

practic  


Allen Carr, de profesie contabil, fumător de până la 100 de țigări pe zi, a încercat zadarnic, de nenumărate ori, să se lase de fumat, până când, în 1983, a descoperit METODA UȘOARĂ (EASY WAY) care îi poartă astăzi numele. A înființat o rețea internațională de clinici Allen Carr pentru vindecarea fumătorilor de adicție, a extins METODA UȘOARĂ la alte situații (controlul greutateii, dependența de alcool etc.), a publicat cărți – traduse ulterior în peste 20 de limbi –, însoțite adesea de versiuni audio sau video. Printre best-sellerurile sale se numără *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight*, *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking*, *The Only Way to Stop Smoking Permanently*, *How to Stop Your Child Smoking* și *The Easy Way to Enjoy Flying*. Editura Humanitas a publicat *În sfârșit nefumător* (2004; apărută sub formă de audiobook, în 2009, la Humanitas Multimedia), *Greutatea ideală* (2011), *În sfârșit nefumătoare* (2013), *În sfârșit fără alcool* (2016), *Gata cu frica de avion* (2018).

# Zahăr bun, zahăr rău

METODA UȘOARĂ  
a lui ALLEN CARR

Cum să te eliberezi de dependența  
de zahăr și carbohidrați

Introducere de  
John Dacey

Traducere din engleză de  
Ianina Marinescu

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

Redactor: Iuliana Glăvan  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
DTP: Dragoș Dumitrescu, Carmen Petrescu

Tipărit la Paper Print – Brăila

Allen Carr  
*Good Sugar, Bad Sugar: Eat yourself free from sugar and carb addiction*  
Original Text Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2016  
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2019, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Carr, Allen

Zahăr bun, zahăr rău: cum să te eliberezi de dependența de zahăr  
și carbohidrați: metoda ușoară a lui Allen Carr / introd. de John Dickey;  
trad. din engleză de Ianina Marinescu. – București: Humanitas, 2019  
ISBN 978-973-50-6234-7

I. Dickey, John (pref.)

II. Marinescu, Ianina (trad.)

61

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România  
tel. 021 408 83 50, fax 021 408 83 51  
[www.humanitas.ro](http://www.humanitas.ro)

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)

Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)

Comenzi telefonice: 021/311 23 30

# Metoda ușoară a lui Allen Carr

Cheia care te va elibera



# Introducere

Mai bine de 30 de ani Allen Carr a fumat țigară de la țigară, între 60 și 100 de țigări pe zi. Cu excepția acupuncturii, a încercat toate metodele convenționale de a se lăsa de fumat, recurgând la voință, la produse cu nicotină, hipnoză, înlocuitori și alte trucuri, însă fără succes.

După cum afirmă el însuși: „Era ca și cum aș fi avut de ales între diavol și să mă cufund în nefericire. Îmi doream cu disperare să mă las, dar ori de câte ori încercam mă simțeam extrem de nefericit. Indiferent cât de mult rezistam fără o țigară, nu mă simțeam niciodată complet liber. Era ca și cum îmi pierdusem cel mai bun prieten, sprijinul, caracterul, personalitatea chiar. Pe atunci credeam că există tipare de persoane dependente sau de fumători înrăiți și, pentru că în familia mea toți erau fumători inveterați, mă gândeam că era ceva genetic din pricina căruia nu ne puteam bucura de viață sau nu puteam face față stresului fără să fumăm.“

În cele din urmă a renunțat să mai încerce să se lase, crezând că „Odată ajuns fumător, fumător rămâi“. Apoi a descoperit ceva care l-a motivat să încerce din nou.

„Am trecut de la o zi la alta de la o sută de țigări pe zi la nici una – fără crize de nervi sau senzații de privațiune, de gol sau depresie. Dimpotrivă, chiar mi-a făcut plăcere. Știam că eram deja nefumător chiar înainte să-mi sting ultima țigară și de-atunci n-am mai simțit deloc nevoia să fumez.“

Lui Allen nu i-a luat foarte mult timp până să-și dea seama că descoperise o metodă care i-ar permite oricărui fumător să se lase de fumat.

- UȘOR, IMEDIAT ȘI PENTRU TOTDEAUNA
- FĂRĂ SĂ RECURGI LA VOINȚĂ, AJUTOR, ÎNLOCUITORI SAU TRUCURI
- FĂRĂ SĂ SUFERI DE DEPRESIE SAU DE SIMPTOME DE SEVRAJ
- FĂRĂ SĂ TE ÎNGRAȘI

După ce și-a folosit prietenii și rudele care fumau pe post de cobai, a renunțat la meseria sa de contabil și a pus bazele unei clinici pentru a-i ajuta și pe alți fumători să se lase de fumat.

Și-a denumit metoda „EASYWAY“ (Metoda ușoară), iar aceasta s-a bucurat de atâta succes, încât în prezent clinicile Easyway ale lui Allen Carr sunt prezente în peste 150 de orașe din 50 de țări din întreaga lume. Cărțile care au la bază metoda sa, ajunse bestseller, au fost traduse în peste 38 de limbi, cifră care a crescut de la an la an.

În scurt timp, lui Allen i-a fost clar că metoda sa poate fi aplicată în diverse cazuri, ajutând milioane de oameni să se lase de fumat, de alcool, de droguri, de jocurile de noroc, precum și să nu mai facă excese alimentare și cheltuieli nechibzuite. Această metodă funcționează prin dezvoltarea ideilor greșite care-i fac pe oameni să creadă că obțin vreun beneficiu din chiar lucrul care le face rău.

Această carte aplică aceeași metodă la problema dependenței de zahăr și, spre deosebire de alte metode, nu presupune voință.

E prea frumos să fie adevărat? Tot ce trebuie să faci e să citești această carte în întregime, să urmezi toate instrucțiunile și n-ai cum să dai greș.

Sunt conștient că pretențiile de succes ale metodei pot părea forțate sau exagerate, iar uneori chiar scandaloase. Asta a fost

și reacția mea când am auzit pentru prima dată de ele. Am fost incredibil de norocos să ajung în 1997 la clinica din Londra a lui Allen Carr, deși împotriva voinței mele. Fusesem de acord să merg la cererea soției, conform unei înțelegeri că, după ce o să ies de-acolo și o să fiu tot fumător, n-o să mă mai bată la cap să mă las de fumat cel puțin un an. N-a fost nimeni mai surprins decât mine, poate doar soția, încât metoda ușoară a lui Allen Carr m-a eliberat de dependența de 80 de țigări pe zi.

Am fost atât de entuziasmat, încât am insistat pe lângă Allen Carr și Robin Hayley (pe atunci Managing Director, acum președinte al clinicilor Easyway) să mă lase să mă implic în misiunea lor de a vindeca lumea de fumat. Am fost incredibil de norocos să-i conving să-mi dea voie să o fac. Formarea cu Allen Carr și Robin Hayley a fost una dintre cele mai interesante experiențe din viața mea. Și-l consider pe Allen nu doar profesor și mentor, ci și prieten, a fost pentru mine o mare onoare și un privilegiu. Allen Carr și Robin Hayley m-au pregătit foarte bine – personal, am reușit să tratez peste 30.000 de fumători la prima clinică, din Londra, a lui Allen și să fac parte dintr-o echipă care a răspândit metoda lui de la Berlin la Bogota, din Noua Zeelandă la New York și de la Sydney la Santiago.

Primind de la Allen sarcina de a mă asigura că moștenirea sa își atinge întregul potențial, am făcut astfel încât metoda ușoară a lui Allen Carr să treacă de pe casete video pe DVD, din clinici în aplicații mobile, de la jocuri pe calculator la audiobook-uri, programe online etc. Mai avem multe de făcut, cu atâtea dependențe și probleme *la care* putem aplica metoda, iar această carte joacă un rol special în misiunea noastră.

Onoarea de a-i da acestei cărți o ușoară tușă editorială pentru actualizarea și dezvoltarea metodei lui Allen Carr a căzut în seama mea. Editarea operei lui îmi permite să aplic la



o mulțime de probleme cea mai actuală și mai nouă variantă a metodei sale.

Acum zece ani și s-ar fi trecut cu vederea dacă ai fi crezut că zahărul este cea mai neînsemnată problemă a omului modern. Totuși, în 2016 lumea este cuprinsă de ceea ce poate trece drept o epidemie de obezitate și diabet de tip 2. Faptul că industria alimentară și a băuturilor s-a folosit de aceleași tactici ca marile companii producătoare de tutun în anii '50, '60 și '70 este ironic, ținând cont că metoda lui Allen Carr e sinonimă cu fumatul. Odată ce te-ai eliberat de zahăr și te bucuri de efectele acestei libertăți – o sănătate infinit mai bună, mai multă energie, o formă fizică mai bună și un stil de viață mai sănătos și mai fericit – s-ar putea să fii tentat să arunci o privire către industrie (și către o parte dintre instituțiile medicale și științifice) și să te întrebi cum oare au reușit să ne convingă că „grăsimile“ sunt de fapt dușmanul unei stări bune de sănătate, și nu zahărul. Această teorie, ignorând zahărul și punând accentul pe grăsimi, a costat milioane de vieți și a umplut până la refuz buzunarele supradimensionate ale industriei alimentare și farmaceutice.

Dacă urmezi instrucțiunile lui Allen Carr, vei vedea cât de ușor va fi să te eliberezi de ZAHĂRUL RĂU, și, mai mult, procesul în sine îți va face, practic, plăcere. Nu doar că vei fi liber, vei fi fericit că ești liber. Pentru moment asta poate să pară prea frumos ca să fie adevărat, dar citește mai departe. N-ai nimic de pierdut și absolut totul de câștigat. Acum te voi lăsa pe cele mai sigure mâini – cele ale lui Allen Carr.

John Dicey,  
Worldwide Managing Director & Senior Therapist,  
clinicile Easyway

# 1. Viața e îndeajuns de dulce

CÂT DE BINE AI PUTEA SĂ TE SIMȚI – EPIDEMIA GLOBALĂ –  
DEPENDENȚA – SAVUREAZĂ CE MÂNÂNCI – FĂRĂ JUMĂTĂȚI  
DE MĂSURĂ – O METODĂ CARE FUNCȚIONEAZĂ – CUM  
SĂ-ȚI PLANIFICI EVADAREA

*Această carte te va ajuta să înțelegi adevărul despre ZAHĂ-  
RUL RĂU și-ți va prezenta o metodă sigură pentru a-l eli-  
mina complet și pentru totdeauna din alimentația ta, fără  
să ai senzația că te privezi de ceva și fără să apelezi la  
voioșă. După cum vei vedea, o să fie ușor. Fără îndoială că  
asta ți se pare greu de crezut, dar citește mai departe. Am  
numai vești bune pentru tine.*

Cu toții avem zile bune și zile proaste. În zilele tale bune te întrebi vreodată dacă te-ai putea simți mai bine? Cum ar fi să ai mai multă energie? Dacă ai putea să mai slăbești un pic? E vreo afecțiune supărătoare cu care ai învățat să trăiești, dar de care ți-ar plăcea să scapi? Ești nemulțumit de ceea ce vezi în oglindă?

De ce să aștepti până când aceste simptome devin severe înainte să faci ceva în acest sens? Dacă ești în situația în care simptomele tale sunt deja severe, nu intra în panică. Cheia eliberării e în mâinile tale. De fapt, aproape oricine din lume ar putea să se simtă infinit mai bine, recurgând la o simplă schimbare de alimentație:

## SCAPĂ DE ZAHĂR!

Faptul că citești această carte arată că ai luat hotărârea de a face ceva cu privire la cantitatea de zahăr pe care o consumi. Poate vrei să slăbești și să fii mai în formă; poate îți faci griji că o să faci diabet de tip 2, că o să suferi de afecțiuni cardiace

sau de alte tulburări medicale grave legate de consumul excesiv de zahăr; sau poate ai citit despre pericolele zahărului și vrei să te protejezi pe tine sau pe copiii tăi înainte să fie prea târziu.

Cei mai mulți dintre noi cădem în capcana zahărului înainte să conștientizăm asta. Creștem fără să știm cum e viața fără zahăr. Presupunem că letargia pe care o simțim, lipsa de energie, agitația și dificultatea de a ne ține sub control stările afective și greutatea sunt constante ale vieții și ne luptăm cu ele, continuând să consumăm excesiv zahăr ori de câte ori simțim nevoia unui influx. Adevărul e cu totul altul.

## CEI DEPENDENȚI DE ZAHĂR MĂNÂNCĂ NEFERICIRE PE PÂINE

Probabil știi că pentru a obține energie avem nevoie de o anumită cantitate de zahăr în alimentație. În capitolul următor voi explica diferența dintre „zahărul bun“, pe care-l obținem în mod natural din vegetalele pe care le mâncăm, și „zahărul rău“, care e rafinat din trestie de zahăr și din alte plante, lipsit de calitățile lui naturale. Metoda ușoară clasifică și carbohidrații procesați industrial (cum sunt pastele), și pe cei cu amidon (cum sunt cartofii) ca „ZAHĂR RĂU“. Mare parte din zahărul pe care-l consumăm nu-și are locul într-o alimentație sănătoasă. E la fel de nenatural precum să bei benzină sau să-ți injectezi heroină în vene.

Când vorbesc despre „consumul de zahăr“ în această carte, mă refer la consumul de ZAHĂR RĂU sub formă solidă sau lichidă.

### Informații cu greutate

*Obezitatea a devenit o epidemie globală. Conform Organizației Mondiale a Sănătății:*

- 2,8 milioane de persoane mor în fiecare an ca urmare a faptului că sunt supraponderale sau obeze.
- În 2013, s-a constatat că 42 de milioane de copii preșcolari erau supraponderali.
- La nivel global, 44% dintre cazurile de diabet, 23% dintre tipurile de boli cardiace ischemice și până la 41% dintre anumite forme de cancer pot fi puse pe seama obezității.
- În 2013, 382 de milioane de oameni sufereau de diabet. În 2016, cifra a crescut la 400 de milioane. Nu încapă îndoială că lumea a căzut în ghearele unei epidemii de diabet. S-a estimat că numărul de persoane care suferă de această boală va crește până în 2035 la 600 de milioane dacă oamenii nu-și vor schimba stilul de viață și modul în care mănâncă.
- Nu este afectată doar societatea occidentală. În țări precum China și India aproape 10% dintre adulți au diabet.
- Numai în Marea Britanie sunt mai mult de trei milioane de oameni care au diabet.

Adevărul e că ZAHĂRUL RĂU este principala cauză a obezității și a diabetului.

Date la zi în 2016: în Marea Britanie studiile arată că din pricina zahărului un număr alarmant de copii suferă de afecțiuni – cari dentare – grave, cu impact asupra vieții lor, iar asta în pofida consultațiilor și a tratamentelor dentare gratuite pentru copii, puse de zeci de ani la dispoziție de către Serviciul Național de Sănătate. Aceeași tragedie a „cariilor dentare“ afectează o mulțime de copii – din Kentucky la Cancun și din Birmingham la Brisbane.

De vină sunt sistemele educaționale, părinții și lipsa de reglementări din industria alimentară ce promovează agresiv ZAHĂRUL RĂU.

### MOARTEA ALBĂ

Nu mai e nici un secret în privința efectelor negative ale consumului excesiv de zahăr. Încă din copilărie ni se spune că ne strică dinții (de fapt, bacteriile care se hrănesc cu zahăr sunt cele care duc la formarea cariilor), dar în ultimii ani s-a pus accentul pe o serie de afecțiuni mult mai periculoase ce au fost puse în legătură cu consumul de zahăr, în special obezitatea și diabetul de tip 2.

E greu, dacă nu imposibil, să găsești pe cineva care să pretindă că zahărul îți face bine. Cu toate acestea, încă din copilărie suntem spălați pe creier și influențați să vedem în dulciuri o răsplată. Bomboane, prăjituri, biscuiți, acadele, înghețată și ciocolată – toate acestea ni se dau ca răsplată că am fost cu-mi-nți! Abia acum părinții încep să înțeleagă că, departe de a-și răsplăti copiii, le dau de fapt o potențială condamnare la moarte.

În cazul majorității celor care au crescut văzând în zahăr o răsplată, abia când au devenit supraponderali sau au fost diagnosticați cu diabet de tip 2, ori cel mai probabil cu ambele, au început să vadă adevărul. Și chiar și așa, se luptă să elimine zahărul din alimentația lor. E extraordinar, dar cei care intră în categoriile de la „ușor supraponderal“ la obezitate „clinică“ sau „morbidă“ continuă să consume ZAHĂR RĂU în fiecare zi, în cantități extrem de mari, fără să-și dea seama de natura răului pe care-l provoacă. Cum se explică așa ceva? Cum se face că ZAHĂRUL RĂU despre care se știe că are efecte atât de negative continuă să fie consumat în cantități atât de mari, provocând un dezastru medical la scară globală?

*ZAHĂR RĂU = zahăr rafinat, carbohidrați procesați industrial și carbohidrați cu amidon.*

# CUPRINS

Introducere .....	7
1. Viața e îndeajuns de dulce .....	11
2. Ghidul naturii .....	28
3. Spălarea pe creier .....	39
4. Capcana .....	51
5. Primii pași către libertate .....	61
6. Incredibila mașinărie .....	70
7. Cum am pierdut din vedere Ghidul naturii .....	79
8. Alimentarea și consumul .....	92
9. Teama .....	102
10. Voința .....	121
11. Personalitatea dependentă .....	131
12. Dincolo de iluzie .....	142
13. Alimentele tale preferate .....	155
14. Înlocuitori .....	163
15. Cum să scapi de spălarea pe creier .....	171
16. Cum să preiei controlul .....	180
17. Sevrăjul .....	194
18. Ultima ta masă cu Zahăr Rău .....	204
19. Cum să te bucuri de viață fără Zahăr Rău .....	214
20. E util să-ți reamintești .....	222
Clinicile Easyway ale lui Allen Carr .....	225