

Zdravko Karačić
Tajna mršavljenja

KNJIGU POSVEĆUJEM SVOM
LJUBLJENOM UNUKU DAVIDU I SVIM
BUDUĆIM NARAŠTAJIMA

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se bez prethodne dozvole autora, u pisanom obliku, reproducirati bilo kakvim mehaničkim, fotografskim ili elektroničkim postupkom ili zvučnim zapisom; niti se smije pohraniti u bazu podataka, prenositi, prevoditi na neki drugi jezik ili na bilo koji način kopirati za javnu ili osobnu uporabu, osim u slučaju kratkih citata u člancima i kritičkim osvrtima.

Zdravko Karačić

**Tajna
mršavljenja**

Omega lan
Biblioteka Novi dokazi
Zagreb • 2012.

Copyright © Zdravko Karačić, 2012.
(sva prava pridržana)

tajnamrsavljenja@gmail.com

Nakladnik Omega lan d.o.o., Biškupec breg 13b,
10000 Zagreb, tel. 01/455-6468
www.omegalan.info :: <http://shop.omegalan.info>

Za nakladnika Darko Vujnović, dipl. ing. el.

Lektor Branimir Magzan

Korektor Darko Vujnović

Dizajn naslovnice Zdravko Karačić

Prijelom Omega lan

Tisak Feroproms d.o.o.

Tisak dovršen u lipnju 2012.

Naklada 500 kom

ISBN 978-953-7764-06-7

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 808551.

SADRŽAJ

Priznanja i zahvale	6
Odricanje od odgovornosti	7
Uvod	8
Poglavlje 1. Uzroci pretilosti i nezdravog debljanja	9
Poglavlje 2. Razotkrivanje tajne mršavljenja	21
Poglavlje 3. Protokol za mršavljenje.	31
Prva faza	33
Druga faza	49
Treća faza	58
Četvrta faza	65
Poglavlje 4. Često postavljana pitanja i odgovori	75
Poglavlje 5. Iskustva	111
Zaključak	123

Priznanja i zahvale

Prvenstveno želim odati priznanje dr. A.T.W. Simeonsu za otkrića na području mršavljenja i za njegov rukopis “Pounds and Inches: A New Approach to Obesity” (“Kilogrami i centimetri: novi pristup pretilosti”), koji je djelomično opisan u ovoj knjizi.

Posebna zahvala ide gospodinu Kevinu Trudeau koji mi je dao dopuštenje prenijeti vam dijelove njegovog protokola za liječenje pretilosti koji je on detaljno opisao u svojoj knjizi “The Weight Loss Cure ‘They’ Don’t Want You To Know About” (“Lijek za liječenje pretilosti za koji ‘oni’ ne žele da vi znate”), a razgovarao je sa stotinama liječnika koji su mu poklonili svoje vrijeme potrebno za intervju e i dali na uvid ogromne količine dokumenata koji podupiru cijeli protokol opisan u ovoj knjizi.

Iskrena zahvalnost mojoj supruzi Ani koja mi je pomogla upoznati Protokol za gubitak težine dr. Simeonsa, koji mi je nadalje omogućio oporavak od mojih dugogodišnjih bolesti. Također želim zahvaliti predragima Mariji i Leonardu, koji su mi pružali bezrezervnu podršku u ostvarenju ovog projekta. Zahvaljujem se i svima ostalima koji podupiru moja razmišljanja o zdravijem načinu življenja, a u konačnici zdravijem čovječanstvu.

Autori i producenti knjiga, dokumentaraca i filmova o ovoj temi zaslužuju pohvale za njihovu neustrašivost u otkrivanju istine o korupciji unutar industrije dijeta, farmaceutske i prehrambene industrije.

Hvala Bogu. Na početku pisanja ove knjige sam Ga nešto zamolio. Što? Neka to ipak ostane između nas dvoje. Hvala Mu.

Odricanje od odgovornosti

Autor ove knjige nije doktor medicine niti je pohađao bilo kakvu medicinsku školu. U ovoj knjizi on predstavlja svoja opažanja i osobno iskustvo jedne specifične metode mršavljenja koja je danas razvijena i prakticirana od liječnika diljem svijeta. Prije početka bilo kojeg programa mršavljenja trebali biste konzultirati svog liječnika koji će vas pratiti tijekom cijelog tretmana liječenja.

Ova knjiga ne namjerava dati bilo kakav medicinski savjet, medicinsku dijagnozu ili vas potaknuti da ono što je opisano primijenate u praksi. Nije namijenjena da zamijeni redovitu medicinsku skrb licenciranog medicinskog djelatnika. Sve što je preporučeno ili predloženo u ovoj knjizi možete napraviti samo na vlastitu odgovornost.

Knjiga se temelji na osobnoj inspiraciji autora i njegovoj istinitoj priči koja je izvedena iz prisjećanja na najupečatljivija događanja. Veći dio ove priče dolazi izravno iz rukopisa "Pounds and Inches: A New Approach to Obesity", autora dr. A.T.W. Simeonsa i iz knjige američkog novinara i publicista Kevina Trudeaua "The Weight Loss Cure 'They' Don't Want You To Know About".

Termini, imena, lokacije i stvarni događaji su izmijenjeni. Autor je primoran dati ovaj naputak radi možebitnog pokušaja diskreditiranja kao i otvorenih napada na ovo djelo.

Uvod

Pročitajte ovu knjigu od riječi do riječi. Dokućit ćete jednu od najčuvanijih tajni, a i najveće otkriće uzroka i lijeka za poremećaj pretilosti. Korupcija u medicinskoj zajednici rezultirala je beskrupuloznim farmaceutskim iskorištavanjem ranjivosti od prekomjerne tjelesne težine. Drsko skupi lijekovi i opasni kirurški zahvati su više nego skandalozni. Uzroci i lijek za pretilost su poznati već šezdeset godina, ali ova je informacija bila skrivena od očiju javnosti. Kad je razotkrivena, diskreditirana je od onih koji imaju financijske interese u potiskivanju tog znanja

Metoda liječenja pretilosti bez skupih lijekova i operacija na apsolutno jeftin i siguran način također se diskreditira. Ova knjiga može predstavljati veliki problem za industriju dijeta, industriju lijekova i prehrambenu industriju jer oni zajedno rade na tome da svijetu onemoguće izlječenje poremećaja pretilosti. Vrlo je važno što ova knjiga ne ukazuje samo na probleme nego vam daje i apsolutno sigurno i jednostavno rješenje problema.

UZROCI PRETILOSTI I NEZDRAVOG DEBLJANJA

Što je pretilost?

Ne tako davno pretilost je smatrana znakom zdravlja i prosperiteta kod muškaraca, te ljepote i plodnosti kod žena. Razvojem moderne medicine došlo se do zaključka da pretilost dovodi do mnoštva fizičkih bolesti, a u novije vrijeme i do povećanja psihičkih poremećaja. U zadnjih pedesetak godina svjedoci smo porasta broja osoba s prekomjernom tjelesnom težinom. Svjedoci smo globalne epidemije pretilosti. Pretilost je ozbiljan javnozdravstveni problem. Karakteristika pretilosti je prekomjerno nakupljanje masnoća u organizmu. Pretilom osobom smatra se ona osoba čiji je indeks tjelesne mase (BMI - Body Mass Index), veći od 31. U Europi živi više od 60% umjereno pretilih (BMI veći od 27 kg/m²) i 25 – 30% pretilih osoba (BMI veći od 31 kg/m²). U Hrvatskoj, oko 50% muškaraca i 35% žena imaju prekomjernu tjelesnu težinu (BMI veći od 27 kg/m²).

BMI možete lako izračunati na način da podijelite tjelesnu težinu u kilogramima s kvadratom visine u metrima. BMI je rangiran na sljedeći način:

- do 20 kg/m² – osoba je pothranjena,
- od 20-27 kg/m² – normalna tjelesna težina,
- od 27-31 kg/m² – umjerena pretilost,
- od 31-na dalje – pretilost.

Ako je osoba teža za 50 – 100% od svoje idealne tjelesne težine onda govorimo o morbidnoj pretilosti. Naravno, postoje skupine ljudi na koje se ova formula za izračunavanje indeksa tjelesne težine ne treba i ne može primjenjivati.

Zdravstvene vlasti sada navode pretilost kao jedan od najozbiljnijih zdravstvenih problema s kojima se suočava cijeli planet budući da ona predstavlja izravnu opasnost za zdravlje čovjeka. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) je 1997. godine tu pojavu proglasila epidemijom. Osim toga zna se da pretilost značajno povećava rizik za mnoge druge teške kronične i degenerativne zdravstvene probleme.

me uključujući depresiju, dijabetes, bolesti žučnog mjehura, bolesti bubrega, bolesti jetara, rizik od moždanog udara, itd. Pretilost može uzrokovati ili povećati rizik od određenih vrsta raka, kao što su rak dojke, rak endometrija i rak maternice u žena i rak debelog crijeva kod muškaraca. Statistički podaci pokazuju iznimne postotke nekih bolesti koje su izravno povezane s pretilošću kao što su dijabetes, visoki krvni tlak, visoki kolesterol i bolesti srca. Na koncu, pretilost bez ikakvih drugih zdravstvenih komplikacija uzrokuje preranu smrt velikog broja ljudi.

Za rješavanje prekomjerne tjelesne težine i pretilosti u svijetu se najčešće koristi dijeta. Svake godine se u industriji dijeta ostvare milijarde dolara profita. Međutim, velika većina pretilih osoba i osoba s prekomjernom tjelesnom težinom sav svoj novac, vrijeme i trud potroše obično ni za što. Statistike otkrivaju koliko je velik neuspjeh komercijalnih dijeta. Većina osoba koje su na dijeti u stanju su izgubiti i više od deset posto svoje ukupne tjelesne težine kao rezultat provođenja dijete. Gotovo sedamdeset posto njih vrate natrag svoju težinu u roku godinu dana nakon što prestanu s dijetom, a njih oko devedeset posto vrate svoju težinu u roku od pet godina. Od toga barem trideset i tri posto na kraju imaju veću težinu od one koju su imali prije početka dijete. Razlog za ovaj neuspjeh je jednostavan. Neuravnoteženost prehrane i stil života primarni su uzroci pretilosti i prekomjerne tjelesne težine.

Kad je u pitanju gubitak tjelesne težine trebali bismo biti u stanju razdvojiti istinu od neistine. Razlučivanje istine od neistine je od bitnog značaja za gubitak tjelesne težine što vam može uštedjeti puno truda, vremena i novca.

Izjave koje vam neće pomoći:

- Dijeta je učinkovit način za gubljenje tjelesne težine.
- Većina liječnika će vam pomoći da izgubite tjelesnu težinu.
- Bolnički odjeli za liječenje pretilost su dobri za gubitak težine.
- Brojanje i ograničavanje unosa kalorija je ključ za gubitak tjelesne težine.

- Lagano je održavati tjelesnu težinu nakon što smršavite.
 - Uspješno i trajno mršavljenje je nemoguće.
 - Pretjerano konzumiranje hrane i nedostatak vježbanja su primarni uzroci prekomjerne tjelesne težine i pretilosti.
- Ove izjave mogu koristiti jedino kao utjeha i ništa više.

Shvaćanje sljedećih izjava vam može pomoći:

- Pretilost je cijeloživotna bolest.
- Metabolizam kod pretilih ljudi će uvijek biti nenormalan.
- Pretilim ljudima je nemoguće jesti ono što zdravi ljudi jedu, a da postanu i ostanu vitki.
- Svatko može izgubiti težinu i održavati je tako dugo dok je što dalje od faktora koji pridonose pretilosti.
- Pravilno razumijevanje metabolizma inzulina je jedan od važnijih ključeva uspješnog mršavljenja.
- Šećeri i procesirana hrana nemaju mjesta u mojoj prehrani.
- Uspješno mršavljenje se ne može postići isključivo kroz dijetu, pomoću dodataka prehrani ili programom vježbi.

Ključ za trajan uspjeh je program sveobuhvatne prehrane i životni stil koji rješava sve vaše uzroke prekomjerne tjelesne težine ili pretilosti.

Jedan od ključeva za uspješno gubljenje tjelesne težine je iskrenost prema sebi. Mnogi ljudi znaju da su pretili, ali ne žele to priznati. Taj problem banaliziraju do te mjere da ne osjećaju potrebu učiniti ništa po tom pitanju. To je potencijalno opasna pogreška.

Upitajte se:

Imate li neku sliku od prije par godina na kojoj ste mršaviji?

Možete li jesti ono što jedu i drugi, a da imate normalnu tjelesnu težinu?

Imate li naviku užurbanog hranjenja?

Je li vam gnjavaža pripremiti hranjiv obrok?

Mislite li da postoji neki razlog, fizički ili psihički, zbog kojeg imate potrebu za hranom?

Jeste li više puta bili na dijeti želeći postići idealnu težinu?

Imate li prekomjernu težinu jer uvijek napustite svoju najnoviju dijetu i osjećate li da ste lišeni svih onih "divnih" jela?

Jeste li dostigli onu točku u kojoj mislite da ste potpuno nespособni za održavanje tjelesne težine i pridržavanja režima zdrave prehrane?

Čak i ako mislite da vaš višak tjelesne težine trenutno ne utječe na vaše zdravlje, više je nego vjerojatno da ipak utječe. Napravite si uslugu, razmislite i budite iskreni prema sebi.

Većina odgovora na pitanje zašto dolazi do pretilosti je da je to zbog pretjeranog konzumiranja hrane i nedostatka vježbanja. Oba ova faktora su zaista važni faktori, ali postoje i drugi jednako važni faktori koji također mogu uzrokovati nezdravo povećanje tjelesne težine. Oni uključuju dijete, alergije na hranu, nasljedne i društvene faktore, inzulinsku neravnotežu, životni stil i metaboličke poremećaje, kao što su smanjena funkcija štitnjače, psihološki čimbenici, toksini i oslabljena termogeneza. Svaki od ovih faktora se treba pomno promatrati da bi se utvrdili uzroci pretilosti i kako bi se provelo uspješno mršavljenje.

Kemijska industrija u hrani

U posljednjih pedeset godina standardna zapadna prehrana se sve više bazira na obradi uz dodatak sve veće količine kemikalija. Ove namirnice su očito bez vitalnih hranjivih tvari, posebno najosnovnijih vitamina, minerala i enzima koji su potrebni tijelu za normalno funkcioniranje. Povećan rok trajanja namirnica, ubijanje bakterija i poboljšavanje okusa hrane kemikalijama, prehrambena industrija opravdava komercijalnim razlozima. Činjenica je da su te kemika-