

Uzależnieni od niezdrowej żywności:

walka o władzę

nad twoim ciałem

Randy Gage

Autor międzynarodowych bestsellerów

Konspiracja mająca na celu wpędzić cię w błędne koło fizycznych chorób, otyłości i ogólnej ospałości.

Kiedy mój osiemdziesięciosześcioletni dziadek spędzał ostatnie dni swego życia w szpitalu, złożyłem mu wizytę. Przycupnąłem na skraju jego łóżka. Dziadek na przemian tracił i odzyskiwał świadomość. W trakcie jednego z takich przeblysków, gdy umysł jego stał się na powrót klarowny, z wyraźną determinacją rzekł do mnie:

— Nie zamierzam umierać. Nie chcę umierać.

Słowa te nie były dla mnie jakimś wielkim zaskoczeniem. Kilka lat wcześniej jego własna siostra (osiemdziesięciokilkuletnia ciocia Nettie) oświadczyła, że nadchodzące święta Bożego Narodzenia będą ostatnimi w jej życiu. Pamiętam, że zacząłem się z nią spierać i błagałem, aby nie pielęgnowała tej negatywnej myśli, na co bez wahania odpaliła:

— Nie chcę przeżyć kolejnego roku. Jętem tak bardzo schorowana. Nie mogę spać w nocy. Ciagle coś mnie boli. Mam już tego dosyć. Chcę jeszcze dociągnąć do ostatnich świąt i odejść z tego świata.

Stało się dokładnie jak mówiła.

Kiedy dziadek oświadczył, że ma ochotę jeszcze trochę pożyć, jedyne co mogłem dla niego wówczas zrobić, to wesprzeć go w jego wyborze i okazać mu swoje uczucie. Nie chciałem jego odejścia. Chciałem mieć kogoś, komu mógłbym złożyć życzenia z okazji Dnia Ojca, z kim mógłbym wybrać się na mecz baseballowy albo powspominać to, co było kiedyś. Nie mogłem skazywać go na dłużej trwający ból i cierpienie. Podobnie jak jego własna siostra, od kilkunastu lat cierpiał na poważne problemy zdrowotne, a niemal każda chwila jego życia stanowiła dla niego wyzwanie.

Kiedy umierała moja babcia, nie było jej dane wyrazić swych odczuć w podobny sposób. Nie uczyniłaby tego, nawet gdyby mogła. Była typem człowieka, który nie chciał obarczać nikogo swoją osobą. Co naprawdę czuła i myślała przed odejściem z tego świata? Tęgo nie wie nikt. Choroba Alzheimera zawłaszczyła jej umysł. Babcia, podobnie jak dziadek i jego siostra, doświadczała wielkiego cierpienia i bólu pod koniec swego życia.

Wszystkie starsze osoby w mojej rodzinie posiadały dwie wspólne cechy: tradycyjną amerykańską dietę i jej skutki, czyli cierpienie spowodowane obecnością licznych chorób, załamanie zdrowia oraz potworny dyskomfort.

W żadnej książce dotyczącej zagadnienia dobrobytu i sukcesu życiowego nie powinno zabraknąć rozdziału po-

święconego zdrowiu i dobremu samopoczuciu, jako nieodłącznemu elementowi szczęśliwego życia. Wszyscy wiemy, dlaczego zdrowie naszego ciała stanowi najważniejszy komponent dostatniego życia. Pomimo to większość z nas tak często ignoruje ten fakt. W istocie, wielu rezygnuje z dbałości o zdrowie, aby w ten sposób zdobyć jakąś konkretną pracę, awans lub zarobić jakąś dużą sumę pieniędzy. Szybko okazuje się, że gra nie była warta świeczki. Wkroczenie w złotą jesień życia z zasobnym kontem, przy jednoczesnej niemożności cieszenia się tym faktem z powodu złej kondycji zdrowotnej, bywa gorzką ironią losu.

Kolejną kwestią jest fakt, że niewielu z nas jest fizycznie w stanie urzeczywistnić swe marzenia. Brakuje nam ostrości w myśleniu, dobrego zdrowia oraz odpowiednich zasobów energii potrzebnej do realizacji celów. Całe lata powtarzałem wszem i wobec, że stanę się człowiekiem bogatym dopiero wtedy, gdy zdołam osiągnąć stan, w którym moje ciało i umysł będą w harmonii. Tego jednego potrzebowałem: osiągnięcia poziomu zdrowia fizycznego umożliwiającego osiągnięcie maksymalnego dla mnie progu wydajności. Jeśli należysz do większości społeczeństwa, twoje ciało jest mocno w tyle, jeśli chodzi o etap ścieżki wiodącej do sukcesu, na którym pragnąłbyś się obecnie znajdować całym sobą.

W ciągu ostatnich trzydziestu lat dokonaliśmy wielkiego kroku naprzód w temacie szeroko pojętego zdrowia. Dla wielu tempo tych zmian jest wprost niebywale. Wynaleziono lekarstwa na niejedną chorobę, opracowano metody leczenia wielu innych. Dokonano wielkiego postępu w dzie-

dzinie dietetyki i żywienia. Pomimo iż żyjemy dziś dłużej, dręczą nas niedomagania i choroby, które u schyłku życia stają się prawdziwą udręką. Podwyższony cholesterol, nadciśnienie, zawały serca, cukrzyca, artretyzm, choroba Alzheimera i nie tylko przybrały rozmiary epidemii.

Co powoduje ten powszechny schemat załamania się zdrowia społeczeństw? Wierzę, że chodzi o dwa złowrogie trendy związane z żywieniem.

Pierwszy z nich: żywność powoli staje się substancją uzależniającą. „Założę się, że nie poprzestaniesz na jednym” — to zapadające w pamięć i z pozoru niewinne hasło reklamowe pewnej firmy produkującej m.in. chipsy ziemniaczane już przed laty zwiastowało skonsolidowaną próbę uczynienia z żywności narkotyku.

Żywność, która sprawia, że po spożyciu pragniemy jej coraz więcej i więcej, stanowi bardzo intratny interes. Intratny do tego stopnia, że wielkie koncerny tytoniowe dążą dziś do tego, aby ich klienci, zamiast od papierosów, zaczęli uzależniać się od niezdrowej żywności. Przewaga jednego nad drugim polega na tym, że uzależnieni od pewnych produktów żywnościowych zwykle nie zdają sobie z tego zupełnie sprawy. (Jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej na ten temat, odsyłam do książki *Zrób fortunę na zdrowym stylu życia* autorstwa Paula Zane’a Pilzera).

Z powodu powszechnej wiedzy na temat szkodliwości palenia koncerny typu Philip Morris zrezygnowały z reklamowania swoich produktów. Już nie ludzą się, że młodzi ludzie zaczną uwielbiać papierosy marki Marlboro. Nie jest to zresztą konieczne. Mają obecnie pełne pole do popisu,

jeśli chodzi o wciąganie dzieciaków w świat przesłodzonych ciasteczek, gęstych sosów serowych, sztucznie barwionych napojów, galaretek, cukierkowych wagoników i niezdolnie słonych krakersów.

Miliony ludzi mimowolnie popadły w uzależnienie, ponieważ produkty spożywcze, jakie codziennie trafiają do ich żołądków, posiadają składniki silnie oddziałujące na organizm.

Przyjrzyjmy się działaniu tej maszyny z punktu widzenia laika. Wszyscy posiadamy bakterie zamieszkujące w naszym układzie pokarmowym. Większość z nas wie, że bakterie te można podzielić na dobre i złe. Jedne i drugie są niezbędne. Kiedy w naszym układzie trawiennym panuje równowaga, obie grupy bakterii tworzą środowisko idealne do prawidłowego procesu trawienia. Spożywając produkty zawierające białą mąkę (biały chleb, krakersy, słodkie ciastka, chipsy, makaron) pozwalamy złym bakteriom mnożyć się w naszych jelitach. Produkty zawierające drożdże wywołują podobny efekt. Spożycie rafinowanego cukru sprawia, że bakterie zaczynają mnożyć się w przyspieszonym tempie. Cukier — wszechobecny w naszej diecie — sprawia, że ten niekorzystny proces nabiera jeszcze większego tempa. Mamy więc idealne warunki do powstania uzależnienia.

Wiadomo, że cukier stanowi podstawowy składnik słynnych pączków Krispy Kreme, babeczek Cinnabon, waty cukrowej, lodów oraz napojów gazowanych. Czy wiesz, że duże ilości cukru zawiera również keczup, mrożony groszek, sos do spaghetti, sos do sałatek, a także setki innych produktów często goszczących na twoim stole?

Cukier, drożdże i biała mąka są pożywką dla złych bakterii w naszym układzie trawiennym. Po ich skonsumowaniu rozpoczyna się tam istne szaleństwo. Nasz organizm reaguje gwałtownym zapotrzebowaniem na kolejną ich porcję. Nie jesteśmy w stanie oprzeć się pokusie skonsumowania deseru, pragniemy zająść się białym pieczywem, a w godzinę po spożyciu napoju gazowanego chce nam się kolejnego. To prawdziwe uzależnienie.

Po spożyciu lodów, ciastek i chipsów ziemniaczanych mamy na nie jeszcze większą chęć. Im więcej jemy, tym silniej odczuwamy fizjologiczne pragnienie dalszego jedzenia. Dajemy pożywkę złym bakteriom i cały proces zaczyna się od nowa.

Szalejące w naszych jelitach złe bakterie zaburzają ich perystaltykę, dzięki której zbędne produkty przesuwane są w kierunku odbytnicy, a stamtąd wydalone na zewnątrz.

Spożyty przez nas kolejny posiłek będzie z trudem próbował przedrzeć się przez wstrętne, skisłe, gnijące pozostałości swoich poprzedników. Powstałe toksyny zostaną wchłonięte do krwiobiegu. Mamy coraz więcej dowodów na to, że owa autotoksyczność jest bezpośrednią przyczyną powstania wielu współczesnych chorób, do których zalicza się m.in. chroniczne zmęczenie, ospałość, nadaktywność, a nawet nadpobudliwość ruchową (ADHD). Dochodzi do zgrubienia ścian jelita, co hamuje proces wchłaniania substancji odżywczych. Pomimo spożywania regularnych posiłków nasz organizm zaczyna wykazywać objawy niedożywienia.

Kolejny złowrogi trend to odejście od żywności autentycznej i żywej na rzecz sztucznej i martwej. Dziewięćdzie-

siąt procent naszej codziennej diety stanowią dziś produkty niemające nic wspólnego z ekologią.

Kilka lat temu w swej słynnej książce *Fit for Life* Harvey i Marilyn Diamondowie uczyli nas, że aby żyć, musimy jeść żywe pokarmy. Żywe pokarmy, czyli brzoskwinie, marchew, jabłka. Zawierają one enzymy podtrzymujące nas przy życiu. Martwa żywność, czyli ziemniaczane chipsy, batony oraz sos Fettuccine Alfredo nie posiadają enzymów i przybliżają nas do śmierci.

Prawdziwe pokarmy to świeże owoce, warzywa oraz orzechy. Mięsożercy mogą spierać się z vegetarianami, lecz póki co możemy być pewni, że ani pączki Dunkin Donuts, ani pop-tartsy, ani M&M'sy nie zasługują na miano prawdziwych pokarmów. To samo dotyczy chrupek Cheetos, Fritos i Doritos (nawet jeśli na opakowaniu widnieje napis: „z dodatkiem prawdziwego sera” — nie zapominajmy, że ser też jest martwy!). Lody polane syropem, pizza z nadziewanym brzegiem czy lody czekoladowe z orzechami — oto przykłady pseudożywności. Wmówiliśmy sobie (pomogły nam w tym reklamy telewizyjne), że ciasta, ciasteczka i chipsy to żywność jak każda inna. Jest to zwykłą nieprawdą.

Staliśmy się społeczeństwem ludzi przejezonych, lecz niedożywionych.

Nasze ciało nieustannie daje nam znać o tym, że potrzebuje więcej składników odżywczych, a my zapychamy je kolejnymi porcjami żywności, która jest martwa sztuczna i powoduje ciągle niedożywienie. Sztuczna żywność posiada zerowe lub śladowe ilości witamin, minerałów, enzymów, przeciwutleniaczy oraz błonnika, czyli wszystkiego, co jest

potrzebne dla zdrowia. Nasz organizm błaga o uzupełnienie deficytów. Efekt końcowy: gigantyczna, groteskowa otyłość.

Ten zgubny trend, który rozprzestrzenił się na cały świat, powstał w Ameryce. Fast foody podnieśliśmy tutaj do rangi sztuki.

Piszę te słowa na pokładzie Boeinga 747, lecąc z Kalifornii do Australii. Swoją pierwszą podróż na antypody odbyłem jakieś osiem lat temu. Pamiętam, jak w zachwyty wprowadziły mnie wówczas szczupłe sylwetki większości Australijczyków. Przed laty, siedząc w paryskiej kafejce i przyglądając się przechodniom, byłem w stanie wypatrzyć rodaków z odległości dwustu metrów.

To już dziś jedynie wspomnienie. Od Singapuru po Moskwę i Caracas — wszyscy zachłysłaliśmy się fast foodami i sztuczną żywnością. Dowodem na to są nasze ogromne brzuchy, uda oraz podwójne podbródki. Kiedy w stolicy Słowenii, Lublanie, otwierano pierwszy McDonald, ludzie stali w kilometrowych kolejkach po pierwszego Big Maca w życiu.

Mógłbym przytaczać kolejne statystyki o rosnącej populacji osób z nadwagą i chorobliwą otyłością, lecz nie ma to najmniejszego sensu. Cyfry nie łączą się z ludźmi, a do czasu gdy książka ta znajdzie się w rękach czytelników, wszelkie dane będą już nieaktualne. A oto co należy wiedzieć, aby zrozumieć zmiany, jakie obecnie dokonują się w naszym świecie.

Czy pamiętasz rozmiary ciastek sprzedawanych w czasach twojego dzieciństwa? Trzydziestolatki pamiętają za-

pewne, że było to jakieś siedem i pół centymetra średnicy. Następnie ciastka „podrosły” do rozmiarów około dwunastu i pół centymetra. Obecnie amerykańskie ciastka są wielkości frisbee.

Kiedy rozpoczynałem słynną karierę pomywacza w restauracji serwującej naleśniki i steki, która mieściła się przy Midvale Boulevard w moim rodzinnym Madison, w stanie Wisconsin, sprzedawano tam napoje w pojemnikach 236 mililitrów, 354 mililitrów i 413 mililitrów. Dzisiejsze bary szybkiej obsługi dla zmotoryzowanych oferują swym klientom napoje małe o objętości 413 mililitrów i 472 mililitrów, średnie o objętości 590 mililitrów oraz „promocyjne” o objętościach 708 mililitrów i 944 mililitrów! W niektórych supermarketach można kupić „giganta” o pojemności 1888 mililitrów. Toż to całe wiadro!

W dzieciństwie miałem przyjaciela, nazywał się Ed Stack. Ed był sporym chłopcem i jedyną znaną mi osobą, która była zdolna pochłonąć całutkiego Big Whoppera z Burger Kinga. Kiedy szliśmy wspólnie do restauracji, nierzadko dołączała do nas grupka znajomych marzących o tym, aby na własne oczy ujrzeć, jak Ed zmiata z talerza tę gigantycznych rozmiarów bułę. Dzisiaj, w stałej promocji, są tam te same podwójne, a nawet potrójne buły sprzedawane w atrakcyjnych cenowo zestawach, w których skład wchodzi dodatkowo wielka porcja frytek i napój gazowany!

Jak sądzisz, ile dziennej dawki witamin, minerałów, enzymów, przeciwutleniaczy oraz błonnika otrzymuje twój organizm konsumujący ciacho wielkości krążka frisbee, napój w ilości siedmiu szklanek oraz potrójnej wielkości burgera?

Jaka jest w nich procentowa zawartość zalecanej dziennej dawki tłuszczów i cholesterolu?

[...]

Obiecaj sobie, że przejmiesz kontrolę nad własnym ciałem. Przyjrzyjmy się teraz, w jaki sposób podjąć kolejne wyzwanie, jakim jest powiedzenie „nie” postawie ofiary i znalezienie klucza do zasobnej przyszłości...



Jeśli jeszcze nie wiesz, kim jest Randy Gage, i nie znasz jego dramatycznych losów, które doprowadziły go do wielkiej fortuny, koniecznie już teraz wejdź i zapisz się na:

www.randygage.pl