maisto derinimo principų, kad būtų panaudota minimaliai energijos tam maistui suvirškinti.

III CIKLAS – ĮSISAVINIMAS (nuo 8 val. vakaro iki 4 val. ryto). Jūs jau pasisotinote. Dabar metas duoti organizmui galimybę įsisavinti, absorbuoti ir panaudoti maistingas medžiagas. Maistas tik tada pradedamas įsisavinti, kai patenka į žarnyną. Gerai suderintas maistas maždaug po trijų valandų išeina iš skrandžio ir jau būna paruoštas įsisavinimui bei absorbcijai. Blogai sugretintas maistas skrandyje gali išbūti nuo aštuonių iki dvylikos valandų ir net *ilgiau*. Nepavėlinkite valgyti, kad einant miegoti, skrandyje jau maisto nebebūtų. Geras nakties poilsis (eikite gulti gerokai anksčiau prieš vidurnaktį) leis kūnui baigti įsisavinimo ciklą, kol apie 4 val. ryto iš naujo neprasidėjo šalinimo ciklas.

Susipažinę su šiais būdais ir visa tvarka, kaip sėkmingai pasiekti geidžiamo tikslo, prieš einant toliau, būtina įgyti aiškų supratimą, kas tai yra...

DETOKSIKACIJOS TEORIJA

Per visą knygą mes pabrėžėme, kaip svarbu iš organizmo pašalinti toksines atliekas, norint sėkmingai, visam laikui numesti svorio. Tam, kad šis procesas būtų lengvesnis, pritaikėme gyvenimo būdą, kuris yra ne tik veiksmingas, bet ir lengvas bei smagus.

Mūsų sistemos detoksikacija yra visų reikšmingiausias SVEIKATOS VISAM GYVENIMUI tikslas. Supraskite, kad organizmo detoksikacija kartais ir ne pati malonioji fazė, sukuriant terpę svoriui numesti, tačiau būtina. Nenorime jūsų suklaidinti turį kažkokią stebuklingą formulę, kuri pernakt, vos perskaičius šią knygą, jus pavers laiminga, liekna, sveika būtybe; savo darbą pats turite nuveikti. Iš pastarųjų kelerių metų patirties galiu pasakyti, jog maždaug 10 nuošimčių žmonių, norinčių pasinaudoti šiomis žiniomis, iš pradžių pajunta šiokių tokių sutrikimų. Tam tikri sutrikimai *galimi*, tačiau juos nesunku sumažinti. Jeigu detoksikacija per staigi, ji gali sukelti didelių sutrikimų. Štai kodėl devynerius metus buvo eksperimentuojama ir ieškoma tokio gyvenimo būdo, kad galimi sutrikimai būtų kuo mažesni.

Atminkite, jog toksinės medžiagos jūsų organizme kaupėsi dvidešimt, trisdešimt, keturiasdešimt, penkiasdešimt ir net daugiau metų, tad jų pašalinimas negali perdien įvykti. Tačiau dar ir dar sykį noriu pabrėžti, kaip svarbu, kad detoksikacija įvyktų. Būtina išvalyti visą sistemą ir atpalaiduoti energijos svorio mažinimui. Kol visoje organizmo sistemoje bus toksinių atliekų, daug energijos nueis jų šalinimui. Bet kokiōs svorio mažinimo programos

sėkmė priklauso nuo to, ar bus organizmas išvalytas. Detoksikacija ir *yra* išvalymas, ir jis būtinas. Tai raktas į sėkmę.

Galimi sutrikimai priklauso nuo to, kiek užteršta jūsų sistema. Žmonės, kurių organizmas ypač užterštas arba kurie nuolatos vartojo vaistus (gydytojo skirtus ar ne), veikiau patiria laikinų nesklandumų nei tie, kurių organizmas ne toks užterštas. Bet verčiau patirti menkus nesklandumus dabar, nei laukti, kol jie užgrius vėliau, visai pribaigdami. Privalu taip maitintis, kad valymas vyktų *ne* nutrūktgalvišku greičiu. Mityba turi būti taip sureguliuota, kad sukeltų kuo mažiau nesklandumų. Jų išvengti padeda toliau knygoje siūlomas valgiaraštis. Atminkite, jog tai ne *šiaip sau* meniu. Jį tobulinant ir parenkant tinkamą derinį, buvo skirta labai daug laiko, pastangų, studijų bei bandymų, kad detoksikacija vyktų kuo sklandžiau ir smagiau. SVEIKATOS VISAM GYVENIMUI programa iš esmės yra detoksikacijos programa.

Kokie tie galimi nesklandumai? Dažniausiai pradžioje tai vidurių pūtimas. Kai imate valgyti daugiau vaisių tuščiu skrandžiu ir prasideda valymas, išjudinamos susikaupusios toksinės atliekos, renkasi dujos ir pučia vidurius. Paprastai vidurių pūtimas praeina per dvi paras. Retai kada užsitęsia iki trijų parų. Ir jeigu pirmomis keliomis dienomis dėl vidurių pūtimo svoris *padidėja* kokiu kilogramu, dar nėra ko gąsdintis. Organizmas prisitaiko prie naujo uždavinio. Jums gali paskaudėti galvą ir atsirasti skausmų kūne. Galite staiga pajusti nuovargį ar nerimą. Gali išmatos būti skystos, ir kai kas linkęs manyti, jog tai diarėja (viduriavimas). Dėl to neverta baimintis ir pulti pirkti vaistų. Gal ir sunku patikėti, bet palaidi viduriai turi teigiamą, o ne neigiamą poveikį. Vaisių valančios savybės nuplauna nuo žarnų sienelių prisitvirtinusias fekalines medžiagas ir jas išstumia iš organizmo skystų išmatų pavidalu. Žmogus pasijunta palengvėjęs ir atsinaujinęs. Gal tai ir nėra malonu, bet labai naudinga. Svarbu, kad jūs nesigriebtumėte jokių priemonių šiam (ir kitiems) šalinimo procesui sustabdyti. Jūsų organizmas atsikrato toksinių

atliekų. Nesirūpinkite, kad įvyks dehidracija. Per šalinimo procesą temperatūra nepakyla ir neatsiranda jokių ligos požymių. Valgant daug vandeningų vaisių bei daržovių, tai negali pasitaikyti. Sustabdydami šalinimą, sulaikytumėte taršalus kūne ir užsitikrintumėte sau svorio problemą. Laisvi viduriai retai kada trunka ilgiau nei dvi dienas. Organizme išjudinus toksinus, galite pajusti šleikštulį.

Gali būti daug gleivėtų išskyrų ir iš nosies. TAI NE SLOGA! Organizmas išstumia gausius toksinus, prisirinkusius gleivinėje. Vienas iš klasikinių būdų, kaip organizmas šalina toksines medžiagas, yra mūsų vadinama sloga. Kai gleivinėse prisirenka tiek gleivių, kad kūnas jų nebetoleruoja, ir tos gleivės nėra deramai greitai pašalinamos, ima veikti apsauginiai organizmo mechanizmai ir jas išstumia pro nosiaryklę. Jeigu į stiklinę pilate daugiau vandens negu joje telpa, juk jis išsilieja per kraštus. Tas pat ir mūsų organizme. Jeigu jame per daug gleivių, jos išsilieja.

Mūsų šalyje virškinimo sutrikimai – nuo vidurių pūtimo iki kur kas rimtesnių chroniškų skausmų bei kolito – yra sunki problema. Naudinga maitintis taip, kaip mokoma šioje knygoje jau vien todėl, kad šios problemos ima nykti. Tinkamas maisto derinimas bei teisingas vaisių vartojimas bus pagrindiniai faktoriai, lengvinantys šiuos negalavimus. Retkarčiais nuo *tinkamai valgomų* vaisių atsiras dujų ir pūs vidurius. Netgi jei valgysite vaisius visiškai teisingai (rytais tuščiu skrandžiu), gali atsirasti dujų ir pūsti vidurius. Pagrindinė priežastis, dėl ko taip būna, yra ta, kad metų metais susikaupusios maisto atliekos bei organizmo atmatos yra persunkusios skrandžio bei žarnyno sieneles. Vaisiai toksines medžiagas paprastai išjudina ir išplauna. Ir to proceso metu atsiranda dujų, pučia vidurius. Dauguma žmonių to niekad nepatiria, tačiau pažįstu kelis, kuriems buvo ypač daug susikaupę taršalų, ir jiems tie požymiai tęsėsi dvi ar tris savaites. Tai priklauso nuo organizmo užterštumo. Šiaip ar taip, netgi jei tai nelabai malonu, bet yra teigiama, nes šalinama blogio *priežastis*.

Atminkite, jog visada, pakeitus mitybos įpročius, organizmas turi prisitaikyti prie permainos, ir mes nelabai

gerai pasijuntame. Tačiau į TUOS LAIKINUS NESKLANDUMUS REIKIA ŽIŪRĖTI KAIP Į VYKSTANTĮ PROCESĄ IR SVEIKIMĄ. Mes tampame sveikatos vyksmo liudininkais. Organizmas yra stiprus ir, gavęs progos, nori atsigauti. O tai gali pasireikšti įvairiomis formomis. Organizmas, kai staiga padidėja energijos, stengiasi ją kuo greičiau panaudoti bet kokio toksinio pobūdžio medžiagoms šalinti. Kai sistema "pajunta", jog tos energijos yra nuolatos, šalinimas susireguliuoja ir laikini sutrikimai pranyksta. ĮSIDĖMĖTINA, JOG MAŽIAU NEI 10 NUOŠIMČIŲ ŽMONIŲ, BESIMOKANČIŲ SVEIKO GYVENIMO, PATIRIA KOKIŲ NORS NESKLANDUMŲ. Jeigu jūs vienas jų, prašom nepadaryti klaidos – nemesti naujo maitinimosi būdo ir negrįžti prie senojo, nes apversite visą savo sistemą aukštyn kojomis. Pasikliaukite savo organizmo išmintimi, vientisumu bei nuostabia savybe atsistatyti ir dėkokite dangui už jo sugebėjimą išsivalyti. Jei bet kokie sutrikimai užsitęstų ilgiau nei kelios dienos, kad jums būtų ramiau, dėl viso pikto pasitarkite su gydytoju ar sveikatos specialistu.

Visiškas toksinų pašalinimas iš organizmo gali užtrukti mėnesius ar net metus, bet per kelias dienas jau ims kristi svoris, pasijusite kur kas energingesnis bei žvalesnis. Tolesnis valymasis paprastai vyksta be jokių išorinių pasireiškimų ar nesklandumų. Per didelis svoris kris, jėgų daugės, viskas bus į gera. Padarysite didžiausią klaidą, jei, nelabai kaip pasijutęs, tarsite: "Velniop visa tai" ir grįšite prie senų maitinimosi įpročių. Tie nesklandumai tik byloja, kaip esate reikalingas detoksikacijos. Tai lemtingas taškas ir nereikia trauktis atgal. Viena aišku: organizmas *nori* išsivalyti nuo to, kas silpnina jūsų sveikatą. Kas pradėjo šalintis, tesišalina! Jums bus kur kas geriau, kai jumyse taršalų nebeliks. Vėlgi noriu pabrėžti, kad NE VISI PAJUNTA NEGERUMŲ. DAUGUMAI VISKAS VYKSTA SKLANDŽIAI. Mūsų atsakomybė įspėti jus apie galimus atvejus. Jeigu jūs vienas iš daugelio, kurie nepatiria jokių nemalonumų, puiku! Jeigu ne, kituose puslapiuose aprašytas gyvenimo būdas tuos nesklandumus padės sumažinti.

Nė kiek neabejokite, jog įrodymų apie tokio maitinimosi naudą gausu. Pavyzdžiui, kaip jau buvo minėta, Jungtinėse Valstijose daugiausia žmonių miršta nuo širdies ligų, o antroje vietoje nuo vėžio. Šios ligos Jungtinėse Valstijose *kiekvieną dieną* nusineša į kapus apie keturis tūkstančius gyvybių! Paskiausiais mokslininkų duomenimis, daugiau ėmus maitintis vaisiais bei daržovėmis, aukų skaičius nuo šių abiejų ligų sumažėjo. 1982 metų rugsėjo mėnesį gydytojai Nacionaliniame vėžio institute teigė: "Pakeisdami savo mitybą, labiau apsisaugome nuo vėžio. Pirmoji gairė – mažinti suvartojamų riebalų kiekį; antroji – didinti vaisių bei daržovių kiekį. Nacionalinis vėžio institutas visų pirma tirs mitybos poveikį vėžio profilaktikai". 1983 metų rugsėjo mėnesį Amerikos vėžio draugija irgi išreiškė įsitikinimą, jog "didesnis vaisių bei daržovių vartojimas gali žymiai sumažinti vėžio atsiradimo pavojų".

Kaip jau nurodyta ankstesniame skyriuje, dr. Kastelis iš Harvardo mano, jog širdies ligų rizika gali būti sumažinta, vartojant vaisius.

Aš esu tikras, jog vaisiai bei daržovės padeda spręsti šias problemas, nes jie yra didžiausi pagalbininkai, detoksikuojant organizmą. O detoksikacijos reikšmė svorio kritimui milžiniška.

Pasitelkę šiuos pagalbininkus, numesite svorio ir jo nebepriaugsite. Vienintelė kliūtis kelyje į šias permainas gali būti jūsų seni įpročiai. Įprotis rytą sunkiai prisivalgyti. Įprotis maišyti baltymus su angliavandeniais. Įprotis vaisius valgyti po valgio. Labai svarbu įsigyti *naujų* įpročių. Juk ne veltui sakoma, jog įprotis pikčiau už prigimimą. Neatsisakius senų įpročių, į priekį nepažengsi. O jūs norite žengti į priekį. Lengviausias būdas atsikratyti senų įpročių – juos išstumti naujais ir geresniais.

Šioje knygoje mes jums ir parūpiname grupę geresnių įpročių, kuriais galite daugiau ar mažiau naudotis. Per jėgą jų nesiimkite. Neskubėkite, nepraraskite gyvenimo džiaugsmo. Tai jums neturi tapti kankyne. *Ir tai ne dieta.* Šios programos nereikia paraidžiui laikytis. Mes jus supa-

žindiname su paprastu dalyku, jog reikia pripažinti savo organizmo biologines galimybes bei ciklus.

Imdami domėn, ką sako žinovai – kad turime valgyti daugiau vaisių bei daržovių – mes ir pateikiame patogų būdą taip maitintis. Patirsite tikrą džiaugsmą, kai jūsų kūnas taps gražus, žvalus, kokio ir nusipelnote.

Galite laikytis šios sistemos savo nuožiūra. Ji pateikiama taip, kad neiškiltų jokių keblumų, jeigu šiomis žiniomis labiau naudositės ar mažiau. Kai kas iš jūsų įžiūrės šioje programoje didelę prasmę, jos šventai laikysis ir geidžiamų rezultatų sulauks greičiau nei kiti. Bet jūs turėtumėte suprasti, jog ši programa skirta visam gyvenimui, o ne dviem ar keturiom savaitėm. Šios žinios turi įaugti į jūsų gyvenimą visam laikui, kad jus visada lydėtų gera savijauta, kuriai turite prigimtinę teisę.

Kūnas jums yra gyvenimo dovana. Atsidėkodamas privalote kuo geriau juo rūpintis. Duokite jam progą funkcionuoti aukščiausiu lygiu, neapsunkintam toksinių atliekų bei per didelio svorio. Kūnas linkęs spindėti. Tikrai nelinkęs į viršsvorį. Jis linkęs į tokį pavidalą, kokį išties galėtų turėti. O jums tereikia palengvinti jo natūralius procesus, ir galėsite didžiuotis savo kūnu bei juo džiaugtis. Jūs džiaugsitės, matydamas, kaip kūnas keičiasi, lieknėja, tampa toks, kokį žinojote turint būti.

Manau, iš to, ką perskaitėte apie šiuos principus, supratote, jog tai nėra kokia nors patrakėliška schema spartiems, laikiniems rezultatams. Šie principai turi įaugti į jūsų gyvenimą. Užuot susipažinęs su trumpalaike schema, gaunate gyvenimo planą. Gal net pats stebitės: "Negi taip paprasta? Aš turiu maitintis tik vandeningu, suderintu maistu ir teisingai vartoti vaisius? Ir šito užteks?" TAIP! Užteks. Šios programos visas žavumas ir yra tas, kad ji paprasta. SVEIKATA VISAM GYVENIMUI jūsų nesuvaržo. Žinodamas pagrindinius principus, jų laikykitės. Tikrai "nenudegsite". Čia nėra nuo ko nudegti. Tik kada galėdamas ir kaip galėdamas geriau tai atlikite. Kai gerai darai, visada tau atlyginama. Jūsų laukia dar ilgas gyvenimas, tad kam save apkrauti sunkumais. Jeigu šie principai,

jūsų nuomone, turi prasmės ir norite juos išbandyti, tad ir bandykite. Jums į rankas įduoti įrankiai, kuriais galite naudotis kada panorėjęs. Viskas jūsų valioje. Kaip tas medžio drožėjas į bet kokį pasaulio kraštą nukakęs gali verstis savo amatu, jei tik turi įrankius. JŪS GALITE NAUDOTIS SVEIKATOS VISAM GYVENIMUI ĮRANKIAIS, KAD IR KUR BŪTUMĖT, KAD IR KĄ DARYTUMĖT, KAD IR KOKIOS BŪTŲ APLINKYBĖS. Baigėsi maišaties dienos jūsų gyvenime. Nebereikia rakinti šaldytuvo, gerti ploninančias tabletes, skaičiuoti kalorijų ar badmiriauti. Taigi! Išsivadavimas!

Galite valgyti, sočiai valgyti ir gardžiuotis maistu. Nebeteks, save skriaudžiant ir apsiviliant, dvi ar keturias savaites laikytis įsikibus dietos, teikiančios tik išsekimą ir laikinus rezultatus. Dabar jūsų nusistatymas tikrąja to žodžio prasme realistiškas ir visam gyvenimui!

Aptarus šiuos principus, privalu skirti dėmesio dviem mitybos aspektams, nes jų poveikis, sėkmingai metant svorį ir didinant energiją, ypatingas. Pirmasis – tai...