

Katarina  
Bahman

# VITKI bez SPORTA

IZ TROPSKIH PREDELA ZA VAS:  
VODIČ ZA POSTIZANJE TURBOMETABOLIZMA

Preveo s nemačkog  
Nebojša Barać

■ Laguna ■

Naslov originala

Katharina Bachman

SOS – SCHLANK OHNE SPORT

Das Turbo-Stoffwechselprogramm aus den Tropen

Copyright © 2017 by Wilhelm Goldmann Verlag, München, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Translation copyright © za srpsko izdanje 2019, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

**VITKI bez  
SPORTA**

## Kratka napomena

*Zaboravite sve dijete za koje je čovečanstvo do sada čulo i oprostite se od viška kilograma i celulita!*

U ovoj knjizi saznaćete kako smo moj muž i ja uz pomoć jednog indijskog lekara iz Malezije za najkraće moguće vreme ponovo povratili kondiciju, postali vitki i, pre svega, zdravi. Za ostvarenje tog „čuda“ nije nam bio potreban nikakav tajanstveni napitak niti „čarobna pilula“, već hiljade godina staro znanje Indijaca, znanje potomaka Maja i Asteka i još mnogo drugog znanja. Od tada smo ponovo srećni, zadovoljni i uživamo u uzbuđljivom životu. Uvereni smo da i vi možete da doživite isto to čudo!

*„Spoljašnjost biljke samo je polovina njene stvarnosti.“*

Gete

# Sadržaj

<b>Prvi deo – Neka preobražaj započne....</b>	<b>17</b>
Predgovor . . . . .	19
Slučajnost ili sudbina? . . . . .	23
Indijski lekar sa turbanom: doktor K. S. . . . .	24
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno:	
ponešto o turbanu Sika . . . . .	26
Svaki početak i nije tako težak . . . . .	28
Samo opušteno – naši prvi uspesi . . . . .	30
Druga vrsta ishrane . . . . .	33
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno:	
kratka kineska legenda . . . . .	35
Sredina kao mera svega . . . . .	36
Napokon bez lekova!. . . . .	38
Oprosti se od dijabetesa tihim zbogom! . . . . .	40
Otkrivanje novih namirnica. . . . .	43
Strašne činjenice o dijabetesu. . . . .	47
O odiseji ženskog života . . . . .	48
Uloga jetre prilikom mršavljenja . . . . .	50
Sport – to nije za mene . . . . .	53

<b>Prirodna superhrana . . . . .</b>	<b>55</b>
Kokosovi orasi: pravi svetski putnici. . . . .	56
Kokosova vodica: nije samo običan pomodni napitak .	58
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno. . . . .	59
Kokosovo ulje: savremeni lek. . . . .	60
Kokosovo ulje potpomaže zdrav rad mozga. . . . .	63
Kokosovo ulje u kupatilu i kuhinji . . . . .	65
Obeležja kvalitetnog kokosovog ulja. . . . .	66
Pregled mogućnosti upotrebe kokosovog ulja . . . . .	67
Važno je da ovo znamo . . . . .	70
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno. . . . .	70
Kokosov šećer: sladak cvet . . . . .	71
Egzotičan šećer osvaja svet . . . . .	73
Čudotvorna voćka iz tropskih predela: papaja . . . . .	74
Reci zbogom celulitu! . . . . .	75
Šta sve može da uradi jedan enzim. . . . .	77
Papain – sredstvo protiv starenja. . . . .	78
Kako papain pomaže imunosistemu. . . . .	80
Antioksidaciona svojstva papaje . . . . .	82
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno. . . . .	84
Papaja u naučnim istraživanjima. . . . .	84
Naučna istraživanja: papaja i rak . . . . .	88
Lek faraona: cimet . . . . .	91
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno. . . . .	93
Šta je važno da znamo o <i>cinsulinu</i> ?. . . . .	94
Tajna zen-monaha: mača čaj . . . . .	96
Lekovit čaj iz drevnih vremena . . . . .	97
Kako mača čaj pomaže u mršavljenju . . . . .	99
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno. . . . .	101
Liliputanci snažni poput Supermena. . . . .	102
Ponovo otkrivene: čija semenke . . . . .	102
Čudotvorna hranljivost čije . . . . .	106
Čija semenke: važan je kvalitet!. . . . .	107
Čarobno zrno Inka: amarant . . . . .	108

Zrnca prepuna snage: kinoa . . . . .	111
Zdrava ljutina: čili . . . . .	113
So u supi. . . . .	115
Bambusova so: budistički začin i lek . . . . .	117
Božansko monaško voće: luo han guo . . . . .	118
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno. . . . .	119
Naučna istraživanja o „slatkoj kugli“ . . . . .	120
Moćna hrana kitova: kril . . . . .	123
Biljni pigment protiv sala na stomaku: hlorofil . . . . .	127
Slepo crevo mozga . . . . .	128
Melatonin u naučnim istraživanjima . . . . .	131
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno. . . . .	132
Policija koja čuva arterije: vitamin K. . . . .	132
Istina o jajima i holesterolu . . . . .	135
Doživeti stotu: sa glutationom? . . . . .	138
<b>Od čega obolevamo . . . . .</b>	<b>142</b>
O niskokaloričnim i „lajt“ proizvodima, mastima i sličnom . . . . .	142
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno. . . . .	147
Svi vi koji brojite kalorije, obratite pažnju! . . . . .	148
Budite oprezni sa štetnim mastima! . . . . .	150
Rizik za zdravlje: transmasti. . . . .	152
O jednom štetnom nesporazumu . . . . .	155
Da li mleko razbuđuje umorne muškarce? . . . . .	161
Bez zdrave probave nema ni zdravlja . . . . .	165
Šta se sve događa u crevima. . . . .	170
O kiselinama i bazama. . . . .	173
Ne želim više da budem kiseo. . . . .	174
Važno je da ovo znamo . . . . .	177
<b>Sedmodnevni plan detoksikacije po doktoru K. S. . . . .</b>	<b>179</b>
Prvi dan . . . . .	180
Drugi dan . . . . .	181

Treći dan . . . . .	.182
Četvrti dan . . . . .	.182
Peti dan . . . . .	.184
Šesti dan . . . . .	.185
Sedmi dan . . . . .	.185
Bilans: lakši nego pre nedelju dana . . . . .	.186
Važno je da ovo znamo . . . . .	.187
Pravilna priprema za promenu ishrane . . . . .	.189
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno. . . . .	.190
<b>Promena načina ishrane po doktoru K. S. . . . .</b>	<b>.191</b>
Naša krv ume da govori . . . . .	.192
Ishrana u skladu sa krvnim grupama po doktoru K. S. .196	
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno. . . . .	.198
Njegova i moja krvna grupa. . . . .	.199
Ja sam tip A . . . . .	.202
Moć navike . . . . .	.204
Uzgred, ali ne i sasvim nevažno: plastika i ostali krš . .205	
Moje iskustvo sa alternativnom medicinom . . . . .	.208
Neka bolovi odu dođavola. . . . .	.209
O ajurvedi. . . . .	.210
Trikovi za lepotu koji se kriju u nama . . . . .	.212
Kako smo danas . . . . .	.214
Poređenje laboratorijskih nalaza . . . . .	.216
Doktor K. S.: „Uradite to!“ . . . . .	.219
Na kraju, ali ne i njanjanje važno... o Norbertu Bauu. .222	
<b>Drugi deo – Proizvedite sami . . . . .</b>	<b>.227</b>
Katarinin dezodorans sa kokosom . . . . .	.229
Uljana kupka . . . . .	.230
Čorba od povrća (čudotvorna čorba) . . . . .	.230
Prašak za pecivo . . . . .	.231
Druge mogućnosti pravljenja praška za pecivo . . . . .	.232
Kokosovo ulje. . . . .	.232



Hladno & lagano (hladno ceđeno) . . . . .	233
Vruće & strpljivo (proizvodnja zagrevanjem). . . . .	234
Kokosovo mleko . . . . .	236
Krem od kokosa . . . . .	237
Kokosov puter . . . . .	237
Bademovo mleko „prirodno i čisto“ . . . . .	238
Bademovo mleko sa vanilom . . . . .	238
Bademovo mleko sa cimetom. . . . .	239
Mleko od badema i kokosa . . . . .	239
Pravljenje ekstrakta listova biljke pandan . . . . .	239
Puter . . . . .	240
Puter sa paradajzom . . . . .	240
Puter sa pečurkama . . . . .	240
Zamena za med. . . . .	240
Čokolada . . . . .	241
<b>Moji najbolji recepti. . . . .</b>	<b>244</b>
Ono što bi o receptima trebalo znati . . . . .	244
Pravljenje želea od čija semenki . . . . .	245
Zamena za jaja od čija semenki . . . . .	245
Kuvanje amaranta . . . . .	246
Kuvanje kine . . . . .	246
Recepti sa šećerom od kokosovog cveta . . . . .	246
Kaja: pekmez od kokosa (bez jaja) . . . . .	246
Kaja: pekmez od kokosa (original s jajima) . . . . .	248
Sirup od gula malake. . . . .	249
Mimpi manis – sladak san. . . . .	250
Mirisni napitak od kafe, mleka i bundeve ( <i>pampkin spajs late</i> ) – originalni recept . . . . .	251
Brzo spremljen mirisni napitak od kafe, mleka i bundeve ( <i>pampkin spajs late</i> ) . . . . .	253
Mus od bundeve . . . . .	253
Sladoled od mača čaja – sa žumancom. . . . .	254
Sladoled od mača čaja – bez žumanaca . . . . .	255
Brzinski sladoled . . . . .	255

Recepti sa čijom . . . . .	.256
Musli sa čijom . . . . .	.256
Papabana čija . . . . .	.256
Dresing za salatu od limuna i čije . . . . .	.257
Lepinja sa čijom pečena na tiganju . . . . .	.257
Tuti-fruti sa čijom . . . . .	.258
Puding od čije i badema . . . . .	.259
Puding od čokolade i čije . . . . .	.259
Kompot od jabuka i čije . . . . .	.260
Zeleni eliksir sa čijom . . . . .	.261
Sladoled od čije, manga i kokosa . . . . .	.261
Osnovni recept za palačinke ( <i>penkejs</i> ) sa čijom . . . . .	.262
Slatke palačinke sa čijom . . . . .	.263
Ukusne slane palačinke sa čijom . . . . .	.263
Hranljive zemičke sa čijom . . . . .	.263
Marmelada od višanja i čije . . . . .	.264
Katarinin hleb sa čijom . . . . .	.265
Krekeri sa susamom i čijom . . . . .	.267
Ljuti sos za krekere . . . . .	.268
Kolač od oraha i čije . . . . .	.268
Verovatno najbrže napravljen kapkejk na svetu . . . . .	.270
Smuti „tropikana“ sa čijom . . . . .	.271
Napitak sa čijom i limunom . . . . .	.271
Čija babl čaj (čaj sa mehurićima) . . . . .	.272
Dodatne mogućnosti upotrebe semenki čije . . . . .	.272
Čorba od karfiola . . . . .	.272
Veseo pire . . . . .	.273
Žele od tunjevine . . . . .	.273
Pašteta od tunjevine . . . . .	.273
Zamena za brašno za pohovanje . . . . .	.273
Pečenje kolača i keksa . . . . .	.273
Fil za čizkejk . . . . .	.273
Lisnato pecivo . . . . .	.274
Želirano voće za torte i kolače . . . . .	.274
Sladoled . . . . .	.274

Energetski napitak . . . . .	274
Indijski lasi . . . . .	274
Poboljšan krem od lešnika . . . . .	274
Čija kao zamena za gustin od palme sago . . . . .	275
Recepti sa amarantom . . . . .	275
Moj specijalni musli sa amarantom . . . . .	275
Medaljoni od amaranta i goliće . . . . .	275
Ukusne ćufte od amaranta i sira . . . . .	277
Galete od amaranta . . . . .	278
Pucketav slatkiš . . . . .	279
Recepti sa kinoom . . . . .	279
Pire od kinoe . . . . .	279
Lonac s povrćem i kinoom . . . . .	280
Ćufte od kinoe u začinjenom sosu . . . . .	281
Desert od kinoe i kokosa . . . . .	283
Recepti za grešne dane . . . . .	284
Mladi krompirići . . . . .	284
Rajski kapkejkovi sa kokosom i kremom od bele čokolade, čajem mača, nane i putera . . . . .	284
Praline „after ejt“ . . . . .	287
„Ledene“ praline sa kokosom . . . . .	288
Posebni recepti Alfonsa Brajersa . . . . .	289
Domaći majonez . . . . .	290
Veganski bolonjeze . . . . .	290
Moka kuglice . . . . .	292
Za kraj . . . . .	293
Tabele . . . . .	295
Koliko šećera sadrži.... . . . . .	295
Podaci o hranljivim vrednostima. . . . .	296
Ukaz . . . . .	303
Izvori/linkovi . . . . .	305
O autorki . . . . .	311

# **PRVI DEO**

**Neka preobražaj započne...**

## Predgovor

Priznajem, naslov knjige zvuči provokativno jer mršavljenje bez sporta ni u kojem slučaju nije za svakoga poželjno niti je, sa stanovišta medicine, čak zdravo. Međutim, na stranicama koje slede saznaćete kako smo moj suprug i ja ipak uspeli u tome. Moj cilj bio je da vas privlačnim naslovom knjige – da, mislim upravo na vas, draga čitateljko, dragi čitaocē! – privolim da kupite ovu knjigu. I izgleda da mi je to pošlo za rukom.

Razlog je jednostavan: želim vaš novac. Sada ste sigurno razočarani ili možda čak šokirani? Ali ne morate da budete jer to je samo polovina istine. Naravno da od svog rada, između ostalog, želim nešto i da zaradim. A ko to, molim lepo, ne želi? Međutim, druga polovina istine mnogo je važnija – i to za vas! Želela bih sa vama da podelim čudesno iskustvo u vezi s tim kako sam za kratko vreme izgubila mnogo kilograma da biste i vi mogli da steknete isto to iskustvo. Priča o mom uspehu može postati i priča vašeg uspeha. Ako to želite!

Moram unapred da napomenem: želim, ne u svojstvu lekara već kao spisateljica, da vam ispričam kako smo moj suprug i ja za tri meseca smršali jedanaest kilograma (!) i pritom izveli detoksikaciju organizma – ja u potpunosti bez sporta. U mom slučaju dogodilo se i nešto naročito radosno: nisu nestali samo suvišni kilogrami već se neočekivano izgubio i moj celulit! Pored pozitivnih zdravstvenih rezultata, to je za mene bio pravi „šlag na torti“.

U knjizi koja se nalazi pred nama reč je, dakle, isključivo o odgovoru na pitanje: kako smo moj suprug i ja uspjeli da smršamo za tako kratko vreme, da ostanemo vitalni i ponovo postanemo sasvim zdravi.

Ovaj problem nam je skoro svima poznat: svi se više-manje osećaju predebelo ili čak gojazno. Novo naučno istraživanje sa Oksfordskog univerziteta to čak i dokazuje: šezdeset četiri procenta muškaraca i četrdeset devet procenata žena u Nemačkoj je gojazno, to jest ima višak kilograma. A širom sveta pogođena je time čak 2,1 milijarda ljudi. I taj broj se ogromnom brzinom nezaustavljivo uvećava. Bolesti kao što su dijabetes, visok krvni pritisak, srčane tegobe, pa i srčani udar i rak, mogu da budu strašne posledice gojaznosti. Problem gojaznosti ne opterećuje samo ljude koji od nje boluju nego i ceo zdravstveni sistem. Ovde je neophodna i politička rešenost da se što pre preduzme nešto protiv toga. Ogromno povećanje troškova lečenja gojaznih ljudi još će se udvostručiti u narednih deset godina. Hajde, dakle, da se pozabavimo ovom temom! Uopšte nije tako teško: suprotstavljanje svim tim bolestima i dugoročna vitkost započinju sedmodnevnim planom detoksikacije. I pri tome ne postoji nikakav jo-jo

---

efekat. I mi smo bili kandidati za sve posledice nezdrave i pogrešne ishrane. Godinama smo uzimali gomile lekova protiv naših boljki. Sve dok mog supruga jednog dana nije oborio grip...

Pre nego što smo započeli s programom doktora K. S. bila sam veoma sumnjičava jer smo prethodnih dvadeset godina isprobavali, prekidali i sprovodili razne dijete i tretmane mršavljenja. U odnosu na ono čemu smo se nadali, uspeh je uvek bio veoma umeren i ne preterano trajan. Osim toga, uvek mi je strašno išlo na živce brojanje kalorija, obraćanje pažnje na figuru, bavljenje sportom i tome slično. Iskreno rečeno, više nisam imala želju da se odričem „ovoga“ i „onoga“ niti uopšte bilo čega. To neprestano mučenje i dosadan sport, sport, sport. Ja ne volim sport! Nikada ga nisam volela. Ako se neko pita gde su ti kojima se diže kosa na glavi od same pomisli na sport – evo me! Upravo zato se i divim svim ljudima koji radosno i ispunjeni oduševljenjem idu na trčanje ili vežbaju u teretanama.

Pomirila sam se s tim da je sasvim prirodno da od određenog životnog doba više ne nosim farmerke, suknje i majice veličine S, a o XS da i ne govorimo, već odeću veličine cirkuskog šatora. A u svojim godinama nisam želela ni da izgledam kao „izgladnela drška metle“. Sve u svemu, pomirila sam se s gojaznošću, visokim krvnim pritiskom, dijabetesom, povišenim holesterolom, nedostatkom kiseonika prilikom penjanja uz stepenice i sličnim problemima. Nikada ne bih pomislila da je moguće da ću ikada ponovo nositi odeću veličine 38, imati lepu figuru, da će se moje vrednosti holesterola, šećera i krvnog

pritiska ponovo vratiti u normalu i da će moj večito nadut stomak jednostavno ispariti. I – jeste li postali radoznali u vezi sa svim onim što ću vam ispričati?

Želela bih da vam zahvalim što ste kupili moju knjigu. Vaš mali doprinos kupovinom moje knjige pomoći će da se moji troškovi za program doktora K. S. u nekom trenutku nadoknade. Jer jedno moram odmah da vam odam: ozdravljenje i mršavljenje bilo je poprilično skupo, pre svega zato što sam, između ostalog, morala da kupim i novu odeću i nekoliko pari cipela – sve mi je postalo preveliko! *Kupovina cipela* je nešto ubedljivo najdosadnije ili najuzbudljivije u životu nas žena, zar ne?

Ispričajte svojim prijateljima, rodbini, komšijama, kolegama i svakome ko vam još padne na pamet o ovoj me što ćete upravo pročitati i preporučite im knjigu. Ali samo u slučaju da ste se uspešno otarasili kilograma. U svakom slučaju, želim vam da budete uspešni.

Katarina Bahman

P. S. Ovu knjigu trebalo bi da posmatramo kao priručnik i smernice, a ne kao mrsko uputstvo za delovanje – trebalo bi da nam ulije nadu i hrabrost za nov početak!



## Slučajnost ili sudbina?

Neretko velike promene u našim životima podstaknu slučajnosti. Međutim, to uviđamo tek mnogo kasnije. Uglavnom sve počinje čak sasvim bezazleno kao što je to bilo i u našem slučaju. Moj muž je pokupio običan grip i morao je da ode kod lekara. A pošto u stanju u kojem se nalazio nije želeo da se nađe usred saobraćajne gužve, potražio je lekara u blizini našeg mesta stanovanja. Odmah iza ugla pronašao je malu ordinaciju. Možda bi trebalo da napomenem da smo u trenutku kada ova priča počinje tek nekoliko meseci živeli u Kuala Lumpuru, u koji smo se preselili iz Dubajja. Istina, taj živahni grad bio nam je poznat već više od šest godina iz vremena kada smo živeli u Maleziji. Dakle, bilo nam je jasno da bi put do grada trajao oko dva sata. Pritom svakako nije bilo loše da i za moguće probleme u budućnosti imamo lekara u blizini. A pošto se suprug razboleo „samo“ od jednostavne prehlade, pomislili smo da će svaki lekar moći da se izbori s njom. Dakle, otišao je u tu malu ordinaciju odmah iza ćoška.

Za vreme razgovora lekarki se omakla prilično zlobna opaska: „Predebeli ste. Morate na dijetu.“<sup>1</sup> Preporučila je mom mužu da ode kod jednog stručnjaka. Tačno iznad njene ordinacije nalazila se ordinacija stručnjaka za tu oblast. Vratio se kući s nekoliko lekova protiv gripa i skoro uvređeno mi ispričao svoj doživljaj sa lekarkom koji mu je rekla da je predebeo. Gonjen radoznalošću, a možda i

<sup>1</sup> Engl.: „*You are too fat, you have to go on diet.*“ (Prim. prev.)

podstaknut opaskom lepe lekarke, nekoliko nedelja kasnije zaista je otišao kod preporučenog „stručnjaka“. Od tada se naš život potpuno promenio.

## Indijski lekar sa turbanom: doktor K. S.

Prilikom prve posete tom lekaru bila sam veoma sumnjičava i sve to smatrala sam budalaštinom, štaviše: krađom novca. Naime, ispostavilo se da je stručnjak brat lepe lekarke: doktor K. S., indijski lekar sa crnim turbanom na glavi, pripadnik verske zajednice Sika. Prirodna sredstva koja je, po njegovoj preporuci, moja bolja polovina svakodnevno trebalo da uzima u velikim količinama nisu bila baš jeftina. Ali on je ipak započeo s programom detoksikacije, dok sam ja želela da sačekam, htela sam prvo da vidim kako će on proći.

Međutim, svega četiri dana kasnije i sama sam se našla u ordinaciji doktora K. S. i zamolila ga da me hitno primi, i to se već narednog dana i dogodilo. Sve je započelo detaljnom analizom krvi: izvadio mi je krv prvo ujutru na prazan stomak, a onda kasnije u 18 časova još jednom. Mikrobiološka analiza trajala je celu nedelju, budući da je morao da obavi najrazličitije vrste ispitivanja.

Zatim sam imala svoj prvi razgovor sa njim, koji je trajao više dva sata. Rezultati su me šokirali. U tom trenutku već više godina sam uzimala raznorazne lekove zbog visokog pritiska, dijabetesa, holesterola i jedne snažne alergije, koristila sam sprej sa kortizonom i gutala hormone zbog poremećaja rada štitne žlezde.

Kao što možete da vidite, reč je o čitavoj maloj apoteci. I lekari u Nemačkoj i naš tadašnji kućni lekar iz Dubajja sasvim jasno su mi rekli da ću sve te pilule morati da uzimam do kraja života. Zbog te dijagnoze pala sam u depresiju, protiv koje sam takođe pila lek.

Tako sam, dakle, sedela pred doktorom K. S., slušala njegova izlaganja o zabrinjavajućim rezultatima analize krvi i osećala se sve lošije i lošije.

*O bože! Strava i užas. Smrtno sam bolesna. Verovatno ću dobiti srčani ili moždani udar. Izgleda da mi nije ostalo još mnogo vremena. Ovo je kraj!*

U glavi mi besnela je oluja misli, prekrili su me tamno-crni oblaci u kojima su sevale bleštave munje. U nekom trenutku doktorove reči dopirale su do mene kao kroz nekakvu gustu maglu. Osećala sam kako se u meni budi bes, neopisiv bes. Nije mi se dopadao doktor K. S., to mi je sve jasnije prodiralo u svest.

*Sve to već znam. A šta ćeš ti, mudračice, preduzeti protiv toga?*

„Moraš hitno da smršáš, da se otarasiš viška masti i izbaciš otrove iz organizma“, neprestano je govorio, „i bavi se sportom! Idi u teretanu! Barem dva puta nedeljno.“ U tom trenutku bila sam nadomak toga da ga zadavim.

*Zaboga. Ja mrzim sport – sport – sport!*

Naravno da i takvi poput mene još kako znaju koliko je svakodnevno kretanje važno za naše zdravlje. Ali dozvolite mi da kratko i bez okolišanja priznam: jednostavno sam previše lenja!

Dakle, doktor K. S. je pričao i pričao, a ja sam se osećala sve lošije i lošije. Najednom su do mene doprle reči poput „popraviti“, „dobri rezultati“ i „zagarantovano“.

„Popraviti?“, pitala sam zbunjeno i radoznalo. „Da, prvo ćemo popraviti tvoje bubrege i jetru“, odgovorio je oduševljeno kao da mi iznosi plan kako će mi prirediti radosnu rođendansku proslavu. Objasnio mi je kako i koji bolesni organi međusobno „komuniciraju“ i kakve posledice može da ima uzimanje nekog leka protiv ili zarad nečega. Objasnio mi je da, na primer, lekovi koji smanjuju holesterol štetno mogu da utiču na rad jetre. Drugim rečima: svakodnevno sam uzimala lekove protiv dijabetesa, visokog krvnog pritiska i tome sličnog, a oni su istovremeno napadali moje bubrege i jetru. Stoga će, kako vreme bude prolazilo, iz toga proisteći nove zdravstvene tegobe protiv kojih ću morati da uzimam nove lekove i tako dalje i tako dalje. Indijski „doca“ potanko mi je opisao kako će sve to „popraviti“. Bio je prilično dobro upućen u svoj posao, barem koliko sam ja mogla da procenim. A ipak mi se zbog toga ni za dlaku nije više dopadao.

Kao prvo, želeo je da počnem sa „izuzetno delotvornim“ čišćenjem organizma. Kod kuće sam pročitala njegovu uputstvo ispisano na dve stranice i pomislila: zapravo ništa od toga nije teško sprovesti.

### Uzged, ali ne i sasvim nevažno: ponešto o turbanu Sika

Za vreme jednog od mojih pregleda kod doktora K. S. povelj smo razgovor i o njegovom turbanu, koji u indijskoj kulturi već hiljade godina igra značajnu ulogu.

Prvenstveno su vladari ranije nosili tako veličanstvene turbane kao simbol autoriteta i plemenitosti. Prilikom mnogih tradicionalnih svadbi indijski muškarci svih religija i dan-danas nose turbane, pri čemu se boja, oblik i dužina platna od kojeg se pravi razlikuju u zavisnosti od religije. Turban Sika, koji se naziva i *dastar*, nije običan predmet, tek sastavni deo kulture, već ima i religijsko-duhovni smisao, budući da svaki Sik postaje jedno sa svojim turbanom, on je u potpunosti deo Sikove glave. Tradicionalno posmatrano, turban – zajedno sa dugačkom kosom ispod njega – nosi duboko značenje, budući da svaki Sik polaže zakletvu da nikada do smrti neće šišati kosu i da će je „raskošno“ ukrašavati turbanom. Za Sika se negovanje kose prirodno podrazumeva i znak je istovremeno i poniznosti i dostojanstva: turban je simbol posebnog odnosa prema životu koji podrazumeva nezavisnost, delatnost, samopoštovanje, hrabrost i pobožnost. Turban nosi kao izraz ljubavi, poslušnosti i poštovanja prema proroku Sika i, u skladu sa verovanjem, njegovim zapovestima.

Turban se vezuje svakog dana iznova predano i sa strahopoštovanjem, tako da ga s pravom možemo smatrati svakodnevnim umetničkim delom za koje je ponekad potrebno i dvadeset minuta. Neophodna je spretnost da bi se vezivao turban onako kako ga nose Siki jer je obično od tankog pamučnog platna dugačkog sedam metara i širokog jedan metar.

Pre nego što vežu turban, prave punđu i preko nje stavljaju mrežicu ili neku vrstu podturbana. Kada Sik izlazi iz kuće, „glavni turban“ vezuje u obliku piramide koja mu se spušta sve do čela.

Svaki Sik celog života ostaje Sik, ali poštovanje zavređuje samo onaj ko je uspeo da ostvari unutarnju ravnotežu i ostaje veran dubokom smislu života; dakle, onaj čiji je pristup životu celovit i ko stremlji istinitosti i svesnosti.

I žene ponekad nose turban, doduše, u njihovom slučaju to nije ni u kakvoj vezi sa pokrivanjem kose od tuđih pogleda kao u islamu, već je za indijske Sikinje pokrivanje kose primeren način lepog odevanja. Dok žene kojima je važno da pokriju kosu uglavnom koriste tanku maramu.

## Svaki početak i nije tako težak

Program doktora K. S. počeo je jednog ponedeljka sasvim jednostavno i bez velikih očekivanja, sedmodnevnom detoksikacijom. Moj muž je već uspešno sproveo svoju prvu nedelju detoksikacije, ali iz ljubavi prema meni (barem se nadam) i zato što je hteo još da smrša, počeo je sa mnom još jednom iz početka.

Trebalo je svakog jutra nakon buđenja da se izmerimo i zabeležimo svoje u tom trenutku i dalje prilično grozne rezultate. Dakle, morali smo da vodimo preciznu tabelu izmerenih vrednosti telesne težine. I tako sam svakog dana uredno u svoj pametni telefon ukucavala naše telesne težine. Kako bismo ujutru izbegli gužvu oko jedine vage koju smo imali, kupili smo još jednu i postavili je odmah pored prve.

Na početku našeg preobražaja u avgustu 2013. moja vaga pokazivala je ujutru podmuklih 68,8 kilograma, pri čemu moram da napomenem da sam ja uz to izuzetno niska, visoka sam svega metar i pedeset devet centimetara.

U međuvremenu sam nosila odeću veličine XXL i bila na dobrom putu ka broju 46.

Vaga mog božanskog supruga bila je mnogo podmuklija: usuđivala se da mu, uz visinu od metar i sedamdeset dva, na digitalnom ekranu pokaže bezobraznu težinu od 106,2 kilograma. Au! Nosio je pantalone veličine 56, dakle XXL. Kaiš mu je bio dugačak ponosnih 112 cm, a širina kragne na košuljama broj 56 morala je da bude 46. Sve u svemu, imali smo i te kako dobre razloge da želimo da smršamo.

Kada se završio prvi dan detoksikacije, zaista sam smršala tačno jedan kilogram. Nakon drugog dana znatiželjno sam ponovo stala na vagu i imala sam ukupno 1,6 kilograma manje. Nije loše.

Posle trećeg dana imala sam 66,5 kilograma. Smršala sam trista grama. To već nije bilo tako dobro.

Četvrtog dana smršala sam još četiristo grama.

Peti dan ponovo je bio razočaranje: izgubila sam trista grama i sada sam imala 64,5 kilograma.

Šesti dan bio je izvrstan: osamsto grama manje.

Posle sedmog dana imala sam 64,7 kilograma. Posle sedam dana smršala sam čitavih 4,1 kilogram.

Odmah ću odati da danas imam 54 kilograma. Dakle, ukupno sam smršala 14 kilograma. Moj dragi suprug ostvario je još bolji rezultat, ali on je pre nego što je promenio način ishrane bio znatno „pihtijastiji“ od mene (izvini, ljubavi). Danas ima 82 kilograma i kupuje majice veličine S.

Kako smo to uspeli da ostvarimo – ja čak bez imalo sporta – saznaćete na stranicama koje slede.

## Samo opušteno – naši prvi uspesi

Okončali smo sedmodnevnu detoksikaciju. Bila sam najiskrenije iznenađena što sam za tako kratko vreme smršala 4,1 kilogram, i to bez ikakvih napada gladi ili mučnih odricanja. Bio je to zaista „opušten“ plan detoksikacije. Doktor K. S. postao mi je za pola boda simpatičniji. Iako je do „dopadaš mi se i imam poverenja u tebe“ put još bio dalek. Naposljetku, imao je na računu minus deset bodova pošto sam i dalje verovala da u njegovim očima vidim isključivo simbol dolara. Moj utisak dodatno se pojačao time što je svakome od nas propisao gomilu skupih prirodnih preparata, svakome od nas po punu veliku kutiju. Uzimali smo ih u ogromnim količinama: ujutru, u podne, uveče, bili su ručno pakovani i na kesicama je pisalo PD (pre doručka), ND (nakon doručka), PV (pre večere), NV (nakon večere),<sup>2</sup> nešto u jedanaest sati uveče i nešto neposredno pred spavanje.

Već dugo se raspravlja da li su suplementi, dakle vitaminski preparati, neophodni u ishrani ili su bespotrebni. Uzimamo ih prvenstveno kako bismo uneli određene (!) vitamine, minerale i mikroelemente koji zaista nedostaju našem telu. To lekar u kojeg imate poverenja prvo mora da istraži neophodnim analizama i odluči na osnovu njihovih rezultata, i to pre nego što odete u apoteku i nabavite nešto što vam „po osećaju“ deluje potrebno. Ciljana

---

<sup>2</sup> Engl.: BB = *before breakfast*, AB = *after breakfast*, BD = *before dinner*, AD = *after dinner*. (Prim. prev.)



upotreba određenih vitalnih elemenata pomaže našim kostima, imunosistemu i zdravlju naših organa. To je posebno važno kada smo na dijeti. Onome ko se hrani dovoljno zdravo, po pravilu su retko potrebni vitaminski preparati, ali, nažalost, vrlo mali broj ljudi to zaista radi. Osim toga, za vreme određenih godišnjih doba ili trudnoće većina namirnica ne poseduje količinu hranljivih materija neophodnu našem telu. Nutricionistička udruženja čak preporučuju da određene „praznine“ popunimo suplementima za ishranu.

Kada smo došli na prvi pregled posle programa detoksikacije, doktor K. S. nas je pohvalio, rekao je da smo dobro izdržali tih sedam dana. S njegovim azijskim pacijentima to obično nije bio slučaj, budući da bi samo retki od njih ponovo došli na drugi pregled. „Vi Nemci vrlo ste savesni. Na vas je moguće osloniti se“, pohvalio nas je. Verovatno da bi nam naturio sledeći tovar svojih vitaminskih pilula. A sada je došlo vreme za strogu promenu ishrane i to u zavisnosti od krvne grupe, dodao je i uručio nam gomilu papira: na njima je pisalo sve o ishrani po krvnim grupama i kiselo-baznoj ravnoteži. Za svakoga od nas sastavio je zaseban program ishrane koji ćemo podržati raznim vitaminskim preparatima jer prejednostrana ishrana najveći je nedostatak ishrane po krvnim grupama, rekao je strogo. Već prilikom prve analize krvi ustanovili smo šta je sa vitaminima u našim organizmima. Samim tim bilo je jasno koji nam vitamini, minerali, mikroelementi i tome slično nedostaju. Ali ni moj muž ni ja nikada pre toga nismo čuli ništa o ishrani po krvnim grupama. Kada

smo se vratili kući, udobno smo se smestili na terasu i sve pažljivo iščitali.

*Bože dragi!* Trebalo je da se odrekнем množta obožavanih poslastica, na primer sirceta balzamiko, paradajza, mesa, manga i tako dalje i tako dalje. „O ne“, mučno je izustio moj muž nekoliko sekundi kasnije. „Nema više prokelja i crvenog kupusa?“ I to nije bilo sve. Nismo mogli da prestanemo sa kukanjem i stenjanjem, ali smo ipak teškog srca odlučili da ćemo se u nedeljama koje slede pridržavati uputstava i jesti isključivo namirnice navedene na našim spiskovima dozvoljene hrane. Naposletku, nismo želeli da narušimo svoj ugled „pouzdanih Nemaca“.

Naročito naporno bilo je svakodnevno seckanje povrća. Svakog dana. Kako bismo se, dok to radimo, osećali prijatnije i zabavili, uključili bismo radio i slušali program jedne nemačke radio-stanice koju smo hvatali preko interneta. Uglavnom smo se tako nervirali dok smo slušali vesti iz našeg zavičaja da je dosadno seckanje postajalo nebitno. Na kraju bi se na našim tanjirima obično našla ukusna i zdrava jela primerena našim krvnim grupama.

Tako je prolazila nedelja za nedeljom i naš višak kilograma lagano se topio. Što smo više kilograma gubili, oduševljenije i radije smo seckali povrće. U nekom trenutku jednostavno smo se navikli i razvili sopstvenu tehniku koja nam je pomagala da taj posao obavljamo najbrže što možemo. Za tren bi se jelo našlo na našem trpezarijskom stolu. Čovek je životinja navike.

Čak smo izveli i čuveni ogleđ. Možemo li svežu hranu da spremimo brže (ili makar podjednako brzo) nego što

bismo je doneli ili naručili iz nekog obližnjeg restorana brze hrane?

Jednog dana odlučili smo da proverimo. Pripremi se, pozor, sad! Suprug se odvezao do restorana brze hrane udaljenog nepunih pet minuta od naše kuće, a ja sam počela da spremam hranu od svežih sastojaka. Kada se vratio kući sa kesom punom nezdrave hrane, moje ukusno jelo već je bilo na stolu. Pre njega je još dvoje ljudi čekalo na svoju superbrzu hranu. Tako smo dokazali: svež obrok pripremljen je podjednako brzo kao da smo otišli negde po hranu. Isporuka je, uostalom, trajala još duže. Kada nam je isporučena pica, odavno smo već završili jelo. Naravno, tu nezdravu hranu nismo pojeli. I ustanovili smo da smo time što smo kuvali sami štedeli veliku svotu novca.

## Druga vrsta ishrane

U međuvremenu se nakupilo mnogo šta o čemu je trebalo da razgovaramo pošto su me zanimala mnoga pitanja u vezi sa lekarskim uputstvima doktora K. S., i to pre svega o ishrani po krvnim grupama i kiselo-baznoj ravnoteži. Prvo sam nedeljama njegova opširna izlaganja proveravala u stručnim knjigama iz klasične i alternativne medicine i istraživala po internetu. Na kraju je većina praznina u mom znanju bila popunjena i imala sam utisak da sam sada na neki način „prosvetljena“. Odmah potom doktor K. S. dobio je od mene još dva poena za simpatičnost.

Bez sumnje, naletela sam i na kritičare takozvane ishrane po krvnim grupama, na primer Nemačko društvo za

ishranu.<sup>3</sup> Ono na svojoj internet stranici tvrdi da su rezultati ishrane po krvnim grupama doktora D'Adama loši. Tu, između ostalog, piše da je ova vrsta dijete zasnovana na nepotvrđenim „zavodljivo jednostavnim pretpostavkama“, budući da ih je doktor D'Adamo bez naučnih dokaza predstavio kao činjenice. To me je isprva veoma uznemirilo. Zato sam ponovo zakazala razgovor sa doktorom K. S. Njegovi razgovori sa pacijentima, po pravilu, traju puna dva sata. Ali naš sastanak je, na svu sreću, mnogo šta razjasnio, jer trajao je čitava četiri sata.

„Istraživanja koja se bave određenim karakternim osobinama nekog čoveka i njihovom povezanošću sa krvnom grupom vode nas u Japan i vraćaju unazad u godinu 1916“, izlagao je doktor K. S. Saznala sam da je psiholog i profesor Furukava Takedži 1930. godine objavio prve članke na tu temu u nemačkom *Časopisu primenjene psihologije*.<sup>4</sup> Ozbiljna istraživanja povezanosti podnošenja određenih namirnica i različitih krvnih grupa sproveo je, doduše, tek američki lekar dr Džeјms d'Adamo 1957. Od tada postoje zagovornici ishrane po krvnim grupama koji potvrđu za svoje stanovište vide u istraživanjima genetike, ali tu su i pomenuti kritičari poput Nemačkog društva za ishranu koji D'Adamovu teoriju smatraju nenaučnom, pa samim tim i nezdravom.

Sa svog današnjeg stanovišta, bez trunke sumnje mogu da kažem da je u muževljevom i mom slučaju ova ishrana proizvela pravo čudo. Budimo iskreni, bez obzira na to o čemu je reč – kritičari uvek postoje. Isto je kao i sa mnogim drugim sadržajima koje katkad čujemo ili pročitatmo:

<sup>3</sup> Nem.: *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* – DGE. (Prim. prev.)

<sup>4</sup> Nem.: *Zeitschrift für angewandte Psychologie*. (Prim. prev.)

---

nekada su loši za nas, a nekada nisu. Još se odlično sećam vremena kada je našem voljenom doručku pripisivana krivica za visoke vrednosti holesterola. U međuvremenu se promenilo ono što znamo u vezi sa tim. Imaćete priliku da pročitate i koliko je jaje zdravo! Umerenost je možda ipak najvažnija u svemu. Jedna stara Kineskinja, imala je možda devedesetak godina, ispričala mi je odavno mudru legendu o umerenosti koju pamtim do danas.

### Uzged, ali ne i sasvim nevažno: kratka kineska legenda

U jednom selu u blizini Sudžoua u Kini punih dvadeset pet godina živeo je jedan Kinez po imenu Li Ho, ali jednog dana shvatio je da više ne može da podnosi egoistično, sebično ponašanje ljudi u okruženju, to večito stremljenje za moći i novcem. Ljutito je napustio selo i krenuo na put. Li Ho je želeo da pronađe duševnu sreću i mir. Posle dugačkog putovanja seo je na vrh jednog brega na samoj obali reke Jangce i zakleo se da više nikada neće napustiti to mesto. Od tada je živeo isključivo od onoga što mu je priroda darovala. Međutim, ubrzo je uvideo da to nije ona sreća za kojom je tragao. Ipak je ostao tu da sedi i razmišlja. Prolazile su godine i već su ga ptičji izmet, jarko sunce i vetar skoro pretvorili u mumiju, kada je čuo razgovor nekog starog Kineza sa unukom. Sedeli su u džunki i jedrili nizvodno. Unuk je u rukama držao ukulele i svirao. Kakva užasna muzika, pomislio je Li Ho. „Dečaće moj“, čuo je dedu kako govori, „moraš bolje da zategneš; moraš jače da zategneš žice.“ Unuk je uradio šta

mu je deda savetovao. Dečak je ponovo zasvirao na svom instrumentu. Ali ni ovog puta zvuci koje je proizvodio ukulele nisu bili pravi. Deda je pogledao unuka i rekao: „Ne, sine moj, preterao si, presnažno si zategao. Pronađi srednju meru. Moraš pronaći srednju meru!“ Dečak je opet poslušao dedu. Najednom je instrument stvorio prekrasnu, čarobnu muziku. Li Ho je bio potpuno uznesen i u isto vreme začuđen. Kratko je razmislio: a onda je shvatio šta mora da uradi. Svukao je skorelu skramu koja mu je poput druge kože prethodnih godina prekrivala celo telo i vratio se u svoje selo u blizini Sudžoua. Od tada je Li Ho živeo pravu srednju meru. Pronašao je duševnu sreću i mir za kojima je tako dugo tragao.

## Sredina kao mera svega

Verovatno će me zbog ove priče kamenovati vojska predavača na seminarima o poboljšanju mentalnih sposobnosti koja svojim klijentima neprestano ponavlja: „Sredina nije dovoljno dobra.“ Smatram da je upravo to večito stremljenje za savršenstvom ubica međuljudskih odnosa, uzročnik bolesti i mnogih drugih zala. Sve na svetu treba da postaje sve bolje, sve više, sve brže i sve savremenije, a isti slučaj je i sa našim navikama u vezi sa ishranom: na brzinu do *Meka* i tome sličnog i nikada dovoljno vremena, a naročito ne za kuvanje. Na stolu završavaju gotova jela, na brzinu otvaramo konzervu, na kiosku brze hrane kupujemo pomfrit i tako dalje. Od toga se razbolevamo, lekarske ordinacije su prepune, a pritom punimo i džepove farmaceutske industrije. S

---

druge strane, svesna sam da u farmaceutskoj industriji radi mnogo ljudi i da tu zarađuju za život, baš kao i brojni lekari i drugo osoblje u ordinacijama, bolnicama i drugim zdravstvenim ustanovama. Kada samo pedeset procenata svih tih ljudi širom sveta ne bi imalo posao, bila bi to prava katastrofa. Na osnovu ovog primera postaje jasno: mera svega je sredina. Ne želim da budem sudija navikama u ishrani drugih ljudi ili da uopšteno proklinjem celokupnu farmaceutsku industriju. Međutim, za sve nas izuzetno je važno da se pobrinemo da se hranimo zdravo i da živimo život bez stresova. Tome bi i te kako mogle da doprinesu i farmaceutska i prehrambena industrija, kada ne bi bile tako snažno usmerene na ostvarivanje velikog profita. Prirodna lekovita sredstva nemoguće je patentirati i zato toj industrijskoj grani nisu preterano zanimljiva. Možda se, kada lek nije moguće patentirati, neminovno uvećava strah od konkurencije? Kakva budalaština! Reč je o nama, o čovečanstvu i njegovom zdravlju. Kada bi farmaceutski koncerni proizvodili više lekova od prirodnih sastojaka, bez patentiranja i u skladu sa vodiljom: „Koji je najpovoljniji i najbolji?“, svi bi ih poštovali i to bi bio dobar način da poprave loš glas koji ih prati. Kritičari bi doslovce zanemeli, a naš organizam, da, čak celokupno čovečanstvo imalo bi od toga velike koristi. Jer priroda nam nudi mnoštvo lekova koji doprinose našem zdravlju, a nauka je danas u stanju da otkrije i istražuje prirodne sastojke koji čoveku omogućavaju da na prirodan način ostane zdrav ili potpomažu njegovo izlečenje. Postoje bezbrojna istraživanja vrhunskih naučnika i lekara koja to potkrepljuju, baš kao i brojne priče uspešno izlečenih ljudi.

## Napokon bez lekova!

Priča o našem uspešnom lečenju nastavila se prilikom narednog sastanka s našim indijskim lekarom. Čim smo ušli, velikodušno nas je obasuo komplimentima. Ja sam u međuvremenu smršala još pet kilograma, a moj muž osam. Na tabeli sa poenima za simpatičnost doktor K. S. zaradio je još jedan. Uostalom, tog dana učinilo mi se da je simbol dolara u njegovim zenicama pomalo izbledeo. Da li je moguće da sam se zaista tako prevarila? Odlučila sam da ipak sačekam pre nego što donesem konačan sud o njemu. Naposletku, trebalo je da uradimo sledeću proveru krvne slike, a ja još nisam bila u potpunosti ubeđena hoće li se naši izgubljeni kilogrami vratiti kao posledica jo-jo efekta.

Međutim, čak su mi i prsti smršali, i burma je lako mogla da sklizne. Kao što sam pomenula, u međuvremenu sam morala da kupim i nove cipele. *Ura!* Napokon sam imala pravi razlog. Zar to nije divno? Prsti na nogama i celo stopalo ponovo su mi bili vitki kao kada sam imala dvadeset godina. Nestale su naslage masti na onim mestima sa kojih sam želela da nestanu dok sam bila na svim u tom trenutku popularnim dijetama. A na onim delovima koji ističu prirodnu ženstvenost sve je još bilo na svom mestu. To je za mene bilo nešto sasvim novo. Svi ti programi za skidanje sala koje sam isprobala u prethodnih dvadesetak godina imali su samo jednu posledicu: superbrzo bih smršala na mestima na kojima nisam želela, a naročito se to videlo na licu: „Izgledaš bolesno“, govorili bi mi tada. Zato je naše oduševljenje bilo još veće kada