

**Wiesław Krajewski**

## **Rewelacyjny sposób na odchudzanie**

Mam wrażenie, że kobiety cały czas się odchudzają. Mężczyźni też, ale może nie cały czas. Z jednej strony to dobrze, bo świadczy o trosce o swój wygląd i zdrowie. Z drugiej strony, może to być przyczyną stresu z powodu ciągłych wyrzeczeń, wyrzutów sumienia z racji braku wytrwałości, uszczerbku na zdrowiu z powodu przesadnej diety. Tak czy owak, sprawa pozbywania się nadmiaru kilogramów jest tematem wielu rozmów, przyczyną wizyt u lekarza, bywa, że spędza sen z powiek, a nierzadko jest nieosiągalnym celem samym w sobie wielu osób. No właśnie, już sam fakt, że niektórzy odchudzają się permanentnie świadczy, że nie jest to proces łatwy i szybki. Nie jest też przyjemny - wymaga wielu poświęceń, samokontroli i żelaznej konsekwencji. I nic dziwnego, że efekty tego katowania się są mizerne, a o sukcesie na tej trudnej drodze przez mękę mogą mówić tylko nieliczne wyjątki.

A wszystko chyba przez lansowany wszędzie ideał kobiecego ciała. Według tego kanonu, kobieta atrakcyjna powinna być zgrabna, szczupła i wysoka. Co niektórzy sprzeciwiają się temu wizerunkowi, ale on i tak nadal funkcjonuje. Wystarczy obejrzeć pierwszy lepszy pokaz mody. W sklepach też z reguły oferowane są stroje w rozmiarze „S”, a dla osób „przy kości” tworzone są specjalne i nieliczne sklepy „XXL”, co tylko potwierdza regułę. Takie mamy czasy. Taki przyjął się ideał. Póki co, tak kobiety są postrzegane i tak same siebie widzą. Bo uważają, że takie właśnie są atrakcyjne, takie się będą podobać. Podobać płci brzydkiej, ale kobiety mają to do siebie, że chcą wyróżniać się także wśród przedstawicielek własnej płci. Nie zawsze tak było. Kiedyś obowiązywały odmienne preferencje. W starożytności rola kobiet była inna i ceniono w nich przede wszystkim cechy związane z płodnością i macierzyństwem. Kształty kobiety miały więc gwarantować urodzenie i wykarmienie dzieci. Inne gusty mieli już starożytni Egipcjanie. Przypomnijmy sobie długą szyję i ogoloną głowę Nefretete lub wyraźne kształty i ostry makijaż bliższej nam Kleopatry. Ciało Wenus z Milo zachwyca i dziś niejednego miłośnika nie tylko kobiecych kształtów i nie tylko antycznych greckich rzeźb. Trudno nie wspomnieć o ulubionych modelkach Rubensa tak bardzo charakterystycznych na jego obrazach. Ich obfite kształty już same przez się nie mogą zostać niezauważone. Przeciwnie, one są anemiczne, a przede wszystkim chude do przesady modelki Amadeo Modiglianiego.

Dziś wzorcem kobiecej sylwetki są węższe aktorki i modelki. Parę konkretów? Proszę bardzo: Nicole Kidman, Angelina Jolie, Lindsay Lohan, Sharon Stone, Julia Roberts, Demi Moore, Ally McBeal. Wystarczy? Trudno wśród nich znaleźć osoby mające choćby trochę więcej ciała, a dominują filigranowe „patyki”. Sprawiają wrażenie, jakby w czasie wichury bały się wychodzić z domu. Bardziej wzbudzają obawę o ich zdrowie i nasuwają podejrzenia o anoreksję. Ich ciało jest mało urozmaicone. W miejscu, gdzie powinny być wyniosłości, jest płasko, a tam, gdzie powinno być płasko, spotykamy zagłębienia. Póki co, żyjemy w czasach, w których modne jest odchudzanie.



*Venus z Willendorfu*, paleolit, Naturhistorisches Museum Wiedeń...



...i *Venus z Milo*, Luwr.



A. Modigliani, *Kobieta w kapeluszu*, 1918, kolekcja prywatna...



...i *Trzy Gracje*, P. P. Rubens, Prado.

Jak się odchudzić? - oto jest pytanie.

Właściwie w odchudzaniu powinna wystarczyć umiarkowana głodówka. Po prostu trzeba mniej jeść, skończyć z dogadaniem sobie, więcej pościć, nie objadać się, odżywiać się regularnie, nie podjadać między posiłkami, więcej warzywo, mniej kalorii, trochę umiaru, dużo rozwagi, chrupki, sucharki, krakersy, paluszki. Może więc głodówka? Gadka szmatka, to nie działa.

Pomóc może farmakologia. Tabletki zmniejszające apetyt, specyfiki przyspieszające przemianę materii, preparaty hamujące łaknienie, balsamy wyszczuplające, pigułki na odczucie głodu, na spalanie tłuszczu, substytuty cukru, niskokaloryczne zamienniki, wypełniacze dające poczucie sytości. Może więc tabletki? Trele-morele, one mogą tylko zaszkodzić.

Trzeba spróbować specjalnej diety. Dieta kapuściana, Atkinsa, Dukana, Kwaśniewskiego, Gersona, niskowęglowodanowa, śródziemnomorska, jogurtowa, kefirowa, szwedzka, makrobiotyczna, hollywoodzka, niskotłuszczowa, owocowo-warzywna, wegetariańska i 150 innych diet. Może więc dieta-cud? Klituś-bajduś, w odchudzaniu cudów nie ma.

Warto byłoby odchudzać się poprzez sport. Pływanie, ćwiczenia gimnastyczne, spacer, marsze, biegi, marszobieg, nordic walking, sauna, masaż, jazda na rowerze, rolkach, łyżwach, nartach, wrotkach, gra w piłkę i bez piłki, fitness, aerobik, jogging, zumba, pilates, hula hop, pompki, brzuszki, przysiady, skakanie, wspinanie lub choćby chodzenie po schodach, dzwiganie zakupów, trzepanie dywanów. Może więc postawić na sport? Koszałki-opałki, po tym się jeszcze bardziej chce jeść.

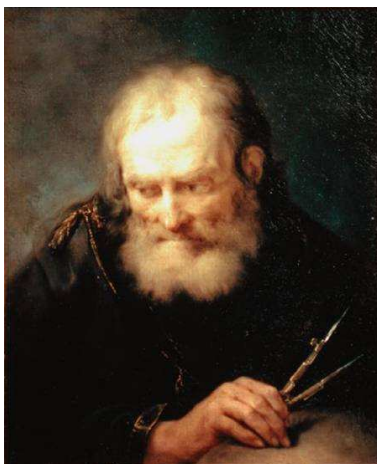
Jest jeszcze szansa w chirurgii. Może zafundować sobie jakiś zabieg operacyjny? Odsysanie tłuszczu, liposukcja, kriolipoliza, pozbywanie się fałdek, body lifting, wycięcie paru metrów jelita, zmniejszenie żołądka, chirurgia plastyczna, korekta biustu, pośladek, brzucha, bioder, podbródka, wygładzenie zmarszczek, naciągnięcie skóry. Może więc operacja? Tere-fere, to już może lepiej od razu sobie zaszyć usta.

Słyszałem też o bieliźnie wyszczuplającej. Modelujące sylwetkę gorsety, obcisłe rajstopy elastyczne, pasy odchudzające, spodnie, w które trzeba się wcisnąć i dopinać na wydechu, maskujące niedoskonałości legginsy, wygładzające nierówności bermudy, korygujące kształty body, specjalne kurczliwe materiały, włókna poliamidowe, elastanowe, neoprenowe, usztywniacze, poprawiacze, wygładzacze, fiszby, haftki, ściągacze, opaski, lateksy, push-up-y, press-up-y. Może więc odpowiednia bielizna? Hocki-klocki, to tylko oszukiwanie samego siebie.

A może zacząć inaczej myśleć? Może trzeba zmienić sposób postrzegania swojego ciała? Założyć różowe okulary albo przynajmniej ciemne, zgasić światło, nie oglądać się w lustrze, albo sprawić sobie lustro wklęsłe - wyszczuplające, nie stawać na wagę, w ogóle pozbyć się wagi, stroje, w których trudno się dopiąć zamienić na luźniejsze, nie robić sobie zdjęć, albo wykorzystać możliwości Photoshopa, poszerzyć drzwi, przestać liczyć kalorie, zaprzężyć się z kimś jeszcze grubszym. Może więc rzecz leży w psychice? Picuś-glancuś, to jest bez sensu.

Więc jak schudnąć? Droga Czytelniczko (Czytelniku), jeśli jesteś „szczupła inaczej” i chcesz przeprowadzić na swoim puszystym ciele jeszcze jeden nieudany eksperyment - proszę bardzo. Możesz dalej nie czytać tego artykułu. Możesz zadowalać się stwierdzeniami typu „kochanego ciała nigdy za wiele” lub „nie jestem gruba, jestem tylko 3D”. Jeśli jednak naprawdę chcesz stracić na wadze - służę pomocą. Znam sposób rewelacyjny, niezawodny, a co najważniejsze - o udowodnionej naukowo skuteczności i niedający absolutnie żadnych powikłań. Odchudzanie tym sposobem to czysta przyjemność i gwarantowany sukces. Nie wiem dlaczego właściwie nikt nie wpadł na to wcześniej. Przecież jest to sposób znany od tysięcy lat. Powiem dokładniej - co najmniej od III wieku przed naszą erą! Uczy się o tym już dzieci w szkole podstawowej. Każdy o tym słyszał, a nikomu nie przyszło do głowy, aby zastosować ten pomysł w praktyce. Czyżby nauka poszła w las?! Jak mogliśmy o tym zapomnieć?! Czas zastosować wreszcie wiedzę wyniesioną ze szkoły w codziennym życiu.

Czy słyszeliście o Archimedesie? Pewnie, że słyszeliście. A znacie prawo Archimedesowe? Jasne, że znacie. Wiecie jak do niego doszedł? Oczywiście, wszyscy to wiedzą. Ten grecki uczyony filozof i matematyk z Syrakuz został poproszony przez króla Hierona II o zbadanie, czy jego korona została wykonana ze złota, czy oszukano go i dodano do niej srebra. Nie można było przy tym zniszczyć misternie wykonanego insygnia. Popularna legenda głosi, że pomysł rozwiązania tego problemu przyszedł Archimedesowi podczas kąpieli w wannie. I był to moment sformułowania przez niego podstawowego prawa hydrostatyki. W uproszczeniu brzmi ono: „Ciało zanurzone w wodzie traci na wadze tyle, ile wynosi ciężar wypartej przez to ciało wody”. No właśnie! Czy mam coś jeszcze dodawać? Dlaczego nie zastosować tego prawa w praktyce? Przecież wystarczy często się kąpać! Ilekroć zażywamy kąpeli, tylekroć tracimy na wadze. Przecież o to właśnie chodzi! Celem odchudzania jest utrata wagi. Czy się mylę? Eureka!



Giuseppe Nogari, *Archimedes*, olej na płótnie.

Kąpmy się! Kąpmy się w wannie, nie pod prysznicem! Prysznic jest dla zabieganych, oszczędnych, niemających czasu, jest tylko spełnieniem obowiązku higienicznego, spryskaniem ciała wodą, prostą ablucją. Natomiast kąpiel w wannie to zupełnie co innego. Ma swoją filozofię i przesłanie. Poprawia krążenie krwi, pomaga rozluźnić mięśnie, zmniejsza ilość toksyn w skórze. Kąpiel z pianą, olejkami, solami. Kleopatra kąpała się w kozim mleku z miodem. Kąpmy się samotnie i parami! Dajmy sobie możliwość odpocząć, oderwać się od codzienności, odstresować. Delektując się chwilami błędnego spokoju, przestajemy myśleć o trapiących nas problemach, a niezmałcony umysł pozwala nam przejść na zupełnie inny poziom świadomości. Dzięki temu możemy uzyskać zupełnie nowe doznania. Przyjemność pluskania się w wodzie, kiedy nikt i nic nie mąci naszego skupienia to jedna z najintymniejszych chwil w życiu. Rozkoszujemy się nią jak najdłużej. Pławienie się w gorącej wodzie, relaks, odprężenie, ukojenie, swoboda, kameralność, nieskrępowanie, czas na twórcze rozmyślenia nadają wyjątkowość właśnie kąpielom w wannie.

To wszystko ważne, ale to tylko elementy uboczne. Najważniejsze jest - zgodne z prawem Archimedesusa - „zanurzenie ciała w wodzie”. I rewelacyjny efekt odchudzania. Prysznic jest w tym wypadku zupełnie bezużyteczny. Przypadek Archimedesusa to nie przypadek. Pomysł napisania tego artykułu przyszedł mi do głowy też w wannie.

*Wiesław Krajewski*

Źródło zdjęć: Wikipedia

[https://en.wikipedia.org/wiki/Venus\\_of\\_Willendorf#/media/File:Willendorf-Venus-1468.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Venus_of_Willendorf#/media/File:Willendorf-Venus-1468.jpg)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Wenus\\_z\\_Milo#/media/Plik:MG-Paris-Aphrodite\\_of\\_Milos\\_edited.jpg](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wenus_z_Milo#/media/Plik:MG-Paris-Aphrodite_of_Milos_edited.jpg)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Amedeo\\_Modigliani#/media/Plik:Modigliani\\_Amedeo\\_14.jpg](https://pl.wikipedia.org/wiki/Amedeo_Modigliani#/media/Plik:Modigliani_Amedeo_14.jpg)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Peter\\_Paul\\_Rubens#/media/](https://pl.wikipedia.org/wiki/Peter_Paul_Rubens#/media/)

[Plik:The Three Graces, by Peter Paul Rubens, from Prado in Google Earth.jpg](#)

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Archimedes\\_by\\_Giuseppe\\_Nogari.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Archimedes_by_Giuseppe_Nogari.png)