

Eindelijk je streefgewicht

Allen Carr bij Boekerij:

Stoppen met roken
Stoppen met roken voor vrouwen
Stoppen met alcohol
Eindelijk je streefgewicht

Allen Carr

Eindelijk je streefgewicht

Slank en gezond zonder dieet



Eindelijk je streefgewicht verscheen eerder als *En nu: afvallen!*

Eerste druk 2000
Zeventiende druk 2019

ISBN 978-90-225-8609-9
ISBN 978-94-023-1267-6 (e-book)
NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight*
Oorspronkelijke uitgever: Penguin Books
Vertaling: Pieter Jan Stokhof
Omslagontwerp: bij Barbara
Omslagbeeld: [natalka_dmitrova / Freepik.com](https://www.freepik.com)
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 1997 Allen Carr's Easyway (International) Limited
© 2000 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor Anne Emery, Ken Pimblett, John Kindred,
Janet Caldwell en een eekhoorn

Inhoud

- Inleiding 9
1. De Carr-methode: de eenvoudige manier om af te vallen 11
 2. De eekhoorn 20
 3. Mijn claim! 23
 4. Waarom diëten niet werken 25
 5. Onze eetgewoonten 27
 6. De ongelooflijke machine 40
 7. De intelligentste soort op de planeet 49
 8. Wat er mis is met de ongelooflijke machine? 55
 9. Wat is het gewicht dat u wilt hebben? 60
 10. Consumptie en lozing 65
 11. Waarom eten wij? 68
 12. Onze consumptie 72
 13. Wat is natuurlijk voedsel? 75
 14. Het plastic-emmersyndroom 79
 15. Hoe kunnen dieren in het wild voedsel van vergif onderscheiden? 86
 16. Hoe weten we wanneer we moeten eten en wanneer we ermee moeten ophouden? 90
 17. Het belangrijke verband tussen honger en smaak 94
 18. De enorme variëteit van voedsel 97
 19. De junkmarge 100
 20. Ons lievelingseten 102
 21. Wat is er verkeerd gegaan? 106
 22. Vlees 110
 23. Melk en melkproducten 117
 24. Wat eten gorilla's? 123
 25. Over de implicaties nadenken 127
 26. Pas op voor bewerkt voedsel! 130
 27. Geraffineerd voedsel 134

28. Timing en combineren 136
29. De richtlijnen voor goed combineren 139
30. Dranken 141
31. Hoe keren we de hersenspoeling om? 149
32. Chocolade 154
33. Waar we ons nu bevinden 157
34. Routine 158
35. Ontbijt alleen maar met fruit en niets anders dan fruit 160
36. Hoe zit het met andere maaltijden? 162
37. Moet ik vegetariër worden? 165
38. Een paar nuttige aanwijzingen 168
39. Sporten 171
40. Conclusie 174

Bijlage 177

Boodschap aan de lezers van Allen Carr 178

Allen Carr-klinieken 180

Inleiding

Door de medische wetenschap komen we steeds meer te weten over de manier waarop ziekten zich ontwikkelen. Terwijl medisch onderzoek aan de ene kant ons begrip over de ontwikkelingen van ziekten vergroot, is aan de andere kant onze onmacht om de reeds verworven kennis toe te passen er de oorzaak van dat ziekten vroegtijdig overlijden nog zoveel in onze samenleving voorkomen.

De gevaren van roken werden voor het eerst beschreven in een studie die een direct verband legde tussen de rookgewoonten van dokters en hun doodsoorzaak. De studie toonde aan dat longkanker bijna altijd in verband staat met roken.

Mensen ertoe overhalen met roken te stoppen en er een gezonde levensstijl op na te houden, behoort al heel lang tot de verantwoordelijkheid van de huisarts. Jammer genoeg zijn er maar weinigen die aan dit onderdeel van hun werk voldoende tijd en aandacht besteden. De overweldigende campagne van de tabaksindustrie, die zich met name richt op jongeren, heeft veel artsen in hun streven gedwarsboomd.

Ik ben voor het eerst in contact gekomen met Allen Carr door een van mijn patiënten, die me tot mijn verbazing op een dag vertelde dat hij een eenvoudige manier had gevonden om van het roken af te komen. Sinds die dag beveel ik Allen Carrs *Stoppen met roken* aan bij al mijn patiënten. En de resultaten zijn verbluffend. Ik raakte geïnteresseerd in zijn methode en begon mij al gauw te verdiepen in de gevolgen van zijn benadering.

Eerst hielp hij velen van het roken af en nu heeft Allen Carr een methode ontwikkeld om snel van die extra pondjes af te komen, iets waar iedereen in meer of mindere mate last van heeft. Nadat me zijn nieuwe methode voor dit hardnekkige probleem ter ore was gekomen, heb ik me erin verdiept en ik merkte tot mijn eigen

verbazing dat ik zijn inzichten bijna onwillekeurig ging toepassen. Nu kan ik mij veel vrijer bewegen, met name op de squashbaan, en voel ik me beter omdat ik voel dat ik zoveel gezonder ben. Ik was erg blij met het resultaat, met name omdat ik me nooit zoveel zorgen had gemaakt over die paar extra pondjes rond mijn middel. Allen Carrs boek zal voor u een openbaring zijn omdat het laat zien hoe eenvoudig het kan zijn om op gewicht te blijven.

Dr. Michael Bray, M.B., Ch.B., M.R.C., huisarts

1

De Carr-methode: de eenvoudige manier om af te vallen

Eigenlijk zou de titel van dit boek moeten luiden: *De eenvoudige methode om op het door u gewenste gewicht te blijven*. Maar dat is een hele mondvul. Als u tot de meerderheid behoort, zult u zich vooral zorgen maken over het feit dat u te zwaar bent. Desondanks wil ik benadrukken dat mijn methode, die ik voor het gemak maar zal aanduiden als de Carr-methode, net zo effectief is om af te vallen als om aan te komen. Eigenlijk is op gewicht blijven ondergeschikt aan het hoofddoel van de Carr-methode, want dat is heel egoïstisch om gewoon VAN HET LEVEN TE GENIETEN.

Hoe kunt u nu van het leven genieten als u zich altijd moe en lusteloos voelt en depressief? Als u zich zorgen maakt en zich schuldig voelt over de ellende die u over uzelf hebt afgeroepen en over de schade die u uzelf zowel lichamelijk als geestelijk toebrengt door te zwaar te zijn?

Zoals u wellicht al weet, heb ik een aantal jaren geleden naam gemaakt omdat ik een methode had ontdekt die een roker in staat stelde op een eenvoudige en plezierige manier met roken te stoppen. Vandaag de dag word ik alom gezien als de meest vooraanstaande deskundige die de mensen van het roken kan afhelpen. In feite beschouwen de rokers die mijn methode begrepen en hebben toegepast, mij en de door mij opgeleide therapeuten als de enige deskundigen op dit gebied.

Later kwam ik tot de ontdekking dat, op één uitzondering na, de methode even effectief was voor alle andere verslavingen, die voornamelijk mentaal van aard zijn. En de meeste zijn dat, ook alcoholisme en andere vormen van verslaving aan verdovende middelen. Veel mensen die zich erop voor laten staan dat zij deskundig zijn op het gebied van verslaving aan verdovende middelen zijn van mening dat de chemische verslaving en de fysieke ontwenningverschijnselen het voornaamste probleem vormen. Dat is ook de reden dat zij de oplossing van het probleem zoeken in chemische,

vervangende middelen. In feite is de eenvoudigste oplossing voor welke verslaving dan ook een mentale.

Het moet u opvallen dat er vandaag de dag miljoenen omgaan in de wereld die zich met afslanken bezighoudt. Er gaat geen week voorbij of een beroemde persoonlijkheid maakt wel met een boek, een video of trainingsapparaat reclame voor een trainingsprogramma of voor een revolutionair dieet dat u op wonderbaarlijke wijze van uw gewichtsproblemen af zou kunnen helpen. Zowel in lichamelijk als geestelijk opzicht bestaan er grote parallellen tussen roken en eten en de overeenkomsten tussen stoppen met roken en afvallen zijn nog groter. Zowel de roker als de lijner lijdt aan een vorm van schizofrenie. Zij zijn onderworpen aan een voortdurende, innerlijke tweestrijd. De roker denkt aan de ene kant: *Het is smerig en weerzinwekkend, het maakt me kapot, het kost mij een vermogen en ik raak eraan verslaafd.*. Aan de andere kant denkt hij: *Roken is zo lekker, het is mijn steun en toeverlaat.* De lijner denkt aan de ene kant: *Ik ben vet, lusteloos en ongezond, ik zie er vreselijk uit en voel me nog slechter.* Aan de andere kant denkt hij: *Jeetje, wat vind ik eten toch lekker!* Ik kan het daarom wel begrijpen als u denkt dat ik met de massa meeloop en munt sla uit mijn reputatie.

Ik verzeker u dat niets minder waar is. Integendeel, de ene uitzondering waar ik net naar verwees was gewichtsbeheersing. Ik was er jarenlang van overtuigd dat mijn methode daarbij niet zou werken. Ik had ongelijk.

Ik had inderdaad munt kunnen slaan uit mijn reputatie. Ik heb tientallen keren het aanbod gekregen mijn naam te verbinden aan hulpmiddelen om af te slanken. Ik heb ze allemaal afgeslagen. Niet omdat ik kapitaalkrachtig genoeg ben om deze financiële bijdragen te kunnen weigeren, maar omdat ik waarde hecht aan mijn reputatie en ik deze net zo fel zal verdedigen als een leeuwijn haar welpen. Afgezien daarvan ben ik nog geen enkel product tegengekomen dat door een beroemde persoonlijkheid werd aanbevolen en niet klonk als nep. Ik wil ook graag benadrukken dat ik met de Carr-methode niet de ideeën van een ander onderschrijf. De Carr-methode is, net als de eenvoudige methode om met roken te stoppen, door mijzelf bedacht. Net zoals ik wist dat mijn methode om van het roken af te komen effectief zou zijn, zelfs voordat ik hem had toegepast en uitgetest, zo weet ik ook dat tegen de tijd dat u dit boek uit heeft, u ervan overtuigd zult zijn dat De Carr-methode ook bij u resultaten zal afwerpen.

De meeste rokers komen aan als zij stoppen met roken. Ik viel daarentegen binnen een half jaar dertien kilo af. Ik volgde een veelgebruikt trainingsprogramma in combinatie met het F-Plandieet. Ik was mij ervan bewust dat ik daarvoor discipline en wilskracht moest opbrengen. Maar dat maakte niet uit, ik genoot ervan. Het leek veel op de eerste stadia waarin je wilskracht moet tonen om van het roken af te komen. Als je nog steeds vastbesloten bent, krijg je vanzelf dat masochistische, superieure gevoel dat je de verleiding kunt weerstaan. Er was niets aan de hand toen afvallen het voornaamste doel in mijn leven was. Maar het vervelende was dat die vastberadenheid afnam, net als toen ik door wilskracht met roken probeerde te stoppen. Er hoefde maar iets te gebeuren of ik liet het trainingsprogramma en het dieet voor wat ze waren en begon weer aan te komen.

Voor degenen die mijn methode kennen, wil ik graag een veelvoorkomend misverstand ophelderen. Omdat ik nu eenmaal over een sterke wil en over een positieve instelling beschik, denken de meeste mensen ten onrechte dat mijn methode gestoeld is op het gebruik van wilskracht en een positieve instelling. Dat is niet waar. Lang voordat ik mijn methode ontdekte, was ik mij ervan bewust dat ik een sterke wilskracht en een positieve instelling bezat. Sterker nog, het was voor mij altijd een raadsel dat het vele andere rokers wel lukte te stoppen, terwijl zij duidelijk over een minder sterke wil beschikten dan ik. En toch lukte het hun wel en mij niet.

Ik denk positief omdat het heel verstandig is om dat te doen. Het leven wordt er zoveel gemakkelijker en leuker door. Ondanks mijn positieve instelling, lukte het me niet te stoppen met roken en was ik toch dertien kilo te zwaar!

Positief denken houdt in: *Ik weet dat ik onverstandig handel maar met wilskracht en discipline zal ik een einde maken aan dit onverstandige gedrag.* Ongetwijfeld hebben veel mensen een dergelijke tactiek toegepast om te stoppen met roken of om af te vallen. Het ga ze goed! Het enige wat ik kan zeggen is dat dergelijke methoden mij nog nooit hebben geholpen. En u ook niet, want anders zou u nu dit boek niet lezen.

Nee, het was noch een gebrek aan wilskracht noch een negatieve instelling waardoor ik bleef roken. Het was het gevolg van verward denken: de permanente schizofrenie waaraan alle rokers lijden zolang zij blijven roken. Aan de ene kant vinden zij het vreselijk dat zij roken, aan de andere kant zijn zij ervan overtuigd

dat zij niet van het leven kunnen genieten of het niet aankunnen zonder een sigaret tussen hun vingers.

Mensen die te zwaar zijn, hebben dezelfde haat-liefdeverhouding, maar dan met eten. Aan mijn rookprobleem kwam een einde, niet als het resultaat van positief denken, maar toen er een einde kwam aan mijn verwarde manier van denken. Ik zag in op welke sluwe, subtiele manier roken een gevoel van zelfvertrouwen leek te geven en dat het alleen maar een illusie was om te denken dat het mij hielp van het leven te genieten of om te gaan met spanningen. Dat inzicht maakte een einde aan de verwardheid, de schizofrenie en mijn behoefte aan roken. Hier was geen wilskracht of positief denken voor nodig.

Het was gemakkelijk!

Het is niet eenvoudig om iemand die wel eens een dieet heeft gevolgd of een roker die geprobeerd heeft met wilskracht van het roken af te komen, ervan te overtuigen dat zij in hun voornemen zullen slagen zonder dat zij daar wilskracht of iets dergelijks voor nodig hebben. U heeft wel of geen wilskracht. Hoe dat ook zij, het is van het grootste belang dat u inziet dat u helemaal geen wilskracht nodig heeft als u de Carr-methode volgt. Het is moeilijk uit te leggen, maar een voorbeeld zal dit misschien duidelijk maken.

Stel u voor dat u gevangen zit in een krijgsgevangenenkamp. Er komt een dokter op bezoek die u de les leest. "Het is hier vochtig. Voor u het weet hebt u een longontsteking te pakken. En wat nog erger is, u bent duidelijk ondervoed. Beseft u wel wat u uw familie allemaal aandoet? Zij maken er zich vreselijk zorgen over of u zichzelf zo niet de dood injaagt. U lijkt mij een redelijk, intelligent mens. Waarom doet u nou niet gewoon wat ik u aanraad en gaat u mee naar huis?" Zo'n dokter is volgens ons een volslagen idioot.

Toch doet een dokter die iemand waarschuwt voor de gevolgen van roken of van overeten eigenlijk precies hetzelfde. De gevangene, in dit geval de roker of degene die te zwaar is, zijn zich wel degelijk bewust van de nadelige effecten van de situatie waarin zij verkeren. Het ligt eigenlijk voor de hand om aan te nemen dat zij dat beter weten dan degene die hun de les leest, aangezien zij zelf er het meeste onder lijden.

Het is waar dat met behulp van wilskracht, discipline en vastberadenheid een gevangene uit een gevangenis zou kunnen ontsnap-

pen, dat rokers van het roken afkomen en dat mensen die te zwaar zijn, weten af te vallen. Het is ongetwijfeld duizenden op deze manier gelukt. Ik bewonder hen: zij verdienen onze felicitaties. Maar ik bekommer mij om de gevangenen die, met of zonder wilskracht, niet hebben weten te ontsnappen. De gevangene heeft geen lezing nodig, maar de sleutel van zijn gevangenis. Rokers en mensen die te zwaar zijn, bevinden zich in precies dezelfde situatie. Het laatste waar mensen die te zwaar zijn behoefte aan hebben, is een neerbuigende lezing waarin hun wordt voorgehouden dat verkeerd eten de oorzaak is van het verlies aan zelfrespect, kortademigheid, lusteloosheid, een slechte spijsvertering, constipatie, diarree, indigestie, te veel maagzuur, maagzweren, overgevoelige darmen, hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, aandoeningen van het hart, slagaderen, bloedvaten, maag, ingewanden, nier, lever en darmen, om maar iets te noemen.

Wat rokers echt nodig hebben, is iemand die hun laat zien hoe zij uit de nicotineval kunnen ontsnappen. Daar heb ik voor gezorgd. Daarom is mijn methode ook zo succesvol. Hij stelt alle rokers in staat om op een eenvoudige manier met roken te stoppen. Daarom heb ik die methode ook 'de eenvoudige manier om met roken te stoppen' genoemd.

Mensen die te zwaar zijn hebben een oplossing nodig waarmee zij op een eenvoudige manier op hun gewicht kunnen komen. Die oplossing heb ik nu gevonden en daarom noem ik haar de Carr-methode!

Misschien wilt u wel tegenwerpen dat het misleidend is om rokers en mensen die te zwaar zijn te vergelijken met krijgsgevangenen, omdat de laatsten worden vastgehouden door krachten waar zij geen invloed op uit kunnen oefenen, terwijl daarentegen niemand anders dan zichzelf rokers dwingt om te roken en dikke mensen om zich te overeten. Zij kunnen zelf invloed uitoefenen op hun eigen situatie en als ze zo dom zijn om dat niet te doen, dan kunnen zij alleen zichzelf de schuld geven.

In feite is er geen verschil. Die neerbuigende predikanten mogen ons misschien voor dom verslijten. Wij vinden onszelf dom, omdat wij net als zij heel goed beseffen dat wij ons eigen probleem veroorzaken. Als u weet dat u uw eigen leven ruïneert en desondanks toch rookt of te zwaar bent en geen pogingen onderneemt er iets aan te doen, dan bent u pas echt dom. Maar u bent niet dom als u wel geprobeerd hebt er verandering in aan te brengen, maar er niet

in bent geslaagd. U voelt zich misschien dom en misschien ook wel slap. Maakt het uit dat u zowel de gevangene als de gevangenisbe-
waarder bent? De enige reden waarom u er niet in bent geslaagd
om te ontsnappen uit de door uzelf gebouwde gevangenis is dat u
niet wist hoe u moest ontsnappen.

Als u dom was, dan zou u dit boek niet lezen. Juist omdat u zo
graag uit die gevangenis wilt ontsnappen, leest u dit boek. De waar-
heid is dat rokers en mensen die te zwaar zijn niet zelf hun gevan-
genis bouwen. Die gevangenis is het gevolg van de hersenspoeling
van de westerse samenleving. Ik zal dat later uitleggen. De Carr-
methode geeft u de sleutel waarmee u kunt ontsnappen en als u
eenmaal in het bezit van die sleutel bent,

dan hebt u geen wilskracht meer nodig!

Ben ik op zoek gegaan naar de Carr-methode? Nee! Net zomin als
ik op zoek ben gegaan naar een methode om op een eenvoudige
manier met roken te stoppen. Om u de waarheid te vertellen, ont-
dekte ik een manier om met roken te stoppen toen ik op het punt
stond me erbij neer te leggen dat het mij nooit zou lukken om met
roken te stoppen. Ik geef grif toe dat, net als met alle andere grote
ontdekkingen, het meer geluk dan wijsheid was dat ik de oplossing
vond. Dus dacht ik dat als er een eenvoudige manier zou zijn om af
te vallen, iemand anders die allang ontdekt zou hebben. Het is net
als met het winnen van de loterij. Je hebt ontzettend veel geluk als
je hem eenmaal in je leven wint. Te verwachten dat je hem voor de
tweede keer wint, is te gek voor woorden!

Hoe ontdekte ik dan die eenvoudige manier om af te vallen? Ik
geef toe dat ik veel te danken heb aan het feit dat ik mij geestelijk
kon openstellen, hetgeen op zich weer het resultaat was van het
vinden van de oplossing voor het rookprobleem. Ik heb heel lang
veel feiten die betrekking hadden op roken voor waar aangenomen,
zonder ze ter discussie te stellen, bijvoorbeeld dat rokers roken
omdat zij daar zelf voor kiezen, dat zij de smaak van sigaretten
lekker vinden en dat roken niet meer dan een gewoonte is. Je hoeft
geen Sherlock Holmes te zijn om te ontdekken dat deze bewering-
en onzin zijn. Eigenlijk kwam het alleen maar neer op een stukje
zelfanalyse. Maar nu ik mijzelf de gewoonte heb aangemeten om
alles in twijfel te trekken wat voor waar wordt aangenomen, kom ik
tot de ontdekking dat ik nu aan alles twijfel, of het nu betrekking
heeft op roken, eetgewoonten of iets anders.

Het is de samenleving die ons hersenspoelt en met name dokters, wijkverpleegsters, verpleegkundig personeel en diëtisten. Zij willen ons bepaalde dingen laten geloven die betrekking hebben op onze eetgewoonten die volstrekte onzin zijn en die in veel gevallen in strijd zijn met de feiten.

Dr. Bray, die de inleiding van dit boek heeft geschreven, sprak toen hij me net kende, zijn verbazing uit over het feit dat ik geen medische opleiding had gevolgd. Daarin is hij niet de enige. Ik besepte al snel dat dit gebrek aan medische kennis mij niet alleen goed van pas kwam bij het genezen van rookverslaafden, maar dat het mij tevens in staat stelde een oplossing te vinden voor het probleem van overgewicht. Een dokter zal zich altijd richten op de fysieke schade die roken en verkeerde eetgewoonten toebrengen. Maar rokers roken niet te veel, omdat zij zichzelf om zeep willen helpen, noch overeten mensen die te zwaar zijn zich om die reden. De krijgsgevangene blijft ook niet in het kamp, omdat hij daarmee zijn gezondheid verruïneert.

Het wegnemen van de oorzaak waarom wij roken of ons overeten, is het enige wat helpt. En dat is nou precies wat mijn methode doet.

Het feit dat ik geen medische opleiding heb gevolgd, is ook op een ander punt een duidelijk voordeel. Ik hoef u niet neerbuigend te benaderen. Ik gebruik geen technisch jargon en ik zal u niet in de war brengen met allerlei wetenschappelijke feiten. Ik ben net zoals u. Ik heb ook hetzelfde probleem gekend als u en ook ik heb aan mijzelf getwijfeld en dezelfde frustraties ondervonden. U hebt geen wilskracht of een positieve houding nodig. U zult, net als ik, ontdekken dat de oplossing zo voor de hand ligt en zo eenvoudig is dat u zich zult afvragen hoe het toch mogelijk is dat u zich zo lang om de tuin heeft laten leiden.

Mijn besef dat het net zo eenvoudig was om af te vallen als om te stoppen met roken als je maar eenmaal de clou gevonden had, steunde op drie belangrijke pijlers.

De eerste was het wegruimen van de blokkade die mij had doen geloven dat de enige uitzondering waarvoor mijn methode niet zou opgaan, het probleem van overgewicht was. Waarom dacht ik dat mijn methode niet zou werken voor mensen met gewichtsproblemen? De essentie van mijn stoppen-met-rokenmethode is dat het gemakkelijk is er helemaal mee op te houden, maar dat het vreselijk veel wilskracht en discipline vraagt om te minderen of om het

gebruik van tabak aan banden te leggen. Zou deze methode worden toegepast op eetgewoonten, dan zou je al heel snel niet alleen het probleem van overgewicht hebben opgelost, maar ook van elk ander toekomstig probleem af zijn.

Wat ruimde nu deze mentale blokkade uit de weg en zorgde ervoor dat ik ontdekte wat het werkelijke probleem was? Waardoor werd de blokkade veroorzaakt? De behoefte aan nicotine en het hongergevoel hebben allebei datzelfde, lege gevoel van onzekerheid tot gevolg. Als wij roken of eten en de behoefte bevredigen, dan geeft dat rokers en eters hetzelfde plezierige gevoel.

Maar deze overeenkomst tussen roken en eten is maar schijn. In feite zijn roken en eten volledig tegenovergesteld aan elkaar. Roken houdt in dat je sterke behoefte hebt aan een vorm van vergif en dat je daaraan doodgaat als je er niet mee stopt. Eten daarentegen houdt in dat je een sterke behoefte hebt aan voedsel, en dat is nou net datgene wat je nodig hebt om in leven te blijven. Eten is niet alleen heel lekker, het neemt ook het hongergevoel weg. Maar door je behoefte aan nicotine te bevredigen, zuig je alleen maar vreselijk vieze dampen je longen binnen. En elke sigaret bevredigt niet die enorme behoefte aan nicotine, maar veroorzaakt haar.

Afgezien van het feit dat je niet helemaal kunt stoppen met eten, verbaasde het me niet dat ik dacht dat mijn methode niet zou werken voor twee activiteiten die, hoewel zij op het eerste gezicht veel overeenkomsten vertonen, zo tegengesteld zijn aan elkaar.

Ik had dan ook een fundamentele fout gemaakt. Ik had een vergelijking getrokken tussen roken en eten. Eten vormt geen probleem; het is een geweldig tijdverdrijf dat veel plezier geeft en waarvan wij verondersteld worden ons hele leven te genieten. Ik had roken moeten vergelijken met een tijdverdrijf dat even schadelijk en destructief is:

overmatig eten!

Ik had eten en overmatig eten nooit als twee verschillende activiteiten beschouwd. Ik dacht altijd dat overmatig eten in het verlengde lag van eten. Dit kwam waarschijnlijk omdat ik eten zo lekker vond. Ironisch genoeg zijn rokers ervan overtuigd dat zij zoveel moeite hebben ermee te stoppen omdat zij roken zo lekker vinden. Maar eigenlijk vinden zij dat niet. Zij denken alleen maar dat zij het lekker vinden, omdat zij zich ellendig en leeg voelen als zij niet mo-

gen roken. Zo denken mensen die overmatig eten ook dat zij veel van eten houden. Het kan best zijn dat u zich ellendig en leeg voelt als u niet mag eten. Maar dat houdt nog niet in dat u van overeten houdt.

Mensen houden van eten, maar niet van overeten. Overeten veroorzaakt indigestie en een teveel aan maagzuur, het maakt dat u zich opgeblazen, moe en lusteloos voelt en uiteindelijk ook dik, ellendig en ongezond.

Overeten heeft daarnaast nog een nadeel. Overeten veroorzaakt naast andere problemen een schuldgevoel en leidt er uiteindelijk toe dat het plezier in eten verdwijnt.

Het is belangrijk dat u vanaf het eerste begin duidelijk onderscheid kunt maken tussen gewoon eten en overeten. Gewoon eten is heel plezierig. Overeten veroorzaakt een onaangenaam gevoel zowel tijdens als na de maaltijd. Als u zich altijd overet leidt dit tot een aanhoudende ongezondheid en voortijdig overlijden. Mensen die zich overeten zijn zich hiervan terdege bewust, maar, net als rokers wordt wijsgemaakt dat zij denken dat zij roken plezierig vinden, zo geloven mensen die te veel eten dat zij overeten ook plezierig vinden en dat dit hen enigszins compenseert voor de narigheid die daarvan altijd het gevolg is. Het plezier is maar schijn. Ik zal daar later nader op ingaan. Mensen die zich overeten voelen zich ellendig terwijl zij zich overeten en daarna. Dat is de reden dat u dit boek leest. Aanvaard dit gegeven gewoon!

Dit roept bepaalde vragen op: 'Wat is overmatig eten en hoe weet je of je eet of dat je je overet?' Ik vrees dat alleen al het gebruik van de term 'overeten' bij u de suggestie wekt dat u te veel eet en dat u dientengevolge uw consumptie zult moeten matigen. Als ik die vrees probeer weg te nemen door te stellen dat het probleem niet veroorzaakt wordt door de hoeveelheid voedsel die u eet, maar door het soort voedsel, dan zal ik alleen maar de indruk wekken dat u niet langer uw favoriete gerechten zult mogen eten.

Als u mijn eenvoudige richtlijnen volgt, dan mag u net zoveel van uw favoriete gerechten eten als u wilt zonder dat u te zwaar wordt. De richtlijnen worden verderop behandeld. Voor zowel mijn manier om met roken te stoppen als voor de Carr-methode geldt dat de richtlijnen u helpen uit een doolhof te ontsnappen. Het is essentieel dat u de richtlijnen in de juiste volgorde krijgt aangereikt.

Ik heb eerder al gezegd dat mijn ontdekking van het geheim om op gewicht te blijven steunde op drie pijlers. Voor de eerste en belangrijkste ben ik veel dank verschuldigd aan *de eekhoorn*.

2

De eekhoorn

Ik weet dat mijn poes alleen maar gehoor geeft aan haar natuurlijke instincten, maar als zij achter een ongelukkig vogeltje of een knaagdier aanzit, dan vind ik het moeilijk van haar te houden. Het is al erg genoeg als de vogel in kwestie een van die rotspreuwen is, maar als het een roodborstje of een pimpelmeesje is, dan kan ik echt geen liefde voor mijn poes opbrengen.

Op een dag had zij een grijs eekhoortje tegen de muur van het huis van mijn burens in het nauw gedreven. Ik maakte mij niet onnodig zorgen over zijn welzijn, omdat ik wist hoe behendig en weerbaar eekhoorns zijn. Een confrontatie kon niet uitblijven en ik was heel benieuwd of mijn poes eindelijk haar verdiende loon zou krijgen. Wat er toen gebeurde, verbaasde mij. De eekhoorn ging de confrontatie niet aan, maar klom over de muur heen.

Ik weet dat eekhoorns ware boomacrobaten zijn, maar schijnbaar kunnen zij alleen de zwaartekracht overwinnen door hun nagels diep in het hout te planten. De muur was van grindsteen en dat had het beestje waarschijnlijk net genoeg houvast gegeven om niet te vallen.

Ik was dit hele voorval al lang weer vergeten, tot die keer dat ik eens een eekhoorn zich helemaal vol zag stoppen met pinda's, die mijn vrouw Joyce met enige regelmaat over onze patio uitstrooit. Ik weet nog dat ik dacht: Als je daar te veel van eet, dan klim je de volgende keer niet zo gemakkelijk tegen die muur op! En op het moment dat die gedachte in mij opkwam, hield de eekhoorn op met eten en de rest van de middag gebruikte hij om de overgebleven pinda's te begraven.

Ik vroeg mij af waarom de eekhoorn opgehouden was met eten. Een eekhoorn is toch niet zo intelligent dat hij kan beredeneren dat hij niet te veel pinda's moet eten, omdat hij anders te zwaar wordt en niet meer zo gemakkelijk aan een roofdier kan ontsnappen?

Ik realiseerde mij op dat moment dat, als u een schaal met pin-

da's of chips voor mij had neergezet, ik de verleiding niet had kunnen weerstaan hem helemaal naar binnen te werken. Hoewel ik behoor tot de meest intelligente soort op deze planeet, stond ik mij af te vragen hoe de eekhoorn het besef kon hebben gehad dat het goed was niet alle pinda's op te eten.

De vraag waarom de eekhoorn met eten was opgehouden en de pinda's was gaan opslaan, bleef mij de daaropvolgende dagen bezighouden. U en ik zien in hoe verstandig dat was, maar hoe kon de eekhoorn dat nou weten? Waarom was de eekhoorn niet te zwaar? Waarom zijn wilde dieren nooit te zwaar? Maar wellicht denkt u: Zeeleeuwen en nijlpaarden zijn toch grote, zware beesten? Vergelijken met een hazewindhond lijkt dat zo. Maar hun omvang is afgestemd op hun leefgewoonten en de wisselingen van klimaat en omgeving waarin zij leven. Kijk nou eens naar een school vissen, een kudde antilopen of welke andere groep wilde dieren dan ook. Zij zijn misschien niet allemaal even groot, maar hoe komt het dat zij wel allemaal dezelfde bouw hebben? Hoe komt het dat van alle soorten die er op deze planeet voorkomen, alleen de meest intelligente soort last heeft van overgewicht, tezamen met de huisdieren die zij te eten geeft?

Dit was de eerste belangrijke aanwijzing: het besef dat 99,9% van alle dieren op deze planeet zoveel van hun lievelingseten tot zich nemen en zo vaak als zij maar willen, zonder last te hebben van overgewicht. Klaarblijkelijk beschikken zij over een geheim dat wij niet kennen. Vindt u het niet ironisch dat toen wij nog niet zo intelligent waren, wij het geheim ook gekend moeten hebben en wij nu met onze superieure intelligentie een probleem lijken te hebben geschapen in plaats van opgelost? Daar kan maar één verklaring voor zijn. Misschien komt het wel omdat wij in intelligentie zo'n voorsprong op alle andere soorten hebben, dat wij arrogant en zelfingenomen zijn geworden. Het is misschien zelfs zo erg dat wij denken het beter te weten dan de intelligentie die ons geschapen heeft. Blijkbaar hebben wij nog een heel belangrijke les te leren van wilde dieren.

Ik vertelde het voorval toevallig aan een goede vriend van mij, Ken Pimblett. Hij zei: 'Jij hebt vast wel eens iets gelezen over natuurlijke hygiëne.' Ik moest bekennen dat ik daarvan nog nooit had gehoord en ik vroeg mij af wat je regelmatig wassen, je tanden poetsen en schoon ondergoed aantrekken nou van doen hadden met wat ik hem verteld had. Ken legde uit dat dit al een oude theorie

was die niets te maken had met rituele wassing, maar betrekking had op de mate waarin de westerse samenleving vervreemd was geraakt van natuurlijke eetgewoonten. Hij ging diep in op de werking van ons spijsverteringssysteem. Ik moet bekennen dat ik een voor gevoel kreeg toen ik naar hem zat te luisteren. Ik begon sterk de indruk te krijgen dat hij mij wou overhalen om vegetariër te worden. Tegelijkertijd was ik diep onder de indruk van het feit dat hij tien jaar ouder was dan ik, maar er tien jaar jonger uitzag: fit en zonder één grammetje vet te veel.

Een van de grote voordelen van de Carr-methode is dat u niet over technische of specialistische kennis hoeft te beschikken. De basis ervan wordt gevormd door gezond verstand. Dokters en voedingsdeskundigen zijn ongetwijfeld pas tevreden als er veel technische details om de hoek komen kijken. Ik was maar een leek en werd door dergelijke details in verwarring gebracht, waardoor ik mij altijd afvroeg of de aangevoerde argumenten nou steek hielden of niet. Aangezien ik niet over specialistische kennis beschikte, kon ik daar dus nooit over oordelen. Met andere woorden, het verschilde niets van wat er allemaal uitgebreid en tot in het kleinste detail beweerd word over het allernieuwste ‘magische’ afslankapparaat waarmee u zonder schadelijke effecten binnen één week zeven pond kunt afvallen.

Ik merkte dat ik door de bomen het bos niet meer kon zien. Al die details leidden mij maar af van het enige, doorslaggevende argument: GEWOON, GEZOND VERSTAND! Ik ben niet van plan u met al die technische details te vermoeien maar zal alleen een beroep doen op uw gezond verstand.

Wat was nu de ware betekenis van het voorval met de eekhoorn? Denkt u zich eens in hoe heerlijk het zou zijn als u net zoveel van uw lievelingsgerechten kunt eten als u wilt, zo vaak u maar wilt en toch op het door u gewenste gewicht kunt blijven, zonder dat u daarvoor een dieet moet volgen, bepaalde oefeningen moet doen of zelfs ook maar wilskracht of discipline moet opbrengen. Dat is nu net wat de Carr-methode u allemaal biedt. Dat is

mijn claim!

3

Mijn claim!

Als we er even voor het gemak van uitgaan dat uw lievelingsgerechten te krijgen zijn en dat u het zich kunt veroorloven, dan:

kunt u zoveel en zo vaak van uw lievelingsgerechten eten als u wilt, en toch op het door u gewenste gewicht blijven, zonder dat u daarvoor een dieet moet volgen, bepaalde oefeningen moet doen of zelfs ook maar wilskracht moet opbrengen of hulpmiddelen moet gebruiken en zonder dat u zich ellendig voelt of het gevoel heeft dat u zich iets moet ontfemen.

Dat is nu net wat de Carr-methode u allemaal biedt.

Maar dat is toch allemaal te mooi om waar te zijn? Het leven zit niet zo eenvoudig in elkaar! Maar voordat u mijn claim afwijst, omdat hij te bizar is om ook maar over na te denken, vraag ik u naar de feiten te kijken: voor 99,9% van de dieren is het inderdaad zo eenvoudig. Laten wij eerst eens kijken hoe zij dat voor elkaar krijgen.

Een mogelijke verklaring is dat dieren in het wild zich van nature in toom moeten houden, omdat er nu eenmaal een schaarste aan voedsel is. Dat is vaak het geval en veel van hen zullen dan ook ondervoed zijn of omkomen van de honger. Hoe dan ook, er is vaak een overvloed van eten en toch worden dieren niet te dik. Mijn eekhoorn mag daarvan een voorbeeld zijn, net als termieten. Ik kan mij niet voorstellen dat er ooit een tekort is aan rottend hout. Daar zou u tegenin kunnen brengen dat wij ook geen last van overgewicht zouden hebben als wij alleen maar rottend hout mochten eten. Dat is waar, maar termieten eten geen rottend hout omdat zij niet zwaarder willen worden, maar omdat het toevallig hun lievelingseten is. Ik zal daar later op terugkomen.

Maar wat is dan het geheim van wilde dieren? Nu moet ik u iets vertellen over het wonderdieet van Allen Carr. Maar eerst moet ik twee mogelijke misvattingen uit de weg ruimen. In de eerste plaats

komen wonderen er niet aan te pas. Het kan bij sommige mensen wel die indruk wekken, net als mijn stoppen-met-rokenprogramma. In de tweede plaats is de Carr-methode geen dieet. Als ik door uw aandacht te vestigen op het duidelijke verschil tussen gewoon eten en overeten de indruk heb gewekt dat uw probleem zuiver is terug te voeren op het feit dat u te veel eet en dat u zich zult moeten inhouden en niet meer zoveel mag eten als u wilt, dan bied ik u daarvoor mijn excuses aan. Ik beloof u, dat is niet het geval. Eigenlijk wordt overeten veroorzaakt door verkeerd eten. Ik zal dat later uitleggen.

Misschien heeft u de illusie dat iemand op een dag een wonderdieet ontdekt waardoor u van uw gewichtsprobleem verlost zult worden. Het is belangrijk dat u zich van deze illusie ontdoet door in te zien

waarom diëten niet werken.