



Zachcianki POD KONTROLĄ

Dr Doreen Virtue

Zachcianki POD KONTROLĄ



Jak opanować pokusę jedzenia?

PRZEŁOŻYŁA:

Ewa Androsiuk-Kotarska



Tytuł oryginału:

Constant Craving. What Your Food Cravings Mean and How to Overcome Them

Redakcja: Ewa Karczewska
Korekta: Beata Jarmuszewska
Projekt okładki:
Skład: skladigrafika@gmail.com

CONSTANT CRAVING

Copyright © 1995, 2011 by Doreen Virtue
Originally Publisher in 1995 by Hay House Inc. USA

Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2013

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN: 978-83-62476-42-8



Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Książki wydawnictwa kupisz w:



www.CzaryMary.pl

Spis treści

Przedmowa.....	9
Podziękowania.....	13

Część I: ZAUFAJ SWEMU ORGANIZMOWI

ROZDZIAŁ 1. Wstęp: tłuszcz jako problem natury duchowej.....	17
ROZDZIAŁ 2. Przyczyny otyłości.....	39
ROZDZIAŁ 3. Głód emocjonalny: cechy, przyczyny, triumfy	47
ROZDZIAŁ 4. Jakim typem żarłoka emocjonalnego jesteś	59
ROZDZIAŁ 5. Apetyt: warunek przetrwania	75
ROZDZIAŁ 6. Dlaczego jemy więcej w bufetach i podczas świąt	95
ROZDZIAŁ 7. Jak osobowość wpływa na masę ciała	113

Część II: INTERPRETACJA ZACHCIANEK ŻYWIENIOWYCH

ROZDZIAŁ 8. Jedzenie a nastrój	121
ROZDZIAŁ 9. Jak pomóc sobie w zwalczaniu zachcianek żywnieniowych.....	147
ROZDZIAŁ 10. Pokarm dla duszy: leczenie zachcianek żywnieniowych.....	153

Część III:

NAUKOWE PODEJŚCIE DO ZACHCIANEK ŻYWIENIOWYCH

ROZDZIAŁ 11. Apetyt na czekoladę: głód miłości	167
ROZDZIAŁ 12. Czy jesteś czekoladoholiczką? (quiz)	181
ROZDZIAŁ 13. Apetyt na nabiał: produkty o działaniu antydepresyjnym	189
ROZDZIAŁ 14. Słone przekąski: stres, gniew i niepokój.....	197
ROZDZIAŁ 15. Potrawy pikantne: potrzeba akceptacji	211
ROZDZIAŁ 16. Zachcianki na wybrane napoje: dodatnie i ujemne cykle energetyczne	219
ROZDZIAŁ 17. Orzechy i masło orzechowe: potrzeba rozrywki.....	229
ROZDZIAŁ 18. Pieczywo, ryż i makarony: ukojenie i uspokojenie	237
ROZDZIAŁ 19. Ciasta i ciasteczka: pragnienie przytulania, przyjemności i wsparcia	245
ROZDZIAŁ 20. Apetyt na cukierki: słodkie zastrzyki energetyczne, nagrody i rozrywka.....	251
ROZDZIAŁ 21. Potrawy wysokotłuszczowe: wypełnianie pustki	261
ROZDZIAŁ 22. Miłość to sycące uczucie	269

Część IV:

ZESTAWIENIE ZACHCIANEK ŻYWIENIOWYCH I ICH NAJBARDZIEJ PRAWDOPODOBNYCH INTERPRETACJI

ROZDZIAŁ 23. Zestawienie zachcianek żywieniowych.....	275
Poufna ankieta dla Czytelniczek	303
SŁOWNICZEK	305
PRZYPISY	315

*Pamięci mojej ukochanej babci,
Pearl E. Reynolds*

Rozdział 12

Czy jesteś czekoladoliczką? (QUIZ)



Czy kiedykolwiek powiedziałaś sama do siebie: „Udałoby mi się schudnąć, gdybym nie jadła tylu cukierek i lodów czekoladowych”? Czy uważasz, że jesteś czekoladoliczką?

Czekoladolicy długo byli tematem niewybrednych żartów, a ich uzależnienie traktowano z niedowierzaniem. Bez przerwy mówiono im: „To tylko wymówka, dzięki której możecie legalnie objadać się batonami” albo: „Po prostu okażcie silną wolę i zjedzcie tylko jeden cukierek”.

To nie takie proste – równie dobrze można powiedzieć alkoholikowi, by poprzestał na jednym piwie! Dla wielu czekoladoliczków nie ma czegoś takiego, jak jedna łyżka kremu czekoladowego, jeden batonik z czekolady mlecznej albo jeden kawałek tortu czekoladowego. Większość osób wie, czy są czekoladoliczkami, czy też nie, ale na wszelki wypadek, gdyby dręczyły cię wątpliwości lub gdybyś nie była pewna, w jak dużym stopniu problem ten dotyczy ciebie – polecam poniższy quiz:

CZY JESTEŚ CZEKOLADOLICZKĄ?

Prawda czy fałsz:

1. Często chce mi się zjeść czekoladę.
2. Moje ulubione danie zawiera czekoladę.
3. Czasem wpadam w ciąg objadania się czekoladą i zjadam całe opakowanie lodów czekoladowych, torebkę ciastek z czekoladą, większą część tortu czekoladowego lub dużo czekoladowych ciasteczek.
4. (Dotyczy wyłącznie kobiet) Mam ochotę na czekoladę tuż przed cyklem miesięcznym.
5. Wydaje mi się, że zimą zjadam więcej czekolady i w rezultacie najbardziej tyję w ciągu najzimniejszych miesięcy.
6. Zdarzyło mi się pokonać poważne trudności (np. przejechać wiele kilometrów, zbaczając z uprzednio obranej trasy, wydać dużo pieniędzy itp.), by kupić swój ulubiony przysmak czekoladowy.
7. Zazwyczaj jem czekoladę, gdy nikogo nie ma w pobliżu i chowam puste opakowania, by inni nie dowiedzieli się, co zjadłam.
8. Gdy zjem czekoladę, czuję się winna i jestem na siebie zła.
9. Sam widok lub zapach czekolady sprawia, że nabieram na nią ochoty.
10. Uważam się za niepoprawną romantyczkę; łatwo się zakochuję i nigdy nie mam dość romantycznych filmów i książek.
11. Najlepszy w czekoladzie jest jej cudowny smak.
12. Gdybym została uwięziona na bezludnej wyspie, chciałabym, by wśród moich zapasów pożywienia znalazła się czekolada.
13. Życie bez czekolady nie miałoby uroku.
14. Ostatnim razem, gdy zerwałam z partnerem, byłam przygnębiona przez wiele dni i w rezultacie zjadłam duże ilości czekolady.
15. Wydaje mi się, że największą ochotę na czekoladę mam podczas wakacji.

16. Za każdym razem, gdy spróbuję czekolady, tracę nad sobą panowanie i mam ochotę zjeść każdy kawałek, jaki wpadnie mi w ręce.
17. Zauważyłam, że gdy jem czekoladę, jestem w świetnym nastroju i odczuwam coś w stylu odurzenia narkotykowego.
18. Słyszałam żarty i komentarze, według których lubię czekoladę bardziej niż „normalni” ludzie.
19. Czasem, gdy czuję się zmęczona lub przygnębiona, czekolada potrafi postawić mnie na nogi.
20. Gdy jem czekoladę, przypominają mi się miłe chwile z dzieciństwa.
21. À propos dzieciństwa – jako dziecko chowałam się, gdy jadłam czekoladę. Nigdy nie pozwoliłam na to, by moi bliscy (rodzice, rodzzeństwo) wiedzieli, że raczę się czekoladowymi przysmakami.
22. Udaje mi się utrzymać wagę aż do okresu świątecznego między Halloween (w naszym kraju – Dniem Wszystkich Świętych – przyp. tłum.) a Nowym Rokiem. W święta na stole jest tyle czekolady, że zawsze przybywa mi kilogramów.
23. Jestem zdania, że im więcej smaku czekolady, tym lepiej. Zawsze wolę lody czekoladowe od śmietankowych lub (fuj!) waniliowych.
24. Zazwyczaj postrzegam czekoladę jako produkt „zakazany” – negatywnie wpływający na wagę i zdrowie, ale jednocześnie tak smaczny, że pozwalam sobie na mały grzech jej spożywania.
25. Nienawidzę smaku chleba świętojańskiego. Uważam, że to marna podróbka czekolady.
26. Gdy mama pytała mnie, jaki chcę tort na urodziny, zawsze prosiłam o czekoladowy tort z czekoladową polewą.
27. Lubię czekoladę bardziej niż ktokolwiek inny w mojej rodzinie.
28. Miewam czekoladowe „fazy”: jem określony typ czekoladowych smakołyków tak długo, dopóki mi się nie znudzi. Następnie przrzucam się na inny rodzaj czekolady i robię to samo, co poprzednio.

29. Objadam się tylko taką czekoladą, która zawiera przetworzony cukier. Jem głównie batony, torty i lody. Nie przepadam za cukierkami czekoladowymi bez cukru, shake'ami mlecznymi ani mrożonym jogurtem.
30. Po kłótni z partnerem zazwyczaj mam ochotę na czekoladę.
31. Gdy zamierzam zjeść swój ulubiony czekoladowy przysmak, czuję się szczęśliwa i podekscytowana.
32. Gdyby inni dowiedzieli się, jak duże ilości czekolady spożywam, byłoby mi wstyd, a być może nawet czułabym się upokorzona.
33. Czekolada pobudza moje zmysły. Zauważyłam, że smak i faktura czekolady pobudzają moje żądze seksualne.
34. Podczas seansu w kinie wolę jeść cukierki czekoladowe niż przoną kukurydzę.
35. Gdy mój partner podarował mi mój ulubiony przysmak czekoladowy (lody, cukierki, ciastka itp.), nie mogłam powstrzymać się przed postrzeganiem tego zdarzenia jako dowodu miłości.

W jaki sposób podliczyć punkty:

Policz wszystkie odpowiedzi typu „prawda” i sprawdź, do której z podanych niżej kategorii należysz:

0 do 10:

Czasem lubisz zjeść coś czekoladowego, ale nie jesteś czekoladoholiczką. Możesz skusić się na czekoladę lub przejść obok niej obojętnie, a wybierając smak lodów lub mrożonego jogurtu, często decydujesz się na gałki waniliowe lub owocowe. Gdy jesz słodyczne, najczęściej są to landrynki lub ciastka. Innymi słowy – czekolada nie jest dla Ciebie niczym wyjątkowym. Być może znasz jakiegoś czekoladoholika lub jesteś z nim w związku, ale problem uzależnienia od czekolady stanowi dla Ciebie albo wielką niewiadomą, albo żart.

11 do 20:

Jesteś na skraju uzależnienia od czekolady – tzn. bardzo ją lubisz, ale twoje życie nie obraca się wokół tego rodzaju słodyczy. Prawdopodobnie zauważyłaś jednak, że regularnie miewasz ochotę na czekoladę – choćby w chwilach, gdy ktoś przyniesie słodycze do pracy lub domu. Nie odmówiłabyś, gdyby ktoś cię nią poczęstował, ale na pewno nie szukałabyś jej w sklepach.

Zjadłaś już niejedną czekoladowy cukierek i tort, a gdy przechodzisz na dietę, zawsze przyrzekasz, że nie tkniesz żadnych słodyczy ani deserów. Jednak podobnie jak w przypadku innych osób lubiących czekoladę, ty także zauważyłaś, że gdy ktoś ci ją oferuje, zazwyczaj postanowienie utraty wagi się ulatnia.

21 do 29:

Z pewnością jesteś czekoladoholiczką i zdajesz sobie z tego sprawę. Czekolada to twój ulubiony smak i nigdy w życiu nie zamówiłabyś lodów waniliowych. Przejechałaś całe miasto, by kupić swój ulubiony przysmak, nawet gdy nie miałaś zbyt wiele pieniędzy. Jadałaś czekoladę, by uczcić dobre chwile i by pocieszyć się w gorszych sytuacjach.

Zdarzało ci się tracić kontrolę nad sobą, gdy znalazłaś się w pobliżu czekolady (tak jak alkoholicy w obecności alkoholu) i wielokrotnie czułaś, że nie jesteś w stanie przestać jeść czekoladowych cukierków lub ciastek. Wiesz, że jesteś uzależniona od czekolady, przynajmniej w sferze psychicznej, i nienawidzisz diet, ponieważ przez nie musisz zrezygnować ze swojego ulubionego przysmaku.

30 do 35:

Jesteś „ekstremalną czekoladoholiczką” – żyjesz po to, by czuć smak i zapach czekolady. Pragniesz jej i raczysz się nią codziennie, a nawet kilka razy dziennie. Planujesz swój dzień tak, by zawsze mieć czas na wizytę w sklepie lub cukierni oferującej twój przysmak.

Inni ludzie prawdopodobnie żartują z twojej czekoladowej obsesji, ale dla ciebie nie ma to znaczenia – przynajmniej nie na tyle, by przestać. W przeszłości odstawiałaś już czekoladę, ale teraz wiesz, że próby takie są z góry skazane na klęskę i zdajesz sobie sprawę, że jesteś nieuleczalną czekoladoholiczką.

Jakim jesteś typem czekoladoholiczki?

Teraz, gdy już przeanalizowaliśmy skalę twojego czekoladoholizmu, musimy ustalić, do jakiego typu czekoladoholiczków należysz. Ludzie objadają się na wiele sposobów i z różnych pobudek.

Pierwszy krok na drodze do odzyskania kontroli nad swoim apetytem polega na ustaleniu typu twojego czekoladoholizmu, ponieważ wszelkie modyfikacje nawyków żywieniowych muszą współgrać z twoim wzorcem osobowości i zachowań. To bardzo ważne – nie wszyscy czekoladoholicy są tacy sami!

W celu określenia swojej kategorii, przyjrzyj się odpowiedziom, których udzieliłaś w teście, i porównaj je z poniższymi opisami:

Smakoszka czekolady. Jeśli odpowiedziałaś twierdząco na trzy lub więcej pytań spośród: 10, 14, 30, 33, 35 – jesteś miłośniczką czekolady. Jest to ktoś, kto odczuwa silną potrzebę miłości i romantyczności. Celem objadania się są tu pozytywne emocje pojawiające się w wyniku spożywania czekolady – uczucia wzbudzone przez fenyletyloaminę, czyli tę samą substancję, która wytwarzana jest podczas wczesnej fazy odczuwania miłości.

Czekoladoholiczka sytuacyjna. Jeżeli udzieliłaś twierdzącej odpowiedzi na co najmniej trzy pytania spośród: 4, 5, 15, 22, 26 – jesteś czekoladoholiczką sytuacyjną. Wyróżniamy trzy główne podkategorie takich wzorców zachowań:

1. Kobieta, która pragnie czekolady tuż przez cyklem miesięcznym (w wyniku wahań poziomu hormonów).
2. Kobieta, która pragnie czekolady tylko podczas miesięcy zimowych, co jest wynikiem depresji sezonowej.
3. Kobieta, która pragnie czekolady tylko wtedy, gdy jest ona akurat pod ręką, zwłaszcza w okresie wakacyjnym.

Czekoladowy żarłok. Jeśli odpowiedziałś twierdząco na trzy lub więcej pytań spośród: 3, 6, 16, 28, 29, oznacza to, iż jesteś żarłokiem czekoladowym. Osoba taka nie jest w stanie spróbować czekolady, nie popadając od razu w niekontrolowaną ucztę czekoladową. Niektóre osoby zaliczane do żarłoków tracą panowanie nad sobą wyłącznie w przypadku czekolady zawierającej określone składniki, np. oczyszczony cukier lub orzechy. Inne osoby objadają się wyłącznie specjalnymi rodzajami czekoladowych przysmaków, np. lodami lub tortem.

Czekoladowy euforyk. Jeśli odpowiedziałś twierdząco na trzy lub więcej pytań spośród: 9, 13, 17, 19, 31 – jesteś czekoladowym euforykiem. Osoby takie podczas jedzenia czekolady doświadczają całkowitej ekstazy i zazwyczaj opisują swoje doświadczenia jako „doskonałe”. Czekoladowy euforyk miałby problem z określeniem, co stanowi dla niego największą zaletę czekolady: jej smak, zapach czy konsystencja. Euforycy upajają się swoim ukochanym przysmakiem.

Czekoladoholik-skrytożerca. Jeśli odpowiedziałś twierdząco na trzy lub więcej pytań spośród: 7, 8, 21, 24, 32 – można zaklasyfikować cię jako czekoladoholika-skrytożercę. Osoby takie zazwyczaj czują się winne z powodu spożywania produktów określonych jako „tuczące”, w tym także czekolady. Czekoladoholik-skrytożerca często objada się swoim przysmakiem w ukryciu. Może również chować opakowania po cukierkach w torebce albo w samochodzie lub czekać, aż pozosta-

li domownicy pójdą spać, by móc w spokoju delektować się porcjami tortu lub lodów.

Czekolada – związek typu miłość/nienawiść

Niektórym czekoladoholicom odpowiada więcej niż jeden wzorzec zachowań, inni zaś mogą się zaliczyć do wszystkich wyżej wymienionych kategorii. Jeśli twoje zachowania pasują do co najmniej jednej grupy uzależnień, być może pocieszycię fakt, iż nie jesteś odosobniona. Prawdopodobnie jednak odczuwasz frustrację z powodu skutków, jakie czekolada wywiera na twoje życie. Nie chcesz wieść życia pozbawionego czekolady, ale z drugiej strony czujesz, że stanowi ona jedną z głównych przyczyn twoich problemów z objadaniem się.

Tak jak pisałam w poprzednim rozdziale, prawdziwym źródłem problemu jest potrzeba miłości i ekscytacji. Wielu czekoladoholiców wychodzących z uzależnienia odkrywa, że miłość do własnej osoby i angażowanie się w twórcze i inspirujące projekty pozwoliły im bardzo szybko zapomnieć o dręczącym ich nałogu!