

ALI & RICHARD KERR

WIL
CZA

NOWE, REWOLUCYJNE PODEJŚCIE,
KTÓRE DZIAŁA



SKO ŃCZ Z BULIMIA

DOWIEDZ SIĘ, JAK ZBUDOWAĆ
SPOKOJNĄ I NATURALNĄ RELACJĘ
Z JEDZENIEM, W PEŁNI WRÓCIĆ DO ZDROWIA
I ZACZAĆ ŻYCIE WOLNE OD BULIMII!

ALI & RICHARD KERR

**NOWE, REWOLUCYJNE PODEJŚCIE,
KTÓRE DZIAŁA**

SKO

ŃCZ

Z BULIMIA



Tytuł oryginału: *The Bulimia Help Method: A Revolutionary New Approach That Works*

Copyright © 2014 by Richard Kerr, Ali Kerr, Catherine Liberty

The moral rights of the author have been asserted.

Copyright © for the Polish translation by Magdalena Goldiszewicz, [2022]

Redakcja: Magdalena Świerczek-Gryboś

Redakcja merytoryczna: Anna Dziadzio

Korekta: Anna Dziadzio

Skład i łamanie: Katarzyna Kotynia

Projekt okładki, ilustracji i stron tytułowych: Martyna Paprotna

Wydawnictwo Wilcza w składzie: Anna Gruszczyńska, Gabriela Matlak,

Kinga Siodlak, Beata Mirochna, Martyna Paprotna, Beata Budnicka



Wydanie I

ISBN 978-83-941093-6-3

Copyright © by Wydawnictwo Wilcza, Lubień 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawnictwa. Zezwalamy na udostępnianie i rozpowszechnianie okładki książki w magazynach oraz Internecie bez konsultacji z wydawnictwem.

SPIS TREŚCI

Nota prawna.....	9
Od Autorki.....	13
Zanim zaczniemy: kilka najczęściej zadawanych pytań.....	17

Zrozumieć bulimię..... 21

Ograniczanie jedzenia prowadzi do bulimii.....	35
Jedzenie jako mechanizm przetrwania.....	45
Więc co to wszystko oznacza?	51
Powrót do zdrowia w kilku słowach.....	67
Strach przed przybraniem na wadze	73
Tymczasowe wahania wagi i inne wątpliwości.....	81
Wsparcie w powrocie do zdrowia	85
Boję się rozstać z bulimią.....	89

Etap 1 Procesu Zdrowienia: Program Zorganizowanego Żywienia 97

Krok 1 Programu Zorganizowanego Żywienia: Zaczynij jeść przynajmniej co trzy godziny.....	103
--	-----

Krok 2 Programu Zorganizowanego Żywienia: Jedz zbilansowane posiłki	III
Krok 3 Programu Zorganizowanego Żywienia: Zwiększ wielkość porcji	123
Typowe wyzwania.....	131
Narzędzia pomocne w Zorganizowanym Żywieniu	149
Program Zorganizowanego Żywienia: Wersja superkrótka	155
Etap 2 Procesu Zdrowienia: Przestań się objadać i oczyszczać	161
Zaakceptuj, opóźnij i odwróć uwagę	171
Zwracanie uwagi na chęć objadania się.....	185
Strategie poprzedzające obżarstwo.....	187
Strategie zaprzestania oczyszczania.....	199
Radzenie sobie z nawrotami choroby.....	209
Typowe wyzwania.....	215
Narzędzia: pomiar postępów w procesie zdrowienia	223
Przestań się objadać i oczyszczać: Wersja superkrótka	227
Etap 3 Procesu Zdrowienia: Rozejm z jedzeniem	233
Rozejm z jedzeniem – Krok 1: Zaczynj jeść pokarmy z grupy „czasami”	239
Rozejm z jedzeniem – Krok 2: Uważne jedzenie	251
Rozejm z jedzeniem – Krok 3: Wczuj się w głód.....	255
Rozejm z jedzeniem: wersja superkrótka.....	261

Etap 4 Procesu Zdrowienia: Samoakceptacja	265
Akceptacja negatywnych myśli.....	275
Stwórz środowisko sprzyjające zdrowieniu	283
Typowe wyzwania.....	289
Samoakceptacja: wersja superkrótka	295
Etap 5 Procesu Zdrowienia: Jedzenie Intuicyjne	299
Jedzenie Intuicyjne – Krok 1: Jedz to, na co masz ochotę.....	311
Jedzenie Intuicyjne – Krok 2: Jedz do sytości, potem przestań.....	317
Jedzenie Intuicyjne – Krok 3: Zдай się w pełni na intuicję	323
Jedzenie Intuicyjne: wersja superkrótka.....	329
Kilka słów na zakończenie.....	333
O Autorach	337
Załącznik 1: Harmonogram Zdrowienia	339

NOTA PRAWNA

Ta książka nie ma na celu zastąpienia porady medycznej. W sprawach dotyczących zdrowia, a w szczególności wszelkich objawów, które mogą wymagać diagnozy lub pomocy medycznej, należy regularnie konsultować się z lekarzem.

Informacje zawarte w tej książce mają na celu przedstawienie przydatnej wiedzy dotyczącej omawianych tematów. Niniejsza publikacja nie jest ani nie powinna być używana do celów diagnostycznych lub leczenia jakichkolwiek schorzeń – w takich przypadkach należy skonsultować się ze specjalistą. Zarówno wydawca, jak i autor nie biorą odpowiedzialności w zakresie szczególnych wymagań zdrowotnych lub związanych z różnego rodzaju alergiami, przy których niezbędny jest nadzór medyczny; nie ponoszą także odpowiedzialności wobec czytelników/czytelniczek i osób stosujących się do porad zawartych w książce za jakiegokolwiek szkody lub negatywne konsekwencje wynikające z opisanego leczenia, działania, stosowania technik przedstawionych w publikacji lub przygotowania do ich stosowania.

Sprzedaż tej książki jest możliwa wyłącznie przy założeniu, że wydawca nie zajmuje się udzielaniem jakichkolwiek porad natury psychologicznej, medycznej, prawnej ani żadnych innych porad fachowych.

Wszelkie opisane w niniejszej publikacji zalecenia powinny być stosowane wyłącznie pod opieką lekarza. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek rezultaty powstałe w wyniku korzystania z tej publikacji – zarówno w przypadku samodzielnego leczenia, jak i pod opieką lekarza.

KIEDY NIE NALEŻY KORZYSTAĆ Z PROGRAMU SAMOPOMOCY

Z programu samopomocy nie korzystaj, jeśli zaistniała choć jedna z poniższych okoliczności:

- ▶ cierpisz z powodu poważnej choroby natury fizycznej, na którą zmiana nawyków żywieniowych może mieć wpływ;
- ▶ jesteś w ciąży i nie skonsultowałaś ze swoim lekarzem zamiaru skorzystania z programu samopomocy;
- ▶ cierpisz z powodu silnej depresji – czujesz przygnębienie i zniechęcenie;
- ▶ masz problemy z kontrolą innych nawykowych zachowań, takich jak nadużywanie alkoholu lub narkotyków, powtarzające się samookaleczenia;
- ▶ chorujesz na anoreksję;

- ▶ masz znaczną niedowagę;
- ▶ cierpisz na poważne niedożywienie;
- ▶ odczuwasz fizyczny ból.

Jeśli podejrzewasz choćby w najmniejszym stopniu, że z medycznego punktu widzenia grozi ci niebezpieczeństwo, natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Zaburzenia odżywiania mogą zagrażać życiu, więc jeżeli już odczuwasz fizyczne dolegliwości, pilnie potrzebujesz pomocy medycznej, a nie samopomocy.

OD AUTORKI

Cześć,
nazywam się Ali Kerr. Witaj na pokładzie *Skończ z bulimią*. Bardzo się cieszę, że tu jesteś, bo wiem, że jeśli chcesz wyzdrowieć, mogę ci pomóc.

Po pierwsze chcę podkreślić, że moje podejście znacznie różni się od tradycyjnego leczenia. Nie będę cię prosić o analizę twoich bolesnych doświadczeń z przeszłości ani o dokładne przyglądanie się jakimkolwiek „wadom osobowości”, które mogły doprowadzić cię do bulimii. W rzeczywistości zrobię tylko jedną rzecz...

Pokażę ci, jak wyeliminować z życia napady objadania się, przywracając organizmowi naturalny system regulacji jedzenia (to takie wymyślne określenie dla zapanowania nad głodem i sytością).

Oczywiście, to nie jest proste. Gdyby proste było, ta książka nigdy by nie powstała.

Moja bulimia była dosyć ciężka. W najgorszym momencie obżerałam się i oczyszczałam aż dziesięć razy dziennie. Przestałam mieszaćkować, stałam się wycofana społecznie i przygnębiona.

Cierpiałam również z powodu niepokoju, ataków paniki, kołatania serca, zepsutych zębów i silnie absorbującego, niezdrowego wręcz zainteresowania jedzeniem i ciałem. Moje życie stanowiło niekończący się cykl objadania się, oczyszczania, a potem głodowania... objadania się, oczyszczania, a potem głodowania... objadania się, oczyszczania, a potem głodowania... I tak w kółko. Jedzenie stało się polem bitwy, a głód moim wrogiem. Normalne życie wyglądało jak odległy, zapomniany obrazek z moich wspomnień.

W 2003 roku osiągnęłam dno. Już dłużej nie mogłam tego robić. Byłam zdeterminowana, by wyzdrowieć, bez względu na wszystko. Przyznałam się mojemu partnerowi do bulimii i wspólnie podjęliśmy decyzję o rozpoczęciu drogi powrotu do zdrowia. Co frustrujące, ten powrót był przez pewien czas nieuchwytny: terapia okazała się nieskuteczna, mój lekarz mógł jedynie zalecić leki przeciwdepresyjne, a leczenie szpitalne kosztowało zbyt dużo.

Nie mając więc nic do stracenia, postanowiłam wziąć sprawy w swoje ręce. Wykorzystując wypracowane na uczelni umiejętności badawcze, wspólnie z partnerem rozpoczęliśmy badanie, testowanie i kwestionowanie wszystkiego, co mogliśmy przeczytać na temat bulimii.

Badania w tej dziedzinie rozłożyliśmy na czynniki pierwsze. Rozważyliśmy szereg poglądów i podejść, doświadczyliśmy kilku frustrujących ślepych uliczek, a także wspañałych momentów oświecenia (jak na przykład, że bulimia wcale nie jest „tylko w głowie”). Jednak pod koniec tej, jak się okazało, wieloletniej podróży,

poczuliśmy, że opracowaliśmy metodę powrotu do zdrowia, która naprawdę może działać. Nazwaliśmy ją później najprościej, jak się dało. Po prostu: „Metodą Pokonania Bulimii”.

Stosując się do jej zaleceń, zauważyłam radykalne zmniejszenie częstotliwości i intensywności moich napadów obżarstwa. Po trzech miesiącach przestałam się objadać i oczyszczać, a po dziesięciu uznałam, że całkowicie wyzdrowiałam.

Co najlepsze, wraz z dochodzeniem do siebie moja energia i witalność rosły. Byłam spokojniejsza, bardziej zrównoważona, zadowolona, miałam też lepsze samopoczucie. Wewnętrzna siła i pewność siebie radykalnie się poprawiły. Rozkwitły moja pasja i miłość do życia. To było niezwykle. Nigdy nie oglądałam się za siebie i od tamtego czasu stałam się wolna od bulimii i wszelkich problemów z jedzeniem.

Napisałam *Skończ z bulimią* dlatego, że jest to program, który przywrócił moje zdrowie. I tego samego, czyli całkowitego wyzdrowienia, chcę dla ciebie.

Postanowiłam podzielić się swoją metodą z innymi. Od 2007 roku przez stworzony z moim partnerem program zdrowienia przeszło ponad dwanaście tysięcy osób cierpiących na bulimię. Odzew jest niezwykle, a moją metodę polecają eksperci, lekarze i specjaliści zajmujący się zaburzeniami odżywiania, a także organizacje charytatywne na całym świecie.

Ta książka jest wynikiem wieloletnich badań i prac rozwojowych prowadzonych przeze mnie i mojego męża Richarda. Zanim przejdę dalej, chcę podziękować za jego nieustanne wsparcie, poświęcenie i zaangażowanie w urzeczywistnianie Metody

Pokonania Bulimii. Ta książka jest w równym stopniu wynikiem wysiłków moich, jak i jego.

Trzymam kciuki za twój fantastyczny, niesamowity, pełen przygód, pouczający powrót do zdrowia!

Ali Kerr

PS. Przygotowałam bezpłatną **Listę Kontrolną Zdrowienia**, którą można pobrać *online*, aby wesprzeć cię w kolejnych etapach opisanych w tej książce. Wystarczy, że odwiedzisz naszą witrynę internetową i ściągniesz plik. Pomoże ci on śledzić proces powrotu do zdrowia. Wejdź na www.bulimiahelp.org/bonus już teraz, pobierz przygotowany, darmowy plik, a następnie wydrukuj listę. Dobrze mieć ją w rękach podczas dalszego czytania.

To twoje pierwsze zadanie. Twój pierwszy krok do zdrowia. Lista Kontrolna Zdrowienia. No dalej... Poczekam...

ZANIM ZACZNIEMY: KILKA NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANYCH PYTAŃ

„Jak korzystać z tej książki?”

Najlepiej czytać ją po prostu od początku do końca. Robić notatki i wykorzystywać to, czego się dowiadujesz, na bieżąco. Skup się, daj sobie trochę czasu na zrozumienie zawartych w niej treści i pamiętaj, aby regularnie do nich wracać.

Podzieliliśmy z mężem cały proces powrotu do zdrowia na etapy. Działaj krok po kroku, a jeśli poczujesz przytłoczenie lub uznasz, że dany etap jest zbyt trudny, możesz cofnąć się o kilka kroków w programie i poczekać, aż odnajdziesz w sobie siłę, by ponownie ruszyć do przodu.

„Ile zajmie mój powrót do zdrowia?”

Chociaż każdy przypadek jest inny, generalnie potrzeba około sześciu miesięcy, zanim napady obżarstwa znikną; kolejne sześć potrwa odbudowa poczucia pewności siebie w stosunku do jedzenia.

Wielu naszych podopiecznych całkowicie spokojnie odczuwa gdzieś około dwunastego–osiemnastego miesiąca. To może wydawać się długo, ale nie zniechęcaj się. Naszym celem jest trwałe wyleczenie. Korzyści z wyzdrowienia zaczniesz zauważać niemal natychmiast.

„Czy muszę pójść do lekarza?”

Zdecydowanie zalecamy wizytę u lekarza przed podjęciem jakichkolwiek samodzielnych kroków. Ten program ma jedynie charakter ogólnych porad i nie powinien zastępować opinii specjalisty. Jeśli masz bardzo niską masę ciała lub cierpisz na niedowagę, wykryto u ciebie jakiegokolwiek niedobory, nietolerancje lub urazy, które mogą w jakikolwiek sposób wpłynąć na twoją dietę, koniecznie umów się na wizytę u lekarza. Jeśli często wymiotujesz lub zażywasz duże ilości środków przeczyszczających (szczególnie przy niedowadze), musisz także zbadać poziom równowagi wodno-elektrolitowej.

Podobnie w przypadku wystąpienia jakichkolwiek komplikacji związanych z realizacją Programu Zorganizowanego Żywienia, na przykład takich jak obrzęki kończyn, bóle w klatce piersiowej, kołatanie serca czy poważny rozstrój żołądka. Jeśli cokolwiek z tego zaczyna ci dolegać, natychmiast udaj się do lekarza. Powikłania są mało prawdopodobne, ale zawsze należy sprawdzać wszelkie niepokojące symptomy.

„Czy ta metoda będzie nadal skuteczna, jeśli moja bulimia różni się od tej opisanej formalną definicją?”

Tak naprawdę nie ma znaczenia, czy objadasz się kilka razy w tygodniu, czy stosunkowo rzadko. Jeśli w jakikolwiek sposób doświadczasz obżarstwa i oczyszczania, ten program jest dla ciebie.

„Cierpię na anoreksję, czy ten program mi pomoże?”

Anoreksja i bulimia są do siebie niezwykle podobne i wiele strategii przedstawionych w tym programie będzie korzystnych także dla osoby cierpiącej na anoreksję. Jednak anoreksja jest chorobą znacznie bardziej zagrażającą życiu niż bulimia. Dlatego osoba na nią cierpiąca potrzebuje pilnej interwencji medycznej, a nie samopomocy.

„A co jeśli nie muszę się objadać, żeby czuć potrzebę oczyszczania?”

Dla niektórych zjedzenie nawet najmniejszej ilości jedzenia prowadzi do nieodpartej chęci oczyszczania. Nie martw się, w tym programie oferujemy praktyczne porady, jak rozwiązać również ten problem.

„Skąd będę wiedzieć, że udało mi się wyzdrowieć?”

Będiesz to wiedzieć, kiedy przestaniesz odczuwać silną chęć obżarstwa i oczyszczania organizmu.

„Czy potrzebuję pomocy terapeuty, aby korzystać z tego programu?”

Pozostawiamy to tobie i twojej osobistej preferencji. W całej książce będziemy unikać dogłębnych osobistych ocen i analiz, ponieważ uważamy, że tak naprawdę nie jest to niezbędne do wyzdrowienia. Jeśli jednak już pracujesz ze specjalistą, książka może być świetnym uzupełnieniem trwającej terapii.

„Czy mogę korzystać z tego programu, współpracując z lekarzem?”

Tak, ten program może działać jako element towarzyszący pracy z lekarzem. Poinformuj go, że zamierzasz skorzystać z tego narzędzia. Możesz dać mu też kopię książki, aby mógł się z nią zapoznać.

„Gdzie mogę uzyskać więcej informacji na temat prezentowanego przez was podejścia do procesu zdrowienia?”

Zarówno dodatkowe wsparcie, jak i porady dotyczące wszystkich koncepcji, które przedstawiliśmy w tej książce, znajdziesz na stronie: www.bulimiahelp.org.

ZROZUMIEĆ BULIMIĘ

Zycie z bulimią jest naprawdę trudne. Czujesz, że musisz się obżerać, a potem pozbyć się jedzenia. Czujesz wstyd i próbujesz ukryć swój sekretny nałóg, który wnika w ciebie coraz głębiej, przynosząc ponure myśli i obniżając twoją samoocenę. Życie staje się męczącym widowiskiem, podczas którego nieustannie nosisz maskę szczęścia i ukrywasz swój mroczny sekret.

Niektórzy mówią, że nie da się wyjść z bulimii. Że będziesz mieć bulimię do końca życia. A my mówimy ci, tu i teraz, że to po prostu nieprawda.

Bez względu na to, jak długo masz bulimię lub jak jest ona intensywna, możesz w pełni wrócić do zdrowia. Coś takiego jak permanentne wyzdrowienie istnieje i nie mamy na myśli stanu typu: „uważaj, ostrożnie, bulimia może wrócić i prześladować cię każdego dnia”. Mówimy o wyzdrowieniu, które wiąże się ze stu-procentową wolnością od bulimii i problemów z jedzeniem. Jedzenie może stać się po prostu jedzeniem, a ty możesz odzyskać swoje życie. Życie wolne od bulimii.

Zrozumieć bulimię

Przez nasze programy powrotu do zdrowia przeszło nieco ponad dwanaście tysięcy osób cierpiących na bulimię, a ich opinie są niezwykle.

Oto niewielka próbka informacji zwrotnych, które regularnie otrzymujemy od naszych podopiecznych:

Metoda Pokonania Bulimii uratowała mi życie. Nie mówię tego z lekkim sercem. Na bulimię cierpiałam przez dziesięć lat i byłam zrozpaczona. Myślałam, że nigdy nie wyzdrowię, a moje życie już zawsze będzie smutną pozą. Byłam u lekarzy, na terapii, przeczytałam każdy poradnik samopomocy; to był pierwszy raz, kiedy coś zadziało. W końcu znów mam nadzieję!!!

Nadine

Jestem już gotowa „ukończyć” wasz program powrotu do zdrowia. Po ponad czterdziestu pięciu latach zaburzonego odżywiania to wręcz niewiarygodne! Chciałabym wyrazić głęboką wdzięczność za stworzenie systemu, który działa. Znowu mam chęć do życia, bycia szczęśliwą i zdrową, a przy okazji do pomagania innym w osiągnięciu tego samego co mi samej udało się osiągnąć.

Pat Mary

Nie oczyszczałam się od ponad siedemnastu tygodni! Od dwudziestu sześciu lat mam bulimię i nigdy nawet na chwilę nie zbliżyłam się do takiego wyniku. Zawsze było to może kilka

tygodni tu i tam, ale nigdy nie wytrwałam aż siedemnastu. Schudłam dwanaście i pół kilograma i mam ciśnienie pod kontrolą. Niewiarygodne.

Angela

Więcej opinii znajdziesz na stronie: www.bulimiahelp.org/success-stories.

Ta książka pokaże ci, co musisz zrobić, aby wyzdrowieć. Opisałyśmy w niej bowiem solidne, wypróbowane i przetestowane praktyczne kroki, niezbędne do wyzdrowienia. Bez marnowania czasu, zbędnych treści i bzdur.

Oczywiście ten program nie należy do szybkich i łatwych rozwiązań. Zdrowienie to podróż, a zmiana zachodzi stopniowo, z wieloma wzlotami i upadkami po drodze. Powrót do zdrowia wymaga ciągłego wysiłku i dużo wytrwałości, ale ostatecznie doprowadzi cię do życia, o którym ci się teraz nawet nie śni.

Jesteśmy przekonani, że sekret twojego sukcesu tkwi po prostu w tobie. Zdrowiejąc, zdasz sobie sprawę, że posiadasz więcej mocy, wewnętrznej siły i motywacji, niż ktokolwiek by się spodziewał. Nawet ty. Nie szkodzi, jeśli teraz tego nie czujesz. Ta siła będzie rosła, gdy będziesz kontynuować swoją podróż ku wyzdrowieniu.

Oczywiście jeśli na razie nie czujesz, że to czas na rozpoczęcie podróży, w porządku. Musisz jednak zrozumieć jedną z najważniejszych rzeczy: tak naprawdę nikt nigdy nie poczuje się w stu procentach gotowy na powrót do zdrowia. Tyle razy przekonujemy siebie, że powinniśmy czekać na odpowiedni moment, na czas, kiedy jesteśmy mniej zestresowani lub kiedy życie tak nie

Zrozumieć bulimię

pędzi. Myśląc w ten sposób, będziesz odkładać swoje zdrowie do końca życia. Zawsze znajdzie się powód, by czekać do przyszłego tygodnia, następnego miesiąca lub kolejnego roku.

Krok po kroku odkryjesz, jak niesamowite może być życie, gdy nie jesteś już dłużej niewolnikiem bulimii. Powrót do zdrowia jest tego wart. I ty także. Daj sobie szansę, zdecyduj się na rozpoczęcie podróży ku zdrowiu teraz, nawet dziś, o ile to możliwe. W przyszłości sobie za to podziękujesz. Ani zdrowia, ani tym bardziej siebie nie wolno odkładać nie później.

Nie ma jednak nic złego w sceptycznym nastawieniu do tego rodzaju pomysłu, zaproponowanej przez nas metody. Odrobina zdrowego sceptycyzmu wobec jakiegokolwiek programu zdrowienia jeszcze nikomu nie zaszkodziła. Ważne jest jednak, aby przystąpić do niego z otwartym umysłem. Usuń lub przynajmniej odłóż na bok wszelkie z góry przyjęte poglądy na temat bulimii i powrotu do zdrowia. Ten program jest inny. Niektóre z jego założeń mogą być dla ciebie nowe, być może również przewartościsz wiele z tego, co do tej pory w twojej głowie uchodziło za prawdę. Przeczytaj tę książkę, a jeśli głęboko w sobie poczujesz, że podane informacje z tobą rezonują i intuicyjnie uznasz je za prawdziwe, to znaczy, że ten program zadziała i będzie dla ciebie właściwy.

Ta książka pozwoli ci rozpocząć drogę do nowego życia, wolnego od objadania się i oczyszczania. Wszystko, co musisz zrobić, to podjąć decyzję o zaangażowaniu się w program. Idź we własnym tempie, ale trzymaj się blisko nas i pozwól, aby wiedza krok po kroku się przed tobą odsłaniała.

Wszystko, czego nauczyliśmy się w ciągu ostatnich dziesięciu lat, pomagając chorym przezwycięzać bulimię, zostało skondensowane w tej właśnie książce. O ile nam wiadomo, podejście w niej opisane jest najskuteczniejszym sposobem na przezwyciężenie bulimii raz na zawsze. Mamy zaszczyt służyć ci pomocą i mamy nadzieję, że te zasady, strategie i kroki naprawdę wpłyną na twoje życie.

Jesteśmy bardzo podekscytowani, że tu jesteś i trzymasz tę książkę w dłoni!

Zaczynamy?

Na początek chcemy przedstawić ci świeże spojrzenie na bulimię. Perspektywę, która naszym zdaniem jest o wiele bardziej wzmacniająca, zachęcająca i dająca nadzieję niż tradycyjne spojrzenie na tę chorobę.

Ileż to razy słyszeliśmy takie oto stwierdzenie: „W bulimii NIE chodzi o jedzenie”. Cóż, my się z nim nie zgadzamy. Uważamy, że bulimia ma wiele wspólnego z jedzeniem (w końcu nazywa się to „zaburzeniem odżywiania”). I że to właśnie przez zaniedbanie podstawowych kwestii związanych z jedzeniem i odżywianiem wielu bulimikom i bulimiczkom nie udaje się wyzdrowieć.

Przyjrzyjmy się niektórym dowodom naukowym, zanim będziemy kontynuować wyjaśnienia...

BADANIA ANCEL KEYS NAD CZĘŚCIOWYM GŁODEM

Jest to jedyne badanie naukowe na dużą skalę, podczas którego przez dłuższy czas analizowano wpływ częściowego głodzenia się na ludzi. Z oczywistych względów etycznych dzisiaj nie byłoby to możliwe, ale w latach pięćdziesiątych, czasach niższej świadomości zasad bezpieczeństwa i higieny zdrowia, było to do przyjęcia.

Ponad stu mężczyzn zgłosiło się na ochotników do badania, unikając w ten sposób służby wojskowej; trzydziestu sześciu wyselekcjonowanych prezentowało najwyższy poziom zdrowia fizycznego i psychicznego. Przeszli oni na dietę ograniczającą kalorie, wynoszącą około 1600 kcal dziennie przez sześć miesięcy (to i tak więcej, niż zalecają obecnie popularne diety odchudzające). Kiedy mężczyźni stracili na wadze, ich wytrzymałość fizyczna znacznie się obniżyła, a czas reakcji uległ wydłużeniu. Tempo metabolizmu spoczynkowego spadło o 40 procent, pojemność serca zmniejszyła się o około 20, puls zwolnił, a temperatura ciała znacznie się obniżyła.

Wśród dolegliwości fizycznych badani zgłaszali:

- ▶ zmęczenie,
- ▶ uczucie chłodu,
- ▶ głód,
- ▶ trudności z koncentracją,
- ▶ upośledzenie zdolności oceny i zrozumienia,
- ▶ okresowe zawroty głowy,
- ▶ zaburzenia wzrokowe,

- ▶ dzwonienie w uszach,
- ▶ mrowienie i drętwienie kończyn,
- ▶ bóle brzucha,
- ▶ bóle głowy i reszty ciała,
- ▶ problemy ze snem,
- ▶ przerzedzenie włosów,
- ▶ przesuszającą się cienką skórę.

Krótko mówiąc, poddani badaniu mężczyźni mieli wszelkie fizyczne oznaki przyspieszonego starzenia. Ale to psychologiczne zmiany, spowodowane dietą, były najgłębsze i najbardziej nieoczekiwane.

Badani stali się:

- ▶ nerwowi,
- ▶ niespokojni,
- ▶ apatyczni,
- ▶ wycofani,
- ▶ niecierpliwi,
- ▶ samokrytyczni,
- ▶ kapryśni,
- ▶ bardziej emocjonalni (zwłaszcza w reakcjach),
- ▶ przygnębieni.

Mężczyźni zaczęli również inaczej postrzegać swoje własne ciało – byli przekonani o nadwadze; mieli zniekształcony obraz samych siebie.

Jeden z badanych doświadczył kilku okresów zdecydowanie dobrego nastroju. Epizody euforii przeplatały się jednak z tymi, podczas których doświadczał „głębokiej, ciemnej depresji”. Ci, którzy jedli we wspólnej jadalni, przemycali następnie porcje

jedzenia i spożywali je w łózkach, tworząc w ten sposób długotrwałe rytuały. Jeden z nich odciął sobie siekierą trzy palce i nie był pewien, czy zrobił to celowo, czy przypadkiem!

Głównym tematem rozmów okazało się jedzenie. Uczestnicy eksperymentu jednak nie tylko nieustannie o nim rozprawiali, ale wielu z nich zaczęło również czytać książki kucharskie i zbierać przepisy (przypinano je do ściany, zastępując nimi plakaty kobiet), a także marzyć o konkretnych produktach.

Jeden z badanych zaczął nawet grzebać w śmietnikach. Tę ogólną tendencję do chomikowania jedzenia zaobserwowano zarówno u wygłodzonych pacjentów z anoreksją (Crisp, Hsu i Harding, 1980), jak i pozbawionych pożywienia szczurów (Fantino i Cabanac, 1980).

Spożycie kawy i herbaty wzrosło tak drastycznie, że konieczne było wprowadzenie ograniczenia do dziewięciu filiżanek dziennie. Podobnie nadmierne stało się żucie gumy, a kiedy odkryto, że jeden z mężczyzn żuł czterdzieści paczek dziennie, aż do pojawienia się bólu szczęki, również w tym zakresie zdecydowano się na restrykcje.

Przed podaniem posiłku uczestnicy badania toczyli w głowach walkę o to, czy pochłonąć posiłek błyskawicznie, czy jeść powoli, delektując się każdym kęsem. Wielu badanych jedzenie zajmowało mnóstwo czasu – pragnęli oni, żeby posiłek trwał jak najdłużej.

Okazało się jednak, że znaczna część badanych i tak się objadała. Pewien mężczyzna, który pracował w sklepie spożywczym, przyznał się do tego, że zjadł naraz kilka ciastek, worek popcornu i dwa przejrzałe banany. Opowiedział później, jak niesamowity

niepokój czuł po swoim obżarstwie, dodał też, że był tak zdeglustowany sobą, że na koniec zwymiotował.

Jeden na pięciu uczestników doświadczał zaburzeń psychicznych, które wpłynęły na codzienne funkcjonowanie. Wcześniej biorący udział w eksperymencie cieszyli się doskonałą kondycją – jedyne, co się w tym czasie u nich zmieniło, to dieta!

FAZA PONOWNEGO ODŻYWIENIA

Podczas fazy ponownego odżywienia [realimentacji – przyp. red.] w trakcie eksperymentu wielu mężczyzn straciło kontrolę nad swoim apetytem i jadło mniej więcej w sposób „ciągły” – spożywali posiłki mimo braku prawdziwego uczucia głodu. Nawet po dwunastu tygodniach ponownego odżywienia często skarżyli się na „zwiększony głód natychmiast po dużym posiłku”. Kilku mężczyzn miało napady mdłości i wymiotowało. Jeden uczestnik został zwolniony z eksperymentu, ponieważ nie był w stanie przestrzegać diety. Wielokrotnie przechodził cykl pochłaniania ogromnych ilości jedzenia i wymiotów, a potem zaczynał wszystko od nowa. Niektórym trudno było przestać jeść. Ich dzienne spożycie zwykle wahało się od 8 000 do 10 000 kcal, a schematy żywieniowe zostały opisane w następujący sposób:

- ▶ Uczestnik numer 20 opycha się, aż pęka w szwach, doprowadzając się niemal do wymiotów, i nadal czuje głód.
- ▶ Uczestnik numer 12 zgłosił, że musiał sam siebie dyscyplinować, aby powstrzymać się od nadmiernego jedzenia, doprowadzającego go następnie do wymiotów.

Zrozumieć bulimię

- ▶ Uczestnik numer 1 jadł aż do dyskomfortu i uczucia pełności.
- ▶ Uczestnik numer 30 tak bardzo stracił kontrolę nad pochłanianiem kolejnych porcji, że po prostu musiał trzymać się od nich z daleka, ponieważ nie mógł osiągnąć sytości, nawet gdy miał już jedzenia po dziurki w nosie.
- ▶ Uczestnik numer 26 zjadał sześć posiłków równie szybko jak trzy. Stwierdził: „Jadłem praktycznie cały weekend” (Keys i inni, 1950).

Po około pięciu miesiącach fazy ponownego odżywienia u większości mężczyzn zaobserwowano pewną normalizację schematów żywieniowych; u niektórych utrzymywała się jednak wciąż skrajna nadkonsumpcja. Przy nielimitowanym dostępie do jedzenia i nieograniczonym spożywaniu posiłków wagi uczestników ustabilizowały się i ostatecznie, około dziewięciu miesięcy później, większość w naturalny sposób wróciła do swojej początkowej wagi bez jakichkolwiek starań. To był dla naukowców jeden z pierwszych dowodów, że każdy organizm ma swój naturalny, genetyczny punkt odniesienia. Obawiano się, że niepoohamowane jedzenie skutkuje tym, „że uczestnicy będą nadal rośli”, jednak tak się nigdy nie stało. Gdy odzyskali swoją „naturalną” wagę, ich metabolizm unormował się i powrócili oni do początkowej liczby kilogramów bez świadomego działania w tym kierunku. Testy wykazały, że mężczyźni, którzy wydawali się być najbardziej przystosowani psychicznie, ostrzej zareagowali na dietę głodową.

SKUTKI BADANIA

Eksperyment pokazał, że efekty głodzenia się są niezwykle podobne do tych, które towarzyszą zaburzeniom odżywiania (Polivy i Herman, 1976). Dowiódł również, że wiele objawów, które mogły być uważane za specyficzne dla anoreksji i bulimii, są w rzeczywistości wynikiem głodu (Pirke i Ploog, 1987)!

Pamiętajmy, że ci mężczyźni (podobnie jak zdecydowana większość osób z zaburzeniami odżywiania) nie doświadczyli traumatycznego dzieciństwa, nie mieli zaburzeń genetycznych ani problemów ze zdrowiem psychicznym przed badaniem. Jednak gdy ich jedzenie zostało ograniczone, wpadali w mroczny świat zaburzeń odżywiania. Odczuwali niepokój, mieli obsesję na punkcie jedzenia, zaczęli się obżerać, a potem oczyszczać, zapadali na depresję – wszystko dlatego, że ich kalorie zostały ograniczone do 1600 dziennie. Nie zapominajmy, że dziś wiele tak zwanych „zdrowych” diet zaleca nawet niższe progi kaloryczne niż ten, który wykorzystano w eksperymencie badawczym.

OGRANICZANIE JEDZENIA PROWADZI DO BULIMII

○ to kilka bardziej interesujących faktów na temat ograniczania jedzenia i zaburzeń odżywiania.

- ▶ Dieta jest głównym wyzwalaczem ciągłej i coraz szybszej drogi do zaburzeń odżywiania (Thompson i Sherman, 1993).
- ▶ Uważa się, że dieta i głodzenie się są wyzwalaczami, które włączają procesy biologiczne i zmiany w mózgu związane z rozwojem zaburzeń odżywiania (*All Party Parliamentary Group on Body Image*, 2012).
- ▶ Stosowanie ostrej diety rozpoczyna proces zaburzenia odżywiania (Patton i inni, 1999).
- ▶ Dziewczęta, które stosowały restrykcyjną dietę, były osiemnaście razy bardziej narażone na rozwój zaburzeń odżywiania w ciągu sześciu miesięcy niż te, które nie stosowały żadnej diety (Tamże).

Zrozumieć bulimię

- ▶ Dieta nie musi być ostra – dwie trzecie nowych przypadków zaburzeń odżywiania przypisuje się osobom, które stosowały dietę umiarkowaną (Tamże).

To prowadzi nas do prostego wniosku, że zdecydowaną większość zaburzeń odżywiania poprzedzają różnego rodzaju ograniczenia żywieniowe i stosowanie diet. Podsumowując: ograniczenie żywności jest główną przyczyną zaburzeń odżywiania. Mówiąc prościej, **dieta powoduje bulimię!**

Jeśli ograniczysz spożycie pokarmu, to łatwo może cię dopaść bulimia. Jeśli najzdrowsza i najszcześniejsza osoba na świecie ograniczy spożycie pokarmu, również stanie się podatna na bulimię.

Gdyby nigdy nie ograniczać przyjmowania pokarmu, to istnieje mała szansa wpadnięcia w cykl objadania się i oczyszczania, a to oznacza, że istnieje małe prawdopodobieństwo bulimii. Wiemy, że to może brzmieć nieco zaskakująco, ale to prawda.

Tak pisze o tym dr Adrienne Key z Royal College of Psychiatrists: „Przekonanie do słuszności idei diety może prowadzić do stosowania drastycznych planów żywieniowych, które z kolei mogą prowadzić do zaburzeń odżywiania. Zaprzestanie diety może zlikwidować co najmniej 70 procent zaburzeń odżywiania”.

Przyjrzyjmy się więc głębiej temu, jak wygląda związek pomiędzy ograniczaniem jedzenia a zaburzeniami odżywiania. Podzieliliśmy to na proste etapy, aby pomóc ci zrozumieć, w jaki sposób jedno prowadzi do drugiego.

ETAP 1. OGRANICZASZ SPOŻYCIE POŻYWIENIA

Istnieje wiele powodów, dla których ludzie decydują się ograniczać spożycie żywności. Wśród nich najczęściej wyróżnia się:

- ▶ unikanie głównych grup pokarmowych, takich jak węglowodany czy tłuszcze, opierając się na błędnym założeniu, że sprzyja to zdrowiu;
- ▶ unikanie określonych produktów spożywczych lub – w rzadkich przypadkach – całych grup pokarmowych z powodu alergii i nietolerancji pokarmowych;
- ▶ rozpoczęcie restrykcyjnych programów detoksykacji w przekonaniu, że będzie to korzystne dla ogólnego stanu zdrowia;
- ▶ bezpośrednia próba utraty wagi (zdecydowanie najpopularniejszy powód).

ETAP 2. IGNORUJESZ SWÓJ GŁÓD

Kiedy twoje ciało jest pozbawione pożywienia, zaczniesz odczuwać głód. W ten sposób twoje ciało mówi ci, że jego zapasy energii się kończą i trzeba je uzupełnić. Większość z nas opisuje głód jako pustkę, rozdrażnienie lub niepokój.

Kiedy zaspokajamy głód, nie tylko dostarczamy naszemu organizmowi paliwa potrzebnego do przetrwania, ale także podnosimy poziom wielu substancji chemicznych w naszych mózgach odpowiedzialnych za „dobre samopoczucie”, takich jak serotonina, dopamina i noradrenalina. To one pomagają zastąpić uczucie

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

