taisyklė, o galutinis tikslas- kad 70 procentų jūsų viso suvartojamo maisto būtų švieži ir vandeningi produktai, tokie kaip vaisiai ir daržovės. Jei maistą derinsite protingai, iš esmės galėsite valgyti ką tik panorėję ir neturėsite antsvorio.

Galbūt jums atrodo, kad 70 procentų- sunkiai pasiekiamas proporcija. Iš tiesų tai visai nesunku. Jeigu kaip ir aš valgote tik du kartus per dieną, tai 50 procentų pasiekiate pusryčiams valgydamas vien vaisius. Jei per dieną valgote tris kartus, per pusryčius jau pasiekiate 33 procentus, o jei dar priešpiečiams valgote salotų, pietums faktiškai galite valgyti kas tik jums patinka.

Bet kokiū atveju pastebėsite, kad didžiąją dalį jūsų pagrindinių patiekalų jau ir taip sudaro daržovės. Jeigu taip, tereikia vieno mažo pakeitimo- pasistenkite, kad daržovės nepervirtų, nes tuomet sunaikinamos maistingos medžiagos ir išgarinamas vanduo. Geras būdas- daržoves paskrudinti ar patroškinti garuose.

Priešinantis smegenų plovimui, krintant kilogramams, gerėjant sveikatai ir didėjant energijai taip pat pastebėsite, kad jūsų troškimas valgyti nesveiką maistą silpnės. Aš daugiau nebegeiru nei pieno, nei arbatos, nei kavos. Taip pat daugiau nebevalgau saldainių, desertų, šokoladų, tortų, pyragėlių ir visų pieno produktų, išskyrus sviestą. Nebejaučiu nei poreikio, nei potraukio vartoti rafinuotą cukrų.

Man visai nereikėjo pastangų, kad apsiečiau be visų šių dalykų. Priešingai- vengdamas man visiškai nenaudingo ir sunkiai virškinamo maisto bei pakeisdamas jį tokiu, kuris yra naudingas, jaučiuosi saugiai ir maloniai. Pastebėjau, kad noras valgyti nesveiką maistą palaiptams dingo. Aš vis dar naudojuosi „nesveiko maisto riba“ ir kartais man tenka valgyti mėsą ar pieno produktus, ypač



tuomet, kai neturiu iš ko rinktis.

Norą valgyti mėsą sumenkino ne tik suvokimas, kad ji nėra skirta mano virškinimo sistemai, bet ir dažni pranešimai apie kempinligę, nenatūralų gyvūnų maitinimą, į jų pašarus pridedant steroidų, taip pat ir dažiklius, kurie naudojami, kad mėsa atrodytų patraukliau.

Vienintelis dalykas, kuriam reikėjo sąmoningų pastangų- pusryčiams valgyti tik vaisius. Tačiau ir to nelabai galima vadinti tikromis pastangomis. Gailiuosi tik dėl to, kad nepradėjau pusryčiams valgyti vaisių jau tada, kai buvau atpratintas nuo krūties! O dabar viską apibendrinsime ir apžvelgsime

*Keletą naudingų patarimų.*

## 38. KELETAS NAUDINGŲ PATARIMŲ

Laukiniai gyvūnai valgo tuomet, kai būna alkani, ir nustoja valgyti, kai pasisotina. Žmonės linkę valgyti iš įpročio, dėl režimo, iš nuobodulio arba dėl to, kad jiems išplovė smegenis ir įtikino, kad malonu valgyti vien tik valgymo labui. Yra keletas žingsnių, kuriuos žengdamas sustabdysite šias žalingas tendencijas.

Visuomet atminkite, kad vienintelis valgymo tikslas- aprūpinti savo kūną reikiamu kuru ir maistingomis medžiagomis, kad galėtumėte mėgautis ilgu, sveiku ir energingu gyvenimu. Atminkite, kad mūsų Kūrėjas norėjo, jog valgyti, arba, tiksliau sakant, malšinti alkį būtų labai malonu, kad tuo mėgautumėmės visą savo gyvenimą, kad valgydami jaustumė tiek fizinį, tiek psichologinį malonumą.

Taip pat atminkite, kad nebūdamas alkanas negalėsite mėgautis maistu nei fiziškai, nei protiška. Alkis yra būtinas, kad valgydamas jaustumėte maksimalų malonumą. Susiplanuokite savo valgymo dienotvarkę taip, kad valgio metu būtumėte tikrai išalkęs, ir nenaikinkite to brangaus alkio užkandžiaudamas tarp valgymų.

Nuolatos atminkite, kad nepavyks numalšinti alkio nesveiku maistu. Lengvas būdas nustoti valgyti nesveiką maistą- nustoti jį pirkti.

Netgi šiandien įprasta į šeimos narių ar svečių lėkštes pridėti žymiai daugiau maisto, nei jiems reikia ar norisi. Viename draugų rate buvo įprasta vaišinti vieniems kitus egzotiškais saldumynais, o atsispirti tam labai sunku- nesinori, kad vaišinantieji išžeistų. Kad ir kieno būdavo eilė, visi norėdavo suruošti kuo ypatingesnes vaišes. Ironiška, tačiau netrukus pagrindine vakarėlių pokalbių tema tapo svorio metimas. Be abejo, nepriteklių laikais tokia maisto gausa būtų teikusi žymiai daugiau džiaugsmo. Tačiau laikai pasikeitė. Didžiosios vakarietiškos visuomenės dalies problema dabar ta, kad valgo per daug maisto. Kadaisė atrodydavo smagu į svečio taurę pripilti žymiai daugiau alkoholio, negu jis paprašė. Laimė, prasidėjus tokioms kampanijoms kaip „Nevairuok neblaivus“, daugelis protingų žmonių nustojo taip kvailioti. Lygiai taip pat kvaila svečius versti valgyti daugiau maisto, nei jie nori ir gali suvalgyti, nesvarbu, ar jie turėtų atsvario ar ne.

Atminkite, kad jūsų šeima ir svečiai taip pat kaip ir jūs nori gyventi džiaugsmingai ir sveikai. Jie jums bus žymiai dėkingesni, jei padėsite taip gyventi. Jei jūsų draugų rate įprasta vaišinti vieniems kitus iki persivalgymo, pasikalbėkite su jais apie tai: pakeiskite standartus, paaiškinkite, kad geras šeimnininkas yra ne tas, kuris svečiams siūlo gausybę brangaus šlamšto, bet tas, kuris vaišina maistingu, naudingą sočiu ir maloniu maistu.

Jei į savo lėkštę įsidėjote ar kas nors kitas jums įdėjo per daug maisto, nesijauskite taip, lyg privalėtumėte viską sušlamšti vien dėl to, kad maistas jau lėkštėje ar kad neįžeistumėte šeimnininko. Asmeniškai mane erzina negalėjimas visiškai ištuštinti lėkštės, tačiau dabar man gana paprasta valgio metu užduoti sau klausimą: „Ar tu iš tiesų dabar tuo mėgaujiesi?“ Jeigu atsakymas yra ne, aš nustuju valgyti. Atminkite- kuo mažiau suvalgote vieno valgymo metu, tuo labiau mėgausitės kitu.

Venkite riešutų spąstų. Riešutų spąstai- tai erzinantys draugų ar kavinės darbuotojų įprotis, kai vos tik įėjus, jie ant stalo padeda indą su sūdytais riešutais, bulvių traškučiais ar kitais skanėstais. Neabejoju, kad girdėjote tokį pasakymą: „Norėdamas būti geras, turi būti žiaurus“. Šie žmonės elgiasi visiškai priešingai- elgdamiesi gerai jie yra žiaurūs. Jie tik pakiša jums pagundą. Jei atsispirsite vienam riešutui, viskas bus gerai, tačiau suvalgykite bent vieną mažytį riešutą ir prieš ką nors suvokdamas jau būsite ištuštinęs visą indą. Taip sugadinsite gerą apetitą ir valgydamas pagrindinį patiekalą stebėsitės,

kodėl jis nėra toks skanus kaip įprastai. Man neprireikia valios, kad atsispirčiau pagundai suvalgyti tą pirmąjį sūdytą riešutą ar bulvių traškučių. Negaliu nusakyti, kokią didžiulį malonumą jaučiu žinodamas, kad jei būčiau jį suvalgęs, tai man būtų tekę sušlamšti ir visą sklidiną dubenį. Malonumas dar sustiprėja, kai matau kitas vargstančias sielas, pavirtusias šiukšliadėžėmis ir pilna burna kemšančias tuos užkandžius. Draugams ir kavinėms derėtų susivokti, kad tokiais pagundomis savo svečiams ir lankytojams tik daro meškos paslaugą.

Saugokitės bet kokio perdirbto maisto. Jei ypatingai mėgaujate maisto skoniu, paklauskite savęs, kuo jūs mėgaujate iš tiesų. Jei tai saldumynas, egzotiškas desertas ar mėsa su saldžiu padažu, paklauskite savęs, ar iš tiesų mėgaujate maisto skoniu, ar cukraus saldumu. Jei pastaruoju, vadinasi jus apgavo. Pažįstu daug žmonių, kurių negalėtumėte priversti išgerti stiklinės saldaus kremo ar pusės stiklinės gryno viskio, tačiau sumaišykite tai kartu, ir jie gers vieną po kitos populiaraus likerio taures.

Tegu jūsų nekontroliuoja smegenų plovimas ar nuosavi skonio receptoriai. Atminkite, kad iš tiesų skaniausias yra daug vandens savyje turintis maistas, ir stenkitės vadovautis laiko pasirinkimo ir maisto derinimo taisyklėmis.

Pažadėjau, kad prieš užbaigdamas aptarsiu temą, kuri su svorio kontrole iš tiesų neturi nieko bendra. Man tai atrodo visiškai kita tema, nes tikiu, kad norint gyventi laimingai, sveikai ir maloniai, taip pat būtinas ir

*Fizinis aktyvumas.*

## 39. FIZINIS AKTYVUMAS

Dauguma mitybos ekspertų tvirtina, kad norint numesti svorio būtina sportuoti. Atrodo logiška, tačiau jau aiškinau, kad degindamas daugiau kuro nepadidinsite ir nesumažinsite pagrindinio savo automobilio svorio. Taip tik sutrumpinsite intervalus tarp poreikio įpilti kuro. Sportuodamas išalkstate ir ištrokštate, todėl vėliau suvalgote daugiau maisto ir išgeriate daugiau skysčių.

Nepanašu, kad sraigės ir vėžliai būtų labai aktyvūs, tačiau antsvorio jie neturi. Tik žmonės ir jų prijaukinti gyvūnai yra vieninteliai sutvėrimai, kuriems fizinis aktyvumas reikalingas vien tik dėl aktyvumo.

Jeigu fizinius pratimus darote vien dėl to, kad numestumėte svorio, ne tik nepasieksite savo tikslo, bet dar ir sulauksite tokio pat efekto, kaip ir laikantis dietos. Fizinės treniruotės jums atrodys tam tikra bausmės forma ir reikės valios bei disciplinos, kad toliau jomis užsiimtumėte. Tiesa, kad pirmosiomis dienomis jus užklups tas nuostabaus mazochistinio pasididžiavimo savimi jausmas, tačiau kai valia pradės sekti ir kažkas kitas jūsų gyvenime taps svarbesnis, fizinės treniruotės baigsis. Jei manimi netikite, pavartykite vietinės spaudos skelbimų puslapius. Pamatysite, kad dažniausiai pardavinėjami dviračiai treniruokliai, bėgimo takeliai ir kiti gudrūs sporto įtaisai. Manote, jog dėl to, kad jų savininkai jau pasiekė idealias formas ir daugiau treniruotis jiems nebereikia? Ar tiesiog po kelių savaitių tie įrengimai siaubingai įkyrėjo?

Vis dėlto rekomenduoju, kad reguliariai sportuotumėte- ne dėl to, kad tai padėtų numesti svorio, bet grynai dėl egoistinių priežasčių- jei jausitės sveikas ir stiprus, ir turėsite tvirtą kūną, gyvenimu mėgausitės žymiai labiau.

Bet kokių atveju, kai jūsų svoris kris, o energija augs, jums natūraliai norėsis mėgautis sporto teikiama nauda.

Įspėjimas. Jei šiuo metu nesijaučiate stiprus ir geros formos, sportuoti pradėkite palaipsniui. Pastebėsite, kad tapęs energingesnis ir pajėgesnis, automatiškai norėsite sportuoti vis daugiau ir intensyviau, ir netrukus vėl jausitės lyg vaikas. Tačiau niekada nepersistenkite. Jūsų kūnas ir truputis sveiko proto bus jūsų vedliai. Jei abejojate, ar verta sportuoti, prieš tai pasitarkite su savo gydytoju.

Kai pasijusite pakankamai tvirtas, kad galėtumėte imtis sunkesnių treniruočių, pajusite adrenalino pliūpsnį. Tai tikra euforija. Po to seks kai kas dar nuostabesnio. Pirmas- atsipalaidavimas po intensyvių treniruočių. Antras- galėsite malšinti žvėrišką apetitą ir troškulį nepriaugdamas svorio ir nejausdamas nė menkiausio kaltės jausmo.

Šiais laikais rinkoje yra daug sporto įtaisų, sveikatos klubų, video medžiagos ir panašių dalykų, skirtų padėti jums mesti svorį ir jaustis tvirtesniems bei sveikesniems. Mano patarimas- visus juos ignoruokite. Sportavimas vien dėl svorio metimo sukelia jausmą, kad atlikinėjate bausmę- lygiai tas pat vyksta ir tada, kai treniruojatės vien dėl to, kad būtumėte tvirtas ir sveikas.

Tai neturi būti kančia. Ar vaikystėje save vertėme treniruotis? Ar būdamas vaikas mokėjote nemažus pinigus už tai, kad galėtumėte plaukioti, šokti, žaisti tenisą ar golfą, nes norėjote numesti svorio ir tvirtai jaustis? Žinoma, kad ne. Jūs tai darėte vien tik dėl savo malonumui. Galbūt manote, kad tai jums buvo malonu tik vaikystėje, nes turėjote pakankamai energijos mėgautis tokia veikla? Galbūt ir taip. Tačiau energingi gali būti ne tik vaikai. Tiesiog dažniausiai mus sekina būtent gyveniena.

Vis dėlto ruošiamės viską pakeisti- tam „Lengvas būdas sulieknėti“ ir skirtas. Jei laikysitės nurodymų, jūsų energija netrukus liesis per kraštus ir galėsite rinktis įvairiausią veiklą pagal jūsų

amžių, ištvermę, sveikatą ir asmeninius pomėgius: golfą, boulingą, skvošą, tenisą, badmintoną, lengvąją atletiką, žygiavimą, kopimą į kalnus, dviračių sportą, čiuožimą, futbolą, kriketą, regbį, plaukiojimą, ledo ritulį, krepšinį, netbolą, slidinėjimą, gimnastiką ir kitas.

Toks sportas ne tik savaime malonus, bet turi ir papildomų privalumų- plečia draugų ratą, gerina apetitą, todėl galima ne tik mėgautis maistu, bet valgyti pakankamai daug ir neturėti antsvorio. Jis stiprina raumenis, leidžia būti tvirtiems ir sveikiems, į gyvenimą įneša džiaugsmo ir tikslų. Yra dar vienas didelis privalumas, kuris ne visada būna akivaizdus. Aktyvi veikla panaikina nuobodulį, kuris yra dažna persivalgymo priežastis.

Dauguma laukinių gyvūnų kasdien natūraliai susiduria su fiziniu krūviu. Jiems reikia medžioti, ieškoti maisto ir stengtis netapti kitų gyvūnų maistu. Vakarietiškas civilizuotas žmogus pasinaudojo savo smegenimis ir tokius poreikius panaikino. Kai kurie mūsų treniruotes pakeičia fiziniu darbu. Esu įsitikinęs, kad reguliarus fizinis aktyvumas būtinai reikalingas gyvenimo džiaugsmui. Mūsų kūnai sutverti taip, kad judėtume, o ne būtume sustingę. Fiziniai pratimai neprivalo būti kančia. Jie savaime turėtų būti malonūs ir tuo pat metu duoti reikšmingos naudos.

Apie tai yra ir visa ši knyga. Mes visi gavome pačią didžiausią dovaną, kokią tik galima įsivaizduoti- gyvenimą. Būdami žmonės, esame privilegijuoti dvigubai- mums suteikti kūnai, kurie yra patys sudėtingiausi išlikimo mechanizmai šioje planetoje. Jei jūs gimėte be rimtų fizinių ar protinių trūkumų, vadinasi, esate dar labiau privilegijuotas.

Ką gi, beveik ir viskas, beliko tik

*Pabaiga.*

## 40. PABAIGA

Galbūt šios knygos pavadinimas jums sudarė išpūdį, kad pagrindinis „Lengvo būdo sulieknėti“ tikslas- svorio kontrolė. Toks požiūris yra klaidingas. Mano knyga apie metimą rūkyti kelia baimę ir net paniką rūkalių protuose, tad ir knyga apie svorio metimą gali bauginti antsvorio turinčius žmones.

„Lengvas būdas mesti rūkyti“ yra neįtikėtina sėkmingas dėl to, kad mano pagrindinis tikslas ne priversti rūkalius mesti rūkyti, bet leisti jiems susivokti, kad būdami nerūkančiais jie žymiai labiau mėgausis bendravimu su žmonėmis ir bus labiau pasiruošę įveikti stresą. Kitaip tariant, pagrindinis tikslas- suteikti jiems galimybę mėgautis gyvenimu. Galite klausti- o kurgi skirtumas? Skirtumą apčiuopti sunku, tačiau jis yra esminis. Jei rūkalius galvos tik apie tai, kad turi atsisakyti rūkymo, jausis taip, lyg aukotųsi ir būtų varžomas. Dėl to jį užkluptų depresija ir nesėkmė būtų beveik garantuota. Tačiau jei prieš tai rūkaliui leidžiama susivokti, kad iš tiesų atsisakyti visiškai nėra ko ir kad jis nepasiilgs rūkymo, bet tik dar labiau mėgausis gyvenimu, cigaretė jam nebeatrodys kaip ramstis ir malonumas. Dėl to neužklups aukos pojūtis ar depresija. Priešingai, buvęs rūkalius išvysta metimą rūkyti tikrojoje šviesoje- kad tai ligos pabaiga- taigi procesas tampa lengvas ir malonus, užuot neįmanomas ir slegiantis.

Visiškai tokie pat principai tinka ir svorio kontrolei. Daugeliui antsvorio turinčių žmonių svorio kontrolė iššaukia aukojimosi pojūčius ir sukelia depresiją. Jūsų trečias nurodymas buvo toks- pradėkite su maloniu jauduliu ir pakilia nuotaika. Jei jau tuomet pavyko taip nusiteikti- tuo geriau. Jei ne, absoliučiai būtina, kad dabar jaustumėte tokį jaudulį ir pakilią nuotaiką.

Pagrindinis knygos skaitymo tikslas- mėgautis pilnaverčiu, laimingu gyvenimu. Nėra reikalo būti prislėgtam ar liūdėti. Nevyksta nieko blogo.

*Vyksta kai kas nuostabaus!*

Negalite mėgautis gyvenimu, jei jus kamuoja dusulys, stinga energijos, savigarbos, vargina dispepsija, vidurių užkietėjimas, viduriavimas, sustojęs skrandis, rėmuo, opos, dirgliosios žarnos sindromas, aukštas kraujospūdis, padidėjęs cholesterolio kiekis ir širdies, arterijų, venų, skrandžio, žarnų, inkstų, kepenų ir kitokios ligos.

Negalite mėgautis gyvenimu, jei vienu ir tuo pat metu jaučiate ir kaltę, kad valgote per daug, ir suvaržymą, kad jums negalima valgyti tiek, kiek norite. Kodėl savo mėgstamiausio maisto negalėtumėte valgyti kiek panorėjęs ir kada panorėjęs, ir sverti tiek, kiek norite, kad jūsų nekamuotų nė vienas iš prieš tai minėtų negalavimų, o kiekvienas valgymas būtų mėgavimasis?

Tai paprasta- daugiau nei 99,99% šios planetos sutvėrimų maitinasi būtent taip. Jiems pavyksta, nes jie vadovojasi Motinos Gamtos instrukcija. „Lengvas būdas sulieknėti“ paaiškino, kaip ir kodėl veikia ši instrukcija ir kodėl ji negali jūsų nuvilti. Viskas, ką turite padaryti- pasitelkti sveiką protą. Jūsų pasirinkimas paprastas. Galite ir toliau valgyti maistą, nuo kurio tunkate, esate mieguistas, šlubuoja jūsų sveikata, kaltinate save ir sergate depresija, arba galite maitintis tokiu maistu, kuris nepridaro jums visų šių bėdų, bet suteikia sveikatos, energijos ir gyvenimo džiaugsmo. Be to, didžiulis jo privalumas tas, kad

*Jis yra žymiai skanesnis!*

Ką galite prarasti? Visiškai nieko! Priešingai, įgyti galite tiek daug! Be to, jūs galite

*Valgyti tiek savo mėgstamiausio maisto, kiek tik norite, tada ir taip dažnai, kaip tik pageidaujate.*

*Sverti būtent tiek, kiek norite.*

*Džiaugtis sveikata ir energijos pertekliumi ir visapusiškai mėgautis kiekviena gyvenimo diena.*

Viskas, ką turite padaryti:

*Vadovautis visais nurodymais.*

Kodėl dabar jų visų neprisiminus? Priede pateikiama vienuolika nurodymų su trumpais paaiškinimais ten, kur jie yra reikalingi. Jei norite išsamesnio paaiškinimo, grįžkite prie knygos teksto.

*Mėgaukitės gyvenimu!*



# priedas

## Patarimai

- 1.Laikykitės visų nurodymų.
- 2.Būkite atviras naujoms idėjoms.
- 3.Pradėkite su maloniu jauduliu ir pakilia nuotaika.  
*Ir kodėl gi neišsaugojus šio jausmo? Juk jis nuostabus!*
- 4.Meškos paslauga.  
*Jei vadinamojo eksperto- nesvarbu, kad ir koks jis būtų garsus- duodamas patarimas prieštarautų Motinai Gamtai- neklausykite jo.*
- 5.Nenusistatykite norimo svorio iš anksto.
- 6.Nevalgykite, jei nesate alkanas.  
*Maistas būna kvapnus ir skanus tik tada, kai esate alkanas!*
- 7.Nevergaukite savo skonio receptoriams.
- 8.Venkite perdirbto maisto!
- 9.Stenkitės alkį malšinti tikru maistu, o ne šlamštu.
- 10.Veikite!
- 11.Nepaverskite visko kankyne.

# Turinys

Daktaro Michaelio Bray'aus įvadas

1. LENGVAS BŪDAS SULIEKNĖTI
2. VOVERĖ
3. MANO PAŽADAS!
4. KODĖL DIETOS NEGALI PADĖTI?
5. MŪSŲ MITYBOS ĮPROČIAI
6. NEĮTIKĖTINAS MECHANIZMAS
7. PROTINGIAUSIA GYVYBĖS RŪŠIS ŠIOJE PLANETOJE
8. NEĮTIKĖTINO MECHANIZMO DEFEKTAS
9. KIEK TIKSLIAI NORITE SVERTI?
10. VARTOJIMAS IR ŠALINIMAS
11. KODĖL MES VALGOME?
12. KAIP MES VARTOJAME MAISTĄ?
13. KAS YRA NATŪRALUS MAISTAS?
14. PLASTMASINIO KIBIRO SINDROMAS
15. KAIP LAUKINIAI GYVŪNAI ATSKIRIA MAISTĄ NUO NUODŲ?
16. KAIP ŽINOTI, KADA PRADĖTI IR KADA NUSTOTI VALGYTI?
17. REIKŠMINGAS ALKIO IR SKONIO RYŠYS
18. NEĮTIKĖTINA MAISTO ĮVAIROVĖ
19. NESVEIKO MAISTO RIBA
20. MŪSŲ MĖGSTAMIAUSIAS MAISTAS
21. KAIP VISKAS PAKRYPO NEIGIAMA LINKME?
22. MĖSA
23. PIENAS IR JO PRODUKTAI
24. KUO MAITINASI GORILOS?
25. APSVARSTYKIME PRASMĘ
26. VENKITE PERDIRBTO MAISTO!
27. RAFINUOTAS MAISTAS
28. LAIKO PASIRINKIMAS IR MAISTO DERINIMAS
29. REKOMENDACIJOS, KAIP TINKAMAI DERINTI MAISTĄ
30. GĖRIMAI
31. KAIP PANAIKINTI SMEGENŲ PLOVIMĄ?
32. ŠOKOLADAS
33. KĄ MES JAU ŽINOME?
34. REŽIMAS
35. PUSRYČIAMS VALGYKITE TIK VAISIUS
36. O KAIP KITI VALGYMAI?
37. AR PRIVALAU TAPTI VEGETARU?
38. KELETAS NAUDINGŲ PATARIMŲ
39. FIZINIS AKTYVUMAS
40. PABAIGA

Priedas

**[www.lengvasbudas.lt](http://www.lengvasbudas.lt)**