

Kris Carr

Ät dina
GRÖNSAKER,
tänd DIN GNISTA
och LEV din
DRÖM!

Den

Galna
Sexiga

DIETEN



INNEHÅLLER EN 21-DAGARS ÄVENTYRSRENING!



Soulfoods vision och mission är att bidra till den positiva evolution som vår planet och alla varelser som lever här är inne i. Soulfoods erbjuder böcker, filmer och produkter som kan hjälpa människor till själslig och fysisk balans och samtidigt förbättra livet för våra medvarelser djuren och planeten Jorden.

CRAZY SEXY DIET by Kris Carr
Copyright © 2011 by Kris Carr
This translation published by arrangement with skirt!, a division of
Globe Pequot Press, Guilford, CT 06437 USA
Crazy Sexy is a registered trademark of Red House Pictures, LLC,
a Kris Carr company.

Alla rättigheter är reserverade. Ingen del av den här boken får återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt, inklusive fotokopiering, spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd. Tillstånd kan begäras från Globe Pequot Press, Attn: Rights and Permissions Department, P.O. Box 480, Guilford, CT 06437, USA.

Följande recept: Azteksallad, Chipotle barbecuesås, Rostad tomatvinäggrett och Misosoppa med ingefära och citrongräs publicerades först i *The Candle Café Cookbook* av Joy Pierson och Bart Potenza med Barbara Scott-Goodman, copyright © 2003 Joy Pierson och Bart Potenza. Används med tillstånd från Clarkson/Potter Publishers, ett varumärke inom Crown Publishing Group, en del av Random House, Inc.

Näringskonsult: Jennifer K Reilly, dietist
Kulinarisk expert och kock: Chad Sarno

Översättning: Johanna Öjrell
Form och layout: Karla Baker med bearbetning av Gunnar Fernlund

ISBN 978-91-979926-0-2

Tryck: Narayana Press, Danmark, 2012 www.narayana.dk
All produktion på Narayana Press sker så miljöanpassat som möjligt. Tryckeriet drivs delvis på solenergi och har en vegetarisk policy där huvuddelen av maten kommer från egna odlingar.

Första tryckningen
www.soulfoods.se



Innehållet i denna bok är ämnat att hjälpa läsarna att fatta välgrundade beslut om sin egen hälsa. Den ska inte användas istället för andra behandlingar eller råd från professionell hälsovård. Även om strävan hos författaren och utgivaren har varit att försäkra sig om att bokens innehåll är fullständigt och korrekt, ska de inte hållas ansvariga för förlust eller skada av något slag till följd av att man följt bokens instruktioner eller råd, eller för eventuella felaktigheter.



Courtesy of Patrick McMullen

Till min begåvade make Brian, du är min ledstjärna, min musa och mentor. Utan ditt stöd (och briljanta redigering) skulle den här boken ännu befinna sig inuti mitt huvud. Tack för din oändliga vägledning och för att du hjälper mig att bli den kvinna jag alltid velat vara. Jag kommer att älska dig villkorslöst under många livstider.



<i>Svenska förlagets förord</i>	6
<i>Förord: Dr Dean Ornish</i>	8
<i>Inledning: Rory Freedman</i>	10

KAPITEL 1

Detta är ditt väckningssamtal – svara Snygging! 13

● Herregud! Jag fattar inte att jag skriver en dietbok! ● Min historia: från sjukling till aktivist. ● Vad är problemet, gumman? ● Dåliga gener kontra dåliga vanor ● Var en vegopuma! ● Välj ett nummer – och inte vilket nummer som helst ● Vad sjutton hände? ● Inre och yttre växthuseffekt ● Nu kör vi!

KAPITEL 2

pHörtjusande 33

● pH – en introduktion ● Ditt kiss avslöjar ditt pH ● Plundra Peter för att betala Paul ● Enzymer: den sexiga livsgnistan ● Styrkan i raw food ● Den levande medicinen, dr Brian Clement ● Klorofyll: flytande solsken ● Slå tillbaka mot fria radikaler ● Vitaminer ● Fytonäringsämnen ● Sur mat är inte alltid dålig mat ● Att välja alkalisk mat ● Planera ● Stick håll på moderna kostmyter

KAPITEL 3

Muffins, kaffe & cocktail 53

● Socker: den lagliga drogen ● Kolhydrater – en introduktion ● Glukos ● Socker och cancer ● Glykemiskt index ● Konstgjorda sötningsmedel är inte sexiga ● Kontrollera beroendet ● Inflammation, dr Lilli B Link ● Glutenfritt liv ● Bli glutenfri, dr Mark Hyman ● Sociala smöjmedel och Java

KAPITEL 4

Rumpor & mjölkmustascher 73

● Förebygg de tre stora, dr Neal D Barnard ● Allätare eller växtätare? ● Protein: myt och magi ● Går du på propagandan? ● Starka ben, dr Lilli B Link ● Hormoner ● C står för cancerogener ● De smala Atkins-bantarna, dr Alejandro Junger ● P står för processat ● Det verkliga priset på kött ● En dag på djurfabriken, Wayne Pacelle ● Förstå sambanden ● Soja som substitut för köttprotein ● Ingen mer gris i säcken!

KAPITEL 5

Följ din magkänsla 101

● På rundresa genom din matsmältning ● Ta ut soporna ● Slemmet i ditt liv ● Rensa rören med din inre rörmokare ● Avgifta din kropp, dr Alejandro Junger ● Matkombination ● Bönor ● Mer om bakterier ● Det fina med skitsnacket!

KAPITEL 6

Make Juice, Not War 117

● Juicens juveler ● Att välja rätt juicemaskin ● Hit med gräset! ● Mixa för fulla muggar ● Juice eller smoothie? ● Fasta ● Resultat: Vad du kan förvänta dig av att fasta ● Vatten ● Dryckessällskap

KAPITEL 7

Tänd din gudagnista 135

● Meditation – kör hårt ● Den upptagnes guide till... stoppskylten ● Morgon-Sadhana, Sharon Gannon ● Yoga mera ● Skaka rumpen ● Din sexiga hud ● Kropp och skönhet, Stacy Malkan ● Torrborstning ● Eteriska oljor ● Lyckliga bihålor ● Jobba med din andning ● Massage, akupunktur och healing ● Bad ● Törnrosa ● Ta hand om dig

KAPITEL 8

Att sätta igång 157

● Kasta bort! ● Shoppa, tjejen! ● Att förstå ingredienserna i vår ”mat”, Stefanie Sacks ● Galen Sexig inköpslista ● Bra mellanmål, choklad och lätta rätter ● Bra och läckra fetter ● Galen Sexig köksutrustning ● Spara pengar ● Stöd dina lokala odlare ● Att få ut det bästa ur konventionell mat ● Äta ute, Kathy Freston ● Äta vettigt

KAPITEL 9

Galna Sexiga tillskott 177

● Probiotika ● Superfoods och proteinpulver ● Det glada B-laget ● D-vitamin ● D-vitamin, dr Frank Lipman ● Multivitaminer ● Tillskott av Omega-3 ● Matsmältningssenzym ● Aloe Vera ● Hela spektrat

KAPITEL 10

Låt äventyrsreningen börja! 189

● 20 frågor för 21 dagar ● Uppvärmning ● En Galen Sexig dag i livet ● 21-dagars äventyrsrening ● Bli vegan, Emily Deschanel

Avslutningsvis	218
Galna Sexiga recept	219
Galna Sexiga resurser	236
Tack	241
Register	242

Dr Dean Ornish

Jag älskar Kris Carr.
Hon *strålar*.

Det är inte bara för vad hon har åstadkommit, vilket i sig är något långt utöver det vanliga, utan för den hon är.

När hon fick sin förkrossande cancerdiagnos, tog hon raskt kommandot och började studera alla aspekter av hälsa och välmående. Hon omformade sitt liv och blev ett lysande exempel på någon som verkligen lever hälsosamt till såväl kropp, sinne och själ. Hon lyckades sammanföra det bästa av modern medicin med uråldriga läketraditioner och transformera en dödlig diagnos till ett liv vibrerande av hälsa.

Många patienter har sagt till mig att deras cancerdiagnos är det bästa som hänt dem. En skeptiker som hör detta undrar vanligen om personen i fråga inte är riktigt klok, men vad den drabbade menar är att det var cancerdiagnosen som fick honom eller henne att ta tag i och förändra sitt liv, på ett sätt som gjorde det mycket mer njutbart och meningsfullt.

Det är inte så att vi medvetet söker sjukdom och lidande, men ibland, av svärbegripliga anledningar drabbas vi. Det vi i det läget väljer att göra kan skapa mycket olika resultat. Till och med när vi inte kan bli botade kan vi läkas och bli hela. När vi väljer att delta aktivt i vår läkning får lidandet en mening och blir därigenom lättare att uthärda. Våra fysiska problem förbättras då ofta på köpet.

Förändring är svårt. Men om vi bara har tillräckligt ont blir tanken på förändring alltmer

tilltalande – "Det kanske är svårt att förändra min kost och min livsstil, men nu har jag så ont att jag är villig att prova vad som helst".

År 2009 tilldelades doktor Elizabeth Blackburn Nobelpriset i medicin för att hon upptäckt telomeras, ett enzym som reparerar och förlänger skadade telomerer, dvs de delar av våra kromosomer som kontrollerar åldrandet. Doktor Blackburn och hennes kollega doktor Elissa Epel studerade kvinnor som befann sig under långvarig känslomeässig stress, då de tog hand om barn med autism eller kroniska sjukdomar.

De upptäckte att ju mer stressade kvinnorna kände sig och ju längre tid de kände sig stressade desto kortare var deras telomerer. Det var den första studien som gav genetiska bevis som visade att långvarig känslomässig stress kan förkorta en kvinnas livslängd.

Jag fann det särskilt intressant att det inte var ett objektivet mått på stressen som blev avgörande för telomererna; det var kvinnornas upplevelse av stress som var det viktiga. Med andra ord, två kvinnor kunde befinna sig i liknande situationer, men den av dem som hade lärt sig att hantera stressen bättre genom att mobilisera kraft och ta kontrollen över sitt liv, hade längre telomerer.

Vi tenderar att se framsteg inom medicinens värld enbart som nyheter inom till exempel läkemedel, laser och kirurgi – något som är högteknologiskt och dyrt. Vi har ofta svårt att tro att de enkla valen vi gör i våra dagliga liv – vad vi äter, hur vi hanterar stress, hur mycket vi motionerar och (kanske det viktigaste), hur

mycket kärlek och närhet vi får – kan göra så stor skillnad i vårt hälsotillstånd och välmående, men det gör de.

I över 33 år har jag och mina kollegor på det icke vinstdrivande forskningsinstitutet för förebyggande medicin (Preventive Medicine Research Institute) och medicinska avdelningen på University of California i San Francisco bedrivit mängder av studier som visat att det omöjliga ofta är möjligt.

Vi har funnit att naturliga råvaror, en växtbaserad kost (som beskrivs i denna bok), måttlig träning, tekniker för stresshantering som yoga och meditation och en förbättrad förmåga att ge och ta emot kärlek (det som så vackert kallas "socialt stöd") ofta kan vända utvecklandet av kranskärslsjukdomar, tidiga stadier av prostatacancer, diabetes (typ 2), högt blodtryck, hyperkolesterolemi, övervikt, depression och andra kroniska sjukdomar.

Vi har kommit fram till att en livsstilsförändring även förändrar dina gener. Ofta hör jag människor säga "Å, det ligger i mina gener, det finns inget jag kan göra åt det". Det är vad jag kallar "genetisk nihilism". Hos män med prostatacancer har vi funnit att omfattande förändringar i sättet att leva under endast tre månader orsakade förändringar i över femhundra gener – sjukdomsförebyggande gener "kopplades på", medan gener som framkallade kroniska sjukdomar "stängdes av". Dessa inkluderade även en lång rad onkogener, som orsakar bröstcancer, tjocktarmscancer och prostatacancer.

Dina gener är anlag, men det innebär inte att de avgör ditt öde.

Tillsammans med doktor Blackburn mätte vi också patienternas telomerasnivåer. Vi kom fram till att telomerasnivån dessa tre månader ökade med nästan trettio procent. Genomgripande livsstilsförändringar kan alltså höja

mängden telomeras, något som konventionella mediciner ännu inte visat sig kunna göra.

Dessa studier är stärkande för många människor, och erbjuder nytt hopp och nya valmöjligheter.

Det gör även Kris Carr.

Glädje, njutning och frihet är hållbara. Efter som de mekanismer som påverkar vår hälsa är så väldigt mycket mer dynamiska än vi tidigare trott, upptäcker de flesta människor som ändrar till livsstilen som beskrivs i den här boken, att de snabbt mår så mycket bättre att det förvandlar skräcken för att dö (vilket inte håller i längden) till livsglädje.

Detta upplägg presenteras enkelt och intelligent av Kris i *Den Galna Sexiga Dieten*. Och inte bara det – hon talar klarspråk, så att en lekman lätt kan förstå den forskning och logik som ligger bakom dessa val. Varför ska vi äta mat från växtriket? Varför är naturliga råvaror att föredra framför processade livsmedel, och vilka är bättre än andra? Hur mycket protein, fett och socker behöver vi egentligen, och hur får vi i oss det utan att överkonsumera animaliska produkter?

Tänk på att detta inte är en bantningsbok, det är en vägledning till ett fullvärdigt liv; inte en måltidsplanering, utan en karta som visar vägen till din egen styrka, smyckad med Kris oändliga entusiasm, humor och medkänsla.

Och när du kommer till slutet av boken så finns en stor chans att du också älskar Kris.

Dean Ornish, med. dr, är grundare av och rektor på the Preventive Medicine Research Institute (www.pMRI.org) och medicinprofessor vid University of California i San Francisco.

HELA DITT LIV ÄR PÅ VÄG ATT BLI SAGOLIKT!

Rory Freedman

Om du ser dig omkring...

så kanske du märker att många människor lever sina liv på ett sömngångaraktigt sätt. Vänner, familjemedlemmar, massorna – det är mycket vanligt och oerhört sorgligt. Och om du tittar närmare på dig själv, kanske du upptäcker att även du befinner dig bland de levande döda. Kanske ställer du då frågan hur det kan ha blivit så här? Hur länge har det pågått? Hur hamnade jag här?

Vem bryr sig? Livet är kort! Slösa inte en sekund till i ingenmansland! Att Kris bok har hamnat hos dig är ingen slump – det är ett mirakel. Den är nyckeln till resten av ditt liv, som börjar NU!

Det finns få saker som förändrar ditt liv på ett lika kraftfullt, genuint och varaktigt sätt som att förändra din kost. Varje munsbit innebär en direkt påverkan på din kropp, ditt sinne och din själ. Jag lärde mig detta 1994 då jag själv förändrade min kost. Det var inte bara min kropp som förändrades, jag kände mig gladare, friskare och mer positiv än någonsin tidigare. Ett slags skifte ägde rum inom mig som jag aldrig hade förväntat mig då jag inte ens haft en aning om att det kunde inträffa. Men så var det. Att förändra min kost förändrade hela min värld och den person jag var. Och det blev bara bättre. (Min bästsäljande bok *Skinny Bitch* föddes förresten ur denna process). Jag tackar min kostförändring för allt som är bra i mitt liv och jag kan inte ens föreställa mig vem jag skulle vara om jag inte hade skådat ljuset på denna

ödets dag. Och nu, idag är det din tur. Att du nu har förmånen att få all denna information direkt till dig från enhörningsgudinnan Kris Carrs Galna Sexiga Diet är en välsignelse. Slösa inte bort den, du Dödliga! Du kan också bli en enhörning. Allt du behöver göra är att ta första steget. Så var entusiastisk! Ta en kispaus. Detta är stort! DITT LIV ÄR PÅ VÄG ATT BLI SAGOLIKT!

Första steget: Skapa ett rimligt, men ändå utmanande mål för dig själv enligt din nya kostplan. Det kan vara en sån enkel sak som att sluta dricka läsk, eller något mer avancerat, som att bli vegan. Du bestämmer vad du klarar av och vad du kan hantera. Men se till att sträcka dig bortom din egen bekvämlighetszon. När du har bestämt dig för vad du ska göra, bestämmer du när det ska ske. Bestäm ett datum inom de närmaste veckorna, och förbind dig till att prova tjugo dagar med denna nya livsstil. Tänk smart när du planerar – under födelsedagar och storhelger kan det vara svårare att hålla fast vid en förändring. Var även medveten om det språk du använder när du lägger upp planerna för dina nya kostvanor. Håll det positivt och produktivt. Exempel: "Jag ska nu tillföra vatten i mitt tempel, istället för giftig läsk under de närmaste tjugo dagarna", i motsats till "Jag måste nu låta bli att dricka läsk i en månad... hur ska jag överleva?"

Fas två: Gör en lista över dina vänner. Det finns inget bättre än det kamratstöd man kan få från sina vänner när man kämpar för att nå ett mål. I mitten av oktober 2009 bestämde jag mig för att låta bli att äta socker ända fram

till Thanksgiving. [Thanksgiving infaller fjärde torsdagen i november. övers. anm.]. Sex veckor utan efterrätt. Rena helvetet. (Obs: Jag får använda mig av ett negativt språk eftersom jag redan har uppnått mitt mål. Det är jag som gör upp reglerna här.) Det första jag gjorde var att anlita två vänner som skulle göra det tillsammans med mig. Och inom några dagar lyckades jag övertala tre till. Vi suckade, stönade och led, men vi gjorde det tillsammans. Efter tre veckor nådde en av vännerna sin känslomässiga botten och försökte dra sig ur. Men vi fanns där för honom och han lyckades nå målet tillsammans med oss. När vi var klara mådde två i gruppen så bra att de fortsatte även efter att vår lilla reningskur var över. Så välj åtminstone en vän (men förhoppningsvis kan du hitta flera) som vill anta utmaningen, stötta dig när det blir tufft och som inte kommer att tillåta att du sviker dig själv.

För det tredje: Förbered dig. Städa bort allt skräp från köket, fyll kylen och skafferiet med rätt slags mat och gör en planering för vad du

ska äta under hela månaden. (Kris visar dig hur du gör det). Ha roligt! Läs nya kokböcker, hitta recept på internet och planera knytkalas med vänner. Du kan både äta bra och njuta av maten. Och det ska du göra!

Slutfasen: Tumma på det. Se in i din väns ögon och tumma för att sluta avtalet. Uttala högt och tydligt era intentioner och även datumen för när ni börjar och slutar – inför er själva, varandra och universum. Det här är på riktigt. Det här är ett bindande kontrakt mellan dig och din vän, och mellan dig och universum. Och viktigast av allt, mellan dig och dig själv. Det är nu det vackra, spännande och entusiastmerande ögonblicket tar plats där du stiger ut på vägen och tar första steget. Det är här magin fungerar och du faktiskt, verkligen FÖRÄNDRAR ditt LIV!

Rory Freedman är vegan och djurrättsaktivist samt medförfattare till den bästsäljande boken *Skinny Bitch*.



Om jag hade hundra önskningar skulle jag ge dem alla till dig.

KAPITEL

1

DETTA ÄR DITT VÄCKNINGSSAMTAL ~ svara Snygging!



Är du redo att börja leva din dröm? Är du redo att lämna alla svackor, övervinna dina rädslor och koppla upp dig mot din Galna Sexiga potential? Låt mig kort förklara för dem av er som inte känner till det Galna Sexiga konceptet.

Galen = djärv, utanför ramarna, nytänkande och utmanande. Sexig = självsäker, närvarande, hel, passionerad och medveten. Låter det bra? Den röda, Galna Sexiga telefonen ringer – högt och ljudligt. Lyft luren, snygging!

I något stadium av livet, får var och en av oss alla som klampar omkring på den här planeten ett viktigt samtal från "Detta-är-din-stora-chans-linjen". För vissa (mig själv till exempel) kom denna vändpunkt i form av medicinsk desperation. Livet

drabbar dig med en 112-situation, och plötsligt hänger du i dödens snara och du ber om en andra chans. Du inser att det enda sättet att resa dig ur spillrorna är att bygga upp en ny, mer hållbar version av dig själv.

För andra kanske det är ljuset från en gudomlig discokula som tänder gnistan, så att det tredje ögat exploderar av kärlek till dig själv. I samma ögonblick vaknar din inre drottning upp till den heliga sanningen: "Wow, jag är värd det". Ajöss till "stackars mig", och hej till kunglig omvårdnad. Uppvaknandet är som en cocktail av kosmiskt medvetande som berusar dig med styrka.

Eller så kanske det inte blir fullt så dramatiskt. Kanske ditt väckningssamtal kommer av ren uttråkning, eller ur en känsla av att ha tröttnat på tillvaron. Du är så sjukt trött på att vara sjuk och trött hela

Vad sa du? *Galna Sexiga* DIETEN?

Låt mig förklara: Den Galna Sexiga Dieten är ett fettsnålt, vegetariskt – eller ännu hellre veganskt – program som betonar vikten av att balansera din kropps pH-värde. Man äter mer färska råvaror, frukter med lågt glykemiskt index, råa grönsaker, dricker alkaliska gröna drinkar och dunderladdade gröna smoothies. Genom att öka mängden av alkalisk mat och samtidigt minska på den syrabildande (animaliska produkter, raffinerat socker och stärkelse etc) minskar du inflammationer och stärker din immunitet och livskraft. Kort sagt så ökar du dina odds för en god hälsa. Hipp hipp hurra!

Den Galna Sexiga Dieten har två flexibla nivåer, som du kan pendla mellan beroende på dina behov och din livsstil: 60/40 respektive 80/20: man äter 60 eller 80 procent alkaliserande mat och 40 eller 20 procent syrabildande. Även om 80/20 är optimalt, innebär 60/40 ändå en bra balans för en varaktig hälsa. Om du redan är frisk, kommer du

att uppleva fantastiska resultat på denna nivå. 80/20-nivån är för dem som har levt eller lever med sjukdom och ohälsa, eller som helt enkelt vill satsa på att vinna guld. Men här vill jag vara tydlig: Jag menar inte att du kan äta 60 procent nyttig mat och 40 procent skräpmat från godis-, kak- och snaskhyllan. Allt ska vara naturliga råvaror. En del av dem råa och en del tillagade, men inget skräp. Kanske kommer du att märka att min definition av skräp är något olik din egen.

När det är dags att sparka igång den Galna Sexiga Dieten, efter att du lärt dig allt som finns att veta om den, kommer du att kunna hissa segel med en 21-dagars reningskur fylld med saftiga läckerheter och mängder av produkter som är fria från stinkande döda saker. Inte bara det, jag har även packat ner massor av inspiration, affirmationer, bönepärlor och praktiska tips för att kunna ge din fina rumpa en ordentlig lyckospark så att du kan lägga i högsta växeln!

tiden. Ingen mer dötid. Inga fler soffor, fjärrkontroller eller hängande på Facebook. Inga fler ursäkter. Amen, syster!

Oavsett hur du kom hit, har du redan kommit längre än du tror. Bara genom att plocka upp den här boken har du bevisat att du har vad som krävs för att bli en fullfjädrad hälsokrigare. Vi ska ge din kropp och själ en välbehövlig ansiktslyftning! Det är dags att sudda tavlan och skriva nytt. Precis som Bionic Woman kommer du att bli starkare, snabbare och samtidigt vara snygg i håret, men bara om du väljer att börja agera smart och förändra ditt liv. Sluta stressa omkring, eller hetsäta sötsaker och gå med i det Galna Sexiga programmet, kvinna!

Har du en aning om hur det känns att vara fridfullt hel och bekväm i sin egen kropp? Vet du hur det är att vara balanserad och jordad och samtidigt fylld med sprudlande energi? Det kommer du att få veta! Den Galna Sexiga Dieten (även känd som GSD) och livsstilen ger dig verktygen så att du insiktsfullt och balanserat kan navigera på din väg genom livet. Det finns så många saker du inte kan kontrollera (dina grannars bråkstake till son, regnoväder, tajta jeans och tubtoppar), men du äger en enorm makt över din hälsa, lycka och ditt liv – och allt börjar i din mun. Det du stoppar in och de ord som kommer ut, avgör ditt öde. Dålig näring och osunda laster kommer att bryta ner dig. Stinkande tankar och



Alysia Cotter Photography

verbalt våld på dig själv kommer att amputera dina ånglavingar.

Hälsa är mer än bara frånvaron av sjukdom; det är närvaron av vitalitet. Hälsa är frihet från hinder; att leva på ett harmoniskt sätt skapar både inre och yttre frid. Ändra i menyn. Skriv om recepten och bryt dåliga matvanor innan de bryter ner dig. Föreställningen att optimalt välmående är utom räckhåll för oss gör att vi inte tar ansvar för våra livsstilsval. Men när du fokuserar på vad du äter, både bokstavigt (mat och dryck) och bildligt (tankar, idéer, skvaller, dåliga dokusåpor), förvandlas din värld på djupaste nivå. När du säger ja till dig själv skapas gynnsamma förändringar inom andra områden av ditt liv. Ett nytt jobb, en ny passion eller något annat träder fram. En övergiven dröm får en andra chans. Fullvärdiga relationer ersätter de enkelspåriga. Ett hälsoproblem stabiliseras eller till och med minskar och försvinner. En sak är säker snygging: du kommer att glittra både på in- och utsidan.

Ingen kan ta ifrån dig din glans när du är lycklig och frisk. Och när du befinner dig i det här positiva tillståndet uppstår en dominoeffekt: Du sprider det vidare genom att dela med dig av dina hälsotips och genom att själv vara ett levande exempel. Både du själv och de andra vinner på det. Men det kommer mera. Dina val är inte bara fantastiska för dig personligen, de är även fantastiska för planeten. Är det inte underbart?

GALEN = djärv, utanför ramarna, nytänkande och utmanande.

SEXIG = självsäker, närvarande, hel, passionerad och medveten.

HERREGUD! Jag fattar inte att jag skriver en DIETBOK!

Ärligt talat, min dröm har aldrig någonsin varit att skriva en dietbok. Helt enkelt för att "dieter" ofta inte fungerar. Men jag kunde bara inte hålla resultaten av mina år av forskning och experiment för mig själv. Efter min succéfilm *Crazy Sexy Cancer* (som jag skrev och regisserade för TLC) och mina första två böcker *Crazy Sexy Cancer Tips* och *Crazy Sexy Cancer Survivor*, fick jag så många brev från människor som ville veta vad jag äter, hur jag mediterar, vilka böcker jag läser, vart man kan vända sig om man vill göra en avgiftning eller åka på en skön retreat och hur man egentligen får ihop allt. Dessa brev kom inte bara från cancerpatienter – nyfikna sökare från hela världen som bara ville göra nya hälsosamma förändringar i sina egna liv hörde också av sig. Dessa motiverade mystiker drogs till min allt-är-möjligt-attityd och äktheten i den information jag förmedlade.

Det program jag presenterar i den här boken omfattar så mycket mer än bara mat, det handlar om en övergripande livsstil som fungerar för mig och för ett oräkneligt antal andra människor. Jag är ingen doktor eller forskare, jag är en Galen Sexig överlevare. Sedan jag förändrade mitt sätt att äta och mitt sätt att leva, har jag både till kropp och sinne blivit friskare, starkare och mer kraftfylld. Jag bevisar poängen i det jag säger varje dag, genom att leva som jag lär. Det är därför jag har tagit med några inspirerande



vittnesmål från människor som har anammat min livsstil. Deras historier är lika storartade som de människor som berättar dem. Följ med du också! I dessa utmanande tider är det livsviktigt att vara med i hejarklacken för ett förebyggande hälsotänk. Föregå med gott exempel, lär dina barn, och visa vägen till hälsa, andlig rikedom och lycka genom handling. Ingen känner din kropp lika bra som du, och att ligga och vänta på att någon annan ska ta hand om ditt elände är som att spela roulette.

Den här boken är min gåva till dig, ett kärleksbrev till livet, fött ur en dålig diagnos som blev drivkraften till en friskare existens. Du kommer att få läsa allt om mitt krälände i smutsen om ett ögonblick. Men du, utan lort, ingen lotusblomma, eller hur? Den vackraste blomman kan växa ur en lerig komposthög. Cancer skakade om min värld och tvingade mig att hitta ett nytt normaltillstånd. Den Galna Sexiga Dieten är resultatet av mina år av ifrågasättande och studier – den är laddad med information som kommer att transformera ditt liv på djupet och kanske även kunna rädda det – åtminstone kommer du säkert att märka att du blivit av med de där förbaskade celluliterna! Den är ett uppvaknande från sjukdom; kunskap du inte behöver betala för. Att förändra ditt sinne kanske blir den största utmaningen. Men när du väl gör det, kommer du att inse att du själv är precis den du alltid har väntat på.

MIN HISTORIA: Från sjukling till AKTIVIST

Mitt väckningssamtal kom den 14 februari 2003. "Grattis på alla hjärtans dag, du har canSer" – jag stavade medvetet fel för att den ska dra åt skogen och jag ska återta makten. Vid den tidpunkten var

jag en skådespelerska och fotograf i mina bästa år (31), boende i New York City. Jag var en stressberoende festprisse som försökte hålla massor av bollar i luften, bli känd och nå framgång. Ibland levde jag

gott, ibland hade jag knappt råd med snabbmat. Det är en slags konst: att gå från den ena ytterligheten till den andra. På dagen D befann jag mig liggande på ett kallt undersökningsbord medan en sjuksköterska vid namn Mildred förde en ultraljudsapparat över min mage. Med stickande magkramper och andnöd hade jag tvingats gå till primärvården. Jag hade känt av samma smärta i tre år, men den hade förvärrats. Eftersom min läkare inte hade hittat något fel på mig under de tidigare besöken hade jag lärt mig leva med obehaget. "Du är som de flesta stressade stadstjejer", sa han. "Förstoppad!". Dessutom var jag ju ung och oövervinnerlig. Inget kunde hända mig. Men just denna dag var smärtan rent outhärdlig. Jag antog att jag hade förvärrat problemet när jag festat loss på en filmfestival några veckor tidigare, där en film jag medverkat i haft premiär. Att jag dessutom hade försökt imponera på en snygg kille på yogalektionerna var förmodligen också en bidragande orsak.

Sköterskans oroliga ansiktsuttryck tvingade mig att fråga vad det var hon såg. "Jag kan inte svara på den frågan", sa hon strängt. "Du måste tala med doktorn." Okej, jag kunde vänta några minuter till. Doktorn klev in. "Ytan på din lever är täckt av ett dussintal skador", sa han. Jag hade ingen aning om vad det betydde. Jag trodde att han menade skärskador, och undrade hur jag hade kunnat skära mig i levern. Visst njöt jag av att ta mig några cocktaildrinkar då och då, och även andra diverse substanser, men var inte detta ett lite väl extremt resultat av några små snedsteg?

Sedan klarnade saker och ting. Skadorna var tumörer, ett dussintal av eländet, som fick ultraljudsbilderna av min lever att likna en schweizerost. Men det var inte allt; jag hade ungefär tio tumörer i lungorna också. Och kan du fatta, cancern var helt omöjlig att operera bort. Ingen kirurgi, ingen strålning och ingen cellgiftsbehandling skulle hjälpa. Och, här kommer dödsstöten: det fanns inget botemedel! På ett ögonblick gick jag från att vara en vanlig tjej som råkat bli lite sjuk, till patient med en extremt ovanlig mjukdelscancer vid namn epiteloid hemangioendoteliom (EHE) som drabbar mindre än 0,01 procent av



alla cancerdrabbade. Man vet ganska lite om min så retfullt svårstavad och svåruttalade sjukdom, och det satsas inga stora forskningspengar på att ta reda på mer. På ren svenska: Vad i helvete?

DÅLIG LEVER

Det här måste vara något slags skämt, tänkte jag. Jag hade ingen sjukdomshistoria med cancer. Jag var knappt en dag över trettioett, och singel, vilket betydde att mitt frilansande på dejting-fronten nu officiellt var över. Inga fler tillfällen för smakprover utan att behöva välja någon särskild. Det skulle bli sexuell fastetid. Mitt liv var brännmärkt och förstört. Vänner dumpade mig, kollegor klev åt sidan som om jag hade drabbats av pesten, och "vi-är-så-ledsna-att-du-är-döende-kort" började trilla in.

Hur kunde det hända? Jag var duktig, jag följde reglerna, jag gick inte mot rött gubbe och rånade inte banker, jag tränade, jag drack med måtta, åt "rätt" (åtminstone då och då), jag sa "snälla" och "tack" och lämnade alltid 20 procent i dricks. För Guds skull, jag var ju demokrat och hade jobbat som Budweiser-modell!

Fler undersökningar och utlåtanden, tillsammans med ändlösa timmar på Google-universitetet följde. Jag lärde mig snabbt att sjukdom var en affärsverksamhet, och om jag ville nå framgång på min resa genom cancerorkanen måste jag lägga mina känslor åt sidan. Ajöss till Broadway, och hej verkställande direktör för Rädda Mig AB! Jag var den verkställande direktören, och läkarna jobbade för mig. För att överleva behövde jag blixtnabbt bygga upp en egen personalstyrka.

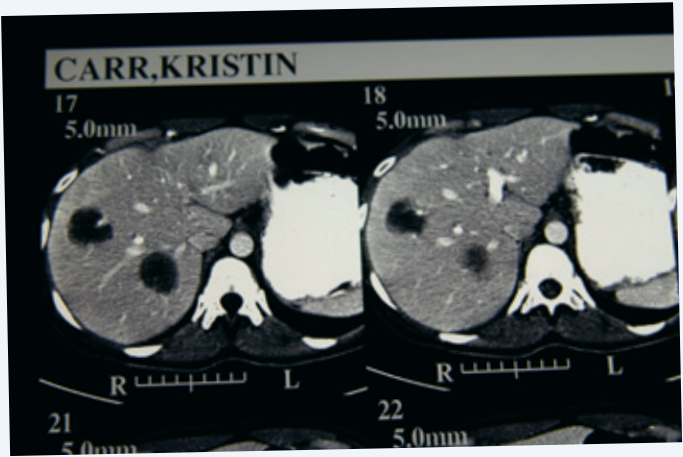
Jobbannonsen såg ut ungefär såhär:

**VETTSKRÄMD PATIENT
SÖKER FANTASTISK ONKOLOG
SOM VET ABSOLUT
ALLTING SOM FINNS
ATT VETA OM HENNES
EXTREMT OVANLIGA OCH
FÅNIGA SJUKDOM**

Obs: Du måste vara en nördig forskare som har superkoll på de absolut senaste banbrytande behandlingarna. Endast lagspelare, inga vi-gör-på-mitt-sätt-eller-ingen-sätt eller samma-behandling-för-alla-nonsens kommer att tolereras. Ett trevligt sängkantsbemötande är avgörande. Inga Hells Angels eller militära strateger, tack. Sökande med betyg från yrkesskolor nästan i Karibien behöver inte göra sig besvär.

Det fanns några kvalificerade sökande, liksom några oduglingar. Läkaren som föreslog en treorgans-transplantation avvisades genast. Jag menar, snälla nån, så oförskämt! Den som gav mig tio år kvar att leva kan också dra åt skogen. Även om jag var medveten om att jag befann mig mitt i stormen visste jag ännu inte hur snabbt cancer spred sig. Så att plocka ut organ och peppra min kropp med kemikalier eller dö kändes ännu inte riktigt aktuellt. Jag förstod att jag skulle bli tvungen att föra min egen talan och lära mig att styra hela systemet.

Jag reste överallt och sökte efter en andrepilot, och jag hittade honom till sist. Ärligt talat, om det inte vore för min onkolog skulle jag kanske inte stå



här idag. Gissa vad han sa? Att cancer var av den långsamma sorten, vilket betydde att jag hade det alla cancerpatienter önskar sig – tid. Det var en fantastisk nyhet, och det gjorde att jag bestämde mig för att välja en ganska radikal inriktning på min behandling: Att göra ingenting. Han stödde mig i mitt beslut.

”Vi kör en vänta-och-se-taktik”, sa han. ”Låt cancer ta första steget”.

Utmärkt! Men vad sägs om en ”Vänta-och-lev-taktik”? Och hur vore det om jag tog första steget?

Om jag inte kunde bli botad, skulle jag ändå kunna vara frisk? Kunde välmående omdefinieras så att det även kunde gälla för en sådan som mig? Kanske jag istället för att kalla det cancer skulle kunna säga obalans? Kanske, bara kanske kunde jag hjälpa min kropp och mitt sinne att hålla sjukdomen i schack. Givetvis hade jag mycket att lära mig, men glädjen kom tillbaka, och min nyfikenhet började bubbla. Det här skulle inte bli mitt livs största strid, det skulle bli mitt livs största äventyr.

**Kunde välmående omdefinieras
så att det även kunde gälla för en
sådan som mig?**

MÖTE MED MIN INRE DOKTOR

Genom lite personlig djupdykning mötte jag så min egen inre doktor. Hon är smart, nyfiken, har mycket god intuition (och så ser hon förtjusande ut i sin vita

rock). Hennes recept var ganska enkelt: ”Renovera ditt liv, gumman. Lita på dig själv, lek detektiv och passa ihop bitarna i ditt hälsopussel.” Plötsligt kände jag mig som en av Charles Änglar. Skulle någon av dem ge vika under press? Nej! De skulle ta på sig någon snyggt, lite läppglans på det, och sätta igång. Min inre läkare uppmuntrade mig att samarbeta med min kropp, och att koncentrera mig på de enkla sätt där jag faktiskt kunde åstadkomma stor skillnad. Men för att kunna göra det behövde jag först röja allt skräp ur vägen så att min kropp kunde återfå sin naturliga balans.

Eftersom mina kostval hittills mest hade handlat om att jag måste hålla mig smal för kamerorna, hade jag ingen aning om hur man skulle äta hälsosamt. Jag lade ner oändlig energi på att väga min mat och på att räkna kalorier och ynka fettgram. Måltider planerades utifrån bekvämlighet, provspelningar och cocktailtider. Mitt mantra var: Öppna, färdiga, ÄT! Grönsaker var alltför eleganta och tidskrävande att köpa och laga till hemma. Fuskmat i plastförpackningar eller kartonger sparade tid och var billig. De långa och svårstavad gifterna på innehållsförteckningen skrämde mig inte. Jag tänkte att ”Om det var farligt skulle de aldrig sälja det till mig. Livsmedelsverket borde väl förbjuda allt som är farligt?” Förresten var allt jag brydde mig om själva löftet på omslaget. ”Bli snygg och minska i vikt, medan du ändå njuter av denna smarta kakprodukt”. Tänk att jag kunde äta så mycket skit, och ändå ha en rumpa i storlek extra small! Halleluja!

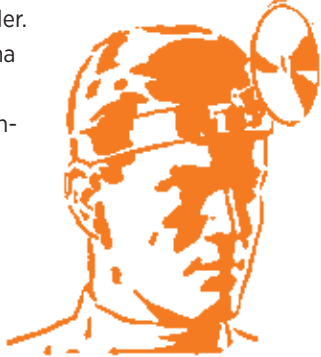
De tidiga tecknen och symptomen var uppenbara, men jag kunde inte ta dem för vad de var: en förgiftad livsstil och miljö som orsakade psykisk och känslomässig stress. Jag hade en hel rad med kroniska hälsoproblem, som finnar, förkylningar, luftvägsinfektioner, allergier, depressioner (Prozac och vin hjälpte mot det), torr hud, eksem, låg sexlust (när jag var i tjugoårsåldern!), gaser, förstoppning, magsmärtor, sura uppstötningar, svampinfektioner, och utmattning – alla dessa nödsignaler kom från en kropp i obalans. Ändå brukade jag istället för att ta tjuren vid hornen, skjuta undan problemen

genom att trycka i mig piller. Med tiden förvärrades mina symptom tills de blev helt outhärdliga. Det var uppenbart att jag behövde göra förändringar

Nästa steg: Hälso-kostbutiken, mitt nya apotek. I början hade jag ingen aning om vad jag gjorde där. Jag rusade runt i affären medan jag frenetiskt fyllde shoppingvagnen med böcker, filmer, kosttillskott, pulver, mirakelmedel och alla slags ekologiska produkter jag kunde få tag i. Bladkål? Okej! Den var mörkgrön och bladig, så den måste ju vara bra för mig. Ändå undrade jag i mitt stilla sinne vad för slags mat jag skulle kunna göra av denna läskiga bladväxt. Om cancer inte dödade mig, skulle denna växt säkerligen göra det.

Jag gjorde en checklista över mina fysiska problem och började jobba med dem. Jag uppmärksammade mina insomningsproblem och lärde mig hur jag skulle somna. Övningar som meditation hjälpte mig hantera de vilda djuren i mitt huvud. Jag insåg att mina ursäkter för att låta bli att träna var riktigt dåliga. Om du är som jag så använder du tiden till annat, och lämnar ingen tid kvar för att svettas på. Jorden anropar: Regelbunden motion är inte något man kan välja bort. Den läker våra kroppar, lugnar våra sinnen och ger oss den kämparglöd vi behöver.

Jag återvände till skolbänken för att studera näringslära så att jag till slut skulle lära mig hur jag behöver äta och ta hand om mig själv! Men ingen geometri, det var näringslära för hela slanten. Jag sa farväl till min skådespelarkarriär, sålde min lägenhet och blev certifierad hälsoknarkare på heltid. Efter att ha bytt mitt stressiga partyliv i New York City mot ett snigelfartsliv på ett Zen-kloster i New Mexiko, valde jag slutligen ett enkelt liv nära naturen i Woodstock, New York. Jag bytte ut otålighet mot bön, snabbmat mot fasta, slutade dricka martini till förmån för ekologiska gröna drinkar och en snäll vegandiet.



Välkommen till den Galna Sexiga **REVOLUTIONEN!**

Succéboken från USA är här! På ett färgglatt, humoristiskt och inspirerande sätt guidar Kris Carr till livsstilen och kosten som förlängt hennes och många andras liv. Efter att som 31-åring, mitt i en spirande fotograf- och skådespelarkarriär, diagnosticerats med obotlig cancer sökte Kris svar på hur hon skulle överleva. Hon hittade lösningen i kosten som hon numera kallar den Galna Sexiga Dieten.

Med hjälp av en rad experter lägger Kris Carr fram grundstenarna till den Galna Sexiga Dieten: En vegetarisk kost med tonvikt på att balansera, förnya och reparera kroppen med fräsch raw food, näringsrika gröna drinkar och välsmakande smoothies. Boken innehåller en äventyrsrening på 21 dagar och några av hennes enkla men ljuvligt goda recept. Den här boken vill du (och din kropp) inte missa!

Har du en aning om hur det känns att vara fridfullt hel och bekväm i sin egen kropp? Vet du hur det är att vara balanserad och jordad och samtidigt fylld med sprudlande energi? Det kommer du att få veta! Den Galna Sexiga Dieten och livsstilen ger dig verktygen så att du insiktsfullt och balanserat kan navigera på din väg genom livet.

~ Kris Carr



I S B N 978-91-979926-0-2



9 789197 992602 >