

Daži interesanti fakti par svaru

“Man mēneša laikā jānomet 10 kilogrami. Kurus Baha ziedus lietot?” reiz mani diezgan ilgi telefonsarunā tirdīja kāda sieviete. Pirmkārt, Baha ziedu terapijā nav ziedu esenču tieši svara samazināšanai. Tātad nebūs vienas receptes – lietojiet šo līdzekli un kļūsiat slaidi. Otrkārt, Baha ziedu esenču iedarbība vērsta uz to, lai mēs sasniegtu iekšējo līdzsvaru un dzīvotu saskaņā ar savu būtību. “Vai tad vēlme vienā mēnesī kļūt par 10 kilogramiem vieglākam nav mana vēlme?” jūs varbūt jautāsiet. Iedziļinoties zinātniskajā literatūrā par šo tēmu, jāatzīst, ka ar svaru nemaz nav tik vienkārši, tas nav tehnisks lielums, bet gan ķermeņa iespēja un spēja mums kaut ko pateikt. Varbūt jūs esat dzirdējis stāstus, ka, lietojot Baha ziedus, svars tiešām samazinās, taču tas nenotiek tāpēc, ka ziedu esences palīdz īstenot prāta izvīrīto mērķi un, lietojot pret sevi vardarbību (liedzot ēdienu, ierobežojot un tiranizējot sevi), likt liekajiem kilogramiem ripot, bet gan, ļoti iespējams, tāpēc, ka strauji mazinās stress, kas tad pamatu pamatos arī ir galvenais liekā svara cēlonis.

Pirms pievēršamies Baha ziediem, kuri bieži nāk talkā cilvēkiem, kam aktuāls svara jautājums, vēlos padalīties ar zinātnisku pētījumu rezultātiem un atziņām. Man šī informācija ļoti noderēja, varbūt tā palīdzēs arī jums gūt lielāku izpratni gan par liekā svara rašanās iemesliem, gan piemēroto Baha ziedu izvēli.

1. Mūsu ķermeņi ir tik dažādi. Atzišos, man patīk aplūkot dažādu svinīgu pasākumu viesu ģērbšanās stilu. Un, šķiet, viens no iemesliem ir tāds, ka tas sniedz patīkamu iespēju atpūsties no žurnālos un citos medijos popularizētā (un it kā pareizā) –

slaidā – ķermeņa tipa. Es nespēju vien beigt brīnīties, cik daudz un dažādas ir ķermeņa formas un tām piemēroti apģērbi, kas izceļ katra indivīda savdabību. Tur, kur pulcējas cilvēki, kas nav atlasīti pēc viena kritērija un apstrādāti ar *Photoshop*, iespējams gūt ieskatu *Homo sapiens* reālā izskata dažādībā.

Mūsu ģenētiskais mantojums ir atšķirīgs – druknais nekad nespēs dabūt tievus kaulus, arī dažādiem vecumposmiem raksturīgas dažādas ķermeņa aprises – vecmāmiņai nekad nebūs jaunietes ķermenis. Turklāt tieši gēni, ja mēs varam tā teikt, ir materiāls, kas veido mūsu ķermeņa uzbūvi un noslieci uz lieko svaru, ja vien rodas piemēroti apstākļi, lai tas izveidotos. Tāpēc pirmā atziņa – paskatieties reāli uz savu ķermeņa uzbūvi, savu senču atstāto mantojumu un iespējamo ķermeņa pārmaiņu scenāriju, lai spētu izvirzīt reālus mērķus attiecībā uz svaru un izskatu.

2. Mums ir mūsu komfortablais svars. G. Franks savā grāmatā *Lizenz zum Essen* (“Licence ēšanai”) raksta, ka ķermenim piemīt t.s. *Setpoint* (angļu val.), kas funkcionē aptuveni kā radiatoru termostats, kas nemitīgi uztur noteiktu temperatūru. Ķermenis visiem spēkiem cenšas saglabāt to svaru, kuru uzskata par veselīgāko savam saimniekam attiecīgajā dzīves posmā. Šādu ķermeņa darbību novēro arī plastiskie ķirurgi, kuri saviem klientiem veic tauku atsūkšanas procedūru. Pēc operācijas ķermenis vienmēr parūpējas, lai atsūktie tauki atjaunotos – tagad tikai kādā citā vietā, turklāt tieši tik daudz, lai cilvēks atkal atgūtu iepriekšējo svaru. (Frank 2015, 53)

3. Diētām ir divi spēcīgi pretinieki. Kāpēc vēlme ieturēt diētu arvien no jauna cieš sakāvi? Tas notiek ne tikai tāpēc, ka mēs nespējam ilgstoši darboties paškontroles režīmā (sk. 39. lpp.), bet tāpēc, ka mums ir divi “pretinieki” – mūsu zemapziņa un mūsu vielmaiņas automātiskie vadības mehānismi –, tie apvienojas, lai nodrošinātu mūsu ķermeņa pamatvajadzību apmierināšanu (tātad patiesībā strādā mūsu labā, taču mēs uz tiem dusmojamies). Varbūt ar nostalgiju atceraties, ka pirmā diēta bija