

Mądre odchudzanie

Nadwaga jest często spotykanym kłopotem. Większość z nas miewa z tym problem okresowo, a okresy te są dłuższe lub krótsze. Zazwyczaj wydaje nam się, że jest to kwestia jedzenia.

Zastanawiamy się nad dietą, głodówką, czasem nad uprawianiem jakiegoś sportu. Likwidacja tkanki tłuszczowej jest zwykle trudna, uciążliwa. Diety okazują się nieskuteczne, do systematycznych ćwiczeń brakuje czasu i cierpliwości – temat wraca jak bumerang, a my pocieszamy się, że mamy genetyczną tendencję do tycia.

Klucz do rozwikłania tematu leży jak zwykle w psychice. To naczelny komputer naszego organizmu wydaje polecenie, aby chronić nas, czy też nasze ciało, obudowując je dodatkową warstwą tkanki tłuszczowej. Im większe zagrożenie, im bardziej długotrwałe, im mocniej zakodowane, tym większa nadwaga. Zapasy tłuszczu jak wał przeciwpowodziowy oddzielają nas od otaczającego świata.

Powodem nadwagi jest także niskie poczucie własnej wartości i krytykowanie siebie. Niska samoocena powoduje, że boimy się – choćby podświadomie – innych ludzi, boimy się krytyki, odkrycia naszych słabych stron, ośmieszenia. Jest to także wystarczający powód, by zabezpieczać ciało dodatkowymi centymetrami. Szczególnie na poziomie talii, gdzie symbolicznie znajduje się sfera relacji z innymi.

Jeśli skupimy się na symbolice, to warto podkreślić, że otyłość w sferze seksualnej, będzie tworzeniem tarczy ochronnej dotyczącej naszego życia intymnego. Oznacza to, że niepewność i kompleksy lokują się w tej właśnie dziedzinie życia. Podobnie najbardziej obfita tkanka tłuszczowa na poziomie ramion będzie odpowiadała za lęki i słabości w sferze działania. W ten sposób dostajemy niejako pewne potwierdzenie, że tam gdzie jest w nas najmniej pewności i siły, tam pojawia się tkanka tłuszczowa jako tarcza ochronna, mająca na celu zabezpieczyć nas przed niebezpieczeństwem z zewnątrz. To „tylko” symbolika, ale jeśli nauczymy się ją odczytywać, świat odkryje przed nami swoje tajemnice.

Aby uzupełnić wszystkie możliwe przyczyny otyłości, trzeba jeszcze wspomnieć o braku spełnienia i tęsknocie za oparciem. Czyli innymi słowy o lęku przed samotnością, bezsilnością, koniecznością radzenia sobie samotnie z najtrudniejszymi sprawami. Ponadto psychicznym powodem zabezpieczania się naszego organizmu za pośrednictwem nadprodukcji tkanki tłuszczowej jest też lęk przed uczuciami. To mógłby być temat rzeka, więc ograniczę się tylko do wymienienia tej przyczyny.

Jeśli przyjmiemy wyżej wymienione czynniki, jasnym się staje, że żadne diety ani inne „cudowne sposoby” nie mogą okazać się skuteczne. Dieta może zadziałać na

krótki czas, najwyżej na parę tygodni, potem jednak główną siłą kształtującą nasze ciało będzie podstawowy wzorzec tkwiący w psychice. Jeśli wzorcem tym są nasze silne lęki i kompleksy, to organizm w celach ochronnych zostanie obudowany warstwą tkanki tłuszczowej bez względu na stosowane diety i głodówki.

Ponadto uprzedzam, że stosowanie głodówek grozi jeszcze jednym uwarunkowaniem: mianowicie organizm, który przeżył okres głodu może wytworzyć w sobie tendencje do zabezpieczenia się na przyszłość przed głodem. A w jaki sposób? Oczywiście tworząc zapasy... w formie nadwagi.

Wynika z tego w sposób oczywisty, że by zlikwidować otyłość, należy odnaleźć i usunąć przyczynę, czyli zastanowić się, co jest źródłem lęku, a następnie pozbyć się tego za pomocą psychoterapii czy jakiegokolwiek innej metody. Nie muszę chyba nikogo przekonywać, że należy przede wszystkim likwidować przyczynę, a nie skutek. Zatem same diety i ćwiczenia fizyczne nie spełnią tego zadania, choć na pewno uprawianie sportów i odpowiednia gimnastyka przyniosą inne korzyści. Aktywny tryb życia przyda się też na pewno, aby utrzymać zdobytą zgrabną sylwetkę i sprawność fizyczną.

Kompleksowe odchudzanie powinno zawierać metody kodujące pozytywnie nasz umysł i podświadomość. W nowym wzorcu powinny pojawić się nie tylko elementy dotyczące naszego szczupłego wyglądu, ale również afirmacje i wizualizacje związane z rozwijaniem bezpieczeństwa w konkretnej dotyczącej nas dziedzinie. Warto też ustawić na bieżąco sposób swojego myślenia zgodnie z zasadą: „**myśl kreuje rzeczywistość**”. Jeśli zjadając ciastko będziemy odczuwać wyrzuty sumienia i w duchu liczyć, ileż to przytyjemy, to bez wątpienia... przytyjemy. Nasze ciało wykonuje bez wahania większość naszych poleceń przekazywanych w formie lęku...

Na koniec ostatnia uwaga... Nasz organizm jest mądry i wie, czego potrzebuje. Warto zacząć go słuchać. Słuchanie organizmu oznacza, że powinniśmy jeść to, na co akurat mamy smak. Oczywiście mam tu na myśli pewien smak, który przychodzi sam z siebie – nie wtedy, kiedy jesteśmy strasznie głodni lub buszujemy po cukierni i patrzymy na wspaniale wyglądające ciasta i torty.

Pojawiający się sam z siebie apetyt na jakąś potrawę jest informacją, czego chce nasze ciało. Jeśli np. mamy smak na rybę, to najwidoczniej organizm potrzebuje fosforu czy innych zawartych w rybie składników. Niestety własnego ciała słuchają tylko kobiety w ciąży. Reszta ludzkości bawi się wymyślaniem różnych dziwnych i nikomu niepotrzebnych diet. Dla mnie logicznym wydaje się fakt, że słuchanie swoich smaków i apetytów pozostaje w o wiele większej harmonii z naszym organizmem niż wynalazki typu „dieta zgodna z grupą krwi”.

Podam przykład z życia wzięty. Otóż pewna pani miesiąc przed planowaną operacją nabrała apetytu na barszcz czerwony, za którym nigdy nie przepadała. Smak pojawił się nagle i nie zniknął, pomimo że często jadła ową potrawę. Towarzyszył jej do terminu zgłoszenia się do szpitala oraz przez dwa miesiące po operacji, potem zniknął bezpowrotnie i obecnie Pani ta znowu nie lubi barszczu. Dodam tylko, że w szpitalu przez krótki okres miała anemię pooperacyjną, dostawała krew – a przecież każdy z nas wie, że barszczyk czerwony posiada działanie krwiotwórcze. A przynajmniej tak głosi plotka.

Organizm ludzki jest genialny. Wie lepiej od najlepszego dietetyka, co jest nam potrzebne. I jak wskazuje podany przykład – wie z wyprzedzeniem...

Bogusława Andrzejewska