

SUZAN SOMERS

ZAUVEK SEKSI

Kako se izboriti s gojaznošću
posle četrdesete



Prevela s engleskog
Ksenija Latinović

Mono i Manjana
2011.

Za Alana, uvek

Informacije u ovoj knjizi ni u kom slučaju ne mogu poslužiti kao zamena za lekarski savet ili medicinske konsultacije. Ove informacije treba koristiti uz nadzor i brigu vašeg lekara. Posavetujte se sa lekarom pre nego što započnete program kao što biste učinili tokom svakog drugog programa za mršavljenje ili održavanje težine. Vaš lekar bi trebalo da bude obavešten o svim eventualnim tegobama koje biste mogli imati, kao i o lekovima i dodacima ishrani koje uzimate. Kao i svaki drugi program za mršavljenje, i ovaj se ne preporučuje pacijentima na dijalizi, trudnicama i dojiljama.

*Bolesti se ne pojavljuju iz vedra neba. One se razvijaju
usled svakodnevnih grehova protiv prirode. Kada se
nakupi dovoljno grehova, bolest će se iznenada pojaviti.*

HIPOKRAT

ZAHVALNOST



Tri žene su podjednako zaslužne za to što je ova knjiga ugledala svetlost dana, tako da je teško odabrati redosled kojim im treba odati zasluženo proznanje: Kerolajn Somers, Heder Džekson i Marša Jančak.

Kerolajn Somers je moja snaha, poslovna saradnica, zaštitnik brenda i majka mojih unuka. Kada Kerolajn preuzme na sebe neki zadatak, ona mu pristupa sa zapanjujućom predanošću i istrajnošću. Radila je na kreiranju programa, testirala recepte u sopstvenoj kuhinji i slala izveštaje ponekad i u tri sata ujutru. Ona je pažljiva, svoj posao obavlja bez greške i da nije nje, ja ne bih ispoštovala rokove. Volim je i postoji bezbroj razloga zbog kojih sam neizmerno zahvalna što je deo mog života.

Heder Džekson, izvanredna urednica; ovo je treća knjiga na kojoj saradujemo i svaki put je sve lakše i jednostavnije pod njenim smirenim ali čvrstim vođstvom. Ona je jedna predivna duša, velikog srca i blistavog uma. Njene organizacione sposobnosti su za divljenje i ona je zaslužna za to što je svaka od ovih knjiga ugledala svetlost dana.

Marša Jančak, sa kojom saradujem već više od tri decenije... kojoj bukvalno predam ceo posao oko izvora za moje knjige, kao što je slučaj i sa ovom. Zahvaljujući Marši, čitalac ima pristup informacijama, bilo da su to informacije na kraju knjige ili reference na mojoj internet stranici. Marša se pobrinula za to da se lekari u mnogim gradovima, državama i zemljama mogu lako locirati, što je usluga koju ne cenim samo ja, već i moji čitaoci. A nije zanemarljiva ni njena uloga u kontrolisanju moje gramatike i pravopisa.

Brenda Votson, najistaknutiji stručnjak za zdravlje utrobe u Americi, a verovatno i svetu, bila je od neprocenjive pomoći u mom učenju i obuci o kompleksnosti zdravlja utrobe iz aspekta skidanja kilograma. Ogromno vreme utrošeno na izučavanje te oblasti s njom omogućilo mi je da na kraju dobijem svoju master diplomu. Tokom procesa rada, ona je uspela da dijagnostifikuje netoleranciju na hranu i alergije, ne samo kod mene već i kod članova moje porodice.

Dr Džonatan Rajt, otac tretmana bioidentičnim hormonima u Americi, koji mi je još jednom svesrdno posvetio svoje vreme i znanje kako bih uspela da razumem vezu između hormonalnog disbalansa i gojenja. Njegov jednostavan način objašnjavanja i analiziranja hormonalnog sistema i njegovih efekata ne prestaje da me fascinira. Džonatan je naše narodno blago i duboko ga cenim.

Dr Nik Gonzales, uvek na raspolaganju, bilo putem telefona ili imejla, sa temeljnim znanjem o bolestima tela i načinima kako ga vratiti u formu.

Bil Falun, urednik magazina *Life Extension*, uz dr Skota Fogla i dr Pitera Ženga, svi članovi savetodavnog odbora *LE* magazina, koji su još jednom na sebe preuzeli naporan zadatak prelaženja ove knjige stranicu po stranicu, kako se nijedna greška ne bi provukla. Znajući da čitaoci ozbiljno pristupaju čitanju moje knjige, uverenje da su podaci u njoj naučno i činjenično ispravni, što dugujem ovim stručnjacima, pruža mi ogromno olakšanje.

T. S. Vajli, jedan od mojih profesora, izumitelj ritmičkog metoda uzimanja bioidentičnih hormona, metoda koji uspešno primenjujem više od jedne decenije.

Veliku zahvalnost dugujem i svojoj nutricionistkinji Kristijani Pol, koja uvek daje veliki doprinos mojim knjigama.

Devojkama iz kancelarije, mojim dragim i dragocenim asistentima Džuli Turkel i Džordan Gudman; one su odgovorne za to što sam uvek u pokretu tako što se brinu o apsolutno svemu, oslobađajući prostor u mojoj glavi za pisanje. Ove vedre devojke su veliki profesionalci. Obožavam da sarađujem s njima i duboko ih cenim.

Hvala Lindi Čej za studiju o toksinima i koži i hvala svim autorima nabrojanim na poslednjim stranama ove knjige za informacije pružene tokom prikupljanja materijala za nju.

Mom timu u izdavačkoj kući *Crown*. Ne mogu više ni da prebrojim na koliko knjiga smo saradivali, sve što znam jeste da je ovo moja dvadeseta knjiga po redu, od kojih je većina izdata za *Crown* i većina su bestseleri. Kakvo fenomenalno iskustvo. Hvala dragoj Tini Konstabl, Maji Mavdži, Filipu Patriku, Džil Fleksman, Enzli Rozner i Peti Berg. Hvala produkcijskom timu: urednici produkcije Kristini Tanigava, direktorki produkcije Luizi Frankavilla, dizajnerki Songi Kim i dizajnerki-saradnici Dajen Hobing iz firme *Snap-Haus Graphics*.

Takođe, veliko hvala mojim novim prijateljima iz mreže Everyday Health: Majku Keriakosu, koji me je poslednjih pet godina nagovarao da iskoristim reč *seksi* u kombinaciji sa sintagmom *skidanje kilograma*; dragom Stivenu Petrovu; Vinsu Eriku, Sari Hanter, Debi Strong, Hilari Hejvord, Morin Mekdonald i Alis Kalisti Kronin.

Hvala dizajnerskom timu na predivnim koricama. Pod kreativnom palicom Kerolajn Somers, Danijel Šapiro je moja grafička dizajnerka preko jedne decenije. Danijel, uvek mogu da se oslonim na to da ćeš održati svežinu, jednostavnost i lepotu u svom radu. Posebnu zahvalnost dugujem Marku Vilkinsonu za alarmirajuću listu toksina na zadnjim koricama ove knjige. Lori Dafi, dizajnerki u *Crownu*, za odabir pravog formata. Posebna zahvalnost pripada i mojoj fenomenalnoj fotografkinji Sindi Gold i njenom pobedničkom timu Polu Krejgu, Džonu Guarenteu i Boni Holand, na još jednoj predivnoj fotografiji za korice.

Hvala mom prijatelju, doktoru Majklu Galiceru na divnom predgovoru i večnom podsetniku na jedinstvo uma, tela i duha.

Hvala mom advokatu Marku Čemlinu na još jednoj zajedničkoj knjizi. Hvala Širani i Faruku, koji čine moj život udobnim, za Širaninu lekovitu supu i činiju voća iseckanog na savršene zalogaje svakog popodneva.

I poslednji, ali nikako najmanje važan, moj suprug Alan Hamel, koga volim beskrajno i koji je moj životni pokretač.

SADRŽAJ



UVODNA REČ DR MAJKLA GALICERA	15	
UVOD	19	
PRVI DEO		
ŠTA NAS GOJI I NE DOZVOLJAVA NAM DA SMRŠAMO?	33	
TOKSIČNA VEZA: SRCE PROBLEMA		35
ŠTA ZAPRAVO JEDEMO?	49	
DRUGI DEO		
ZBOGOM, DEBELA, ZDRAVO, SEKSI	63	
PRVI KORAK: SABERITE SE		65
DRUGI KORAK: HORMONSKI BALANS	82	
TREĆI KORAK: SLUŠAJTE UNUTRAŠNJI GLAS	107	
ČETVRTI KORAK: ISPRAVNI POTEZI	135	
PETI KORAK: DODACI ISHRANI ZA BRZI GUBITAK KILOGRAMA	143	
TREĆI DEO		
PLAN ISHRANE SA RECEPTIMA	159	
REŽIM MRŠAVLJENJA U TRI FAZE	161	
BRŽE DO USPEHA	214	
BACIMO SE NA KUVANJE: RECEPTI	224	

SUZAN SOMERS

VODIČ KROZ NAMIRNICE.....	291
PROIZVODI NAMENJENI KOŽI KOJE TREBA IZBEGAVATI.....	302
KRATAK VODIČ KROZ NADOKNADU BIOIDENTIČNIM HORMONIMA	308
ZAUVEK SEKSI PLAN	314

UVODNA REČ



Hvala Gospodu na Suzan Somers. Čast mi je što je poznajem i sa-
rađujem s njom već šest godina. Suzan je guru zdravlja. Ona je heroína
zdravlja koja je bez ičije pomoći uspela da ostvari neverovatan uticaj na
poboljšanje brige o zdravlju u ovom društvu. U svojim knjigama, ona
je predstavila naučnobazirane, najsvježije informacije sakupljene kroz in-
tervjue sa renomiranim lekarima. Knjiga *Seksi godine* dokazala je da že-
ne ne moraju da podnose simptome menopauze i da mogu da poboljša-
šaju svoje zdravlje uzimanjem bioidentičnih hormona. U knjizi *Večno
mladi* Suzan nas je provela kroz svet medicinskih dostignuća na polju
usporavanja procesa starenja, pokazujući da je moguće optimizovati
zdravlje kroz adekvatnu ishranu, dijetetske dodatke ishrani, vežbanje,
uzimanje bioidentičnih hormona i umanjenje stresa. U *Preokretu*, tema
o usporavanju procesa starenja proširena je i u njoj smo saznali kako će
nove tehnologije, uključujući istraživanja u oblasti matičnih ćelija i na-
notehnologije, dovesti do još većih otkrića u oblasti zdravlja. Naravno,
tu je i *Nokaut*, predivna knjiga koja nas osnažuje i pruža nadu svima na-
ma koji smo u potrazi za novim načinima kako bismo predupredili ili
pobedili rak. Ove četiri izvanredne knjige predstavljaju oruđe u borbi za
prevenciju teških oboljenja i za optimizovanje zdravlja i dugovečnosti.

U knjizi *Zauvek seksi*, Suzan kaže da je najbolji uslov za skidanje
kilograma taj da sačuvate dobro zdravlje. Ona savršeno opisuje pret-
nje zdravlju koje se nalaze u našem okruženju, istovremeno nam daju-
ći smernice o tome šta treba da radimo, a šta ne. Dakle, kako sačuva-
ti zdravlje? Evo nekoliko, prema Suzaninom mišljenju, neophodnih
koraka za zdravo mršavljenje: