

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ PIERWSZA

„Produkcja” Otyłych oraz Psychologia Otyłości	
Wstęp jak z amerykańskiej bajki.....	6
Stwórzmy głód – będzie cud... gospodarczy.....	10
Sprzedawcy Kłamstw – czyli o tym jak bardzo świat potrzebuje otyłych.....	18
Komu zależy na twojej niewiedzy.....	20
Psychologia otyłości.....	30
Nowa teza – psychozależna otyłość.....	31
Poczucie straty.....	32
Strata partnera – rozwód.....	35
Utrata pracy.....	35
Twój największy wróg – Lęk.....	38
Moja historia.....	40
Co stoi na drodze Twojej wadze?.....	47
Dlaczego ciągle jestem gruba?.....	49
System przekonań bodźcem kształtującym ciało.....	51
Jak inaczej widzieć siebie?.....	53
Afirmacje – kiedy to nie działa.....	54
Przeżyta trauma – kto chudnie, a kto tyje w jej wyniku?.....	57
Gdzie jest ten magiczny przełącznik?.....	64

CZĘŚĆ DRUGA

Ostatnia deska ratunku czyli metoda dr Simeonsa

Hamburger kontra Hamburger.....67

Kim są sprzedawcy kłamstw.....69

Doktor Simeons i jego odkrycie.....77

Budowa i funkcje HCG oraz jej działanie terapeutyczne
.....82

Jak to zrobić czyli metoda dr Simeonsa krok po kroku

Homeopatyczne czy nie homeopatyczne HCG?.....88

HCG wibracyjne – co to jest?.....101

HCG bez HCG – nie ryzykuj.....107

Rola diety w metodzie dr Simeonsa.....111

Dlaczego nie musisz stosować ćwiczeń fizycznych aby
schudnąć.....114

Nasz eksperyment z Metodą.....118

Podsumowanie eksperymentu122

CZĘŚĆ TRZECIA

„Skutki uboczne” Metody

Jak wygrałam z depresją.....127

„Skutków ubocznych” ciąg dalszy czyli o cukrzycy
inaczej?.....129

Wrogowie metody.....134

Zakończenie bez morału.....142

DODATEK

Jeszcze trochę o biochemii mózgu.....144

CZĘŚĆ PIERWSZA



„PRODUKCJA OTYŁYCH”

Wstęp jak z amerykańskiej bajki...

Witaj Drogi Czytelniku!

Nigdy nie przypuszczałem, że kiedykolwiek będę współtwórcą i bohaterem mojej osobistej historii, żywo przypominającej najbardziej typową amerykańską opowieść o milionerze, który zbierał drobne centy i pojedyncze dolary na zatłoczonych ulicach wielkiego miasta i w ten sposób doszedł do wielkiej fortuny, albo o bohaterze, który nic nie mając, nic nie wiedząc i nic nie umiejąc, dzięki swojemu własnemu zdecydowaniu i wytrwałości we względnie krótkim czasie zamienił to wszystko w wiedzę, zrozumienie i radość odniesionego sukcesu. A jednak! Tak się stało w moim życiu i teraz opowiem Ci o tym.

Jestem lekarzem medycyny i przez całe lata gromadziłem wiedzę i doświadczenie, czytając literaturę medyczną, biorąc udział w różnych szkoleniach i pracując z pacjentami w moim gabinecie. Nie wahając się ani przez chwilę wykraczałem wielokrotnie poza wydeptane ścieżki lekarskiej rutyny i przyswajałem nowe koncepcje pochodzące z innych systemów wiedzy, i tak w prowadzonej przeze mnie praktyce znalazła miejsce tradycyjna chińska medycyna, refleksoterapia i irydologia, fizykoterapia, homeopatia, antropozoficznie poszerzona medycyna, elementy ziołolecznictwa i dietetyki oraz różne formy psychoterapii. W ciągu ponad 20 lat pracy udzieliłem bez mała 120 000 porad. Obserwując wyniki tych działań, nabrałem przekonania o wysokiej jakości posiadanej wiedzy i dobrym poziomie własnych umiejętności zawodowych.

Chociaż nie specjalizowałem się w tym problemie, to jednak spory procent moich pacjentów stanowili ludzie z nadwagą i otyłością. Wielu z nich potrafiłem skutecznie przyjąć z pomocą i doprowadzić ich do odzyskania zgrabnej sylwetki i sprawności poruszania się. Aż tu przed kilkoma laty stanęło na mojej drodze prawdziwe wyzwanie, które zmusiło mnie do radykalnej zmiany wyobrażeń na swój temat. Dziś mogę sobie z humorem powiedzieć – to było wyzwanie na moją miarę, ale w ciągu tych lat nie byłem tak odprężony i pogodny. Jedno jest pewne, byłem zmotywowany i zdecydowany na wszystko, co tylko jest możliwe, a także na wszystko, co jest niemożliwe, gdyby zaszła taka potrzeba. I ta potrzeba zaszła.

Moje Żona w dużym, przewlekającym się stresie przybrała na wadze ponad 25 kg (!), co przyniosło ze sobą niechęć do życia, nienawiść do własnego ciała, głębokie przygnębienie i mnóstwo cielesnych dolegliwości zwieńczonych zupełnym spadkiem sił. I nic z moich doświadczeń i zawodowych zasobów nie przynosiło oczekiwanych rezultatów. Determinacja w poszukiwaniu rozwiązania skojarzona z palącą potrzebą wyzwolenia się z paraliżującego stanu bycia ofiarą na bodaj wszystkich poziomach życia z jej strony, a chęć udzielenia wsparcia kochanej kobiecie i

narastająca frustracja wynikająca z nieodpowiedniości podejmowanych działań z mojej strony, pchały nas do przodu i nie pozwalały na zaakceptowanie przegranej. Próbowaliśmy wszystkiego – łapaliśmy wyczulonym okiem i uchem każdą informację, każdą poszlakę i każdej dawaliśmy szansę wiążąc z nią nadzieję na zmianę na lepsze. Studiowaliśmy każdy temat wymieniając się wrażeniami i wiedzą, spostrzeżeniami i oczekiwaniami. Gromadziliśmy dane „za i przeciw”. Podejmowaliśmy wspólnie decyzje o wprowadzeniu kolejnego środka regulującego przemianę materii, kolejnej zmiany w konfiguracji diety, zastosowaniu kolejnej metody psychologicznej. Próba i odrzucenie z powodu braku skutków – to były najczęstsze wydarzenia.

Aż na placu boju zostały... „hormony.” Wcześniej odrzucane z powodu przekonań, teraz... tylko opatrzone zasadniczym pytaniem: które i jak je zastosować?

Nie, nie podpisałem paktu z diabłem, jak to niekiedy bywało w dawnych opowieściach, ale mimo to stało się. Znaleźliśmy to, co działa! Wytrwałość przyniosła dorodny owoc. Z błyskiem znamionującym chwilę olśnienia pojawiło się wspomnienie preparatu HCG, o którego skutecznym użyciu w terapii otyłości pisano w prasie medycznej w latach 70-tych dwudziestego wieku.

I wtedy ruszyła lawina – fakty, fakty, fakty i odkrycia.

Okazało się, że ta jedyna odpowiednia, fizjologiczna i bezpieczna metoda kontroli masy ciała istnieje już od 70 lat! Ta książka opowie Ci również o niej.

W pierwszej części znajdziesz niezbędne informacje i przykłady opisujące psychologiczne uwarunkowania otyłości, które już same w sobie dla wielu zainteresowanych okażą się wystarczające, aby skutecznie uwolnić się od problemu. Pokazuje ona jego sedno, czyli mówi o tym, jak osobiste przekonania warunkują otyłość i jak je zmienić siłą własnej świadomości. Jeżeli należysz, tak jak moja żona do tej drugiej grupy, do grupy **„tych, na których już nic nie działa”**, to druga część udostępni Ci uniwersalny klucz – wytrych, dzięki któremu przekroczysz barierę nienaruszalnych przekonań z drugiej strony, czyli od strony biochemii mózgu. A kiedy z własnego doświadczenia dowiesz się, jak to jest „być po drugiej stronie”, nigdy więcej nie wrócisz do otyłości, bo nie będziesz miał potrzeby. Nie będzie ona dla Ciebie użyteczna, ponieważ będziesz posiadał wiedzę i doświadczenie rozstania. Rozstania z nadwagą, ale może nie tylko...

Lek. med. Robert Zawiślak

STWÓRZMY GŁÓD – BĘDZIE CUD... GOSPODARCZY!

„/.../- *Fajny film wczoraj widziałem.*

- *Momenty były?*

- *Masz...*

- *A najlepiej to /.../”*

Ale momenty zostały na dłużej i wcale nie chodzi o pamięć fabuły tylko o wirusy. Wirusy w Twoim osobistym oprogramowaniu. Cała historia jest fascynująca od kuchni.

A zaczęło się to już dość dawno.

Bracia Lumiere „Wjazd lokomotywy na stację w La Ciotat” dokument filmowy (1896). Potem sukces rynkowy firmy Pathe Freres i ... „- *Kino, kino przyjechało!!!...*”

A za kilka godzin w zaciemnionej sali:

„ /.../- *Para – buch!*

- *Koła - w ruch! /.../”*

i popłoch wśród widzów. Światła!

Publiczność zrywa się z foteli i przerażona rzuca się do ucieczki pod naporem... ożywionego obrazu mechanicznego potwora kolei żelaznej.

Obrazy przesycone informacją atakują nasze zmysły i wzbudzają emocje. Prosta sprawa.

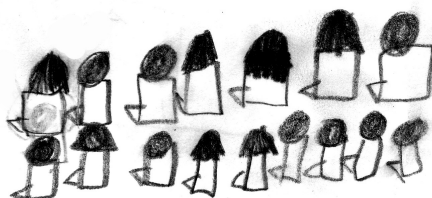
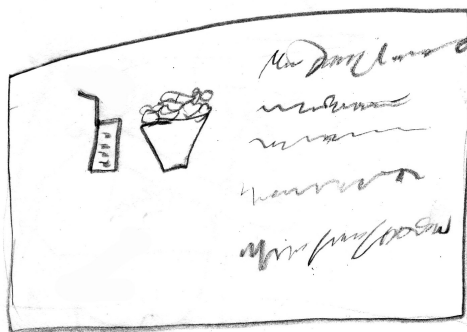
Prosta sprawa?

Biało-czarna fotografia. Kino nieme i pianola. Kino dźwiękowe. Fotografia barwna. Stereofonia 1925. Kino z ekranem panoramicznym.. Kwadrofonia 1970. Wzmocnienie obrazu IMAX 3D. Dolby Surround 1982. Digital Theatre System 1996 i ekran... Nie, cztery ekrany na raz. I cztery projekcje w tym samym czasie (to tak w ramach demokracji i swobody wyboru). A wszystko w restauracji. No, może dokładniejszym nazwaniem jest bar szybkiej obsługi typu McDonald's czy KFC. I wreszcie ostatni krzyk mody i „nobiletująca” oferta dla bogaczy – miłośników kina: bilet plus 100% dopłaty, czyli program dla VIP-ów ze szwedzkim stołem po środku. „Movie-Popcorn-Cola Brain Programming System of Advanced Market Control”, czyli stwórzmy głód, będzie cud... gospodarczy! Za jaką cenę?

Proces zaczyna się na widok jedzenia, zaczyna się od zapachu złapanego w nozdrza, od dotknięcia nagrzanego słońcem owocu. Od wyobrażenia lub wspomnienia wielkiego, wielobarwnego ciastka ze śmietankowym kremem i południowymi owocami lub dymiącej ciepłem i bukietem zapachów porcji argentyńskiej wołowiny. Tak uprzedzony mózg, włącza odpowiedni program i urzeczywistnia jego dyrektywy z pełną wytrwałością i konsekwencją, aż do końca („parabuch! Koła – w ruch!) – sygnał-bodziec o treści rozpoznanej, jako „pokarm” aktywuje ośrodki korowe mózgu. One przekazują dalej interpretację do niższych pięter układu nerwowego i podwzgórza, które uruchamia hormony. I łącznie razem wprawiają w ruch „odpowiednią linię produkcyjną”, której zadaniem, poprzez użycie odpowiednich enzymów, jest strawienie pożywienia, wchłonięcie pochodzących z niego składników odżywczych i przyswojenie ich przez organizm, czyli uczynienie swoimi, uczynienie częścią siebie. W organizmie służącym, jako narzędzie uzewnętrzniania ludzkiego ducha i udostępniania mu możliwości działania w materii panuje szczegółowo określona hierarchia. Zgodnie z nią, ośrodkowy układ nerwowy, a w skrócie mózg, ma pierwszeństwo w dostępie do energii. Posiada narzędzia, by skutecznie realizować swoje

prawo pierwszeństwa i czyni to bardzo konsekwentnie. Uzbrojony w przewagę mózg wysyła zamówienie, któremu nic nie może się oprzeć. Zamawia *jakości i ilości*. Jakości to aminokwasy, kwasy tłuszczowe, cukry proste, witaminy, elektrolity i mikroelementy, no i oczywiście woda! (Woda stanowi ponad 90% wagowych jego masy.)

I jeszcze jedna pomocna uwaga – układ nerwowy z równym uznaniem traktuje rzeczywistość materialną, jak i informacyjno-wirtualną. Są one dla niego równie prawdziwe.



Jesteśmy w kinie akcji – nasz bohater Rambo dokonuje nadludzkich czynów. A my z nim. On jest w stresie. I my jesteśmy w stresie. On walczy. I my walczymy. On biegnie. I my biegniemy. On biegnie, a my...? No, nie. My nie biegniemy, bo my siedzimy w kinie. Ale jesteśmy w stresie tak, jak i on. My? Nie, my nie jesteśmy w stresie. My się relaksujemy. Przecież jesteśmy w kinie dla rozrywki. Jesteśmy bezpieczni na Sali Kinowej nawet wtedy, jeśli rozrywka jest dosłowna, czyli realizowana z pomocą nowoczesnych materiałów wybuchowych. Te wydarzenia mają miejsce TAM, czyli na filmie, a nasz własny film jest inny, odrębny, bo przecież mamy na tyle zdrowego rozsądku, żeby nie utożsamiać się z ekranowym bohaterem. Ale nie jest to prawdą dla naszego mózgu. To wyłącznie usprawiedliwiająca interpretacja zdarzeń. Już od pierwszego spojrzenia na plakat reklamowy, na widok biletu trzymanego w ręce, nie mówiąc o wzbudzających apetyt zwiastunach („prapremiera 30.03.2014r.”), ON – Mózg, wie, na co się szykuje i przygotowuje się do tego perfekcyjnie. Czego mu potrzeba? Paliwa, paliwa, paliwa i jeszcze raz PALIWA!!! Paliwo musi być łatwo dostępne, wysoko kaloryczne i szybko zamienialne w energię. Te warunki spełnia... CUKIER! Ale mogą być dodatki inne dla utrzymania plateau.

Ciąg dalszy?

Jeden seans, dwa seanse, pięć seansów... To zależy od siły przeżyć i wrażliwości kinomana. Przeprogramowanie mózgu na WIĘCEJ (jedzenia) wynika z tych dwu przesłanek połączonych z faktem, iż brak możliwości zrealizowania w sali kinowej ewolucyjnie sprawdzonej zasady „walki lub ucieczki” WYKOLEJA MÓZGOWY MECHANIZM ZAOPATRZENIA W ENERGIĘ.

Nie biegasz, nie walczysz, nie używasz mięśni przygotowanych do tych zadań mózgowymi rozkazami. Powstaje sprzeczność między życiem mózgu-rozkazodawcy w stresie, a „odprężeniem” ciała, które właśnie oddaje się rozrywce. To tak, jakbyśmy stawali się ofiarami fałszerstwa – mózgowy komputer najpierw dostaje informacje o konieczności walki lub ucieczki, postępuje zgodnie z instrukcją na przetrwanie, a potem jego rozkazy nie zostają w pełni wykonane.

Sprężenie zwrotne tego nie potwierdza, więc mózg jeszcze aktywniej wykonuje swoją pracę w oczekiwaniu na skutek, który już teraz z pewnością nie nastąpi, bo wspomniane wykojenie zaburzyło cały organizm i jego zdolności regulacyjne. Mózg żąda paliwa i nie korzysta z niego w pełni z powodu braku wsparcia metabolizmu mięśniowego. W przewodzie gromadzi paliwo w postaci tkanki tłuszczowego, jako zapas, po który nigdy sam nie sięgnie, i stale woła o więcej.

Praktyka kinowego wyszynku Coli w ciągu 20 lat ewoluowała z oferty opakowania o pojemności 0.2 l do 1.5 l, a popcornu z małej torebki do kartonowego wiaderka w sprzedawanym dzisiaj zestawie. Mózg pozostaje głodny wrażeń i głodny paliwa. Odtąd już tylko pragnie. Nowe wrażenia udostępnia ekran, a dostawca Coli łatwe paliwo. Obok jest cukiernia, kawiarnia i restauracja. Głód został stworzony i cud gospodarczy urzeczywistnia się na naszych oczach i z naszym udziałem.

Ten barwnie opisany proces budzi coraz większe zainteresowanie naukowców zajmujących się specyfiką funkcjonowania naszych mózgów. Coraz większe gremia przychylają się do tezy, iż wiele chorób, z otyłością włącznie, ma swoje źródło właśnie w zakłóconych przemianach biochemicznych mózgu i pozostałych częściach układu nerwowo-hormonalnego.



Bodźcowanie mózgu w sali kinowej przy wsparciu Coli i popcornu to tylko mały element potopu emocjonalnych bodźców zestawionych z fizjologicznymi (akcja filmu + słodka cola), którym jesteśmy poddawani lub na które jesteśmy bezwiednie narażani w toku ślepego pędu tak zwanych wysoko rozwiniętych społeczeństw. Jednak nie musimy się martwić, bo jako członkowie tychże społeczeństw mamy zapewnioną bezpłatną służbę medyczną, opiekę szpitalną, rehabilitację a może nawet wózek inwalidzki. W końcu to nie nasza wina, że zostaliśmy narażeni na te wszystkie bodźce środowiskowe, przewlekły stres, zatrute środowisko, glutaminian sodu...

Hej, zatrzymaj się!

Czy podoba ci się ten scenariusz? Pisz go przecież samo życie, życie milionów osób – TWOJE ŻYCIE!

Przewrotnie w tej książce pragnę zaproponować ci małą modyfikację. Wiem, że jako pojedyncza osoba nie wpłyniesz na globalne zatrucie środowiska, ani nie zlikwidujesz dodatków do żywności, które niszczą zdrowie milionów osób.

Jednak, jako właśnie pojedyncza osoba możesz spojrzeć na swoje pojedyncze życie troszkę inaczej. Chcę zaproponować ci abyś został artystą. Tak, dobrze mnie zrozumiałeś... artystą, twórcą, człowiekiem, który uczestniczy świadomie w tworzeniu własnego życia. Nie mówię tu o czymś wydumany i nierealnym, mówię o najprostszej rzeczy, która dla wielu współczesnych ludzi jest tak trudna, czyli szacunek dla samych siebie.

Minimum wiedzy na temat rzeczywistej wartości, jaką stanowi nasze ciało, a przede wszystkim nasz mózg, pozwoli nam na zrozumienie bezwiednie popełnianych błędów, gwałtu, destrukcji, które sprowadzają nas szybko do roli ofiary, którą być nie musimy. Możemy być jedynie ofiarą własnej

niewiedzy, ale jeśli poświęcimy odrobinę uwagi, aby poprzez rozum i rozeznanie rozpoznać mechanizmy, jakie wikłają nas w kaskady problemów z własnym ciałem – a w tym otyłość, z łatwością osiągniemy zwycięstwo.

Uwierz, że wygrana jest już twoim udziałem. Otyłość nie musi być klątwą twojego życia. Z łatwością pozbędziesz się zbędnych kilogramów i poprawisz swoje zdrowie.

SPRZEDAWCY KŁAMSTW

czyli o tym jak bardzo świat potrzebuje otyłych

Tak wiele książek, stron internetowych opisuje desperacką walkę milionów ludzi ze... swoim własnym ciałem. Uznane powszechnie i oficjalnie panujące przekonania, przynajmniej w większości wypadków, składają to na karb złej diety lub nadmiarów w jedzeniu. Dieta za dietą, wyrzeczenie za wyrzeczeniem. Chwilowy sukces, a potem kolejna porażka i tak w kółko, aż do wyczerpania sił.

Walka, jak każda walka, jest formą uwikłania w konflikt. I napastnik i ofiara są sobie nawzajem potrzebni do pełnienia przypisanych im ról. Są na siebie skazani. Wyjście z konfliktu jest możliwe tylko przez zmianę stanu świadomości zaangażowanych w nim osób. Doskonalenie i rozwijanie zdrowia zawsze daje więcej, niż walka z chorobą i nie jest to pusta gra słów. Podtrzymanie idealnej wagi jest igraszką wobec wielomiesięcznych, wieloletnich, a czasem trwających dekady zmagania z otyłym i otluszczonym ciałem. Lekarze w procesie kształcenia nasycani są wiedzą o chorobach. Na wiedzę o zdrowiu nie ma zbyt wiele czasu. Nie ma na nią miejsca w systemach społecznych i w ekonomii. Na zdrowiu specjalnie się nie zarabia, na chorobie można zarobić. Osobista odpowiedzialność i samowystarczalność nie-chorego, jeszcze nie-pacjenta, ale zdrowego człowieka, nie jest w modzie. Nie mieści się nawet w upowszechnianym i podtrzymywanym wzorcu kulturowym. Terminy: służba zdrowia, służby sanitarne, kliniki dietetyczne itp., zdają się być dziś pustymi zawołaniami bez pokrycia, a wymagające nie małej odwagi próby zmiany tej sytuacji, zwykle spotykają się z zaciekłym oporem. Przywołajmy prosty przykład rezultatów osiągniętych w Stanach Zjednoczonych Ameryki poprzez upowszechnienie zmiany nawyków żywieniowych – to właśnie jednostkowe zmiany świadomości wielu ludzi dotyczące prawidłowego żywienia spowodowały znaczący spadek zachorowalności na nowotwory jelita grubego. Zmiana świadomości jednostki i zmiana zachowania jednostki pomnożone przez dziesiątki, setki, tysiące i miliony dają wyraźne, mierzalne i korzystne skutki.

Ale jak mnożyć i upowszechniać poszerzoną świadomość, jeśli wokół panuje chaos i dezinformacja? Czego możemy się dowiedzieć, kiedy zaczynamy myśleć o tym, aby „coś ze sobą zrobić”?



KOMU ZALEŻY NA TWOJEJ NIEWIEDZY?

Chyba nigdy w historii nie mieliśmy okazji być zalani tak nieprawdopodobną ilością propozycji i przepisów różnych diet.

Internetowy Atlas Diet wymienia 85 formuł dietetycznych, a niektóre z nich z samego opisu powodują, że włos się jeży na głowie. A ponieważ desperatów nie brakuje i nie jeden już poświęcił swoje zdrowie dla wyglądu i ładnej sylwetki, to coraz nowsze pomysły dietetyków znajdują wielu chętnych. Ci, zainteresowani są zwykle jedynie skutkiem obserwowanym na wadze. Nie wchodzi w szczególności takie jak zdrowie. Najsłynniejsi z nich prześcigają się, jak na zawodach pierwszej formuły, kto stworzy taką kompozycję produktów spożywczych, które jedzone zgodnie z zaproponowanym planem skutkują szybszym spadkiem kilogramów w porównaniu z innymi propozycjami. A jak do tego dołożymy Nazwisko jakiejś gwiazdy, a najlepiej kilku – i to światowej sławy, które właśnie stosują TĄ JEDYNĄ, SKUTEKZNĄ, wybraną z pośród tłumu innych diet i z prędkością światła znikają im zbędne kilogramy... to biznes się kręci!



/...../

TWÓJ NAJWIĘKSZY WRÓG – LĘK

Znacie rybkę nadymkę?

Tak, wszystkie dzieci ją znają. Mała, niepozorna rybeńka do momentu, aż się pojawi wróg, który jej zagraża. Wtedy, jak napompowany balon nabiera powietrza powiększając optycznie swój rozmiar – no i jest szansa, że wróg się załapie na tą ściemę i odpuści.



Ten przykład małej rybki chyba najlepiej obrazuje zdolności naszego ciała, które będąc poddane określonym – stresującym bodźcom, reaguje zmianą rozmiaru. Nie jest to oczywiście tak nagle zmiana jak u nadymki, gdyż zwykle jest inaczej rozłożona w czasie. Podstawowym mechanizmem przystosowawczym właściwie wszystkich istot żywych jest reakcja „walcz lub uciekaj”. W sytuacji zagrożenia, czyli bardzo podwyższonego poziomu stresu mózg wydaje rozkaz, aby natychmiastowo uruchomić cały łańcuch reakcji hormonalnych zwiększających naszą wydolność fizyczną, czy to na potrzeby walki czy ucieczki.

Każdy z nas ma na koncie swojego życia, co najmniej jedną taką niesamowitą historię, gdzie w oka mgnieniu, poprzez odruchową reakcję uniknął np. wypadku samochodowego lub podniósł

niewyobrażalny ciężar. Kilka lat temu internet obiegrała seria zdjęć przewróconego samochodu, pod którym utknęło zablokowane dziecko. Matka dziecka, która wydostała się z pojazdu własnymi rękami przestawiła ważący ponad 1,5 tony samochód ratując swoje dziecko!!! Rozumiecie co może wasze ciało? W sytuacji, kiedy umysł, a właściwie panoszący się w nim aktualny system przekonań, nie ma czasu włączyć ciągu logicznego myślenia, ciało już włączyło odpowiednie reakcje biochemiczne, i zanim informacja z „logicznego mózgu” dotrze do „automatycznego mózgu” częstokroć zadanie jest już wykonane – życie ocalone.

Aby właściwie zrozumieć swoje ciało – grube czy chude, trzeba najpierw uświadomić sobie jeden fakt: ciało zawsze zrobi to, co zagwarantuje ci najdłuższe możliwe życie w najbardziej kryzysowej sytuacji. Posłuży się do tego własną mądrością daleką od twojej „logiki myślenia” opartą o plik odwiecznie zapisanych w twoim głównym procesorze-mózgu programów. Więc zrelaksuj się, bo poza obserwacją i próbą zrozumienia, nie wiele możesz.

Ale miało być o lęku, i to nie o lęku w rozumieniu chwilowego przestachu. Chodzi o długo trwający, przewlekły lęk oraz powtarzające się w twoim życiu sytuacje lękowe. Posłużę się tu przykładem z mojego własnego życia.



/...../

CO STOI NA DRODZE TWOJEJ WADZE?

Magiczne cyferki twojej wagi domowej wciąż pokazują 82, 95, 103 kg. Co się stało? Gdzie podziała się ta idealna sylwetka, która towarzyszyła ci przez prawie całe życie? Niejedna z was już zadawała sobie to pytanie po wielokroć, i co? Wykluczyłaś już alergię pokarmową? Byłaś u dietetyka, który dobrał ci idealną niskokaloryczną dietę? I co? Twoja waga stoi w miejscu uparcie jak osioł? Może przeczytałaś już większość artykułów lub książek poświęconych psychicznym i emocjonalnym problemom otyłości. Ja też. I co, dobiły cię? Dowiedziałas się już o tym, jakie to upokarzające być grubą, jak to komplikuje relacje społeczne, jakie masz poczucie krzywdy, że inni mogą się kontrolować z nadmiernym jedzeniem, a ty nie potrafisz! No bo przecież objadasz się, wiesz o tym, masz poczucie winy. A może nie objadasz się i tyjesz? No to pewnie uważasz, że jest to takie niesprawiedliwe! Masz już depresję? Wiesz jak będzie ci trudno pokonać twój problem?

Ale mam dla ciebie kilka wiadomości i nie będzie gry, która pierwsza? ta gorsza? czy...? Nie, bo wszystkie są dobre!

Bycie grubym ma kilka zalet, o których żaden podręcznik psychologii otyłości ci nie powie.

Po pierwsze – trudniej ci utonąć, bo tłuszcz unosi cię na wodzie! Po drugie, w czasie klęski głodu przeżyjesz wielokrotnie dłużej niż twoje szczupłe koleżanki. Po trzecie, podczas mroźnej zimy, kiedy zgubisz się na pustkowiu nie zamarzniesz tak szybko! Po czwarte, większość z tego, co przeczytałaś w tych dobijających artykułach i książkach o twoich problemach, które są przyczyną otyłości, TO NIE PRAWDA! A teraz najważniejsze. Obróć swoją sytuację na własną korzyść! To niezwykle szansa na głęboką i trwałą zmianę w twoim życiu – przemianę na lepsze. Oczywiście, jeśli sobie na to pozwolisz!

Czas na zmianę przekonań! Nie będę Cię tu przekonywać, że masz sobie odpuścić

odchudzanie. Nie, nie, nie, ale zrób to Z GŁOWĄ! Bo jak już sobie poopowiadaliśmy, to TAM wszystko się zaczęło. W tym celu naprawdę nie musisz poddawać się wieloletniej psychoanalizie czy głębokiej psychoterapii, która usunie z twojej głowy wszystkie traumy i trudne przeżycia z dzieciństwa (jeśli w ogóle to zrobi). Wystarczy, że ty sama wykonasz pracę w zaciszu swojego wnętrza i znajdziesz tą jedną, najważniejszą sytuację (a może kilka sytuacji), które uwarunkowały twój mózg na stan ciągłego alertu z powodu przewlekłego stresu. Niestety, twój główny procesor zapamiętuje programy i włącza je, kiedy są ci potrzebne do przeżycia. Jednak tak samo, jak dostał sygnał „GO” musi dostać komendę „STOP”. Jeśli to nie nastąpi, program popytu twojego mózgu na energię z równoczesnym robieniem zapasów nigdy się nie zatrzyma.

DLACZEGO CIĄGLE JESTEM GRUBA?

I będziesz! Jedyne co możesz osiągnąć w walce ze swoim ciałem, to strata. Może być to strata początkowo nie zauważalna, ale jeśli nie dostarczysz swojemu ciału kompletu składników odżywczych wcześniej czy później coś niekorzystnego się wydarzy. Jeśli do osiągnięcia idealnej wagi użyjesz diety proteinowej, zakwasisz swój organizm i ryzykujesz. Pamiętaj, w trakcie każdej diety czy głodówki twój mózg się uczy.

Jedyne czego nigdy się nie nauczy, to tego, że potrzebuje mniej. Jedyne czego może się nauczyć, to tego, że może dostać to, czego potrzebuje na inny sposób!/.../