

PREDGOVOR AVTORJA



Škrob je v preteklih štirih desetletjih pripomogel k izboljšanju zdravja več tisoč mojih pacientov. Pomagal jim je pri izgubi odvečne teže in učinkovitem zdravljenju različnih obolenj in zdravstvenih težav, kot so zvišan krvni tlak, bolezni srca in ožilja in vnetna revmatska obolenja, k jim je botroval njihov način prehranjevanja. V programe za izboljšanje zdravja v McDougallovem zdravstvenem centru je bilo vključenih več kot 5000 ljudi. Velika večina udeležencev je korenito in trajno spremenila svoj življenjski slog. Dodatnih milijon in pol zvestih bralcev se je navdušilo nad enajstimi knjigami, ki sem jih izdal pred pričujočo. Z vsakim dnem opravljanja zdravniškega poklica ugotavljam, da postaja rešitev vse bolj jasna.

S pričujočo knjigo Škrob je rešitev želim z vami deliti svoja spoznanja in vas poučiti o tem, kaj storiti, da boste ponovno postali gospodar svojega zdravja in svojega videza. Podatki, temelječi na osebnem izkustvu in podprti z znanstvenimi dokazi, z lahkoto uresničljiv načrt za zdravo življenje in skoraj 100 izvirnih receptov za pripravo hranljivih in zdravih obrokov naj bodo vaše vodilo. Knjiga Škrob je rešitev naj vas opogumi, da boste lahko ponovno trdno zgrabili za vajeti svojega življenja in s slastjo uživali ob vsakem grizljaju vam najljubših jedi.

Kar počnete sedaj, ne deluje. Zato ste tudi posegli po pričujoči knjigi. Predpostavljam, da ste svojo srečo že poskušali pri različnih dietah. Predpostavljam, da pri številnih. Predpostavljam, da ste bili razočarani nad učinkom. Temu botruje dejstvo, da večina diet zlahka pripomore k izgubi odvečnih kilogramov, če temeljito upoštevamo navodila. A ker od slehernika terjajo jekleno vztrajnost in odrekanje, se jim pogosto kaj kmalu odrečemo tudi sami. Najprej sicer skopnijo odvečni kilograme, a kaj ko kmalu usahne tudi volja in izgubljene kilograme dobimo z "obrestmi" nazaj.

Škrob je rešitev je vir napotkov o načinih prehranjevanja, s katerimi boste blagodejno zadostili potrebam svojega telesa po koristnih hranilih. Občutek lakote in pomanjkanja vam bo kmalu postal tuj. Naravna živila, ki vsebujejo veliko škroba, so namreč zdrava, hranljiva in zagotavljajo trajen občutek sitosti med obroki. Pred vami se razprostira celovit vodnik, ki mu boste lahko neomejeno in trajno sledili. Nič ne de, če se boste kdaj pregrešili. V kolikor se boste odločili upoštevati koristne napotke, strnjene v pričujočem vodniku, vam bodo le-ti utrli pot do kakovostnega življenja. Povedano drugače – napotki, ki so na voljo, ne temeljijo na načelu "to in ničesar drugega".

Ne samo da boste skorajda brez napora izgubili odvečno težo, sprememba jedilnika bo blagodejno vplivala tudi na vaš videz, vaše počutje, telesno in umsko zmogljivost in na vaš življenjski slog. Mnogi bodo doživeli znižanje ravni krvnega tlaka in holesterola.

Tudi prebava vam kmalu ne bo več povzročala težav. Mnogi izmed vas bodo lahko čez čas opustili zdravila na recept in brez recepta ter prehranska dopolnila, za kar vam bosta hvaležna tako vaša denarnica kot vaše telo, ki mu boste po naravni poti povrnili zdravje. Preberite, preizkusite in se prepričajte, da je knjiga Škrob je rešitev obsežen vir učinkovitih napotkov, s pomočjo katerih boste končno dosegli to, za čemer stremite že ničkoliko časa.

Načrt za izboljšanje kakovosti življenja – 7-dnevni načrt za dober začetek je predstavljen v 14. poglavju. V kolikor ga želite nemudoma preskusiti, vam je na voljo v vsej svoji celovitosti. Škrob je rešitev pa vas vljudno vabi na sočasno pustolovščino odkrivanja dejstev in resnic o škrobu.

Med branjem se vam bodo porajala številna vprašanja. A ne skrbite, večina jih je že bila naslovljena name. V pričujoči knjigi so zbrani vsi odgovori, ki jih boste potrebovali. Ne belite si glave s skrbjo za zaužitje primerne količine beljakovin, kalcija, vitaminov ali drugih pomembnih hranilnih snovi. Omenjene sestavine so namreč naravno prisotne v ustrezni prehrani. S pridobljenimi informacijami boste brez težav ocenjevali verodostojnost zdravstvenih trditev na oznakah živil, knjig o zdravi prehrani in informacij o javnem zdravju. Ugotovili boste tudi, zakaj o nekaterih podatkih, kljub temu da naj bi namigovali na celostno koristne pristope, usmerjene k izboljšanju javnega zdravja, poprej niste slišali niti besede.

Ob branju pričujoče knjige boste spoznali, da rešitve, ki koristijo vam, obenem ugodno vplivajo tudi na okolico. S korenito, a enostavno in učinkovito spremembo načina prehranjevanja v skladu z zdravimi načini prehranjevanja iz davnih dni, lahko vplivate tudi na ljudi, ki vas obdajajo. Ob izgubi odvečne teže, izboljšanju zdravstvenega stanja, zmanjšanju stroškov za prehrano in spremembi vašega življenja na bolje boste tudi druge spodbudili k temu, da tudi sami sprejmejo ukrepe za zagotavljanje lastne dobrobiti.