

„UZDRAWIACZ”, sierpień 2000 r.

O ODCHUDZANIU INACZEJ

Walka z nadwagą, potocznie rozumiana, poprzez głodówki, masaże, intensywną gimnastykę, nakaz w hipnozie, farmaceutyczne specyfiki doustne itp. jest nie tylko mało skuteczna, ale wręcz szkodliwa lub nawet niebezpieczna dla zdrowia. Nie znaczy to, że jestem przeciwny gymnastykowaniu się dla zdrowia czy właściwej diecie.

Z przeprowadzonych przez szwedzkich naukowców badań na grupie 7 tys. osób, z których połowa stale się odchudzała, wynika, że ci odchudzający się z reguły chorowali na owrzodzenie przewodu pokarmowego, mieli kłopoty z układem oddechowym, słabsze serce, gorsze ciśnienie krwi. Naukowcy ci zalecili traktować jedzenie z sympatią i przyjąć założenie, że zdrowiej jest ważyć nawet o 30 proc. więcej, niż się ciągle odchudzać. Z brytyjskich badań nad kobietami stosującymi diety odchudzające wynikało, że wywołują one depresję oraz zwiększają apetyt.

Nie można stawiać problemu w ten sposób: odchudzać się, czy się nie odchudzać? Tego typu pytanie powinno brzmieć: czy uwolnić psychikę z negatywnych treści, które ona musi rozwiązywać poprzez nadmierną tkankę tłuszczową i w ten sposób wyszczupłeć, czy zachować te treści - a niekiedy nawet je pielęgnować - i tyć? Jeśli zabierzemy w sposób sztuczny organizmowi tkankę tłuszczową, którą on wytworzył tylko po to, aby zneutralizować, czy odreagować jakieś negatywne stany psychiki - to musimy liczyć się z konsekwencjami! To znaczy, że będzie on w inny sposób te swoje problemy rozwiązywać, zacznie na co innego chorować, czy to w sposób opisany przez Szwedów: serce, przewód pokarmowy, ciśnienie krwi, układ oddechowy, czy też zgodnie z badaniami brytyjskimi: zaburzenie psychiki i wzmożony apetyt. Zresztą, każda choroba jest tu dobra, to tylko od predyspozycji organizmu zależy, na co zacznie on chorować.

DLACZEGO DUŻO SIĘ JE

Nie można też nikomu zarzucać, że nie dba o sylwetkę, że ma nadwagę, że za dużo je. Rodzi się więc kolejne pytanie: dlaczego dużo je? Leczący powinien odnaleźć przyczynę i usunąć ją. Wówczas ustąpią i nadmierny apetyt, i nadwaga. Zaburzone łaknienie to też choroba i nie można powiedzieć: jak chcesz schudnąć, to mniej jedz. A jeśli ktoś głodzi się na okrągło i nie chudnie? Bardzo łatwo można tu wyrobić poczucie winy, zawsze dążące na nieuświadomianym poziomie do samoukarania się, a więc do kolejnej choroby.

Dużo jest takich odchudzających się nieustająco, którzy tak na dobrą sprawę powinni przytyć. Mamy tutaj do czynienia z zaburzonym obrazem siebie, może nawet z jadłowstrętem (anoreksją). Takie panie - bo o nie chodzi - opuszczają mój gabinet z właściwie ustawionym tym obrazem i uważają odtąd, że są... najzgrabniejsze.

Czytelników pragnących głębiej wczuć się w istotę mojego wywodu odsyłam do obszernego artykułu pt. „Uzdrawianie mistyczne - karmienie Światłem”, który zamieściłem w „Uzdrawiaczu” z sierpnia ub. r., gdzie dokładnie opisałem wpływ „karmienia” emocjami przez matkę i jego wpływ na zdrowie dziecka. A karmienie przecież - i to w łonie i to piersią - ma ścisły związek z łaknieniem!

RODZAJE OTYŁOŚCI

W naukowej literaturze przedmiotu można spotkać się z podziałem otyłości na trzy rodzaje:

1. KULTUROWA - ktoś je dużo i tłusto, bo tak został wychowany. Tu wystarczy zmienić nawyki żywieniowe.

2. OTYŁOŚĆ KONSTITUCJONALNA, osobnicza - właściwa dla danej osoby, uwarunkowana genetycznie. Tu - według nauki - żadne odchudzanie w grę nie wchodzi. Trzeba się pokochać, jakim się jest.

3. OTYŁOŚĆ JAKO CHOROBA PSYCHOSOMATYCZNA - somatonerwica, czyli forma nerwicy, taka sama jak histeria, nerwica lękowa, czy anankastyczna. I temu rodzajowi otyłości poświęcam mój artykuł, choć wydaje mi się, że gdy dotykam bardzo głębokich pokładów podświadomości, to efekt następuje i w otyłości konstytucjonalnej.

PYTANIE PODSTAWOWE: - JAK ODRÓŻNIĆ, KIEDY KTO MA JAKI RODZAJ OTYŁOŚCI?

Moim zdaniem mądrych tu nie ma. W mojej terapii zawsze odreagowuję wszystko co może być przyczyną otyłości i patrzę czy pacjent chudnie. Należy przyjąć też, że te trzy rodzaje otyłości mogą być wymieszane.

JAK POZBYĆ SIĘ NADWAGI?

Jaką rolę może spełniać dla podświadomości tkanka tłuszczowa?

Bez wątpienia może ona równoważyć poziom lęku. Jedyna droga to usunąć lęk, a organizm szybko sam pozbędzie się nadwagi jako zbędnego już balastu. W przeciwnym razie może być nieciekawie. Miałem pacjentkę, która właśnie stosowała jakiś odchudzający farmaceutyk. Co prawda schudła kilkanaście kilogramów, ale za to wpadła w tak silny lęk, że żadne leki psychiatryczne nie działały. Tak na dobrą sprawę powinna znaleźć się w szpitalu. Kilka razy na dobę - również w środku nocy - dzwoniła do mnie i pytała czy będzie żyła. Zaleciłem jej szybkie wracanie do poprzedniej wagi, a ja - wychodząc naprzeciw - znosiłem psychiczną podstawę otyłości. Obecnie cieszy się bardzo dobrym zdrowiem psychicznym i jest o 10 kg lżejsza.

Pacjentki, które wcześniej odchudzały się metodami tradycyjnymi, prawie za każdym razem mówią mi, że po zakończeniu terapii nie tylko wracają do poprzedniej wagi, ale jeszcze im kilka kilogramów przybywa. Dlaczego? To jest proste. Takie odchudzanie się jest dla organizmu - który po coś tę tkankę tłuszczową ma - ciężkim urazem psychicznym. I jeśli ma on tendencję do równoważenia swoich negatywnych przeżyć kolejnymi kilogramami, to właśnie to uczyni. Mamy tu do czynienia z efektem jo - jo.

LĘK PRZED GŁODEM

Jednym z lęków, który może być przyczyną otyłości, jest lęk przed głodem. Tkanka tłuszczowa pełni tu rolę zapasu pożywienia. Skąd ten lęk może się wziąć? Dziedziczymy przecież po praprzodkach różne cechy, różną pamięć, a mogli oni przecież głodować, np. na przednówkach. Zostawmy przodków i spójrzmy na nasze początki, czyli łono matki, gdzie dostajemy pożywienie w krwiobiegu. Czy jesteśmy i czy czujemy się tam syci? Kilka miesięcy temu zgłosiła się do mnie piętnastolatka z trudnościami szkolnymi, której też przydałoby się zdjąć ze 20 kg, co jej też obiecałem i - jak się okazało - 8 kg już schudła. Szukamy przyczyn nadwagi. Obok siedzi matka, która znaczną część ciąży przeleżała w szpitalu z uwagi na anemię. Córka w łonie czuje się słaba, głodna, wyczerpana. Czy ta sytuacja mogła mieć wpływ na dzisiejszą nadwagę? Oto interpretacja lekarza: *Dziecko matki z niedokrwistością z niedoboru żelaza (anemia) posiada ogromne deficyty nie tylko w zakresie poziomu hemoglobiny we krwi, ale również w zakresie enzymów tkankowych, odpowiadających za oddychanie komórkowe i za procesy energetyczne komórki. Taki organizm nie jest w stanie się rozwijać prawidłowo. I ten brak energetyczny teraz możemy równoważyć tkanką tłuszczową jako zapasem energii.*

Odreagowując tę sytuację mogłem się przekonać, że był to dla niej bardzo ciężki uraz. A skoro - bez odchudzania się - chudnie, to może znaczyć, że trafiłem w punkt. Zakładam, że w ciągu roku powinna ona schudnąć te obiecane 20 kg, gdyż często mam takie wyniki. Gdy pracowałem z matką nad jej pobytem w łonie matki, to okazało się, że i tu była anemia i uczucie głodu! To co zawsze piszę: ten łańcuch przekazywania informacji od matki do dziecka należy przeciąć, ponieważ jest to jedyna skuteczna droga zahamowania neurotyzacji społeczeństwa.

ZASTĘPCZE CIEPEŁKO

Tkanka tłuszczowa może być dla organizmu - przy braku miłości, akceptacji - zastępczym ciepłym, może też być pancerzem. Matka karmiąc dziecko uczuciami o „smaku” metalicznym - patrz: wspomniany mój wyżej artykuł - nakłada na dziecko zbroję, do ręki daje mu maczugę i mówi mu: *walcz, wszystko musisz wywalczyć, nic ci się bez walki nie należy*. Ta zbroja nie powoduje miękkiej tkanki tłuszczowej, ale taką nabitą, silną muskulaturę. Takie mięśnie - z uwagi na dużą gęstość - są ciężkie. Powiadają o takich ludziach, że u nich „siła” waży. W mojej terapii usuwam z pamięci płodu i oseska ten smak metaliczny, a w to miejsce wprowadzam uczucie miłości: jesteś kochany, o nic nie musisz walczyć, życie ci się będzie pięknie układało. I okazuje się, że tacy muskularni pacjenci - a raczej pacjentki, bo mężczyznom muskulatura się podoba – zaczynają szczupłeć, nabierać wdzięku.

Płacząc, czy będąc płaczliwą, matka może nakarmić dziecko psychicznymi łzami. Łzy są słone. Sól trzyma wodę. Stąd pamięć psychicznych łez daje konkretne kilogramy. Usuwając pamięć płaczu matki osiągam podwójny skutek: zmieniam osobowość z płaczliwej na radosną i odchudzam.

W życiu - na poziomie biologicznym - im jest się większym, tym jest się silniejszym, bardziej bezpiecznym, ma się większą władzę. Wielki jest słon. Dzisiejszy człowiek zdobywa władzę i terytorium za pomocą intelektu, a nie masy ciała.

Kiedyś moim pacjentem był 16-letni chłopiec, bardzo wysoki, o nadymanej klatce piersiowej, takiej jak czyni to żaba, która odstrasza przeciwnika - był to jego mechanizm obronny. A przy tym był on bardzo lękliwy. Jego koledzy szkolni - sięgający mu do pachy - gdy go wyczuli, znęcali się nad nim niemiłosiernie. Skoro wielkością nie mógł już odstraszać, to pozostało mu tylko płakać po kątach. A wystarczyłoby przecież, gdyby uwiesił się na swoim prześladowcy i przydusił go ciężarem ciała.

Są ludzie, którzy niosą przed sobą wielki brzuch. Jest on dla nich jak taran. Idąc chodnikiem spychają na boki idących z naprzeciwka. Tak też idą przez życie, taranując przeszkody, chcą dotrzeć do celu.

Bywają też takie kobiety, które odrzucają seksualność, a - na ich nieszczęście - są atrakcyjne i mają powodzenie. W związku z tym co mogą zrobić? Mogą się oszpeścić, wrzucając na siebie odpowiednią ilość kilogramów. Oczywiście jest, że nie zdają one sobie sprawy z istoty swojej otyłości.

NIENAWIŚĆ DO SIEBIE, ZAWODY MIŁOSNE

Niektórzy są otyli tylko dlatego, że nienawidzą siebie. Ich organizmy wytworzyły nadmierną tkankę tłuszczową tylko po to, aby mogli uzasadnić tę swoją nienawiść i skierować ją „z siebie” na „tę swoją” otyłość.

Zawód w miłości też można przypłacić nadwagą. Miałem 20-letnią pacjentkę, która w ciągu dwóch lat przytyła 21 kg i tyła nadal. Powód? Gdy miała 18 lat, chłopak zażądał od niej dowodu miłości, odmówiła mu, a on ją porzucił. Stosując głodówki i ćwiczenia fizyczne, chudła 1 kg, a po zaprzestaniu odchudzania się, tyła dalej. Uważam, że tyłaby dotąd, aż organizm zrównoważyłby przebyty szok odpowiednią ilością tkanki tłuszczowej. Odreagowałem uraz i dziewczyna schudła o te 21 kg.

Znaczącą rolę w tym odgrywa stres, powstały również w wyniku tych głęboko w nas zalegających urazów. Stres mobilizuje organizm, najczęściej niestety niecelowo. Zgodnie z prawami natury - w sytuacji zagrożenia - powinniśmy podjąć walkę lub ucieczkę: aby to wykonać, przyjmujemy dodatkowe pożywienie. Stres pobudza więc ośrodek łaknienia w mózgu, tzn. zwiększa apetyt. A że zestresowani jesteśmy ciągle, więc podjadamy na okrągło. Często słyszymy, jak zestresowane panie mówią: zjadłabym coś słodkiego. One nie tylko podjadają, ale i walczą ze stresem, gdyż cukier przynajmniej w części go znosi. Niestety, też tuczy... .

W odchudzaniu - o jakim piszę - należy odróżnić wagę „psychiczną” od fizycznej. Pacjenci przecież często już sami się ograniczali w jedzeniu, stąd też mniej ważą, niż ważyliby, gdyby jedli do woli. Nieraz od nich słyszę, że jeszcze nic nie schudli, ale za to mogą najeść się do syta i nie tyją. To znaczy, że tych pacjentów odchudziłem już o ileś kilogramów „psychicznych”. Gdy przejdą ten próg, to już zaczyna spadać waga fizyczna.

Na pytanie moich pacjentów, czy mają stosować jakąś dietę, odpowiadam, że mogą jeść co chcą i ile chcą. Okazuje się, że gdy psychika staje się piękna, organizm wie ile ma jeść i co ma jeść, a także wie, że sylwetka ma być szczupła. Inaczej jest, gdy pani domu stosuje dietę, często ścisłą i nieustającą. Nie ma wtedy siły na nic, na radość, miłość, seks. To jej odchudzanie jest udręką dla rodziny, jest czynnikiem nerwicującym otoczenie.

STANISŁAW KWASIK

Załącznik nr 1

Swoją opowieść dedykuję osobom, które mają problem z nadwagą, otyłością, młodym dziewczynom, kobietom, jak również panom. W wieku szkolnym, jako młoda dziewczyna mając lat 18 - po wcześniejszych odchudzaniach - w krótkim czasie gwałtownie przybrałam na wadze, nie podobałam się sobie. Przy wzroście 164 cm ważyłam 70 kg, bardzo chciałam schudnąć, ale odchudzanie niewiele pomagało. Pamiętam jak przyjechałam do pana Stanisława Kwasika, na początku z niedowierzaniem chodziłam na terapię, ale ku mojej radości waga się obniżała, a ja piękniałam i byłam coraz szczuplejsza. Schudłam do 54 kg, tę wagę stałą mam do dziś, nie ma efektu "jojo", a mam już 35 lat, wyszłam za mąż i urodziłam dwoje dzieci. Pragnę podkreślić, że w ogóle nie zwracam uwagi na kalorie. Czuje się dobrze i mam nadzieję, że moja relacja pomoże i innym osobom z podobnym problemem. Chcę także podziękować panu Stanisławowi, że tak wspaniale ukształtował moją osobowość, iż nie muszę swoich problemów psychicznych rozwiązywać poprzez kilogramy, a stałam się po prostu dojrzała emocjonalnie.

Pozdrawiam

Elżbieta