DR. JEAN-MICHEL COHEN

GARSIAUSIAS PRANCŪZIJOS MITYBOS SPECIALISTAS

PARYŽIETĖS DIETA

Kaip pasiekti idealų svorį ir mėgautis gyvenimo malonumais

PASAULINIS BESTSELERIS

PARDUOTA PER 1,5 MILIJONO KNYGŲ!

Alma littera

TURINYS

ĮŽANGA (FABRICE A. BOUTAIN) 11

AUTORIAUS ŽODIS 15

1 DALIS KOVA SU PILVU 18

ĮŽANGA 21

Prancūzų pamokos 23

Paryžiečių patarimai kiekvienai dienai 25

1 SKYRIUS PASTANGOS BŪTI LIEKNAI NEPAISANT NIEKO 27

Vienas dydis visoms – neįmanomas idealas 27

Mitybos evoliucija 29

Reklamos trauka 30

Kaip apsipirkti prekybos centre 31

- **Iššifruoti etiketes: porcijų dydis** 32
- **Netikėti aklai** 33
- **Kas yra viduje?** 33

2 SKYRIUS KODĖL TAIP SUNKU ATSIKRATYTI KILOGRAMŲ 35
Visiems žinoma istorija 35
Svorio svyravimo spąstai 39
Ekstremalūs metodai lieknėti 41
Kodėl auga svoris 43
- **Vaistų vartojimas 43**
- **Menopauzė 43**
- **Sporto ir fizinio aktyvumo stoka 44**
- **Metus rūkyti 44**
- **Gyvenimo būdo pokyčiai 44**

Tikros istorijos iš gydytojo praktikos 45
- **Kasdienės pagundos 45**
- **Mikrostresai 46**
- **Šeimos įtaka 48**
- **Per didelė kontrolė 50**
- **Santuokos problemos 51**
- **Svoris – sveikatos ženklas 52**
- **Išeiti į pensiją 52**

Kaip išvengti svorio svyravimo spąstų 54

2 DALIS PARYŽIETĖS DIETA 56

3 SKYRIUS APSKAIČIUOKITE SAVO IDEALŲ SVORĮ: APSIBRĖŽKITE TIKSLĄ 59

Idealaus svorio formulė 60

Kūno masės indekso lentelė 62

Kūno masės indekso grafikas 64

4 SKYRIUS PRIEŠ PRADEDANT: DIETOS PRINCIPAI 65

Sėkmės taisyklės 65

Svarbiausi maisto produktai 70

Kaip išlikti prekybos centre 72

5 SKYRIUS VIRTUVĖS VADOVAS 73

Kaip gaminti lengvai 73

Prieskoniai ir prieskoninės žolelės 76

Kuo pakeisti vienus ar kitus produktus 80

3 DALIS TRYS ETAPAI 84

PIRMIEJI ŽINGSNIAI 86

6 SKYRIUS „KAVINĖS“ ETAPAS 89
Keliais žodžiais: kas, kaip, kada 89
Valgiaraščiai 92

7 SKYRIUS „BISTRO“ ETAPAS 113
Keliais žodžiais: kas, kaip, kada 113
Pagrindinės „Bistro“ etapo taisyklės 114
Pavyzdinis dienos racionas 114
Valgiaraščiai 118

8 SKYRIUS „GURMANO“ ETAPAS 169
Keliais žodžiais: kas, kaip, kada 169
Pagrindinės „Gurmano“ etapo taisyklės 169
Pavyzdinis dienos racionas 172
Užpilų ir padažų receptai 174
Valgiaraščiai 178

4 DALIS IDEALUS SVORIS – VISAM GYVENIMUI 262

9 SKYRIUS KAI VALGOTE NE NAMIE 265
Amerikiečių virtuvė 265
Indų virtuvė 266
Italų virtuvė 266
Japonų virtuvė 266
Kinų virtuvė 267
Meksikiečių virtuvė 267
Prancūzų virtuvė 267
Greitojo maisto restoranai 268

10 skyrius ALKIO JAUSMAS IR KITOS PROBLEMOS 269
Aš noriu valgyti 269
Noriu vyno, šokolado ir duonos 270
Aš dievinu makaronus! 270
Mano virtuvė – spąstai dietai 270
Aš negaliu neužkandžiauti! 271
Pernelyg prėska 271
Aš pavargau 271
Iškrovos planas 272

11 skyrius BON APPÉTIT! 273
Jums pavyko! 273
Mityba be apribojimų 273
Nemeskite kelio 273
RODYKLĖ 277

Paryžiečių patarimai kiekvienai dienai

1 Mėgaukitės maistu ir kartkartėmis lepinkite save. Tai svarbiausias sėkmingos dietos elementas. Jei prisiversite atsisakyti visko, ką mėgstate, galiausiai neišlaikysite. Todėl jei pasidavėte pagundai ar jaučiate, kad tuoj jai neatsispirsite, kartais leiskite sau papiktnaudžiauti. Tik būtinai kompensuokite nuodėmę pagal iškrovos planą (žr. p. 272) ir toliau laikykitės dietos, kaip numatyta.

2 **Valgykite reguliariai** ir iš naujo atraskite džiaugsmą sėsti prie stalo su visa šeima atitinkamu laiku, o ne kimšti ką radus šaldytuve ar spintelėje kada sugalvojus, naktį ir dieną. Tai padės apriboti užkandžiavimą tarp rimto maisto, o ir šeimos santykiai taps geresni.

3 **Padarykite pertrauką.** Triskart per dieną skirkite bent po 20 min. vien maistui ir būtinai atkreipkite dėmesį, ką dedate į burną. Nesiblaškykite ir nedarykite kitų darbų. Valgyti ir drauge skaityti, žiūrėti televizorių, dirbti kompiuteriu ar veikti dar ką nors ypač rizikinga, nes pašalinė veikla blaško ir neleidžia išgirsti organizmo signalo, pranešančio, kad pasisotinote. Jei neskiriate maistui viso dėmesio, greičiausiai automatiškai valgysite, kol lėkštė tiesiog ištuštės.

4 **Paverskite kiekvieną valgymą malonumu.** Taigi, kai jau skyrėte visą dėmesį maistui – pasitelkite ir visas jusles. Gardžiuokitės kiekvienu kąsniu. Pajuskite skonį. Galbūt nuskambės juokingai, bet jei akimirką stabtelėsite ir pažiūrėsite į maistą, pajusite jo kvapą ir tik tada paragausite, patirsite kur kas daugiau ir valgio teikiamas malonumas bus gerokai didesnis.

5 **Grįžkite į virtuvę.** Gaminkite namie pagal paprastus receptus ir iš šviežių produktų; atsisakykite pusfabrikačių ir gatavo maisto, kurį reikia tik sušildyti – jame per daug druskos, sočiųjų ir hidrintų riebalų, išderinančių racioną ir kliudančių laikytis dietos.

6 **Sumažinkite porcijų dydį.** Kai į lėkštę prisikraunate per daug maisto, atrodo, kad privalote suvalgyti jį visą. Vadinasi, dažnai suvalgote daugiau, nei iš tiesų reikia, nesiliaudami net tada, kai jau tikrai pasisotinote.

7 **Gerkite daug vandens.**

---

1 Kiyah J. Duffey ir Barry M. Popkin, „Energy Density, Portion Size, and Eating Occasions: Contributions to Increased Energy Intake in the United States, 1977–2006“, *PLoS Medecine*, t. 8, nr. 6 (2011). Iš: *www.plosmedicine.org* (žiūrėta 2012 m. spalio 1 d.).

2 Iš: Eve Tahmincioglu, „America's Lunch Hour on the Endangered List“, prieiga per internetą: *http://lifeinc.today.com/_news/2012/01/18/10175875-americas-lunch-hour-on-the-endangered-list?lite* (žiūrėta 2012 m. rugpjūčio 23 d.), remiantis *Right Management*™ atlikta internetine apklausa, 2011. © 2012 *NBCNews.com*

3 Bupa, „Working through lunch costs UK businesses almost £50million“, prieiga per internetą: *http://www.bupa.co.uk/reclaim-lunch* (žiūrėta 2012 m. lapkričio 28 d.).

4 Pasaulio sveikatos organizacija (PSO), „Global Database on Body Mass Index: Maps“, prieiga per internetą: *apps.who.int/bmi/index.jsp* (žiūrėta 2011 m. liepos 22 d.), cituota pagal „U.S. and Global Obesity Levels: The Fat Chart“, prieiga per internetą: *http://obesity.procon.org* (žiūrėta 2012 m. rugpjūčio 23 d.).

5 Ten pat.

Toliau papasakosiu kelias įdomias savo pacientų istorijas. Tikiuosi, jos bus naudingos tiems, kurie yra susidūrę su panašiomis situacijomis. Jei žmogų slegia problemos ir jis neranda išeities, organizmas gali pradėti kaupti antsvorį; kai nerimas išsisklaido, tampa įmanoma ir sulieknėti, ir išlaikyti svorį. Tik suvokus vidines priežastis galima pakeisti elgesio principus, dėl kurių svoris nuolat auga. O pradėjus įgyvendinti lieknėjimo planą, jums galbūt pravers ir specialisto parama – ji padės geriau suvokti visą situaciją.

- **Kasdienės pagundos**

Džonui, didelės bendrovės pardavimo vadybininkui, penkiasdešimt. Kas rytą prieš išeidamas iš namų jis lengvai papusryčiauja, darbe išgeria puodelį kavos. Per rytinius posėdžius biure neretai būna pyragaičių ar sausainių. Džonas paprastai valdosi ir jų neliečia pirmas penkiolika minučių, bet paskui numoja ranka ir pasiduoda pagundai. Per pietus jis visada labai užimtas, taigi valgo neatsitraukdamas nuo darbo stalo. Net jei ketino užsisakyti kokį sveiką patiekalą, dažniau pasiima savo mėgstamą sumuštinį su kumpiu, kalakutiena ir majonezu. Vakare grįžęs namo išsyk nesėda valgyti: norėdamas atsipalaiduoti, įsipila ko nors išgerti, užkandai įsiberia žemės riešutų ar bulvių traškučių.

Rytais Džono žmona Silvija gamina pusryčius vaikams. Ji patiekia dribsnių, vaisių sulčių, skrudintos duonos ir sūrio – su tokiais sveikos mitybos principais susipažino maisto parduotuvėje ir norėtų, kad vaikai maitintųsi pagal juos. Gamindama pusryčius pati praalksta ir dažnai sulesa tai, ką paliko mažieji. Visą rytą ji labai užimta ir tik vidurdienį gali greitosiomis užkąsti. Paprastai tai būna sūrio gabalėlis ir javainių batonėlis ar sausainis iš dėžutės. Kai vaikai pareina iš mokyklos, ji gamina jiems maistą... kuris vėl gundo užvalgyti. Pasidavusi pagundai, Silvija jaučiasi kalta ir nusivylusi savimi. Ir net jei iš pradžių pavyksta atsispirti, vėliau neištveria ir suvalgo kelis kąsnelius, kurių neįveikė vaikai. Vakare jie išalksta anksčiau, kol Džonas dar negrįžęs, taigi Silvija kas vakarą gamina dvi vakarienes, vadinasi, ir pagundų tyko dvigubai daugiau.

Kai vyras pagaliau namie, ji prisideda prie jo su kokteiliu rankose, o tai dar papildomos kalorijos.

Kartkartėmis jie nusprendžia laikytis dietos. Tada Džonas išeina į darbą tuščiu skrandžiu. Biure nužvelgia kolegas su keksiukais ar riestainiais bei kavos puodeliais rankose ir sėda dirbti. Rytas būna nelengvas. Artėjant vidurdieniui, Džonas ima galvoti apie susitikimą, numatytą per pietus, ir tikisi, kad valgiaraštyje bus ko nors, kas tiktų jo racionui. Galiausiai visi dedasi į lėkštes, ko nori, o Džonas – tai, ką leidžia dieta. Į pietų galą nuotaika visiškai sugenda, ir jis grįžta prie darbo. Susierzinimas kaupiasi visą popietę, o apie ketvirtą užklumpa baisus cukraus alkio priepuolis. Džonas galėtų nueiti ir nusipirkti šokoladinį batonėlį iš užkandžių automato, bet susivaldo – juk žino, kad paskui jausis kaltas. Namo jis grįžta bjauriai nusiteikęs, kiekvieną dieną vis labiau nusivilia, o netrukus pradeda laužyti dietos nurodymus. Džonas negali išlaviruoti: mesti svorį sunku, kasdienių pagundų – aibė, todėl nusprendžia, kad geriausia išeitis – ištaikyti laiko ir keliskart per savaitę pasportuoti.

Silvijai dar sudėtingiau: biure apetito įnorius gali numalšinti tik užkandžių automatas, o ji dienas leidžia namie, kur kiekviena lentyna pilna pagundų. Visai nekeista, kad po savaitės kitos Džonas ir Silvija meta dietą.

- **Mikrostresai**

Mari – jauna moteris (jai kiek daugiau nei trisdešimt). Į konsultaciją ji atėjo rugsėjo pabaigoje, nes jau kelis mėnesius nepajėgė atsikratyti keleto atliekamų kilogramų. Daugelį metų ji buvo įpratusi, kad jos svoris svyruoja tarp dviejų rodmenų: žiemą sverdavo 2 kg daugiau nei vasarą, tačiau pavasarį pasilaikydavo mažo kaloringumo dietos ir greitai atgaudavo įprastą formą. Šiemet, kaip įpratusi, ji ėmė laikytis savo mitybos principų ir – dideliam džiaugsmui – per gegužę ir birželį atsikratė 4 kg. Per vasaros atostogas valgė, ką norėjusi, be jokių apribojimų. Ir grįžusi namo buvo maloniai nustebinta: ištirpo dar pora kilogramų. Tačiau rugsėjo pabaigoje pastebėjo priaugusi 5 kg, nors valgydavo tiek pat (ir net mažiau nei rugpjūtį). Todėl buvo įsitikinusi, kad tunka net suvar-

todama mažiau kalorijų. Mari jautė, kaip keičiasi kūnas, ir buvo pasmerkta storėti.

Tačiau kilogramai nei atsiranda, nei išnyksta stebuklingu būdu. Mari klydo dėl suvalgomo maisto kiekio ir nepastebėjo, kad rugsėjį jos racionas tapo kaloringesnis nei patiekalai, kuriuos rinkosi laikydamasi dietos ir atostogaudama.

Prieš kelerius metus Danijoje buvo atliktas eksperimentas, susijęs su minėtu faktu. Jame dalyvavo 20 savanorių, jie aštuonias dienas praleido patalpoje, kurioje buvo įrengtos vaizdo kameros. Visą savaitę, nuo pat pabudimo iki miego, jos atidžiai fiksavo, ką žmonės deda į burną. Eksperimento pabaigoje organizatoriai paprašė dalyvių papasakoti, ką valgė per tas dienas. Didelei jų nuostabai, prisiminto maisto kiekis ir realūs rodmenys, kiek iš tiesų jo buvo suvartota, skyrėsi 30 procentų.

Iš tiesų nė vienas iš mūsų praėjus savaitei nebegalėtų tiksliai pasakyti, ką valgė per praėjusias dienas nuo ryto iki vakaro. Jei būtų kalbama apie vieną ar kitą dieną, prisimintume labiausiai įstrigusį patiekalą – jautienos nugarinės kepsnį ar lašišos filė, bet visa kita – tikrai ne. Sudoroti sumuštinį, pačiupti saldainį nuo kolegos stalo ar pagardinti gyvenimą šokoladuku po pietų – tokie nekalti ir dažnai nesąmoningi veiksmai, tačiau visi šie produktai turi kalorijų!

Mari gavo užduotį tiksliai įvertinti, ką valganti. Kokie buvo jos mitybos įpročiai iki atostogų? Nuo atsakymo priklausė, ar rasime teisingą kelią. Paklausiau jos apie dietą po atostogų. Ji uoliai laikėsi nurodymų, rytais valgė pusryčius, vidurdienį – pietus, vakare – vakarienę. Jei popiet išalkdavo, leisdavo sau obuolį ar indelį lieso jogurto. Nieko tokio, kas galėtų paaiškinti, kodėl svoris taip staiga šoko į viršų.

Kalbėdamasis toliau sužinojau, kad moteris susiduria su sunkumais darbe. Vienas iš bendradarbių priešiškai nusiteikęs Mari atžvilgiu ir komplikuoja jos santykius su viršininkais. Kartais jis išvis nustoja kalbėti su Mari, ir ji net nesupranta kodėl. Galima sakyti, kad šitas žmogus atėmė iš jos malonumą, kurį anksčiau teikdavo darbas, ir kelia jai mikrostresą – taip vadiname šį reiškinį. Be darbo problemų (Mari sakė galinti su jomis susidoroti), ji dar norėjo persikelti į kitą būstą. Tačiau trūko pinigų pirmajam įnašui už svajonių

butą, esantį arčiau darbovietės. Trumpai tariant, dar vienas mikrostresas. Rūpesčių kėlė ir automobilis – reikėjo kapitalinio remonto, ir Mari nerimavo, ar galės apmokėti sąskaitą.

Mari gyvenimas gana įprastas: jos kasdieniai rūpesčiai – paimti atskirai – neatrodo labai svarūs, tačiau, susikaupę į krūvą, kelia didelį nerimą. Jis taip slegia Mari, kad, užuot mėgavusis saulėta diena ir plepėjusi su drauge, ji prabunda galvodama apie automobilį, važiuodama į darbą pyksta ant kolegos, o grįždama namo kremtasi dėl naujo buto. Kuo mažiau ji džiaugiasi gyvenimu, tuo dažniau slopina neviltį ir ieško paguodos valgydama.

Atostogaudama, kai kūnas ir dvasia atsipalaidavo, Mari valgė tik tada, kai išties buvo alkana, o ne paskubomis, ką užgriebusi per įtemptą darbo dieną. Atsitolinusi nuo namų, teturėjo vieną rūpestį – nuspręsti, ką veiks laisvalaikiu. Jos negundė lengvai pasiekiamas maistas, kaip buvo biure, visą dieną, nuo aušros iki sutemų, ji praleisdavo gamtoje. Ir jokių užkandžių prieš akis!

Tačiau grįžusi į realybę dėl streso ji pradėjo valgyti daugiau, po pietų – užkandžiauti šokoladu. O pusryčiams, pietums ir vakarienei rinkdavosi kaloringesnius produktus ir didesnes porcijas – juk buvo tikra, kad valgo mažiau nei per atostogas. Dėl streso suvartodavo daugiau maisto, o kadangi racionas buvo nesubalansuotas, neišvengiamai priaugo svorio. Tai savo ruožtu tapo dar vienu streso veiksniu, prisidėjusiu prie jau buvusių.

Mari istorija iliustruoja vieną iš spėriai plintančių nūdienos reiškinių: mikrostresai arba jų sankaupa kelia didžiulį nepasitenkinimo jausmą. Kai nėra, kas mus išklauso ir supranta, paprasčiausias būdas kovoti su juo greičiausiai bus maistas. Tokioje situacijoje laikytis dietos pavyks tik tada, jei sugebėsite suvokti problemos esmę. Reikia pašalinti išorinį streso veiksnį ir sugrąžinti gyvenimui ramybę, tada jūs nebevalgysite impulsyviai, mityba stabilizuosis. Jei tik nesergate chronišku nutukimu, svoris grįš prie įprasto.

- **Šeimos įtaka**

Trisdešimtmetė Kristel turėjo rimtų problemų dėl svorio: 1,70 m ūgio moteris svėrė 130 kg. Ji nuolat laikydavosi kokios nors dietos, tačiau nesėkmingai – visi atsikratytieji kilogramai grįždavo. Kristel buvo

įsitikinusi: jei bus atkakli, galų gale pasieks tikslą. Tačiau pajutau, kad toks ryžtas slepia tam tikrą įtampą ir jaudulį. Jos judesiai buvo trūkčiojantys, kalba labai greita; stengėsi atrodyti nerūpestinga, tačiau dažnai braukė ranka per plaukus – visi šie požymiai atskleidė vidinį emocinį sąmyšį. Kristel nerimas aiškiai krito į akis, bet ji nė už ką to nenorėjo pripažinti, nors šalia manęs nesijautė suvaržyta. Pačios žodžiais, problema buvo kartkartėmis užpuolantis nekontroliuojamas alkis, nors paprastai jos mityba būdavo subalansuota. Arba – kaip toliau pasakojo Kristel – ji staiga pradėdavo valgyti tam tikrus produktus: dažniausiai bulvių traškučius, šokoladą ar makaronus – ir nebegalėdavo liautis.

Paskyriau Kristel standartinę griežtą dietą, leidžiančią suvartoti apie 1400 kcal per dieną, ir antidepresantų, kuriuos reikėjo gerti po pietų. Pasakiau, kad šie vaistai skirti kovoti su impulsyvaus elgesio priepuoliais (tai buvo tiesa), be to, antidepresantai dar turėjo padėti įveikti nerimą. Kristel buvo protinga, sėkmės lydima moteris, dirbo komercijos direktore didelėje farmacijos įmonėje ir nors iš pradžių priešinosi, galų gale sutiko su mano rekomendacija.

Mūsų konsultacijos tęsėsi kelias savaites, ir Kristel greitai metė svorį: per keturis mėnesius sulieknėjo nuo 130 kg iki 98 kg – fantastiškas rezultatas. Turėjau dėl ko džiaugtis ir laukiau tolesnės pažangos, bet nutiko keistas dalykas: per dvi savaites ji numetė dar 5,5 kg, tačiau per trečią susigrąžino pusę šio svorio! Moteris sakė, kad antidepresantai pakeitė jos gyvenimą, bet mačiau, jog praėjusią savaitę ji buvo labai liūdna, šiek tiek sutrikusi ir išsiblaškiusi.

Vieną dieną, kai įėjo į kabinetą suirzusi ir įsitempusi, paklausiau, kas nutiko. „Nieko“, – atšovė Kristel, ir dar labiau mane suintrigavo. Paprašiau užlipti ant svarstyklių: ji svėrė 2 kg daugiau. Perspėjau, kad neturėtų leisti svoriui taip svyruoti, o ji staiga puolė į ašaras ir prisipažino ką tik praleidusi siaubingą savaitgalį su šeima. Taip sužinojau Kristel paslaptį: ji turėjo seserį, ištekėjusią, dviejų vaikų motiną (pati buvo vieniša). Kas dvi ar tris savaites visa šeima susirinkdavo tėvų namuose Bretanėje. Praėjusį savaitgalį jos sūnėnai ypač išdykavo, ir Kristel papriekaištavo seseriai, kodėl ji nedrausmina berniukų. Ji piktinosi, kad anūkai negerbia senelių, tačiau toks emocijų protrūkis sukėlė skandalą. Tėvai pareiškė, kad berniukų

elgesys jiems netrukdo, apkaltino Kristel, jog kišasi ne į savo reikalus; o sesuo liepė jai rūpintis savo gyvenimu ir prieš teisiant kitus pirma pasižiūrėti į save. Trumpai tariant, Kristel gavo smūgį iš dviejų pusių.

Galiausiai Kristel neišlaikė ir papasakojo man savo šeimos istoriją. Ji ilgai buvo tėvų numylėtinė. Nors neturėjo šeimos, sesuo aiškiai pavydėjo jai profesinės sėkmės ir kompensavo tą pavydą pabrėžtinai atsiduodama vyrui ir vaikams. Tirpstantys Kristel kilogramai tapo nauja dingstimi pavydėti ir, tiesiai sakant, grėsė galutinai sugriauti šeimos santykius.

Norėdama pažvelgti į situaciją iš šalies, Kristel nusprendė kurį laiką nutraukti santykius su artimaisiais. Toks išsiskyrimas liūdino, bet ji buvo tikra, kad jis – būtinas. Sprendimas buvo teisingas. Kristel gerokai sulieknėjo, pradėjo vaikščioti į pasimatymus, o dabar stengiasi atkurti ir šeimos ryšius.

- **Per didelė kontrolė**

Dvidešimt penkerių metų Sandros svoris – 90 kg, ūgis – 1,65 m. Jos istorija įprasta: nieko tokio nevalgau, o svoris vis tiek auga. Kiekvieną konsultaciją konstatuodavau, kad nenumetė nė gramo, tačiau ji tikino, jog laikosi dietos labai griežtai. Per vieną mūsų susitikimą pasiūliau Sandrai rašyti mitybos dienoraštį ir fiksuoti viską, ką valganti. Po savaitės ji grįžo su kruopščiai primargintu bloknotu ir... nė kiek nesulieknėjusi. Vienintelis skirtumas – į šią konsultaciją ją atlydėjo mama – sėdėjo laukiamajame ir labai norėjo pasikalbėti su manimi.

Sandra sutiko, kad pasikviesčiau jos mamą Martą į kabinetą. Ji paaiškino man, kad jos dukra labai nebrandi ir nuolat ką nors valgo, nelaukdama pusryčių, pietų ar vakarienės, kemša šokoladą ir saldumynus. Per visą šią kritikuojančią kalbą Sandra nepravėrė burnos. Mačiau, kad ji pyksta, bet tyli. Motina pradėjo lankytis mūsų kassavaitiniuose susitikimuose ir vis labiau mane erzino. Marta buvo tokia įkyri, kad Sandra ėmė demonstruoti atmetimo reakciją per kūną: kimšdama maistą ji simboliškai rijo savo nerimą. Jauna moteris išgyveno vidinį konfliktą: jautė kaltę, nes buvo našta motinai, kurią Sandros tėvas paliko, ir nenorėjo jos skaudinti. Rūpintis

dukra visada buvo Martos gyvenimo tikslas, ir galiausiai ji visiškai ją užgožė. Sandros sužadėtinis, su kuriuo aš irgi susitikau, papasakojo, kad motina nuolatos sėdėdavo jų namuose, skambindavo keliskart per dieną ir užsukdavo nė neperspėjusi. Iš tiesų Marta mėgino nugyventi savo dukters gyvenimą, o Sandra stengėsi apsiginti nuo tokios agresijos storėdama ir užimdama daugiau vietos. O kai motina ėmė kištis į jos lieknėjimo procesą, Sandra nusprendė nebenorinti mesti svorio. Tėvai, pernelyg linkę kištis į suaugusių vaikų gyvenimą, – itin dažna problema. Vaikai paprastai sunkiai susidoroja su tokia situacija ir neretai ieško išeities be saiko valgydami.

- **Santuokos problemos**

Banko darbuotoja Keri atėjo į mano kabinetą, norėdama numesti 20 kg. Ji buvo gana neišvaizdi moteris, dėvinti akinius storais stiklais, neelegantiškai apsirengusi, šukuosena – išėjusi iš mados prieš 30 metų. Atrodė it penkiasdešimties, nors iš tiesų jai buvo tik trisdešimt aštuoneri. Paklausta, kodėl norinti numesti svorio, pareiškė, jog daro tai dėl sveikatos.

Keri svoris krito labai greitai ir išvaizda po truputį keitėsi. Pamažu ji darėsi ir atviresnė. Apie vaikus (jų turėjo du) pernelyg nesipasakojo: jiems gerai sekėsi mokykloje ir abu puikiai sutarė su mama. Tačiau, kaip ir spėjau, kliūtis buvo vyras: Keri jį dievino, bet jie nebuvo mylėjęsi jau kokius dvejus ar trejus metus, ir ji negalėjo suprasti kodėl. Sutuoktinis sakė, kad seksas jam tiesiog nebeteikia malonumo. Keri siaubui ir pasipiktinimui, jis net pasiūlė jai susirasti meilužį. Moteris neįsivaizdavo intymių santykių be meilės ir savo ruožtu pasiūlė vyrui nueiti pas gydytoją, bet patarimas jam nepatiko.

Sutuoktinis atsisakė ieškoti pagalbos, o Keri buvo sunku suvokti, kad ir jis atsakingas už susiklosčiusią situaciją. Taigi ji prisiėmė kaltę ir atsakydama už ją pavertė save fiziškai nepatrauklia. Užuot išreiškusi nepasitenkinimą intymiu gyvenimu, ji nesąmoningai nusprendė pakeisti savo kūną.

Tačiau drauge Keri buvo nelengva susitaikyti su tokiu nauju, bet nepatraukliu įvaizdžiu, taigi pradėjusi lieknėti ji per kelias savaites

žydėte pražydo. Moteris grįžo prie savo įprastos formos, vėl pradėjo rūpintis savo išvaizda ir tuo mėgautis. Sutuoktinis nežinojo nė ką galvoti apie tokius staigius pokyčius. O vieną dieną Keri pasirodė mano kabinete nepaprastai laiminga. Kai paklausiau, kas ją taip nudžiugino, ji drąsiai nusišypsojo ir atsakė, kad jie su vyru vėl kartu.

Varginami tam tikros formos depresijos pacientai neretai nustoja rūpintis savimi ir didėjantis svoris – viena iš pirmųjų tokio abejingumo apraiškų. Kai depresija itin sunki, žmogaus apskritai niekas nebedomina ir jis atmeta net mintį, kad jo kūnas gali būti kam nors patrauklus.

- **Svoris – sveikatos ženklas**

Šešiasdešimtmetė Ivona atėjo pas mane, nes norėjo numesti apie 9 kg, priaugtus per pastaruosius metus. Jai buvo diagnozuotas krūties vėžys, bet jau pusantrų metų liga buvo atsitraukusi. Nė nesuvokdama Ivona pati aptiko problemą. Gydant vėžį pacientams krinta svoris. Baigus kursą ir praėjus maždaug metams, beveik visi be išimties jį vėl atgauna. Paskui daugelis sako norį atsikratyti antsvorio, bet dažnai nesugeba to padaryti. Iš tiesų pasąmonėje mes siejame vėžį su liesumu, ir todėl žmonės, sirgę šia liga, tiki, kad priaugti kilogramai – atgautos sveikatos ženklas. Moteriai, kuri blaškosi tarp baimės būti itin liesa ir noro „būti kaip visos“, gali prireikti maždaug metų, kad įsitikintų, jog jai vėl viskas gerai. Tada požiūris į lieknumą keičiasi ir ji vėl gali adekvačiai priimti savo kūną kaip ženklą, kad bus sveika ir ateityje.

- **Išeiti į pensiją**

Dar vienas šešiasdešimtmetis Edvardas turėjo kvėpavimo problemų ir į mano kabinetą atėjo net švokšdamas. Jis papasakojo, kaip priaugo svorio (prie to smarkiai prisidėjo alkoholis). Kone kasdien jis turėdavo pietauti su verslo partneriais, o namie galėdavo mėgautis skania vakariene. Edvardas – verslininkas, o artėdamas prie karjeros pabaigos dar buvo išrinktas ir miesto meru. Po kelerių metų jis pardavė savo firmą, o paskui triuškinamai pralaimėjo rinkimus. Ir staiga pasijuto „dukart pensininkas“: jo dalykiniai ir asmeniniai

įgūdžiai pasirodė esą niekam nereikalingi, didžioji dalis pareigų – irgi. Edvardui buvo ne tik nuobodu, jis prarado savivertę. O slegiančią vidinę tuštumą mėgino užpildyti dviem būdais: iš pradžių nuspręsdavo pasilepinti mėgstamais patiekalais, vėliau neišlaikydavo ir persivalgydavo. Kadaise jo gyvenimas buvo visavertis ir visa ko pilnas, o dabar jis ieškojo pilnatvės tiesiogine prasme – be saiko prikimšdamas pilvą.

Dėl šios priežasties storėjama itin dažnai. Išėję į pensiją daugelis žmonių maistu užpildo gyvenimo tuštumą. Taip nutinka ne tik dėl to, kad staiga nebėra kas veikti. Dingsta įprasti gyvenimo orientyrai, apima baimė, kad karjeros pabaiga gali reikšti ir socialinę mirtį – dėl to prarandama savivertė. Tokioje situacijoje gydytojo pareiga – parodyti, kad net pensijoje galima būti aktyviu visuomenės nariu, pavyzdžiui, per draugus, šeimą ar savanorišką veiklą. Jei pensininkai domisi aplinka ir aplinkiniais, mokosi ko nors nauja ar aktyviai dalyvauja kokių nors organizacijų veikloje, įveikti depresiją jiems kur kas lengviau.