

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 Karczevska

Korekta: Beata Jarmuszewska

Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart

Skład: skladigrafika@gmail.com

CONSTANT CRAVING

Copyright © 1995, 2011 by Doreen Virtue

Originally published in 1995 by Hay House Inc. USA

Słuchaj Radia Hay House na [www.hayhouseradio.com](http://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 jakiejkolwiek techniki 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](mailto:wydawnictwo@illuminatio.pl)

Dział handlowy: [zamowienia@illuminatio.pl](mailto:zamowienia@illuminatio.pl)

Książki wydawnictwa kupisz w:



[www.CzaryMary.pl](http://www.CzaryMary.pl)

# Spis treści

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

## **Część I: ZAUF AJ SWEM U ORGANIZMOWI**

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

## **Część II: INTERPRETACJA ZACHCIANEK ŻYWIENIOWYCH**

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

## **Część III:** **NAUKOWE PODEJŚCIE DO ZACHCIANEK ŻYWIENIOWYCH**

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

## **Część IV:** **ZESTAWIENIE ZACHCIANEK ŻYWIENIOWYCH I ICH NAJBARDZIEJ PRAWDOPODOBNYCH INTERPRETACJI**

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

## Rozdział 1

# Wstęp: tłuszcz jako problem natury duchowej



**K**ażda część ciebie jest doskonała, nieuszkodzona, pełna – apetyt nie stanowi tu wyjątku. Twoje zachcianki żywieniowe i nienasycony apetyt nie oznaczają, że coś jest z tobą nie w porządku, ani że w jakimkolwiek sensie jesteś słaba. Jest to jedynie znak, że twój apetyt jest *dokładnie* taki, jaki być powinien.

Funkcjonowanie całego organizmu, włączając w to apetyt, odzwierciedla poziom spokoju ducha w twoim życiu. Twój apetyt został zaprojektowany niczym panel sterowania samolotem – ostrzega cię, gdy spada poziom duchowego i emocjonalnego paliwa. Głód jest podobny do czerwonego światełka sygnalizującego: „Potrzeba więcej spokoju duszy”.

Zwierzęta przybierają na wadze, przygotowując się do zimowej hibernacji. Ludzie, którzy mają nadwagę, są w stanie hibernacji duchowej – ich prawdziwy potencjał pozostaje uśpiony. Masa ciała jest jak płot oddzielający nas od postrzeganych niebezpieczeństw i braków na świecie, który w rzeczywistości jest bezpieczny i wypełniony dostac-

kiem. Czas obudzić się z ciężkiego, męczącego stanu twojej hibernacji: nadwagi i objadania się. Kiedy wyjdiesz na światło dnia z ciemnej jaskini, w której spędziłaś zimę, doświadczysz swego prawdziwego stanu wiecznej wiosny, wypełnionego kreatywnością, sukcesem i energią!

W przeszłości być może próbowałaś stłumić swój apetyt zewnętrznymi czynnikami, takimi jak diety czy środki odchudzające. Jak się przekonałaś, ta metoda nie dawała długotrwałych efektów. Zamiast tego powinnaś *uzdrowić* swój apetyt, stosując wewnętrzne metody. Takie właśnie podejście poznasz na kartach tej książki.

Nie bez powodu masz ochotę na określone produkty w określonym momencie. Pragniemy zjeść coś, co w naszym przekonaniu przyniesie nam spokój duszy. Zachcianki pojawiają się z dwóch powodów: jako pragnienie, by emocjonalnie poczuć się lepiej, oraz jako chęć zmiany naszego poziomu energii. Chcemy poczuć więcej wigoru lub się uspokoić; poczuć się bezpiecznie i pewnie; czuć mniej złości lub mniej obaw.

Wszystkie stworzenia muszą zaspokoić podstawowe potrzeby: jedzenia, picia, odpoczynku, schronienia i wewnętrznego spokoju. Jeśli któraś z tych potrzeb pozostaje niezaspokojona, ciało wysyła sygnały, że powinniśmy naprawić tę sytuację. Proces utrzymania zdrowej równowagi ciała i duszy nazywamy *homeostazą*.

Intuicja homeostatyczna każe ci nałożyć kurtkę, gdy jest zimno, napić się, kiedy jesteś spragniona, czy położyć się, kiedy czujesz się zmęczona. Gdy stracisz spokój ducha, odczucia przekazywane przez twoje ciało dają sygnał, byś podjęła potrzebne kroki w celu złagodzenia niekomfortowej sytuacji. Jeżeli nie podejmujesz żadnych działań, doświadczasz negatywnych emocji, takich jak na przykład depresja. Twoje ciało jednak dąży do utrzymania stanu homeostazy, próbuje więc wyrzucić na ciebie wpływ w inny sposób. Twój apetyt „wie”, jaki rodzaj pokarmu pozwoli ci odczuwać pożądane emocje lub przeniesie cię na upragniony poziom energii, co chwilowo poskutkuje wewnętrznym spokojem.

Każdy produkt, na jaki masz ochotę, posiada właściwości wpływające na nastrój lub poziom energii i pozwala ci na jakiś czas powrócić do stanu homeostazy. Jak dowiesz się z dalszych części książki, inteligencja naszego ciała jest nadzwyczajna!

## Żywieniowe potrzeby organizmu

Brzuch jest centrum naszych emocji. Odczuwamy strach, podekscytowanie, gniew i miłość w tej właśnie części naszego ciała. Prawdopodobnie doświadczyłaś przynajmniej jednego z poniższych uczuć:

- Miałaś „motyłki w brzuchu”, gdy byłaś zakochana.
- Gdy się zakochałaś, na początku nie miałaś ochoty na jedzenie.
- Twoja intuicja przybrała formę przeczucia świdrującego brzuch.
- Czulaś w brzuchu ucisk, gdy byłaś niespokojna lub przestraszona.
- Miałaś nudności lub bolał cię brzuch, kiedy byłaś zdenerwowana.
- Odczuwałaś głód, gdy byłaś samotna, znudzona lub zestresowana.
- Bolał cię brzuch, kiedy się martwiłaś.
- W nieprzyjemnej sytuacji czulaś, że nie dasz rady nic przełknąć ani strawić.
- Ktoś próbował „nakarmić” cię stekiem kłamstw.
- Byłaś spragniona czyjejś uwagi lub miłości.
- Na czyjś widok dostawałaś mdłości.

Intuicja, czy też uczucie wywołane przez układ pokarmowy, kieruje nami i prowadzi nas. Brzuch jest łącznikiem między inteligencją wszechświata a naszym ludzkim doświadczeniem. Ten wewnętrzny głos zawiera milion lat mądrości odziedziczonej po naszych przodkach zamieszkujących jaskinie. Mówi nam, czy określona osoba postępuje honorowo, podpowiada, jaką wybrać karierę, jaki kupić dom, kogo wybrać na męża/żonę itp.

Kiedy podążamy za głosem naszych uczuć „żołądkowych”, zawsze jesteśmy nagradzani spokojem ducha. Gdy rady dawane przez ten głos

przerażają nas („Boję się podążać ścieżką kariery moich marzeń, ponieważ paraliżuje mnie strach przed porażką”), staramy się uciszyć wewnętrzny głos poprzez zapełnianie żołądka różnymi substancjami, takimi jak pokarm lub alkohol.

Kiedy pierwszy raz doświadczyłam tego fenomenu, miałam dwadzieścia dwa lata. Byłam młodą matką uwięzioną w ubogim pod względem emocjonalnym oraz finansowym małżeństwie. Mój mąż i ja dwóiliśmy się i troiliśmy, by opłacić czynsz i nakarmić naszych synów. Cały czas kłóciliśmy się, co było spowodowane stresem i strachem. Niemal codziennie listonosz dostarczał nam płynące jednostajnym strumieniem ponaglenia do uiszczenia zaległych opłat.

Mój mąż był ucieleśnieniem strachu, a jednym z jego nieustannych zmartwień było to, że zostawię go i odejdę z innym mężczyzną. By zwalczyć tę obawę, starał się obniżyć moją samoocenę. Mówił, że jestem gruba, brzydka, głupia, bezwartościowa oraz że żaden inny mężczyzna mnie nie zechce – zwłaszcza że mam dwójkę dzieci. Powtarzał te kłamstwa tak często, aż w końcu w nie uwierzyłam. Jego słowa hipnotyzowały mnie i przekonywały, że nie zasługuję na lepsze życie.

Wciąż jednak miałam w podświadomości wizję życia, jakie pragnęłam wieść. Przed oczyma wyobraźni migaly mi, niczym na pokazie slajdów, obrazy mnie samej jako lekkiej, wolnej istoty. W moich marzeniach widziałam siebie w roli psychoterapeutki i autorki książek, mieszkającej w domu nad wodą i posiadającej zdrowe, szczupłe i sprawne fizycznie ciało. Teraz wiem, że to Bóg przemawiał do mnie poprzez potrzeby mego organizmu.

Za każdym razem, gdy pozwalałam sobie na powrót do tych marzeń, czułam się przytłoczona i onieśmielona! Wyjawiłam swe pragnienia mężowi, ale spotkałam się tylko z kpinami z jego strony. Jakże ja, niewykształcona kura domowa z obowiązkami wobec rodziny, bez pieniędzy, całkowicie pozbawiona pewności siebie, mogłam choćby wyobrażać sobie tak wzniosłe cele? Ta wewnętrzna wizja przerażała mnie, ponieważ nie wierzyłam, że zasługuję na coś dobrego. Inni



ludzie, owszem, zasługiwali na to, ale nie ja. W ten sposób potrzeby mego ciała wyzwały we mnie strach.

Bezpośrednim sposobem stawienia czoła temu rodzajowi strachu było zaufanie swoim instynktom żywieniowym i podążanie za ich głosem. Na początku jednak wybrałam nieproduktywną alternatywę tego rozwiązania: wołałam uciszyć potrzeby sygnalizowane przez moje ciało poprzez objadanie się. Pakowałam w siebie niewyobrażalne ilości jedzenia, utylałam i wykorzystywałam nadwagę jako dodatkowe potwierdzenie przekonania, że nie jestem w stanie osiągnąć swoich celów.

Z czasem poczułam się tak bezwartościowa z powodu moich niepowodzeń życiowych i cierpienia, że przyznałam sama przed sobą: „Nie wiem, co robię!”. Kiedy w końcu dałam za wygraną i pozwoliłam, by Bóg przejął kontrolę nad moim życiem, zaczęłam ufać kulinarnym potrzebom mego ciała. Wsłuchiwałam się w to wewnętrzne ukierunkowanie i zaczęłam w nie wierzyć. Pomyślałam, że przecież Bóg nie przydzieliłby mi misji bez zapewnienia środków do jej realizacji w postaci talentu, kreatywności i odwagi.

Była to najlepsza decyzja, jaką kiedykolwiek podjęłam. Zrozumiałam, że za każdym razem, gdy błędzę w życiu, dzieje się tak dlatego, że nie słucham mego wewnętrznego głosu. Tracę wtedy spokój duszy, w wyniku czego nachodzą mnie uporczywe zachcianki żywieniowe. Objadam się wtedy i błędne koło się zamyka.

Kiedy zaczęłam wsłuchiwać się w mój wewnętrzny głos, podpowiedział mi on, bym podążała w kierunku realizacji moich marzeń. Podjęłam studia, stworzyłam kilka rękopisów i starałam się utrzymać wyraźną i jasną wizję moich pragnień. Żywieniowe potrzeby mego organizmu przeprowadziły mnie przez zahamowania oraz wyzwania. Dzięki ciężkiej pracy nad sobą i modlitwie zdołałam osiągnąć swój cel. Stałam się osobą, jaką wyobrażałam sobie tak wiele razy – psychoterapeutką i autorką bestsellerów, która regularnie pojawia się w programach telewizyjnych.

Zaspokajam teraz wszystkie swoje potrzeby i pragnienia, gdyż wiem, że zasługuję na dobro. Ty także na nie zasługujesz. Wszyscy zasługujemy.

Nie możemy mylić się, gdy podążamy za głosem naszego żołądka. Wypełniamy wtedy boski plan, co ostatecznie służy też innym ludziom, zwłaszcza członkom naszych rodzin. Nie mamy powodu objadać się, kiedy nasz umysł jest w stanie równowagi i spokoju. Podążanie za głosem własnych potrzeb żywieniowych potrafi czynić w naszym życiu cuda!

## Czas na uzdrowienie

Jeżeli walczyłaś już z utrzymaniem wagi i próbowałaś przestrzegać diety, wiesz lepiej niż ktokolwiek, co znaczy odchudzać się! Jedz mniej tłuszczów i więcej ćwiczeń – to żadna filozofia. Jednak powodem, dla którego Amerykanie są teraz bardziej otyli niż kiedykolwiek, jest ich nadmierny apetyt. *Gdybyśmy nie byli przez cały czas głodni, nie mielibyśmy problemów z nadwagą.*

Materiał, jaki przeczytasz w tej książce, pomoże ci ograniczyć twoje zachcianki żywieniowe. Jeśli uświadomisz sobie, *dlaczego* masz ochotę na określone produkty, twój apetyt na nie zmniejszy się lub zniknie. Poczujesz, że odzyskujesz kontrolę nad wyborem produktów spożywczych, jakie jesz. Opakowanie ciastek nie będzie już kusiło cię swoją zawartością – będziesz w stanie zjeść tylko jedno czy dwa ciastka albo żadnego.

Z kart tej publikacji nauczysz się mojej mało znanej metody interpretacji zachcianek żywieniowych. Gdy dowiesz się, jak rozumieć swoje zachcianki, nigdy już nie będziesz niewolnicą objadania się.

## Koszmar zachcianek żywieniowych

Interpretacje apetytu na konkretne produkty przypominają analizowanie złych snów. W końcu koszmary i zachcianki mają ze sobą wiele

wspólnego! Miewamy koszmary za każdym razem, gdy unikamy konfrontacji z niewygodnymi myślami lub uczuciami. Zachcianki żywieniowe także sygnalizują trudne emocje.

Sposoby radzenia sobie z koszmarami oraz zachciankami żywieniowymi są identyczne. W pierwszym przypadku bezpośrednio kierujemy uwagę na źródło zmartwień: pracę, sytuację finansową, przyjaciół, miłość, rodzinę, zdrowie lub cokolwiek innego. Czasami jednak przyczyna problemów nie od razu jest widoczna. Często nie jesteśmy gotowi stawić czoła całej prawdzie o własnych sprzecznych uczuciach i przekonaniach. Te lęki blokują nas przed wprowadzeniem zmian, których potrzebujemy do osiągnięcia spokoju ducha.

W takich przypadkach najbardziej praktyczną ścieżką postępowania jest *interpretacja* złych snów i zachcianek żywieniowych. Takie interpretacje pozwalają nam przejrzeć się w lustrze naszych emocji i od razu odnaleźć prawdziwe źródło dyskomfortu lub bólu. Kiedy uda ci się odkryć to źródło, będziesz w stanie podjąć odpowiednie kroki, a potem *zapomnieć* o przeszłości.

Sny badano już od czasów Freuda i większość terapeutów, takich jak ja, regularnie sięga po tę praktykę w swojej pracy. Pomaga ona terapii ominąć mechanizmy obronne pacjenta i szybko dotrzeć do jego głęboko zakorzenionych przekonań powodujących niezdrowe zachowanie.

Wiele lat temu, gdy zaczęłam badać zachcianki żywieniowe, przekonałam się, że moje interpretacje są o wiele trafniejsze niż te wyjaśniające sny, ponieważ w przypadku apetytu istnieje mniej zmiennych. W interpretacji snów terapeuta musi domyślać się, co różne symbole mogą dla pacjenta oznaczać. Woda, kolory, budynki, pojazdy oraz ludzie to powszechne sensne symbole, które mają zupełnie inne znaczenie i wartość dla różnych osób.

Jednak w przypadku zachcianek żywieniowych znaczenie powiązane z każdym rodzajem produktów, na jakie mamy ochotę, jest w znacznej mierze niezmiennie. Na przykład wyjaśnienie znaczenia apetytu

na chrupiące masło orzechowe jest stałe – ten typ zachcianki żywieniowej prawie zawsze charakteryzuje osobę, która jest zestresowana, wściekła lub sfrustrowana i która potrzebuje odrobiny rozrywki.

Każdy rodzaj pokarmu wiąże się z określonym nastrojem. Gdy twój apetyt wymyka się spod kontroli, dzieje się tak dlatego, że chcesz poczuć więcej energii, zrelaksować się lub poprawić sobie humor. Intuicja kieruje twój apetyt na takie produkty, dzięki którym osiągniesz pożądaną efekt.

Oprócz mnie także inni badali zależności między nastrojem a zachciankami żywieniowymi. Wyniki prac tych badaczy potwierdzają mój wniosek, że jesteśmy w stanie dokładnie rozpoznać problem natury emocjonalnej, wiedząc, na jakie produkty dana osoba ma ochotę.

Na przykład dr Bernard Lyman, profesor z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej, poprosił dwustu ankietowanych, by wyobrazili sobie, że doświadczają dwudziestu dwóch różnych emocji, w tym gniewu, nudy, depresji, samotności i radości. Gdy badani wyobrażali sobie kolejne odczucia, dr Lyman pytał ich, co w danej chwili najchętniej by zjedli.

Wyniki badania były istotne statystycznie – innymi słowy, wykazywały zbyt wiele konsekwencji, by można było mówić o dziele przypadku. Każdemu uczuciu towarzyszyły określone preferencje żywieniowe. Tabela zamieszczona poniżej ilustruje niektóre ze spostrzeżeń dr Lymana. Interesujące wydało mi się to, że niepokój wywołał silne zapotrzebowanie na przekąski: zarówno te zdrowe, jak i niezdrowe, zaś miłość i szczęście wiązały się z ochotą na desery (prawdopodobnie czekoladowe, chociaż badanie nie potwierdza tej informacji). Na podstawie tego badania dr Lyman wysnuł następujący wniosek: „Pewne preferencje żywieniowe wyraźnie wiążą się z określonymi emocjami”<sup>1</sup>.

**WYNIKI ANKIETY PRZEPROWADZONEJ NA 200 STUDENTACH  
OPISUJĄCYCH ZACHCIANKI ŻYWIENIOWE TOWARZYSZĄCE  
OKREŚLONYM EMOCJOM – W PROCENTACH**

<b>RODZAJ PRODUKTU</b>	<b>NIEPOKÓJ</b>	<b>SZCZĘŚCIE</b>	<b>MIŁOŚĆ</b>	<b>PEWNOŚĆ SIEBIE</b>	<b>POWAGA</b>
Salatka	2	5	12	11	6
Zupa	6	1	0	2	6
Jajka	3	1	2	3	1
Ryba	0	4	4	15	3
Mięso	11	29	28	26	23
Drób	0	3	1	6	5
Zapiekanki	2	6	2	8	3
Dania typu fast food	6	12	6	4	2
Warzywa	3	23	16	11	18
Ser	1	6	4	6	0
Owoce	6	11	10	7	7
Kanapki	8	4	2	3	3
Desery	3	15	10	1	3
Mleko	5	2	1	0	2
Sok	2	1	0	1	0
Zdrowe przekąski	20	13	9	7	8
Niezdrowe przekąski	22	9	7	1	3
Napoje bezalkoholowe	11	6	3	6	8
Alkohol	0	6	14	3	0
Nic	19	3	18	7	17
Cokolwiek	4	8	12	14	5
Nie wiem	2	3	6	3	9

Źródło: Lyman, 1982<sup>1</sup>

## Uzdrow swój apetyt, ale go nie zabijaj

Myszę, że spodoba ci się to, czego dowiesz się o interpretowaniu zachcianek żywieniowych. Kiedy wykladam na ten temat lub omawiam to zagadnienie w programach telewizyjnych, ludzie z widowni zawsze proszą mnie o interpretacje ich zachcianek. Postanowiłam napisać tę książkę, byś mogła dowiedzieć się, jak rozumieć swój apetyt na określone produkty oraz w jaki sposób interpretować zachcianki przyjaciół lub członków rodziny.

Będziesz zaskoczona mądrością własnego apetytu, a także trafnością, z jaką twoja intuicja nakazuje ci sięgać po określone produkty, by osiągnąć pożądaną poziom energii lub stan emocjonalny!

Spróbuj teraz szczerze odpowiedzieć sobie na pytania bezpośrednio związane z twoim apetytem, nawykami żywieniowymi i masą ciała: Czy twoje zachcianki zdają się ciebie kontrolować? Czy czasami czujesz, że po prostu nie masz wyboru i musisz zjeść to, na co masz ochotę? Czy zdarzają ci się chwile, gdy nie potrafisz myśleć o niczym innym prócz jedzenia? Gdy masz nieodpartą ochotę na czekoladę, cheeseburgera, pieczywo lub lody – czy walka z tą zachcianką nie powoduje u ciebie frustracji? Twój żołądek zdaje się mówić: „Chcę to zjeść – TERAZ”! Na co twój umysł odpowiada: „Nie, nie możesz tego zjeść. To tuczące, a przecież musisz schudnąć. Zapomnij o tym produkcie”. Żołądek jednak nie daje za wygraną i sygnalizuje: „Ale ja tego chcę!”. Im częściej twój umysł odmawia mu, tym bardziej masz ochotę na dany produkt.

Wszyscy w głębi duszy wiemy, że nasz głód rzadko spowodowany jest tylko fizycznymi potrzebami. Zazwyczaj wiąże się on z pragnieniem pocucia się lepiej *już teraz*, w danej chwili. Niczym uwięzione zwierzę biegające w tę i z powrotem po klatce, twój apetyt krąży wokół twoich myśli, planów i poziomu energii. Wyobrażasz sobie szczegóły dotyczące potrawy, na którą masz ochotę: jak smakuje, gdzie można ją kupić czy jak przygotować. Wyobrażasz sobie też, w jaki sposób pozbędziesz się przyswojonych wraz z nią kalorii i tłuszczu poprzez gimnastykę lub zrezygnowanie ze śniadania.

Jest to cykl uzależnienia, w którym uleganie apetytowi staje się głównym celem twego życia. Nagle zauważasz, że nie masz już nad tym kontroli. Jedzenie za to obejmuje kontrolę nad tobą. Jeżeli jednak jesteś podobna do mnie, zaczynasz mieć dość walki ze sobą. Mam dla ciebie dobrą wiadomość: wcale nie musisz walczyć! Waga i problemy z odżywianiem nie muszą oznaczać nieustannego zmagania się siły woli z nadmiernym apetytem. Oto motto dla ciebie:

*Nie skupiaj się na utrzymaniu masy ciała;  
Lepiej skup się na utrzymaniu spokoju ducha.*

Jak długo będziesz w stanie utrzymać spokój duszy, tak długo twój apetyt nie przejmie nad tobą kontroli! Niekiedy jednak świadomość tego, co może uchronić cię od nadmiernego podniecenia i zapewnić spokój, jest niejasna. Wówczas interpretacje zachcianek żywieniowych ułatwią wskazanie dziedziny życia, której powinnaś poświęcić więcej uwagi.

Każdy produkt, jaki masz ochotę zjeść, wiąże się z określonymi emocjami lub problemami wymagającymi twojej uwagi. Kiedy jesteś przygnębiona, prawdopodobnie masz ochotę na nabiał, na przykład ser lub lody. Gdy się czymś niepokoisz, chętnie sięgasz po coś chrupiącego: chipsy lub orzeszki. Istnieje biologiczny i psychologiczny powód, dla którego odczuwamy zapotrzebowanie na określone dania. Gdy odkryjesz, jakie emocje kryją się za twoim apetytem, poczujesz ulgę spowodowaną tym, że jesteś wobec siebie szczerą. Wtedy apetyt się zmniejszy.

Wszystkie potrawy to minerały, aminokwasy, włókna, zapachy i inne czynniki wpływające na nasz nastrój i poziom energii. Niektóre są środkami pobudzającymi, inne uspokajają, jeszcze inne aktywują w naszym mózgu ośrodki odczuwania przyjemności. Wiele wpływających na nastrój lub nawet „psychoaktywnych” właściwości jedzenia pokrywa się ze sposobem działania niektórych wydawanych na receptę leków na depresję, stany lękowe, a nawet astmę!

Nastrój, jaki intuicyjnie chciałabyś osiągnąć, wpływa na twoje kulinarne zachcianki. Na przykład, jeśli czujesz się przygnębiona lub apatyczna, masz ochotę na coś, co poprawi ci humor. Jeśli jesteś spięta lub rozdrażniona, masz ochotę sięgnąć po coś, co uspokoi twoje zszarpane nerwy. Znudzona? Twoje zachcianki skupią się wokół produktów wyzwalających w mózgu substancje odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności lub ekscytacji.

## Rozdział 12

# Czy jesteś czekoladoliczką? (QUIZ)



**C**zy 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 postrzeżeniem 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 czekoladoholikom 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 pocieszycie cię 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 czekoladoholików 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!

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,  
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

# ZACHCIANKI POD KONTROLĄ

na

[www.CzaryMary.pl](http://www.CzaryMary.pl)

[www.TaniaKsiazka.pl](http://www.TaniaKsiazka.pl)



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



[www.illuminatio.pl](http://www.illuminatio.pl)