

A high-speed photograph of several ripe red tomatoes splashing into clear water, creating dynamic ripples and droplets. The tomatoes are vibrant red with green stems and leaves. The water is a light, refreshing turquoise color.

O DIÉTACH BEZ JOJO EFEKTU

Monika Sonnenberg

AKO SA UZDRAVIŤ

**Anorexia, bulímia
& Binge Eating**

Ako sa uzdraviť

Anorexia, bulímia & Binge Eating

O diétach bez jojo efektu

Monika Sonnenberg

OBSAH

1. KAPITOLA: ÚVOD	7
2. KAPITOLA: ŽIJEME V ČASE PROSPERITY	11
3. KAPITOLA: PÔVOD CHOROBY	14
4. KAPITOLA: NAJRIZIKOVEJŠIA SKUPINA 14–21 ROKOV	20
5. KAPITOLA: O ŠKOLSKOM KOLEKTÍVE	26
6. KAPITOLA: HLAVNE PRE DOSPIEVAJÚCE DIEVČATÁ, ALE AJ INÉ ŽENY	33
7. KAPITOLA: ODSTRAŠUJÚCA	43
8. KAPITOLA: HRÔZY A NÁSLEDKY CHOROBY	46
9. KAPITOLA: O DEDIČNOSTI CHORÔB	49
10. KAPITOLA: O LIEČEBNIACH	54
11. KAPITOLA: PRVÝ NEPRIATELSKÝ OBOR – TELESNÝ TUK	67
12. KAPITOLA: MÔJ OSOBNÝ PRÍBEH	70
13. KAPITOLA: DRUHÝ NEPRIATELSKÝ OBOR – ZVIERA (CHÝBAJÚCA Klapka)	75
14. KAPITOLA: O MALÝCH ARMÁDACH V NAŠOM TELE	77
15. KAPITOLA: O SPRÁVNÝCH CHEMICKÝCH REAKCIÁCH NÁŠHO TELA	81
16. KAPITOLA: PREČO SI ZAMILUJETE TELESNÝ TUK	86
17. KAPITOLA: INÝ POHĽAD NA ZVIERA – PRÍBEH O CHÝBAJÚCEJ Klapke	91
18. KAPITOLA: AKO PORAZIŤ OBRA – TELESNÝ TUK (STRACH Z PRIBERANIA)	99
19. KAPITOLA: AKO PORAZIŤ OBRA ZVIERA – CHÝBAJÚCU Klapku	102
20. KAPITOLA: O PRVÝCH JEDLÁCH PO ZOTAVENÍ	109
21. KAPITOLA: DIÉTY	113
22. KAPITOLA: DARČEK – JEŠŤ DO POLOSÝTA, PIŤ DO POLOPITA	116

23. KAPITOLA: TUKY A PROTEÍNY	119
24. KAPITOLA: TRETÍ NEPRIATEĽSKÝ OBOR – CUKOR – RARÁŠOK A SPÚŠŤAČ	121
25. KAPITOLA: AKO VNÍMAJÚ KRVNÝ CUKOR ODBORNÍCI	124
26. KAPITOLA: O PANKREASE A INZULÍNE	127
27. KAPITOLA: AKO ZAČAŤ SLADIŤ, AKO BOJOVAŤ S CUKROM – RARÁŠKOM – TRPASLÍKOM	132
28. KAPITOLA: PRIATELIA	138
29. KAPITOLA: ČOKOLÁDA	141
30. KAPITOLA: VEČERNÉ ALEBO NOČNÉ PREJEDANIE	143
31. KAPITOLA: KÁVA	148
32. KAPITOLA: METABOLIZMUS	150
33. KAPITOLA: AKO ZVÝŠIŤ METABOLICKÚ RÝCHLOSŤ NA VYŠŠIU ÚROVEŇ	153
34. KAPITOLA: ŠTVRTÝ NEPRIATEĽSKÝ OBOR – FALOŠNÝ POMOCNÍK: PREJEDANIE SA ZO SMÚTKU A NEÚSPECHU – (JEDLO, ALKOHOL, DROGY)	158
35. KAPITOLA: ČAS KRÍZY	162
36. KAPITOLA: GENERÁL – MOZOG	165
37. KAPITOLA: DEPRESIA, ÚZKOSŤ A PROBLÉMY	175
38. KAPITOLA: ZÁVISŤ A POROVNÁVANIE SA S INÝMI VZORMI	180
39. KAPITOLA: ŽIARLIVOSŤ A HNEV	182
40. KAPITOLA: ÚZKOSŤ A STRACH	185
41. KAPITOLA: SMIECH, SEX A DOBRÁ NÁLADA	187
42. KAPITOLA: VÔŇA	191
43. KAPITOLA: KRÁĽOVSKÁ RADA PORADCOV GENERÁLA-MOZGU – NAŠE ČREVÁ	197
44. KAPITOLA: AKO SPRÁVNE ROZHÝBAŤ ČREVÁ A AKO ICH VYLIEČIŤ	204

45. KAPITOLA: VLÁKNINA V POTRAVE	210
46. KAPITOLA: SPÁNOK	211
47. KAPITOLA: LÁSKA	216
48. KAPITOLA: POHYB A OBEZITA	223
49. KAPITOLA: AKO ŠPORTOVAŤ	226
50. KAPITOLA: STRES	231
51. KAPITOLA: O TOM, AKO SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ	239
52. KAPITOLA: MEDITÁCIA A RELAXÁCIA	244
53. KAPITOLA: PÔSTY, PRERUŠOVANÉ PÔSTY A MÓDNE DIÉTY	246
54. KAPITOLA: KNIHY, KTORÉ BY STE SI MOHLI PREČÍTAŤ	252
55. KAPITOLA: ZMENA	253
56. KAPITOLA: PLÁN B	257
57. KAPITOLA: KNIHA SOS NADVÁHA	261
58. KAPITOLA: TECHNIKY NA NÁCVIK SPOMALENIA JEDENIA	266
59. KAPITOLA: AKO SA OVLÁDAŤ POČAS OSLÁV	268
60. KAPITOLA: VŠEOBECNÝ KLASICKÝ NÁZOR EURÓPSKÝCH A SVETOVÝCH LEKÁROV	272
61. KAPITOLA: KNIHA – BULÍMIA, AKO BOJOVAŤ S PREJEDANÍM	280
62. KAPITOLA: PRE TEHOTNÉ ŽENY	284
63. KAPITOLA: KNIHA – ESSSTÖRUNGEN: ANOREXIE UND BULIMIE	287
64. KAPITOLA: CHRONICKÉ OCHORENIA	294
65. KAPITOLA: O HORMÓNOCH	301
66. KAPITOLA: KNIHA – ZUCKER UND BULIMIE	303
67. KAPITOLA: PROTEÍNOVÉ KOKTAILY	310
68. KAPITOLA: DLHY A REKLAMA	313
69. KAPITOLA: ZÁVEREČNÉ OPAKOVANIE PRE ŽENY A MUŽOV TRPIACICH BULÍMIU	315

70. KAPITOLA: ZÁVEREČNÉ OPAKOVANIE PRE TÝCH, KTORÍ SA PREJEDAJÚ.	320
71. KAPITOLA: ZÁVEREČNÉ OPAKOVANIE PRE TÝCH, KTORÍ DRŽIA DIÉTY	327
72. KAPITOLA: PRE TÝCH, KTORÍ NEJEDIA PRÍLOHY (SACHARIDY)	333
73. KAPITOLA: PRE TÝCH, KTORÍ NADMERNE UŽÍVAJÚ DIURETIKÁ, PREHÁŇADLÁ (LAXATÍVA)	336
74. KAPITOLA: PRE TÝCH, KTORÍ JEDIA LEN OBMEDZENÝ SORTIMENT POTRAVÍN	339
75. KAPITOLA: PRE TÝCH, KTORÍ OCHORELI DRUNKOREXIOU, ALKOREXIOU	341
76. KAPITOLA: PRE ANOREKTIČKY A ANOREKTIKOV	351
77. KAPITOLA: ZÁVEREČNÁ LITERATÚRA:	353
	354

1. kapitola: Úvod

Dovoľte mi, aby som sa Vám predstavila. Som Monika a budem Vašou sprievodkyňou na ceste za uzdravením. K Vášmu víťazstvu nad chorobou.

Kedysi som bola jednou z Vás a zúfalo som potrebovala pomoc. Systémom pokus – omyl som sa dokázala sama vyliečiť. Odvtedy som pátrala po príčinách našej choroby. Ako bolo možné, že som kedysi tak vážne ochorela a prečo bolo také ťažké vyliečiť sa? Prečítala som mnoho lekárskejších a vedeckých článkov a kníh a našla som v nich nielen pochopenie celého zložitého labyrintu našej zlej choroby, ale aj správny recept na uzdravenie. Liečiť len mozog rozhodne nestačí!

Myslela som na Vás, na všetkých ostatných, ktorí trpia poruchami príjmu potravy. A je Vás tak veľa! Počet chorých každoročne drasticky stúpa!

Podám Vám všetkým pomocnú ruku, ktorá mi kedysi tak veľmi chýbala a ktorá teraz tak veľmi chýba Vám!

Vyvediem Vás z bludnej špirály Vašej choroby!

Táto kniha je revolučná v tom, že spája nielen lekárske poznatky, osobné skúsenosti, ale predovšetkým najnovšie vedecké poznatky o štiepných chemických reakciách, ktoré prebiehajú v našom tele a ktoré spôsobili Vašu chorobu.

Dodám Vám informácie o našej chorobe, ktoré by mal rozhodne vedieť každý chorý.

Medzi poruchy príjmu potravy patria nielen mentálna anorexia a jej najdesivejšia forma, mentálna bulímia (purgatívny typ ochorenia, pri ktorom dochádza k záchvatovému prejedaniu a následnému vracaniu), ale aj iné a menej známe typy reštriktívnej (nebulímickej) poruchy príjmu potravy typu anorexie, ako je fanatické presadzovanie zdravej výživy zvané ortorexia, odmietanie príkrmov, nadmerné užívanie preháňadiel a diuretík alebo reštriktívna porucha príjmu potravy, ktorá sa prejavuje konzumáciou len veľmi obmedzeného sortimentu potravín v každom veku alebo extrémnym nadmerným cvičením. Hovoriť budeme aj o drunkorexii (alkorexii). Ide o novo vznikajúcu mimoriadne nebezpečnú poruchu príjmu potravy, ktorá kombinuje prvky anorexie, bulímie a závislosti od alkoholu. Počet takýchto pacientov sa neustále zvyšuje. Budeme hovoriť aj o večernom a nočnom prejedaní sa.

Aj večné diétárky by mali byť veľmi opatrné, pretože redukčné diéty zvyšujú riziko vzniku mentálnej anorexie alebo bulímie najmenej 8-krát! Tretina anorektičiek sa nakoniec začne prejedať a dosiahne štádium bulímie.

Jedna porucha príjmu potravy často v priebehu života prerastie do ďalšej.

Preto by ste si ju mali všetci pozorne prečítať, pretože v kapitolách určených najmä pre bulímikov nájdete skvelé rady aj Vy, všetci ostatní. Vysvetlím Vám veľa o vnútornom fungovaní Vášho tela. Ku

koncu si potom všetci zopakujeme hlavné zásady a budeme sa špecializovať na konkrétne rady pri jednotlivých ochoreniach. Povieme si toho veľa aj o diétach, pretože práve ony sa často stali príčinou Vašej choroby.

U tých, ktorí sú vážne chorí, bude možno treba prečítať si knihu (prípadne niektoré kapitoly) aj niekoľkokrát, len tak bude správne fungovať a len tak prekonáte svoju nebezpečnú chorobu.

Táto kniha je preto určená Vám všetkým, ale aj všetkým bývalým chorým, ktorí sa obávajú návratu tejto zákernej choroby. Je však určená aj Vaším rodičom, priateľom a blízkym, aby presne pochopili, čím si práve prechádzate a čím si budete musieť prejsť. Dozviete sa tiež, prečo vaše predchádzajúce pokusy zatiaľ zlyhali.

Preštudovala som množstvo kníh na túto tému od autorov z celého sveta, čítala som rôzne odborné články od lekárskeho kapacity. Čítala som aj rôzne bolestné svedectvá chorých a dobre som spoznala ich zúfalstvo a beznádej. Existuje veľa rád, ale aj tie najlepšie príručky a metódy liečby priznávajú v praxi len šesťdesiatpercentnú úspešnosť. Prečo sa po ich prečítaní alebo absolvovaní terapie neuzdraví viac ľudí?

Aby ste sa mohli vyliečiť, je totiž potrebné pochopiť nielen medicínske hľadisko, ale aj základné chemické vlastnosti tela. Musíte presne vedieť, akými chemickými reakciami a procesmi prechádza vaše telo od choroby až po uzdravenie a prečo sa toto všetko deje. Mali by ste presne vedieť, čo sa deje vo vašom mozgu a prečo vaše telo zatiaľ

zablokovalo uzdravenie. S tým nám pomôžu vedci a ich najnovšie vedecké výskumy o hladinách hormónov v našom tele.

Kedysi som sa márne snažila prestať fajčiť, ale všetky moje pokusy zlyhali. Až kým som neobjavila knihu od fantastického Allena Carra s názvom „Jednoduchý spôsob, ako prestať fajčiť“. Tento geniálny muž mi pomohol prestať fajčiť raz a navždy. Ako? Jednoducho a jasne opísal, čím si prešiel aj on. Nikoho do ničoho nenútil. Chcete prestať fajčiť? Dobré, ale musíte (Vy sami) naozaj chcieť: „Podajte mi ruku a ja Vám ukážem, ako vyhrať.“

A odkedy napísal túto knihu, milióny ľudí skutočne vyhrali týmto spôsobom! Správne použil slová „jednoduchá cesta“ a ja ich teraz budem používať tiež. Môj sprievodca bude najjednoduchšou a najkratšou zo všetkých možných ciest k Vášmu uzdraveniu.

Už dávno som vedela, že chcem pre Vás napísať práve takúto knihu. Takú, ktorá by Vás s istotou previedla cez všetky nástrahy, vyšliapala pred Vami cestičky, postavila lávky cez priepasti a pomohla Vám čeliť obrom, s ktorými budete musieť zviazať ťažké bitky.

Netajím sa tým, že tí obri budú veľkí a že boj nebude jednoduchý, ale poskytnem Vám najlepšiu výzbroj, brnenie, oštep a ďalšie zbrane – moje užitočné rady, ktoré Vám pomôžu tieto bitky vyhrať. **Pripravím Vás na boj s nepriateľmi tak dokonale, že nebudú mať žiadnu šancu a Vy nad nimi zvíťazíte!** Preto mi prosím podajte ruku a nechajte sa pokojne viesť.

Vaša Monika

2. kapitola: Žijeme v čase prosperity

Najskôr vám poviem o najhorších purgatívnych chorobách v okruhu nebezpečných porúch príjmu potravy (PPP). O tých, ktorí vracajú, ale nie sú to len klasickí bulímici. Vy ostatní, ktorí ešte netrpíte týmito najťažšími formami, si dobre prečítajte nasledujúce stránky. Všetko totiž súvisí so všetkým. Menšie zlo sa ľahko stane väčším a ja nechcem, aby ste aj vy niekedy v budúcnosti upadli do tých najväčších hlbín temnoty.

Preto sa obraciam aj na tých, ktorí držia diéty. Pozorne si prosím prečítajte všetky kapitoly a až potom zvážte svoj ďalší boj s nadbytočnými kilami. Diétu držať určite môžete, ale mali by ste poznať správny postup a dodržiavať hlavné pravidlá. V opačnom prípade sa dostaví jojo efekt. Návrat nadbytočných kilogramov.

V niektorých kapitolách sa nájdete, v iných nie. Na boj s vašou chorobou si neskôr vyberte kapitoly, ktoré si môžete prečítať aj opakovane. Najskôr si ale všetci knihu prečítajte celú, aj záverečné opakovania pre ostatné skupiny, pretože sa v nich skrývajú rady pre všetkých. Bulímici, ktorí sa chcú uzdraviť by si ju mali ideálne prečítať 3x.

Zámerom tejto knihy nie je plne nahradiť služby zdravotných odborníkov alebo lekársku pomoc. Odporúčam konzultáciu s odborníkom, najmä v prípadoch, ktoré môžu vyžadovať diagnostiku

alebo lekársky dohľad. Každý z vás je iný. Potrebujete tiež individuálnu psychologickú liečbu.

Teraz však konečne prejdime k môjmu rozprávaniu.

Žijeme v bohatej, konzumnej spoločnosti. Naši predkovia sa nikdy nemali tak dobre ako my. Nejedli každý deň ako my. Nikdy nemali taký dostatok potravín ako my. Boli zvyknutí tvrdo pracovať a veľa sa pohybovať. Na rozdiel od nás.

Dnešné generácie teda zápasia s niečím, čo predchádzajúce generácie nepoznali. A nie je to len nadváha a z nej vyplývajúce civilizačné choroby. Problém porúch príjmu potravy nemusel nutne vzniknúť ako problém s nadbytočným tukom ako takým, ale má hlbšie korene v trochu narušenej psychike, v neistote, v úzkosti a strachu. V túžbe po dokonalosti a v narušenom sebavedomí.

Nielen tínedžeri, ale v podstate všetci mladí aj starší dnes čelia obrovskému tlaku. Sociálne médiá nám denne predkladajú ideály krásy. Každý sa snaží byť dokonalý a byť čo najviac cool. Niektorí z nás sa v tomto priestore strácajú a pociťujú frustráciu, ktorú potrebujú nejakým spôsobom ventilovať. To je dôvod, prečo je porúch príjmu potravy čoraz viac.

Spoločne sa pokúsime uzdraviť nielen vaše telo, ale aj zranenú dušu a nájsť príčinu vašej choroby. Uzdravíme váš chorý mozog. Liečitelia hovoria, že tieto choroby hladu sú v podstate prejavom nedostatku lásky. **Je to hlad po láske!** Nejde len o prejedanie sa.

Boli by ste prekvapení, ale všetci bulímici sa v skutočnosti snažia zdravo stravovať. Až keď sa im to nepodarí a nedokážu zvládnuť veľkosť porcií, prichádzajú záchvaty choroby.

Preto prosím nepodceňujte žiadne štádium ochorenia!

Dovoľte mi citovať knihu pána **Františka Davida Krcha, PhDr.** – Bulímia, ako bojovať s prejedaním, 2. aktualizované vydanie, z vydavateľstva Grada. ISBN 80-247-0527-3, 1. vydanie – 2003:

„30 % redukčných diét sa v priebehu jedného až dvoch rokov zmení na tzv. patologickú diétu. U 20–30 % patologických diét sa neskôr vyvinie úplný alebo čiastočný syndróm poruchy príjmu potravy.“

Preto sú všetky diéty nebezpečné. Narušujú stravovacie správanie. Prečo? A ako proti tomu bojovať? O tom budeme hovoriť o niečo neskôr.

3. kapitola: Pôvod choroby

V prvom rade vás chcem všetkých ubezpečiť, že určite nie ste žiadne monštrá, aj keď sa vám to iní ľudia možno snažia nahovoriť. Nie ste ani čudní, prekliati, zlí, skazení alebo čokoľvek iné. Ste úplne normálni ľudia, ktorí jednoducho podľahli tlaku spoločnosti a túžbe po dokonalosti.

Preto som vás všetkých v prvej kapitole oslovila veľkým písmenom. Písala som o **VÁS!** To preto, aby som zdôraznila vašu dôležitosť a význam. Pokračovala by som takto aj v celej knihe, ale to by sa mi vás ťažšie oslovovalo, pretože sa budem často obracať na dievčatá a ženy. To však neznamená, že niektoré kapitoly nie sú určené aj vám, chlapcom a mužom.

Viem, že sa práve nachádzate v najhlbšej mozgnej temnote vášho života, často vás premáhajú temné myšlienky na samovraždu a zúfalstvo, smútok a beznádej. Možno si myslíte, že ste bezcenní ľudia, ale veľmi sa mýlite, aj keď ste na samom dne.

Každý z vás je mimoriadne vzácna bytosť. Americký filozof Swett O. Marden tvrdil, že každý z nás je predurčený na to, aby splnil nejakú dôležitú úlohu.

Každý život je veľmi cenný. Možno ste predurčení na to, aby ste zachránili iného človeka v jeho najväčšej núdzi. Ako matky a otcovia pomôžete svojim deťom, ako priatelia pomôžete bezmocnému

priateľovi v jeho najťažšej chvíli. Darujete úsmev niekomu, kto ho najviac potrebuje.

Budete mať dieťa! (A čo je viac!)

Možno sa vám narodí dieťa, ktoré jedného dňa vynájde nové a prevratné vynálezy a oslní svet.

Prečo vám o tom hovorím?

Pôvod vašej choroby pochádza aj z vášho nízkeho sebavedomia. Frustrácia a nespokojnosť s rodičmi, s okolím. Neistota. Alebo z úzkosti a strachu z toho, či vás ostatní ľudia vo vašej skupine prijmu, zo strachu, že nebudete dosť dobrý pre svojho priateľa (priateľku). Trpíte pocitmi a falošným presvedčením, že nie ste dokonalí a že vám niečo chýba. Jednoducho jedného dňa zistíte, že s vami niečo nie je v poriadku, a táto dotieravá myšlienka vás začne hlodať ako červík. A začnú sa pridávať ďalšie a ďalšie a z toho bude prameniť ešte väčšia neistota a čoraz väčšia frustrácia a úzkosť.

Začnete viac cvičiť, lepšie sa líčiť, nosiť kvalitnejšie oblečenie, ale stále sa nebudete cítiť dokonale.

Kniha „Cukor a bulímia“ – strany 67.-70. – „Všetci by sme chceli byť žiadaní, vítaní, byť súčasťou ‚svorky‘, získať uznanie alebo byť mimoriadne zaujímaví. Všetky bulímičky majú v tomto smere problém. Nie sú si isté, či sú vítané a žiaduce. To vedie k častým záchvatom tejto choroby. (...) Keď je takáto žena štíhla, upokojuje to jej potrebu – patriť do svorky, ako aj potrebu vysokého hodnotenia

okolia, získava určitý status. Každá zmena hmotnosti ju však znepokojuje a takýto organizmus vyplavuje veľa kortizolu, a s tým prichádza úzkosť a následné záchvaty choroby.“

Niektoré z vás si myslia: „Keď som štíhla, som výnimočná.“

Každý gram tuku navyše vám začne vadieť. Začnete držať prísne diéty, jojo efekt a ďalšie zbytočné diéty, ktoré len spomaľujú váš dôležitý metabolizmus.

Nekonečné držanie diét a hladovanie povedie k anorexii, ktorá vyústi do bodu, keď začnete jedlo dokonca vracať a s úžasom zistíte, že spolu s jedlom zmizne aj všetka tá nahromadená úzkosť, strach a frustrácia. Konečne sa na chvíľu uvoľníte a budete sa cítiť šťastné. Riešenie!

Ale šťastie si budete vychutnávať len dovtedy, kým sa ten krutý hlad opäť neobjaví, a ten bude prichádzať čoraz naliehavejšie. Hlad, hlad, hlad! A s ním sa spoločne vrátia aj strach, úzkosť a frustrácia. A kolotoč sa začne odznova. Ale nielen kolotoč, roztočí sa celá bludná a mimoriadne nebezpečná špirála choroby, z ktorej niet ľahkého východiska.

S každým ďalším kolom, s každým ďalším dňom, týždňom, mesiacom či rokom padáte do takých hlbokých priepastí, že ani netušíte, ako sa z nich dostať, a vopred viete, že tento boj nemôžete vyhrať. Aspoň nie sami. Potrebujete pomoc!

Nie je náhoda, že ak vás prepadnú emócie ako je strach, zúfalstvo a úzkosť, dostanete hnačku alebo vraciate. Je to prirodzená reakcia tela.

Vo vašom prípade však táto normálna reakcia tela nadobúda bludné rozmery.

Ten z vás, kto má dobrých rodičov, takmer vyhral. Určite ich zapojte do liečby. To odporúča väčšina lekárov. Sú však aj odborníci, ktorí toto neodporúčajú. A to preto, že nie každý má mimoriadne chápaných a citlivých rodičov. Deti skvelých vnímavých rodičov, vychovávané od malička v šťastí, radosti a vzájomnej súdržnosti a podpore – neochorejú tak ľahko.

Za príčinou vzniku ochorenia stoja často až príliš ambiciózni rodičia, ktorí kladú na svoje deti obrovské nároky a tie sa pod ťarchou týchto požiadaviek prakticky zrúti a ochorejú. Nezapájajte takýchto rodičov do svojej liečby. Potrebujete pevnú podporu. Nieкого, komu úplne dôverujete. (Lekár, starí rodičia, priateľka, priateľ, manžel, moja kniha atď.)

Potom sú tu aj priatelia a kamaráti. Ale nie každý priateľ je zároveň dobrým priateľom. Dobré si premyslite, komu zveríte svoje tajomstvo, pretože sa už viackrát stalo, že práve takýto „priateľ“ zneužil a zradil dôveru. V takom prípade by vás dostal do ešte väčšej kaluže, ako je tá, v ktorej sa práve nachádzate.

Najskôr by ste sa mali poradiť s lekárom. Tí z vás, ktorí tak ešte neurobili a sú dokonca vo vážnom štádiu ochorenia – okamžite, čo najskôr, vyhľadajte lekára. Falošný stud nechajte bokom. Dobrý a chápaný lekár je skutočným pokladom. Najmä psychológovia a psychoterapeuti vám môžu účinne pomôcť nájsť príčinu vášho

ochorenia. Posilnia vaše sebavedomie a naučia vás pracovať s negatívnymi emóciami, ktoré vo vás vyvolávajú záchvaty choroby.

Lekári vykonali niekoľko štúdií, ktoré ukázali, že najideálnejšou liečbou pre bulímičky je ambulantná liečba s pravidelnými kontrolami u psychológa, psychoterapeuta. Veľmi účinné je aj stretávanie sa so svojou skupinou pacientov a spoločná terapia. Moja kniha by mala byť len sprievodcom, ktorý vám pomôže zbaviť sa choroby. **Lekári vám pomôžu zvládnuť psychickú stránku ochorenia a ja vás zbavím vracania.** Zároveň sa však zriekam akejkol'vek zodpovednosti vyplývajúcej z nerozumného používania tejto knihy, či už priamo alebo nepriamo. Táto kniha by mala byť vzácnym liekom, ktorý by však nikto nemal zneužívať.

Prečo to píšem až na konci? Pretože mnohé lekárske kapacity vysvetľujú to isté. Veľa pacientov sa snaží svoju chorobu skrývať. Nikto si nerobí ilúzie, že títo pacienti zrazu začnú chodiť po ulici s nápismi na čele: „Som bulímička!“ Chorí sa nedokážu len tak zveriť a v niektorých prípadoch svoje tajomstvo skrývajú aj celé roky. Len niektorí sa dokážu včas zveriť lekárovi.

Ja sama som bola chorá asi 4 roky. Asi desaťkrát som navštívila svojho lekára, ale nikdy som sa so svojím zlým tajomstvom nedokázala zveriť. Vošla som do ordinácie a zrazu bola tma. Stop. Blok a ja som vôbec nedokázala hovoriť o svojom probléme. Hanbila som sa. Bolo mi to naozaj veľmi trápne. Lekári toto dobre vedia, ale dnes existujú jasné príznaky ochorenia, ktoré sa dajú skúsenými očami ľahko rozpoznať.

Bulímičky majú zvyčajne poranené kĺby na pravej ruke, ak sú pravačky a ľavačky naopak. Majú zvrátený žalúdok s oslabenými stenami, čo je spôsobené tým, že sa neustále nafukuje ako balón do obrovských rozmerov a potom sa opäť vypúšťa. K ďalším zjavným znakom patria poranenia hrdla a pažeráka a tretina bulímičiek má pod čeľusťou opuchnuté slinné žľazy, ktoré zvyšujú dojem opuchnutej, okrúhlejšej tváre.

Takže dobrá správa je, že budete krásne hned', ako sa len uzdravíte! Neuvedomujete si to, ale vaša opuchnutá tvár vás prezrádza. Keď budete zdravé, vaša tvár bude prvá, ktorá schudne. Opuch sa zmenší.

Budete ešte krajšie ako kedykoľvek predtým!

4. kapitola: Najrizikovejšia skupina 14-21 rokov

A teraz napíšem niečo pre vás, deti. Prosím, neurazte sa týmto nežným oslovením, keď budete starší, pochopíte to. Tí z vás, ktorých toto slovo uráža, doplňte mladí, ešte nie celkom dospelí, ako chcete.

Uviedla som vek 14-21 rokov, ale musím tiež dodať, že v súčasnosti sa, žiaľ, hranica problémov s príjmom potravy pohybuje aj v nižších vekových skupinách, ale aj vo vyšších! Lekári bijú na poplach, rodičia sú zúfalí, ale najviac sa bojíte vy, chorí.

Práve preto, že táto choroba začína zachvacovať už aj osem- a deväťročné deti, píšem o deťoch a nie o dospievajúcich. Chcem, aby mojej knihe rozumeli aj deti. Preto niekedy použijem detské prirovnania, a dokonca aj rozprávku, ktorá, dúfam, dospelých neurazí. Tínedžeri to pochopia ľahko, mladšie deti budú potrebovať skôr výklad rodičov. Tí sami rozoznajú, ktoré slová sú pre ich deti vhodné a ktoré nie.

Vysvetlím vám, prečo ste ochoreli. Možno si na to už dokážete odpovedať správne aj sami, alebo možno nie.

Keď sa narodí malé dieťa, celá rodina ho zvyčajne zahrnie láskou a starostlivosťou. Dieťa rastie a dospieva a stretáva sa s prvými prekážkami. Musí sa toho veľa naučiť, nielen školskú látku, ale hlavne sa musí naučiť vstať po každom nešťastnom páde.

Tajomstvo úspechu nespočíva v tom, koľkokrát padnete, ale koľkokrát dokážete znovu vstať!

A o tom to v podstate je. Dospievaš do veku, keď ťa rodičia už toľko nerozmaznávajú. A predsa je práve pohladenie z lásky najlepším liekom pre vás chorých! Dokáže urobiť pravé zázraky.

Niektorí rodičia sa rozvádajú a ich bezradné deti sú v šoku. Niektoré z nich takúto situáciu nezvládnu, nevstrebajú a ochorejú. Niektorí otcovia vravia svojim synom, že sú neschopní a podobne, len preto, že nie sú rovnakí ako oni. Títo mladí muži však majú úplne iné skvelé vlastnosti, ktoré zvyčajne prevyšujú aj tie otcovské.

Niektoré dievčatá sa zúfalo snažia napodobniť svoje matky diétarky, chcú im dokázať, že sú ešte lepšie ako ich matky, a sklzu hlboko do choroby.

Prvé ostré strety s rodičmi, starými rodičmi, súrodencami, spolužiakmi. Každý z vás sa bude snažiť nájsť si svoje vlastné miesto na slnku. Učíte sa spoznávať sami seba, vyrástli ste v domnienke, že ste dokonalí, a zrazu vás okolie začne presviedčať, že dokonalí nie ste, a vy tomuto klamstvu uveríte.

Sociálne siete vás každý deň masírujú tým, ako má vyzeráť správny ideál krásy a kto je cool a kto je lúzer. A vy sa začnete cítiť menejcenní, alebo sa extrémne snažíte zažiarieť a ukázať sa pred ostatnými. Ak sa to nepodarí, príde pád. A potom ďalší, a ďalší, a ďalší, a potom sa radšej stiahnete do svojej ulity, kde sa cítite pohodlne a bezpečne.

Naučiť sa dobre vychádzať s tímom je mimoriadne dôležitá vlastnosť a niektorí z vás v tom jednoducho zatiaľ nie sú veľmi dobrí. Netrápte sa tým. Čo nedokázate dnes, to sa naučíte neskôr. Najdôležitejšie je, aby ste si verili a nestrácali dôveru v seba samých. Takže ak vás nikto nepotľapká po pleci, potľapkajte sa po pleci sami!

Ak vás každý deň nehľadá a neobjímajú. Nevadí! Zvyknite si na to. Ako dospelí sa s tým naučíte ľahko žiť. **Naučíte sa dodať si dostatok sebavedomia a sebadôvery sami a nebudete potrebovať pochvalu okolia.**

Ak závidíte hviezdám triedy a želáte si byť ako tí najviac cool, upokojte sa. Ako dospelí ma nesmierne prekvapila skutočnosť, že bývalé triedne hviezdy zvyčajne nie sú v živote veľmi úspešné. A že naopak, väčšiu šancu preraziť majú tí tichší, ktorí stáli kedysi niekde vzadu, ale nenechali sa oklamať a trpezlivo, poctivo a neúnavne si išli za svojimi cieľmi a pracovali na svojich snoch. Tí to potom dotiahli najďalej a sami sa stali hviezdami, oveľa jasnejšími a žiarivejšími ako ich bývalí „hviezdni“ spolužiaci, pretože nežiarili len pár rokov v puberte, ale počas celého svojho života!

Takže sa upokojte, čo nie je dnes, bude zajtra.

Múdri tibetskí mnísi radia: „Môžeš si splniť každé želanie svojho života! Každé želanie! Musíš len ísť pevne a neochvejne za svojím cieľom a nevzdávať sa!“

Predstavte si aj malú lesnú škôlku.

Malé jedle a smreký, borovice, duby a jasene, javory. Malé rastliny. Viete si ich predstaviť? Vidíte ich? Ako malé stromčeky, ktoré všetky rastú spolu v dobrej pôde. Ale čoskoro prídu lesní robotníci a začnú ich vysádzať po celom lese. Nie každá rastlinka sa uchyťí v úrodnej pôde a na slnečnom mieste. Niektoré budú zakryté oveľa mohutnejšími stromami, a tak budú mať niektoré rastlinky viac práce, aby správne vyrástli. Pre niektoré stromy bude pôda príliš kyslá, pre iné príliš piesčitá a zásaditá. Nevhodná. Určite nebudú všetky rásť rovnakou rýchlosťou. A videli ste niekedy malú borovicu, ktorá dokáže rásť aj na nehostinnej skale? Jej počiatočný boj o prežitie je veľmi ťažký. Bude musieť vydržať privalové dažde a búrky, ako aj extrémne sucho. Ale akonáhle zapustí pevné korene a vyrastie, sama si zabezpečí vlahu a živiny, ktoré potrebuje na prežitie, a bude mimoriadne silná!

Tieto mladé stromy ste vy všetci, tínedžeri. Ste takmer dospelí, určite si to o sebe myslíte, ale stále ešte nedokázate poriadne zvládnuť všetky nástrahy života. Toto umenie sa ešte musíte naučiť. Neviete sa orientovať v mnohých situáciách. Vaše „korene“ sú stále iba malé a slabé. Až keď tieto korene zosilnejú, nepostihne vás už takmer žiadna búrka.

A tak ako tie stromčeky v lese nemajú rovnaké podmienky, ani vy mladí nemáte rovnaké podmienky pri vašom dospievaní. Určite nie všetci máte milujúcich a chápaných rodičov. Nie všetci ste bohatí, nie všetci máte rozmaznávané a starostlivé babičky a dedkov. Niektorí z vás vyrastali v každodenných búrkach neustálych hádok, niektorí

z vás nenašli doma chvíľu pokoja, niektorí z vás nemajú vlastné izby, závidíte spolužiakom lepšie a drahšie mobily, ktoré vám rodičia nemôžu kúpiť, pretože si to jednoducho nemôžu dovoliť.

Alebo naopak, vyrastáte vo veľmi bohatej rodine, v ktorej ste si však navzájom odcudzení. Vaši rodičia žijú len prácou a nevenujú sa vám, sú neustále vystresovaní a vyčerpaní. Keď prídu domov z práce, nechcú sa s vami rozprávať, a pritom je toľko vecí, o ktorých by ste sa s nimi chceli porozprávať! Tak veľmi by ste potrebovali trochu zvýšiť si sebavedomie, aby vás rodičia pochválili a donekonečna vám opakovali, akí ste skvelí! Začnete sa utápať vo svojej bezradnosti a v hĺbinách Siete. Potom príde posledná kvapka a vy ochoriete!

Nemôžete viniť svojich rodičov, tak ako stromy v lese nemôžu viniť lesníkov, že ich zasadili do takej zlej pôdy. Myslíte si o svojich rodičoch, čo chcete, ale ak to nie sú vyslovene zločinci, mali by ste sa naučiť prijať ich takých, akí sú. Nemali by ste im každý deň hovoriť, že za všetko zlé vo vašom živote môžu len oni. Je nezmysel hovoriť, ako to robia niektoré filmové hviezdy, že za to, že si nenašli životného partnera, môžu ich rodičia.

Ale zároveň viem, že existujú rodičia a „Rodičia“! S niektorými z nich je naozaj ťažké vychádzať. Pre tieto prípady majte vždy na pamäti dve veci:

- 1.) Štvrté prikázanie Biblie: „Cti svojho otca a svoju matku, aby ti bolo dlho dobre a aby ti bolo dobre na zemi.“ Nezníe to úplne cool, ale je to prastará pravda. V skutočnosti sú rodičia veľmi

často skúsenejší a múdrejší ako vy. Zvyčajne to s vami myslia aj dobre a poznajú vás najlepšie.

- 2.) Život človeka je dlhý a nikto na svete vás nemôže nútiť, aby ste sa s nimi stýkali aj po skončení vášho štúdia. Keď sa postavíte na vlastné nohy a dospejete, uvidíte veľa vecí v úplne novom svetle. Väčšina detí si aj neskôr v živote nájde cestu späť k rodičom, iné ich budú nenávidieť až do smrti. Vy ste však teraz vo veku, keď ich rozhodne veľmi potrebujete, preto s nimi prosím komunikujte. Alebo sa aspoň o dobrú komunikáciu snažte.

5. kapitola: O školskom kolektíve

Nie všetky deti sú vnímavé a citlivé na potreby druhých. Niektoré deti si nájdu svoj veľký priestor v triede takmer okamžite, iné si skôr sadnú do kúta. Často dochádza k šikanovaniu a niektoré deti sa jednoducho boja. Strach ich potom sprevádza aj neskôr v živote, keď dospievajú. Majú strach prehovoriť pred spolužiakmi alebo sa nejako výrazne presadiť, pretože sa boja posmechu. Snažia sa byť v pohode, ale veľmi im to nejde.

Nikdy si nenechajte nahovoriť hlúposť, že ste lúzer. Možno len preto, že nemáte bohatých rodičov! To vám hovoria len hlupáci, ktorí aj tak v živote skončia zle. S takýmto prístupom k iným ľuďom nemajú šancu uspieť! Na rozdiel od vás!

Vy, tínedžeri, už dávno nie ste malé deti. Všetci to vieme. Ste mladí. Ale ešte nie ste ani úplne dospelí. Ani v 18 rokoch ešte nezvládajte všetky problémy tak dobre ako v 25 rokoch a váš vývoj bude stále pokračovať.

Hoci nie ste úplne dospelí, zvyčajne už presne viete, čo všetko od života očakávate. Čo sa vám páči a čo nie. Niektoré túžby veľmi mladých ľudí, ako napríklad stať sa profesionálnym hráčom alebo slávnym youtuberom, nemusia byť úplne reálne a v tomto ohľade chápem, že sa vám rodičia snažia vysvetliť, že sa hraním hier nežijete.

Ak vás však zastihla naša choroba, pravdepodobne vás zaťažovalo oveľa viac vecí naraz. Väčšinou by ste sa tak veľmi potrebovali zveriť niekomu dospelému, ale nemáte nikoho, komu by ste mohli plne dôverovať.

Nezabudnite, že existujú bezplatné linky pomoci. Budú tam na vás čakať milí a múdri ľudia, ktorí vás pochopia a poradia vám. Nehanbite sa im zavolať a požiadať ich o radu s vašimi problémami. (Pokiaľ vám už nepomohli rodičia, súrodenci alebo priatelia.) Sú veci na tomto svete, s ktorými nie je ľahké zveriť sa len tak niekomu. Ale ľudia na druhom konci prístroja toto dokážu. Sú to vaše bezpečné, milujúce vrby, ktoré vaše tajomstvá nikomu neprezeradia.

V súčasnosti existujú aj online psychologické, psychiatrické a psychoterapeutické poradne. Online terapia, ktorú hradia poisťovne.

Ďalšia dôležitá zásada znie: „Nikdy a za žiadnych okolností nehovorte sami o sebe zle!“

Ak o sebe hovoríte s neúctou, ostatní vás budú počuť a potom povedia to isté. Už nikdy nesmiete povedať: „Som osol, krava! Som príliš tučná.“ Odpusťte si takéto nezmysly. Nepodceňujte sa a nepodceňujte svoje schopnosti. Naučte sa viac si seba vážiť. Dodajte si zdravé sebavedomie. Väčšinou to za vás nikto iný z vášho tímu neurobí. Skutoční priatelia určite áno.

Hľadáte sa! Takže teraz vám pomôžem nájsť sa trochu lepšie, vyrovnať sa so svojimi dobrými a zlými vlastnosťami a ukážem vám, ako si zlepšiť sebavedomie a sebadôveru.

Takmer všetkých pacientov s poruchou príjmu potravy sprevádza nízke sebavedomie. A na tom je potrebné intenzívne zapracovať. Už svetoznámy lekár staroveku – Hippokrates – jeden z najslávnejších Grékov, ktorý je pochovaný v gréckej Larise, rozdelil ľudí do štyroch skupín. Každý z nás je iný, a preto musíme pochopiť, že byť iný neznamena byť menejcenný! Práve naopak! Každá zo štyroch skupín má svoje pozitíva a negatíva. Každý z nás má iný temperament a čo je najdôležitejšie – každý z nás reaguje inak na podnety z prostredia. A toto je dôležité pochopiť.

Na internete môžete ľahko nájsť najrôznejšie prepracované tabuľky. Môžete si prečítať viac o charakteristikách jednotlivých typov. Ja vám len veľmi zjednodušene predstavím jednotlivé typy ľudí podľa slávnej Hippokratovej teórie.

Introvert- flegmatik -telesná šľava-hlien	Introvert- melancholik -telesná šľava-čierna žľč
Pasívny	Tichý
Dôkladný	Nespolečenský
Premýšľavý	Rezervovaný
Spolahlivý	Pesimistický
Pokojný	Úzkostlivý
Ovládajúci sa	Nevzrušený
Vyrovnané nálady	Náladový

STABILNÝ	LABILNÝ
----------	---------

Extrovert - sangvinik - telesná šťava – krv	Extrovert - cholerik - telesná šťava - žlč
Vodcovský	Urážlivý
Bezstarostný	Nepokojný
Živý	Agresívny
Pohodový	Reagujúci na podnety
Otvorený	Impulzívny
Citlivý	Poddajný
Spoločenský	Optimistický
Hovorný	Aktívny

Chápete, prečo sme takí rozdielni? Teória telesných štiav sa vám pravdepodobne hnuší, ale starovekí lekári podľa nej skutočne liečili veľmi dlho, a dokonca s relatívnym úspechom. V ich lekárskych knihách je veľa zaujímavých bylenných receptov, návodov a rád. Možno by si starovekí lekári dobre poradili aj s našimi dnešnými chorými. Určite by bolo zaujímavé zistiť, ako by si poradili napríklad so zákernou bulímiou.

Ale to nie je dôvod, prečo som to spomenula. Štyri typy osobnosti sú najdôležitejšie. Na prvý pohľad by sme povedali, že vyhrávajú sangvinickí slniečkári, ale nie je to tak. Chceli by ste mať doma takýto

typ slnka? Také, ktoré chce len žiariť a predvádzať sa? Zdanie môže klamať.

Prehľadám, ale aj cholerici majú svoje dobré vlastnosti. Rýchlo sa nahnevajú a urazia, ale po čase o tom nevedia, zatiaľ čo niektoré iné skupiny si aj najmenšiu ujmu pamätajú celé roky! A odplácajú sa. Cholerici toto nerobia. Sangvinici a cholerici sa radi vyhrievajú v žiari reflektorov. Sú to extroverti, radi sa predvádzajú. Introverti sú pravý opak, sú tichší a nemajú radi žiaru reflektorov. Je to úplne prirodzená reakcia, presne v súlade s ich typom osobnosti.

Flegmatika vám asi nemusím príliš predstavovať, je to totálny pohodár. (Niekedy až príliš veľký.)

Melancholik je veľmi tichý človek, skôr zahľadený do seba. Bývajú však dobrými rodičmi. Majú radi samotu a svoju rodinu. Ich súkromie.

Už chápete, že je normálne byť iný? Nech už patríte do ktorejkoľvek skupiny, nezabudnite, že existuje obrovské množstvo rôznych iných skupín, ktoré len dokazujú, akí sme rôznorodí.

Napríklad ďalšie rozdelenie podľa zmesi hormónov testosterónu a estrogénu. Muži aj ženy majú oba tieto hormóny zmiešané, aj keď napríklad len v nepatrnom množstve.

Ženy, maximum estrogénu	stred	Muži, maximum testosterónu
Minimálny testosterón		Minimálny estrogén

Čím bližšie k stredu sú muži aj ženy, tým viac vytvárajú protipóly k tým, ktorí sú na konci našej škály.

Ženy blízko stredu majú menej estrogénu a viac testosterónu. (Nebojte sa, len v malom množstve, sú to veľmi pekné ženy.)

A muži sú na tom presne naopak. Muži blízko stredu majú menej testosterónu. (Neľakajte sa, bývajú to úžasne pozorní a skvelí milenci a títo muži nemajú časté problémy s infarktmi, mŕtvicami a podobne, zatiaľ čo muži s veľkým množstvom testosterónu týmto chorobám často podľahnú. Bývajú výbušní a podráždení a ťažko sa s nimi žije.)

Existuje ďalšie rozdelenie podľa úspešnosti v budúcej práci. Napríklad podľa toho, či ste skvelý analytik, ktorý sa nedá ľahko oklamať, alebo či vás „opijú aj rožkom“.

Nechcem príliš miešať vedu s nevedeckými teóriami. Chcem vám len dodať sebadôveru. Pretože každý z vás má svoje úžasné vlastnosti, ktoré iní nemajú a vďaka ktorým sa vám bude v budúcnosti dariť lepšie, len o tom zatiaľ ešte neviete. Príroda vám ich darovala do vienka. Tak si ich vážte.

Ešte lepším vysvetlením, prečo si niekedy nerozumiete so spolužiakmi, je aj tá skutočnosť, že ste sa takmer všetci narodili v tom istom roku. Číňania nepoužívajú európske znamenia horoskopu, ale majú svoje vlastné znamenia a veria, že každé z nich vládne jednému lunárnemu roku. Nezačína sa u nich, ako u nás, prvého januára, ale príchod nového roka oslavujú na konci januára, zvyčajne začiatkom

februára. Tento rok prevzal vládu mocný drevený drak, ktorý sa rodí raz za 60 rokov.

Prečo vám o tom píšem? Zdá sa to byť nedôležité, ale keď sa nad tým zamyslíte, uvedomíte si, že sedíte v triede plnej tigrov, kohútov, drakov alebo v triede plnej umečených kôz. A žiť s nimi nie je vždy jednoduché.

Neskôr, keď skončíte školu a začnete žiť svoj vlastný život, sa už nikdy nestretnete s takou monotónnou zmesou osobností. Spoznáte širokú škálu ľudí a obklopíte sa dobrými priateľmi a ľuďmi, s ktorými sa budete cítiť dobre. A o to tu ide predovšetkým. Myslite na dospievanie ako na záťažovú skúšku. Je to len váš vývoj. To je všetko. Niektorí ľudia dokonca milujú spomienky na študentské obdobie, ale iní nie. Je to celkom normálne.

Určite sa neobávajte žiadnych neúspechov v triede. Toto obdobie prejde.

Naučte sa mať radi sami seba! Buďte tým, kým chcete byť, a nesnažte sa zbytočne napodobňovať iných. Ste jedinečné bytosti a vaše skvelé vlastnosti vás dovedú k vysnívanému životnému cieľu.

6. kapitola: Hlavne pre dospievajúce dievčatá, ale aj iné ženy

Milé dievčatá, ak sa vám v tínedžerskom veku podarilo ochorieť, nevešajte hlavu. Nie ste v tom samé. Poruchy príjmu potravy, strašné choroby tohto sveta, sú na vzostupe. Nie je to tak dávno, čo nejakou formou poruchy príjmu potravy trpelo každé desiate dievča a dnes je to už 14 dievčat zo sto! Tieto štatistiky sú alarmujúce!

Najmä dospievajúce dievčatá vo veku 14 až 21 rokov sú najviac postihnutou kategóriou. Vtedy prestávajú byť deťmi a sú vítané, alebo skôr nevítané, v drsnom svete dospelých. Tieto krehké bytosti, ktoré nemajú dobré domáce alebo kolektívne zázemie, jednoducho ochorejú.

Chlapci môžu tiež ochorieť, ale len v pomere približne 10:1. Jeden chlapec na desať dievčat. A tieto počty chorých z roka na rok rýchlo narastajú.

V predchádzajúcich kapitolách som spomínala, v akom prostredí a prečo mladí ľudia najčastejšie ochorejú. Je to príliš veľa pádov a príliš veľa negatívnych emócií, smútok, osamelosť, bezmocnosť, ale aj hnev a frustrácia.

Dievčatá, táto choroba na vás útočí práve preto, že práve dospievate, a ešte ste nezapustili pevné a silné „korene“, ktoré by vás zabezpečili pri budúcich pádoch. Keď vyrastiete, budete schopné zvládnuť oveľa

vážnejšie problémy. Stačí, ak budete vnímať svet okolo seba a pochopíte, že sa môžete občas popáliť, niečo pokaziť, ale to vôbec neznamená, že si tým pokazíte náladu. Netreba sa tým priveľa trápiť.

Mali by ste si uvedomiť svoju vlastnú hodnotu! Každá z vás je mimoriadne cenná a má rôzne talenty, rôzne klady a zápory. Len ich treba nájsť a nič si nerobiť z posmeškov. Veľa bulímičiek uvádza ako prvý impulz poruchy príjmu potravy nejaké nevhodné poznámky. Posmievanie sa ich tučnosti. Alebo nejakú stresujúcu udalosť.

Sama si veľmi dobre pamätám, ako sa raz spolužiačka pri čakaní v rade na obed rozplakala, pretože si uvedomila, že je z nás najväčšia a najvyspelejšia. Pochádzala z vojenskej rodiny vysokých dôstojníkov a generálov. Porovnávala sa s drobnejšími, nezrelými dievčatami, lenže jej narástli aj prsia, takže nemohla zostať pozadu, dokonca ani stehná. Stávala sa z nej krásna mladá žena. Vtedy bola veľmi rozrušená a my ostatní sme vôbec netušili, ako ju upokojiť.

To isté sa môže začať diať aj vám, ale mali by ste sa dobre vyzbrojiť proti takýmto smiešnym nápadom alebo nezmyslom. Zvyknite si a nájdite správne odpovede. **Nesmiete sa nechať oklamať hlúposťou tých, ktorí vám hovoria, že ste údajne tučné.**

Keď vyrastiete, budete sebavedomejšie, a potom si s takýmito hlupákmi ľahko poradíte. Ale dospievajúci chlapci vedia byť tvrdí. Práve preto, že prechádzajú vlastným vývojom, ktorý ani pre nich nie je jednoduchý. A niektoré dievčatá vedia byť ešte tvrdšie! Čo si budeme hovoriť?

Ale keby ste len vedeli, ako o vás snívajú všetci muži! Snívajú o dievčatách, ktoré majú vaše mladé a pevné ženské krivky! Naplňate ich sny. Všetci muži bez ohľadu na vek túžia po dievčatách s krivkami vo veku sedemnášť rokov. O tomto jave sa dokonca vtipkuje a zbalíť sedemnášť alebo dvadsaťročnú dievčinu je nedosiahnuteľným snom väčšiny mužov. Máloktorému staršiemu mužovi sa to podarí. Vy samé ani netušíte, aké ste v skutočnosti krásne a ako veľmi po vás muži túžia. A dokonca aj vaši rovesníci, keď dospejú, zistia to isté! Verte mi! A budú vyhľadávať dievčatá s vašimi krásnymi krivkami.

V prvom rade musíte pochopiť, že nebudete vždy tými malými štíhlymi dievčatkami, ale že sa jedného dňa začnete meniť na ženy. Mnohé dievčatá sa tohto rýchleho vývoja a tejto premeny boja. Vystrašia sa náhleho nárastu hmotnosti a kriviek a rozhodnú sa s tým bojovať.

Je to hlúpe!

Chcete mať deti? Áno? To je večná túžba takmer všetkých žien. Mať a vychovávať malé deti. Je to spôsob matky prírody, ako zabezpečiť, aby sme nevymreli. A mužom darovala túžbu rozmnožovať svoje gény. Takže keď vyrastiete, buďte k nim zhovievavé. Nie je to ich chyba, že sa niekedy obzerajú za každou sukňou. Majú to jednoducho v génoch. Oni sú lovci a my zberačky.

My ženy sme dostali za úlohu nosiť dieťa vo svojom tele dlhých 9 mesiacov! Preto nás príroda vybavila dokonalou schopnosťou hravo rozpoznať, ktoré bobule sú jedlé a ktoré nie, ktorá výživa je pre naše

deti vhodná a ktorá nie. Dostali sme za úlohu nakrímiť nielen seba, ale aj naše deti. Kým muži lovili zver v lesoch, ženy udržiavali oheň a spracovávali mäso.

Niekedy prišlo obdobie hladu alebo dokonca hladomoru, ale tehotné ženy museli prežiť. Príroda to okamžite pochopila a vymyslela protiopatrenia. Mužov obdarila len asi 15-20 % tuku a ženy takmer dvojnásobkom. Ideálna krásna žena by mala mať na tele uložených približne 30 % tuku. To znamená približne 18 kg telesného tuku. Mala by mať prsia aj zadoček, a to všetko v podstate zabezpečuje tuk. V prípade obdobia veľkého hladu sa tento tuk začne spaľovať a vyživovať matku a jej nenarodené dieťa.

Niektorí muži priamo túžia po ženách s veľkým poprsím, pretože veria, že takéto ženy môžu dlho dojčiť a poskytovať dobrú výživu ich deťom. Pri pohľade na krásny ženský dekolt sa zvyčajne radujú. Je to ich automatická podvedomá reakcia. Je to spôsob, akým ich príroda láka, aby ženám dali deti.

Zabavím vás aj teóriou, že aj väčší zadok mamičky je vraj ideálny na zabezpečenie dokonalého zdravia dieťaťa. Raz som čítala článok, že vedci urobili štúdiu a zistili, že matky s väčšími zadkami majú inteligentnejšie deti, pretože im dokážu rýchlejšie dodať viac omega-3 mastných kyselín. Prosím, berte toto tvrdenie s rezervou, nepamätám si, o aký článok išlo a pravdepodobne to boli len fake news, ale niečo pravdy na tom tvrdení môže byť. V skutočnosti títo vedci konkrétne tvrdili, že dostatok omega-3 mastných kyselín má veľmi pozitívny vplyv na vývoj mozgu detí. Dieťa, ktoré je lepšie

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Ako sa uzdraviť.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.