



Vianna Stibal

THETA
HEALING[®]
RITMUS

Álomsúly könnyedén

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	7
1. A gyönyörű test	15
2. Rövid emlékeztető a hitmunkáról	31
3. <i>A fogyás – első lépés: A hitmunka</i>	43
4. <i>A fogyás – második lépés: Ajánlott étrend-kiegészítők az egyenletes fogyás érdekében</i>	77
5. <i>A fogyás – harmadik lépés: A szív dala</i>	105
6. <i>A fogyás – negyedik lépés: Áldd meg az ételt, áldd meg a tested, a kevesebb jobb</i>	119
7. <i>A fogyás – ötödik lépés: Edzés edzés nélkül</i>	137
8. A rétegek lehántása	157
9. Ajánlott étrendek	165

BEVEZETÉS

Nemrégiben, egy önmegfigyelés alkalmával, azt mondtam magamnak: „Itt van nekem ez a fantasztikus gyógyító technika, amellyel sikerült meggyógyítanom magamat, amikor szívproblémákkal és tumorra küzdöttem. Többször segített a párkapcsolati problémáim és családi gondjaim megoldásában is. Hozzájárult ahhoz, hogy fejlődhesek. Akkor vajon mi kellene még ahhoz, hogy a súlyproblémák legyőzésében is a segítségemre legyen?”

Aztán egyszer csak megérkezett kérdésemre az isteni válasz: „Vianna, aki azt mondja neked, hogy testedzés nélkül is le lehet fogyni, az biztos, hogy valamit rád akar sózni. Nincs mese, gyakorolnod és edzened kell!”

Gyakorlásokon kizárólag a testmozgást értettem, ezért rögtön nekiálltam sportolni.

Aztán kicsivel később felfogtam az üzenet többi részét is: „Agyadnak azokon a napokon is azt kell *érezékelnie*, hogy edzel, amikor nincs lehetőség a testmozgásra.”

A következőkben azt fogom megosztani veled, hogy hogyan érhető el az álomsúly – a hitrendszer megváltoztatása által – a tudatalatti és a mindenség Teremtőjének segítségével.

HOGYAN HASZNÁLJUK A KÖNYVET?

Ez a kézikönyv a többi ThetaHealinggel foglalkozó könyvhöz, azaz a *ThetaHealing*, a *ThetaHealing haladóknak* és a *ThetaHealing – Betegségek és rendellenességek* című könyvhöz kapcsolódik. A *ThetaHealing*ben részletesen bemutattam a leolvasás folyamatát, a gyógyítást, a hitmunkát, az érzelemmunkát, az ásás módszerét és a génmunkát, valamint bepillantottunk a létezés síkjaiba. Emellett hasznos információkkal szolgáltam a kezdők számára is. A *ThetaHealing haladóknak* című könyv mélységében ismerteti meg az olvasót a hit- és érzelemmunkával, valamint az ásás módszerével, továbbá bepillantást nyújt a létezés síkjaiba és azokba a hitrendszerbe, amelyekről úgy vélem, hogy elengedhetetlenek a spirituális felemelkedéshez. A *ThetaHealing – Betegségek és rendellenességek* című könyvben azokat az intuitív meglátásokat, intuitív gyógymódokat, valamint azokat a hitmunkákat és kiegészítőket – vitaminokat, gyógynövényeket, étrend-kiegészítőket stb. – találhatjuk meg, amelyek véleményem szerint szorosan kapcsolódnak bizonyos betegségekhez és rendellenességekhez, illetve rendkívül hasznosak és értékesek lehetnek azok gyógyításában.

A könyv megértéséhez fontos, hogy teljes mértékben tisztában legyünk a *ThetaHealing*ben ismertetett folyamattal. Hiszem, hogy a módszer a théta-agyhullámok segítségével megkönnyíti a gyógyulást, legyen szó bár fizikai, lelki vagy spirituális gyógyulásról. Összpontosított imánk által, tiszta théta-állapotban képesek vagyunk kapcsolódni a mindenség Teremtőjéhez. Ezt a csodálatos képességet maga a Teremtő adta nekünk. A módszerrel nemcsak

a saját életemet voltam képes megváltoztatni, de rengeteg ember életébe is pozitív változást hoztam.

Ha szeretnél részt venni ebben a programban, de még nem ismered a ThetaHealing folyamatát, akkor azt javaslom, hogy keress fel egy ThetaHealing-konzulenszt a közeledben. Olyan konzulenszt válassz, akiről tudod, hogy kellő tudással rendelkezik, és akinek a társaságában jól érzed magadat. Majd kezdjétek el a hitmunkát közösen. Ha nem sikerül elérned a kívánt eredményt, akkor válassz egy tapasztaltabb konzulenszt, vagy pedig válj Te magad azzá. A helyesen alkalmazott hitmunka mindig meghozza az eredményt.

Tanulással és gyakorlással mindenki elérheti az álomsúlyát – mindenki, aki hisz Istenben vagy a világ egészét átható Mindenségben. Ez az előfeltétele ennek a technikának: hinni kell a Teremtőben, Istenben, a mindenség Teremtőjében. A Teremtőnek több neve van. Csak hogy néhányat említsünk, hívhatjuk Istennek, Buddhának, Sivának, Istennőnek, Jézusnak, Jahvénak vagy Allahnak. A ThetaHealing nem kapcsolódik egyik valláshoz sem, így vallásától függetlenül bárki gyakorolhatja. Nem számít az életkorod, a nemed, a bőröd színe, de még a hitvallásod sem. Bárki, aki hisz Istenben vagy a mindenségben, bekapcsolódhat a ThetaHealing folyamatába.

Azt viszont nem szabad elfelejteni, hogy a program nem alkalmas azok számára, akiknek a súlyproblémája valamely betegségre vezethető vissza. Az orvosok által elhízottként diagnosztizált személyeknek ajánlatos kikérni orvosuk véleményét, mielőtt elkez-

denek mozogni vagy megváltoztatják étrendjüket. A kóros elhízásban szenvedők is jobban teszik, ha bárminemű változtatás előtt kikérik egy szakképzett egészségügyi dolgozó véleményét azzal kapcsolatban, hogy mi lehet számukra az első lépés. Fontosnak tartom, hogy elmondjam, együtt érzek minden elhízott emberrel, legyen szó bármilyen betegség miatti vagy a testmozgás hiányából fakadó elhízásról.

Ez a program azoknak szól, akiknek nincs súlyos egészségügyi problémájuk, és nem restek arra sem, hogy mindennap tegyenek a fogyásért. Úgy vélem azonban, hogy a program nemcsak az elhízástól szenvedőknek segíthet, hanem az egyéb súlyproblémákkal küszködőknek, így tehát az anorexiában és bulémiában szenvedőknek is.

A LÉPÉSEK

A program öt lépésből áll, a lépések mindegyike fontos.

1. Hitmunka

Első lépésként hiedelmeinken kell dolgoznunk, mivel lehet, hogy ezek gátolnak minket a tökéletes testsúly elérésében. Előfordulhat ugyanis, hogy bár sikerül megszabadulnunk egy rétegtől (4,5–9 kg-tól), mégis egyre idegesebbek leszünk és egyre görcsösebbé válunk. A tükörbe nézve bepánikolunk, elborzadunk, bestresszelünk vagy egyszerűen csak furcsának látjuk magunkat. Fogalmunk sincs, hogy miért érzünk így, és arról sincs tudomásunk, hogy vajon honnan jönnek ezek az érzések. Az is lehet, hogy ismét felszínre kerülnek azok a problémák, amelyeket akkor éltünk át, amikor ugyanennyi volt a súlyunk. Pontosan ezeket a félelmeket kell megállítani és kitisztítani.

2. Étrend-kiegészítők

Az étrend-kiegészítőkre a fokozatos, egyenletes és könnyed fogyás érdekében van szükség. A kiegészítők közül az omega-3 zsírsavak, az almaecet és az alfa-liponsav lesz a legnagyobb segítőnk a fogyás során.

Előfordul, hogy felmerül bennünk némi ellenállás az étrend-kiegészítőkkal szemben. Ilyenkor valójában régi – kitisztításra váró – hiedelmeinkkel harcolunk.

Bizonyos esetekben a súlycsökkentés eléréséhez parazitatisztító kúrára is szükség lehet.

3. A szív dala

A szív dala elnevezést viselő lépés szintén a program elengedhetetlen részét képezi. Az elődeinktől származó genetikai programok elengedésének érdekében végzett gyakorlatok is nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy sokkal könnyebbnek érezzük magunkat – és itt nem csak a fizikális szintre gondolok.

Érdekes módon ez az a lépés, amelyet a legtöbb ember igyekszik kihagyni. Vagy azért, mert félnek, hogy szomorú gondolatok fognak a felszínre törni, vagy pedig azért, mert egyszerűen túlságosan nyomasztónak érzik ezt az egészet. Ettől függetlenül azonban ez a lépés is a program elengedhetetlen részét képezi.

4. Az étel megáldása és a „kevesebb jobb” elve

Az étel megáldása és a mennyiség csökkentése is nagyon fontos. Ne feledjük, hogy az étel a barátunk, nem pedig az ellenségünk.

5. Edzés nélküli edzés

Testünknek szüksége van a mozgásra. Ez tény. A program utolsó részében azonban felfedem az (állandó) edzés nélküli edzés titkát. A sportra és mozgásra tehát szükség lesz, de a trükk az, hogy a folyamatba bevonjuk a tudatalattit is, és megtanítjuk arra, hogy azt gondolja, hogy rengeteget mozgunk, még akkor is, amikor nem. Hagyjuk, hogy az elménk végezze el a nehezét! Ez aztán a súlycsökkentés szórakoztató módja!

Sokkal könnyebb úgy élni, hogy nem kell állandóan a súlyunkkal foglalkozni. Adjunk hát egy esélyt ennek a programnak. Lás-

suk, mi történik, ha végigcsináljuk. E-mailek tömkelege bizonyítja, hogy számos ThetaHealing-konzulens már sikerrel alkalmazta a módszert.

Érdekes módon a programnak köszönhetően azok is nagy változásokról számolnak be, azok a kliensek is sokkal jobban érzik magukat a bőrükben, akik soványságuk miatt kezdték el alkalmazni a módszert. Jól működik tehát anorexia és bulimia esetén is, mivel ezek az emberek nemcsak hogy jól érzik magukat a testmozgásnak köszönhetően, hanem az is nagy örömmel tölti el őket, hogy végre ismét a saját kezükben van az életük. Az ellenőrzés és a rendszer kérdése pedig köztudottan nagyon fontos számukra.

Felhívom azonban a figyelmet arra, hogy annak ellenére, hogy megosztom most veled ezeket az információkat, a program alkalmazása során esetlegesen bekövetkező változásokért nem vállalom a felelősséget. A felelősség attól a pillanattól kezdve a tied lesz, amikor felfedezed, hogy megvan benned az az erő, amely a saját életed és mások életének megváltoztatásához szükséges.

1. fejezet

A GYÖNYÖRŰ TEST

Szeretném mindjárt az elején leszögezni, hogy szerintem mindenki gyönyörű. A magunk módján mindannyian tökéletesek és különlegesekek vagyunk. De ha nem vagy elégedett a súlyoddal, akkor megmutatom, hogy mit kell tenned azért, hogy ez megváltozzon, és hogy végre olyan legyél, amilyen lenni szeretnél.

Voltak idők, amikor én sem voltam elégedett a súlyommal. A gimnáziumi években például magas voltam és vézna. Társaim gyakran űztek gúnyt belőlem. Aztán férjhez mentem, majd szültem három gyereket. A terhességeim alatt felszedtem jó pár kilót, de az utolsó terhességem után sikerült lefogynom és a súlyom ismét elfogadható lett. A legjobb formában viszont akkor voltam, amikor a biztonságiőr-tanfolyamra jártam. A tanfolyam után azonban egy többműszakos állást kaptam, ami mellett alig tudtam eljárni futni. Tulajdonképpen már az is csoda volt, hogy egyáltalán képes voltam futni, mivel a lábam már egy ideje be-bedagadt. Az azt követő években egyre gyakrabban fordult ez elő, ami eléggé elvette a kedvemet a futástól. Aztán egyszer csak azt vettem észre, hogy már járni sem tudok.

Ekkor jött a diagnózis: rák. Az 1995 augusztusa és az 1996 tavasza közötti időszak meglehetősen kritikus volt: elég közel álltam ekkor ahhoz, hogy elveszítssem a lábamat, sőt mi több, az életemet. Nehéz idők voltak ezek, és a stressz hatására – mint ahogyan az emberek általában – elkezdtem hízni. Jó pár kilót felszedtem, bár azért nem voltam szörnyen túlsúlyos. Kialakult azonban bennem

egy félelem. Attól tartottam, hogy ha ismét vékony leszek, akkor megint kialakul a rák. Ezért inkább csak híztam és híztam. Tudtam, hogy le kell győznöm ezt a félelmet.

Az 1997-es év sem volt sokkal könnyebb: a problémás párkapcsolatom, a válás, a gondok a gyerekekkel és a napi 16 órányi munka súlyos áldozatokat követelt. Kimerültem. Tüdőgyulladásom lett, ami ráadásul a gyermekkori asztmámat is előhozta. A következő évtől kezdve a tanítás miatt egyre többet kellett repülnöm. A repülőgépeken azonban alacsonyabb a levegő belélegezhető oxigéntartalma, mint a földön. Az asztma miatt viszont a tüdőkapacitásom nem volt megfelelő a repüléshez, ezért légzéskönnyítőként prednizont kezdtem el szedni. Bár idővel javult a helyzet és sikerült csökkentenem az adagot, a gyógyszer egyik mellékhatását – a súlygyarapodást – sajnos nem úsztam meg. Hat hónap leforgása alatt 32 kilót híztam. Nem éreztem jól magamat a bőrömben, úgy éreztem, hogy a testem teljesen eltorzult a sok utazástól. Mindent kihíztam, ezért egyre nagyobb méretű ruhadarabokat kellett vennem. Még sosem voltam ilyen helyzetben. Szörnyű volt.

Ne érts félre! Nem az orvosokat hibáztatom a kialakult helyzet miatt. Sőt, tudom, hogy az orvosok minden tőlük telhetőt megtettek értem. Vallom, hogy a hagyományos orvoslásnak is vannak nagyszerű eredményei, az viszont aggasztó, hogy a prednizon gyakorlatilag majdnem megölt – annak ellenére, hogy viszonylag rövid ideig szedtem. Tudtam, hogy találnom kell egy alternatívát, egy másik módszert, amellyel meggyógyíthatom magamat.

Ekkor tapasztaltam meg azt is, hogy az emberek másképp bának a vékony és a túlsúlyos emberekkel. Amikor vékony voltam, a boltokban az eladók mindig kedvesek és udvariasak voltak velem. Kövérebben, pufókabban, dagadtabban egyfajta megvetést láttam a szemükben. De az is előfordult, hogy megkérdezték, terhes vagyok-e.

Nagyon nem tetszett az a bánásmód, amit ekkor kaptam az emberektől. Főleg azért, mert nem is volt igazuk. Nem voltam terhes. Nem is ettem túl magamat. Az emberek mégis azt gondolták, hogy zabálok, pedig valójában alig ettem valamit.

A ThetaHealing-oktatás során azonban súlyom inkább előnyt jelentett, mert az emberek (túlnyomórészt a nők) úgy érezték, hogy a súlyom miatt nem vagyunk versenytársak. Voltak persze olyanok is, akik kritikus szemmel néztek rám és azt kérdezték, hogy miért nem vagyok vékonyabb. Rájöttem, hogy az efféle „őszinteség” mögött több dolog is megbújhat, a kíváncsiságtól kezdve a vetélkedésen át a szimpla aljasságig.

Őszintén szólva, könnyű volt kimondanom, hogy a spirituális tanítók megengedhetik maguknak azt, hogy olyan alakjuk legyen, amelyet csak akarnak. Számomra mindenki különleges. Minden embernek más és más az alakja, és pont úgy szépek, ahogy vannak. A művész szemszögéből nézek az emberekre: hogyan festhetném le őket? Csak akkor gondolom úgy, hogy valakinek fogyni kellene, amikor a leolvasás során olyan egészségügyi problémát fedezek fel, amit egyértelműen a túlsúly okoz.

Egyszer Ausztráliában oktattam, amikor az első nap végén oda-jött hozzám az egyik diák. Súlyemelő alkatú srác volt, nem volt rajta semmi felesleg. A fiú a következőket mondta: „Nem kell, hogy most rögtön válaszolj a kérdéseimre, de engem érdekelne, hogy hogyan tarthatsz előadásokat a gyógyításról, amikor te magad ilyen kövér vagy.”

Nagyon fáj, amit ez a férfi mondott nekem. Az óra után a férjemnek, Guynak is megemlítettem a történetet, mire kettőnk problémái is újra felszínre kerültek. Guy is ideges lett a sértegető férfi miatt, de én nem mondtam neki semmit, mert a mindenség Teremtője azt súgta nekem, hogy ne reagáljak azonnal, inkább legyen türelemmel.

Másnap a férfi ismét odajött hozzám és megkérdezte, hogy tudok-e most válaszolni a kérdésére.

Isten szerencsére velem volt, különben biztos másképp válaszoltam volna neki. Így inkább csak visszakérdeztem: „Miért fontos neked, hogy ezt tudd?”

Azt mondta: „Azért kérdezem, mert én is kövér voltam. Tulajdonképpen egész életemben súlyproblémákkal küzdöttem. Bárhová mentem és bármit csináltam, az emberek kinevettek. Gyűlöltem az egész helyzetet. Tudtam, hogy tennem kell valamit. A fogyás érdekében először elkezdtem éheztetni magamat, amibe gyakorlatilag majdnem belehaltam. Aztán a sport mellett döntöttem. Jó választás volt, mert végre sikerült kicsit lefogynom. De még ma is kövérnek érzem magam. Nem tudok ez ellen mit tenni. Nem tudok megszabadulni az érzéstől. De itt vagy te. Te ki mersz

állni ez elé a rengeteg ember elé anélkül, hogy feszélyeznéd magad. Azt szeretném megtudni, hogy mit kell ahhoz tennem, hogy én is ilyen legyek, mint amilyen te vagy.”

Ha úgy reagáltam volna a fiatalember kérdésére, ahogyan először akartam, biztos nem kaptam volna ilyen inspiráló választ tőle. Hatalmas szellemi táplálék volt ez a számomra.

KISELŐADÁS A TESTMOZGÁSRÓL

Túlsúlyosként nagyon gyakran belefut az ember olyanokba, akik csak úgy a semmiből hozzánk vágják a következő mondatot: „Fogynod kell, gyerünk mozogni!”

Nem vagyok lusta ember, ahogyan közülnk a legtöbben nem azok. Egyszerűen csak túlságosan elfoglaltak vagyunk. Rendkívül összetett életet élünk, ami mellett nehéz időt találni a sportra.

De mit is válaszoljunk, ha valaki ezzel áll elő?

Reagálhatunk például így: „Rendben. De mégis mikor sportoljak? Nincs időm.”

Az illető válasza valószínűleg ez lesz: „Szervezd úgy az életed, hogy legyen időd rá!”

„Oké. Akkor beírom a naptáramba hajnali háromra!”

Ezek a beszélgetések nagyon frusztrálók tudnak lenni, mivel az illetőnek általában fogalma sincs az életről.

A folyamatos repülés és az éttermi koszt nem a legjobb recept a fogyásra. Harmincpercnyi aerobik sem kivitelezhető, ha csak haj-

nali háromkor vagy egy hosszú repülőút vagy az egész napos tanítás, gyógyítás és az üzleti megbeszélések után lenne rá időd. Ettől függetlenül te sem fogod megúszni: biztos, hogy előbb-utóbb téged is utolér valaki, aki majd jól kioktat arról, hogy neked bizony mozognod kellene.

Különösen frusztráló volt számomra, hogy még a legsúlyosabb időszakomban is erősebb voltam, mint az átlagember. Az utazások során sokan alig tudtak lépést tartani velem.

A túlsúllyal küzdőknek gyakran még a lélegzés is a nehezükre esik, nemhogy a sportolás. Ehhez jön még hozzá a mozgástól való félelem. Rettegnek, hogy mozgás közben elesnek és megsérülnek.

Nézzünk hát szembe a tényekkel: a testmozgásról szóló kioktatás nem megoldás a problémára...

AZ EMBEREK VÉLEMÉNYE

A legtöbb ember nincs tisztában a súlygyarapodás mögött megbúvó okokkal. Az elhízásnak gyakran semmi köze sincs a mozgás-szegény életmódhoz vagy a túl sok evéshez.

Súlygyarapodás – egészségügyi problémák miatt

A pajzsmirigyproblémák elhízáshoz vezethetnek, csakúgy, mint néhány pszichológiai rendellenesség. Az elhízás lehet öröklött, de okozhatják az endokrin rendszer rendellenességei és az inzulinrezisztencia is. Vannak olyan gyógyszerek is, amelyek elhízást

okoznak. A saját bőrömön tapasztaltam, hogy ilyen például a prednizon. Íme, egy lista azokról a gyógyszerekről és hatóanyagokról, amelyek szedése néhány embernél súlygyarapodáshoz vezethet:

- Antidepresszánsok (monoamin-oxidáz-gátlók)
- Gyomorégés elleni gyógyszerek: Nexium, Prevacid (néhány esetben azonban szedésük fogyást eredményez)
- Antipszichotikumok: Absenor, Chlorpromizine, Ergenyl, Orfilir, Paxil, Zyprexa
- Görcsoldók: Depakote, Valproate
- Béta blokkolók (magas vérnyomásra): Cardura, Inderal
- Mellrák esetén alkalmazott gyógyszerek: Nolvadex, Tamoxifen
- A kortizol és a prednizon (reumára és allergiára)
- Ösztrogén: Follimin, Follinett, Neovletta
- A 2-es számú diabétesz esetén alkalmazott gyógyszerek: Actrapid, Humulin, Insulatard
- Bipoláris zavar esetén alkalmazott lítium
- Migrénre felírt gyógyszerek: Ergenyl, Sandomigrin, Trypizol
- Hangulatjavítók: Cipramil, Elavil, Sertralin, Tofranil, Xeroxat, Zoloft
- Reumagyógyszerek: Enbrel, Etanercept

Azt azonban egyáltalán nem szeretném, hogy nagyon elriasszanak ezek az információk a gyógyszereszedéstől! Sokan vannak, akik a gyógyszereszedés ellenére nem híznak el. De azt a hagyományos orvoslás képviselői is megerősítik, hogy bizonyos gyógyszerek

szedése mellett néhány ember hajlamos lesz az elhízásra. Ez akkor sem ok arra, hogy abbahagyjuk a gyógyszerszedést; mindenesetre érdemes mindezt megbeszélni orvosunkkal.

Sok más egyéb oka is lehet az elhízásnak. Több olyan tényező van, amely felett hajlamosak vagyunk elsiklani, ilyen például az örökletes hajlam, valamint az érintett személy hitrendszerei. A későbbiekben ezekről is részletesen lesz szó.

Túlsúly kontra elhízás

Fontosnak tartom, hogy tisztázzuk ezeket a kifejezéseket, ugyanis azt vettem észre, hogy sokan összekeverik a fogalmakat. *Elhízásról* akkor beszélünk, ha az illető testzsírszázaléka túl magas az izomszövetek arányához képest. Ez viszont nem egyenlő a túlsúllyal. A túlsúly ugyanis azt jelenti, hogy a magasságunkhoz képest túl sok kilót nyomunk (a magasabb díjak lehetősége miatt előszeretettel hivatkoznak erre az egészségbiztosítók). Pedig lehet, hogy a többlettúlsúly az izmok, a csontok, a zsír és/vagy a testvíz miatt alakul ki.

Legyen szó bár túlsúlyról vagy elhízásról, a lényeg gyakorlatilag az, hogy az illető – valamilyen okból kifolyólag – túl sokat nyom a magasságához, korához stb. képest.

A legtöbb ember azért hízik el, mert folyamatosan több kalóriát visz be, mint amennyit a szervezete felhasznál. A kalóriabevitel és a test kalóriafeldolgozó képessége egyénenként változik. Az elhízás több okból kifolyólag is kialakulhat. Valakinél örökletes tényezők állnak mögötte, valaki azért hízik el, mert rendszeresen túleszi magát vagy túl sok zsíros ételt eszik, vagy pedig azért, mert

nem mozog eleget. Az elhízás emeli a cukorbetegség, a különféle szívbetegségek, az agyvérzés, az artritisz és jó néhány rákfajta kialakulásának kockázatát. Ezért is olyan fontos az, hogy az elhízott emberek is rendszeresen mozogjanak, itt akár gondolhatunk a legegyszerűbb mozgásformákra is, mint amilyen például a séta vagy akár a(z) alacsony fokozatra beállított) szobai evezőn vagy szobai kerékpáron végzett edzés.

A hosszú kihagyás utáni edzésnek azonban van egy sajnálatos mellékhatása. Előfordulhat, hogy a mozgás hatására felszabadulnak a szövetekben lerakódott mérgek, és ameddig ezek nem távoznak, addig az ember sajnos nagyon rosszul érezheti magát. Éppen ezért nagyon fontos a fokozatosság. A 7. fejezetben található új program – az *Edzés edzés nélkül* – pontosan ezeket a kellemetlenségeket igyekszik kiküszöbölni.

Megbélyegzett túlsúlyosok

Úgy vettem észre, hogy a nyugati világban szégyen a túlsúly és/vagy az elhízás. Arról nem beszélve, hogy gyakran még a viszonylag kisebb túlsúllyal rendelkezőkre is rásütik a szégyenbélyeget.

Ezért nagyrészt a média a felelős, napjainkban ugyanis mindent szupermodellekkel és testépítőkkal akarnak eladni – legyen szó akár ruháról, akár autóról. A „tökéletes test” mutogatása miatt az emberekben téves ideálképek alakultak ki – és sajnos a legtöbben ezekhez az ideálképekhez hasonlítgatják magukat és másokat. Emiatt pedig gyakran olyan emberek is azt gondolják, hogy fogyniuk kell, akiken egy gramm felesleg sincs és akik úgy szépek, ahogy vannak.

Mindez egy meglehetősen új keletű dolog. A kövérséghez korábban csupa pozitív dolgot társítottak. Ez valószínűleg azért volt így, mert az ősidőkben – felkészülve az ínséges és beteges időkre – létfontosságú volt elraktározni a zsírt, hogy szervezetünk hozzá tudjon nyúlni akkor, amikor csak szüksége van rá. A plusz kilók kifejezetten hasznosak, sőt néha akár életmentők is lehetek. Előfordulhatott, hogy a soványabbak irigykedve tekintettek kövérebb társaikra.

A plusz kilókhoz kapcsolt pozitív társítások nagyon sokáig megmaradtak a történelem folyamán; a kövérség a gazdagság és a termékenység szimbóluma lett. Sőt, a világ egyes részein a mai napig az. Sok olyan országban jártam, ahol egyáltalán nem gondolták úgy, hogy az a jó, ha szupervékony vagy. Voltam viszont sok olyan helyen is, ahol igen.

Kaliforniában például, ahogy közelítünk Beverly Hills felé, a nők egyre szőkébbek, egyre nagyobb a mellük és egyre inkább a „tökéletes” test megszállottjai.

Egyszer pont oda mentem tanítani. Az előadásra a magam szerény módján érkeztem. Bár szeretem kifesteni a körömöt, nagymamámmal mindig jól elszórakoztattuk egymást lakkozás közben, ez alkalommal ez valahogy elmaradt, így csupasz kézzel és csupasz lábujjakkal érkeztem meg, ami persze egyből kiütötte a biztosítékot az én tökéletes sminkben pompázó szőkeségekből álló közönségemnél, így a nők azonnal hívtak egy pedikűröst, hogy csinálja meg a körömöt.

Mondanom sem kell, hogy a négyszemközti alkalmakkor a legtöbb nőről kiderült, hogy messze nem olyan magabiztos, mint amilyennek mutatja magát. A hitmunka folyamán kiderült, hogy hibátlan külsejük ellenére mégsem érzik szépnek magukat. A legtöbben botoxoltatnak, plasztikai műtétekre járnak, festetik a hajukat, mellimplantátumokat tetetnek be, zsírleszívásra járnak, manikűröztetnek, sminkelnek, és ki tudja még, mit meg nem tesznek, amit a divat megkövetel, mégis képtelenek elfogadni saját külső-belső szépségüket. Rá kellett jönnöm, hogy nagyon nehéz olyan emberekkel dolgozni, akiket alapvetően mindenki gyönyörűnek tart, de ők képtelenek szépnek látni saját magukat, és ezért folyamatosan csak tökéletesíteni akarják a külsejüket. Számomra a külső „tökéletesség” nem számít; én azt vallom, hogy az a fontos, hogy milyen a személyiségünk.

A soványság iránti vágy elterjedése a divatvilágnak köszönhető. Történt ugyanis, hogy korábban a francia divattervezők buja, nagy mellű, nőies testalkatú modelleket alkalmaztak a ruhák bemutatására. Ezzel azonban az volt a baj, hogy a divatbemutatókon senki sem foglalkozott a ruhával, mindenki arra koncentrált, ami a ruha alatt volt. Megeléjelve ezt, a divattervezők nagyszerű ötlettel rukkoltak elő. Úgy döntöttek, hogy sovány nőkre adják ruháikat, mert akkor legalább mindenki a kollekcióra fog figyelni, nem pedig a modellekre. Az ötlet azonban balul sült el, az emberek ugyanis azt kezdték gondolni, hogy a kifutón végigvonuló deszkaszerű modellekre kíváncsiak az emberek, így végül a nyugati társadalmakban elterjedt az a tévhit, hogy csak az lehet szép, aki szupervékony.