

„UZDRAWIACZ”, grudzień 2005 r.

ORTOREKSJA

Mamy nową chorobę - ORTOREKSJĘ (orthorexia nervosa). Nazwa pochodzi od greckich słów: orto (słuszny, prawidłowy, właściwy) oraz oreksis (apetyt). Chorobę tę można określić krótko: obsesja na punkcie zdrowego odżywiania. Ma ona związek z bulimią i anoreksją. Wszystkie te trzy choroby mają podłoże psychiczne. Na bulimię i anoreksję chorują głównie kobiety, na ortoreksję wszyscy.

Chorobę odkrył amerykański lekarz **Steven Bratman**. W dzieciństwie był uważany za alergika. Był czynny: analizował, co mu szkodzi, a co nie. Pracował nawet nad dietą cud. Jak dorósł i ukończył medycynę, przyjrzał się sobie od nowa. Zrozumiał, że jest po prostu uzależniony od obsesyjnego dbania o zdrowe jedzenie. Aby przestrzec innych, napisał w roku 1997 książkę „*Health Food Junkies*” (*“W szponach zdrowej żywności”*).

Przysłowie powiada: „co za dużo to niezdrowo”. Ortorektyk ma najzwyczajniej bziaka, jeśli chodzi o zdrowe, biologicznie czyste, technicznie niezniszczone pożywienie. Chory jest owładnięty manią bezustannego myślenia o swojej diecie. Gdyby tylko na myśleniu pozostało, to jeszcze pół biedy. Dotknięty tą dolegliwością zaczyna wykreślać z jadłospisu wszystko, co podejrzanę: Pieczywo piecze sam, bo w tym kupionym są utrwalacze i polepszacze. W kurczakach są antybiotyki i hormony - jak je jeść? W wędlinach - azotyny: trzeba je skreślić. W rybach są metale ciężkie. W roślinach znajdują się środki ochrony roślin i nawozy sztuczne. Najlepiej jest

mieć swoją działkę i swoje zdrowe owoce i warzywa. Jednak taki działkowiec nie cieszy się ze świeżego powietrza, z ruchu, wypoczynku. Ta działka jest dla niego przymusem, a nie radością, relaksem. Jeśli taki działkowiec mówi tylko o zdrowej żywności to znak, że jest uzależniony i powinien podjąć terapię. Żywność ortorektyka jest ciężka. Wszędzie widzi jakieś konserwanty, barwniki i inne chemiczne wynalazki. Już nawet trudno mówić o żywności genetycznie zmodyfikowanej. Ortorektyk nie wypije normalnej herbaty, chyba że zieloną. Kawa to dla niego trucizna. On o żywności wie wszystko, co ma ile witamin, soli mineralnych itd. Skoro prawie w każdym produkcie żywnościowym jest coś szkodzącego, to co robić? Oczywiście należy te produkty eliminować z diety: ortorektyk jest bardzo konsekwentny, nie będzie przecież się tru! Aż doprowadzi u siebie do wyczerpania organizmu. Chory redukuje nie tylko kolejne składniki odżywcze, ale i znajomych, przyjaciół, bo jak chodzić na przyjęcia do nich, jeśli na pewno podadzą niezdrowe potrawy? A jak pójść do restauracji? Pojechać na wycieczkę, na wczasy, do rodziny?

Ortorektycy to ludzie chorzy, odosobnieni, przez otoczenie postrzegani jako dziwacy. Niestety, są też wykorzystywani. Jeśli jest popyt, to jest i podaż. Jeżeli ktoś ma przymus spożywania „samych zdrowych rzeczy”, to dlaczego mu takich „samych zdrowych rzeczy” nie zaoferować? Kwitnie więc handel różnymi specjałami, co to na wszystko pomagają. Nie wszyscy są tu nieuczciwi, wielu to nawiedzeni, z poczuciem misji, bardzo uczynni. Jeśli ortorektyk posiada wielką tajemnicę zdrowego odżywiania, to dlaczego - w imię miłości do bliźniego - innym jej nie wyjawiać? Mamy zatem całą gamę cudownych diet, co to powoduje jeżenie włosów na głowach lekarzy. I jeśli teraz świat lekarski zarzuca nam uzdrowicielom cokolwiek, to nie to, że któryś z nas pomógł choremu, ale takie właśnie niedorzeczności, cwaniactwa, od których ruch uzdrowicielski powinien się zdecydowanie odciąć. Tylko jak to zrobić, żeby nie wylać dziecka z kąpielą? Moją intencją nie jest odstręczać od wszelkich specyfików, wiele jest przecież znakomych, mnie chodzi o tę łyżkę dziegciu.

Należy odróżnić dbanie o zdrowe odżywianie, o zdrowy styl życia, od obsesyjnego myślenia o zdrowym odżywianiu. Ortoreksja jest chorobą, zatem trzeba wyjść z tego stanu! Ona działa na zasadzie uzależnienia, nałogu. Jeśli ktoś jest alkoholikiem, to powinien uwolnić się od nałogu, a nie szukać ratunku w różnego rodzaju trunkach. Zdaję sobie sprawę, że jest to paradoksalne porównanie, ale prawdziwe. Tu jest ten sam mechanizm. Uzależnionym można być nie tylko od alkoholu, papierosów, narkotyków, potrzeby zdrowego odżywiania - na poziomie przesady, ale też od internetu, telewizji, władzy, pieniędzy, zakupów, pochwał, spania, ideologii, partii politycznych, intensywnych wysiłków fizycznych, sportów ekstremalnych itd. Praktycznie można być uzależnionym od wszystkiego.

Co zatem czynić, jak wyjść z impasu? Odpowiedź jest jedna: należy stać się silnym dla samego

siebie, filarem. Wówczas nie będziemy szukać podpór. We wszystkich moich artykułach piszę o dojrzałości emocjonalnej, o przepracowaniu siebie od poczęcia do teraz; o rozwoju duchowym i wchodzeniu na coraz wyższe poziomy. Wszystko - co napisałem - jest aktualne.

STANISŁAW KWASIK

Komentarz nr 1

Sporo wiemy już o **anoreksji**, czyli głodzeniu się, **bulimii** związanej z obżarstwem, a bezpośrednio po nim wymuszaniu wymiotów, o

ortoreksji

jako o chorobliwym bziku na punkcie zdrowego odżywiania. Do tej układanki pasuje także **bigoreksja**

, czyli pakowanie w siebie sterydów, hormonów w celu uzyskania idealnej muskulatury. Można porównywać bigoreksję do anoreksji, ma ona też wiele wspólnego z ortoreksją. Ortorektyk czuje przymus ciągłego sprawdzania, żeby przypadkiem nie spożyć czegoś poniżej

półki ze zdrową

żywnością.

Doprowadza niemal do perfekcji to ciągle czuwanie nad swoim zdrowiem. W konsekwencji izoluje się, staje się samotny na własne życzenie, ponieważ nikt nie potrafi zrozumieć jego postępowania. Anorektyk też jest ciągle niezadowolony z siebie. Jak w krzywym zwierciadle widzi siebie ciągle grubym. Z uporem maniaka głodzi się więc nadal, co prowadzi do wyniszczenia organizmu, a w konsekwencji do śmierci. Bigorektyk podobnie jak anorektyk przegląda się w lustrze, mierzy bicepsy i nadal widzi mizerotę z mięśniami jak *żonaty wróbel*.

Zaczyna więc ćwiczyć intensywnie na siłowni i ciągle okazuje się, że rezultaty ćwiczeń są niezadowolające. On chce widzieć siebie z wielkimi bicepsami, olbrzymią posturą, chce być taki

big men(duży, okazały mężczyzna)

. Sięga więc po

dopalacze

, które rzeczywiście zmieniają jego sylwetkę. Cóż, kiedy on czuje bezustanny niedosyt! Zmiany w mózgu powodują, że tego

koksu

musi spożywać więcej i więcej. To już jest

poważne uzależnienie,

które niszczy pracę wielu organów wewnętrznych np.: wątroby, płuc, nerek. Sterydy anaboliczne – androgenne są lekami, ale nielegalnie kupowane, zażywane bez konsultacji z lekarzem stają się niebezpieczne dla zdrowia. Rujnują mężczyznom zdrowie, wpływając na potencję, płodność, mogą hamować wzrost, powodować rozrost prostaty, powiększenie piersi, czyli ginekomastię. Można też śmiało powiedzieć, że zawały serca i udary mózgu to *choroby zawodowe bigorektyków*.

Takie

dopalacze

dają nadmiar energii, którą trudno okiełznać. Jej nadmiar skłania do agresywnych zachowań, nadpobudliwości, wpadania w gniew, utraty kontroli nad sobą. Po takim ataku furii bigorektyk wpada w dołek psychiczny, który nierzadko kończy się próbą samobójczą.. I tak kręci się ta karuzela chorób, które lęgną się w głowie i łączy je jedzenie. Wszyscy odżywiamy się, ale nie każdy jest uzależniony.

Już w naszym kraju pojawiło się nowe uzależnienie (choroba). Nie ma jeszcze polskiej nazwy. Chodzi o **hikikomori** w wolnym tłumaczeniu znaczy oddzielenie się, odsunięcie, istota odosobniona. Szczególnie popularna wśród młodzieży japońskiej. To określenie choroby przypominającej depresję, choroby cywilizacyjnej o podłożu psychiczno-emocjonalnym. Chory traktuje swój pokój jak twierdzę, nie opuszcza go, jest nieosiągalny nawet dla najbliższej rodziny. Izoluje się od świata i ludzi, co doprowadza w końcu do całkowitego rozpadu jego psychiki.

Przyczyny tych chorób mogą być bardzo różne, ale we wszystkich odczytuję deficyt witaminy **M**, czyli miłości. Chorujący to zapewne osoby, które na swoich głębokich poziomach odczuwają, że są nie kochane. Szczególnie ważny jest tutaj okres wczesnodziecięcy. Za to nie brakowało im strofowania za porażki, bez jakiegokolwiek nagradzania, bo i po co. Dzieci mają tylko obowiązki. Ciągłe zmuszanie do rywalizacji, krytykowane przez najbliższych, nie mające nikogo, komu mogłyby się zwierzyć kiedy kłopoty w szkole stają się

końcem świata

. Przez całe życie w domu, czy też w szkole straszono mówiąc

nic z ciebie nie będzie!

Potem w dorosłym życiu takie osoby nie widzą dobrych stron u innych, nie potrafią pochwalić za dobrze wykonaną pracę, a tym samym odpowiednio za nią zapłacić. Z takim bagażem wkraczą w dorosłe życie, przekonani, że to inni są lepsi, a im pozostaje tylko bronić się przed porażkami. Mają one wyraźnie zaburzone relacje z najbliższymi, a nierzadko z rówieśnikami. Brak tym osobom samoakceptacji. Zamiast mówić, że

prędzej przejdzie

się

pustynię na kocie

i w dodatku

wspak

, niż uda mi się wyjść z tego lub innego uzależnienia, należy szukać pomocy. Kto szuka, ten znajduje, ja też znalazłam. Te choroby nie poddają się leczeniu farmakologicznemu. Farmakoterapia może je tylko uśpić na jakiś czas, aby później wróciły ze zdwojoną mocą. Znakomitym wyjściem są niekonwencjonalne metody leczenia, bywają zadziwiająco skuteczne. Może to będzie psychotronika, psychostymulacja, bioenergoterapia, hipnoza, medytacja, wizualizacja, regresing, to już wybór, zadanie właściwego terapeuty. Trzeba w głowie przestroić myślenie, przerobić wszystkie złe doznania. Właściwy, skuteczny, odpowiedzialny terapeuta to Pan Stanisław Kwasik, co do tego nie mam żadnych wątpliwości. Po takim przerobieniu u Pana Stanisława zaczynamy postrzegać siebie inaczej, ponieważ zaczynamy siebie po prostu lubić. Wierzimy w to, że wszystko nam się uda. Potrafimy stawić czoła konfliktom, nie obwiniając siebie za postępowanie innych. Nie będziemy bać się odrzucenia, nauczymy się asertywności bez poczucia winy. Krytyka będzie dla nas zapalnikiem do dalszych zmian. Stajemy się bardziej otwarci, a to już pozwala nam na zawieranie nowych przyjaźni. Cieszymy się życiem, takim jakie ono jest, mając jednak świadomość, jak bardzo wiele zależy od nas samych. Ale jesteśmy tego warci.

z poważaniem

Anna