



Από τον **Δρ. Άγγελο Ροδαφινό**
Διευθυντή του Τμήματος Ψυχολογίας του City College
και συγγραφέα των Βιβλίων
«Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι» και
«Από πρίγκιπας βάτραχος και τούμπαλιν»

Θέλετε να χάσετε βάρος; Είστε από αυτούς που περιμένουν τη μαγική φόρμουλα, την ανέξοδη θεραπεία, το χάπι που δε χρειάζεται προσπάθεια; Τελικά, είμαστε το άθροισμα των επιλογών μας, και στον τομέα της υγείας μας αλλά και σε άλλους τομείς της ζωής μας.

“Δε φταίω εγώ που είμαι χοντρή, είναι κληρονομικό, τα γονίδια της παχυσαρκίας τρέχουν στο αίμα μου όπως και στην υπόλοιπη οικογένεια μου”, είπε μια πελάτισσα του γιατρού και συγγραφέα Πήτερ Χάνσεν.

“Κανένας δεν τρέχει στην οικογένεια σας, για αυτό είστε χοντροί!” της απάντησε ο Χάνσεν.

Έχουμε περισσότερο έλεγχο της υγείας μας από ότι έχουμε μάθει να πιστεύουμε. Προληπτική ιατρική, σωστή διατροφή, άσκηση είναι μερικά από τα κλειδιά για ένα υγιές σώμα και ζωή με περισσότερη ενέργεια.

Το έχετε ακούσει:

“Είσαι και γίνεσαι καθημερινά αυτό που τρως”.

Μπορεί να μην το έχετε ακούσει:

«Το παραδέχομαι, είμαι χοντρός - αλλά κω-

ρίς να το θέλω. Πολλές φορές τυχαίνει να περπατώ χαζεύοντας τις βιτρίνες με ανοικτό το στόμα στην Τιμισοκή. Άξαφνα, ιπτάμενα γαλακτομούρεκα εμφανίζονται από το πουθενά, μπαίνουν στο στόμα μου και τα καταπίνω άθελα μου! Δε φταίω εγώ που είμαι χοντρός. Φταίνει τα ιπτάμενα γαλακτομούρεκα...» (Α. Ροδαφινός)

Ποτέ δεν έφαγα κάτι κατά λάθος! Βάζω κάτι στο μάτι, κατευθύνω το χέρι μου, το πιάνω, ανοίγω το στόμα μου, το κώνω μέσα, μασουλάω, κλαπακιάζω! Αμέσως μετά την

Ο καθένας μας
διαλέγει
σε σημαντικό
βαθμό
την υγεία του.



κατάποση έρχονται οι ενοχές. Να πάρει η ευχή! Τι τις κρατούσε τόσο ώρα;

Εγώ διαλέγω

Υπάρχουν θετικές και αρνητικές επιλογές. Κάποιος μπορεί να θεωρεί μια επιλογή θετική και κάποιος άλλος να έχει αντίθετη γνώμη. Αυτό εξαρτάται και από το πλαίσιο σύγκρισης, εάν κάποιος δηλαδή αποφασίζει εάν μια επιλογή είναι υγιής ή όχι με βάση τα βραχυπρόθεσμα ή τα μακροπρόθεσμα οφέλη.

Καταλαβαίνετε πιστεύω ότι αν εγώ διαλέξω σήμερα να φάω βούτυρο και λιπαρά διαλέγω να αυξήσω την πιθανότητα για καρδιαγγειακό επεισόδιο λόγω απόφραξης αρτηριών. Αν εσύ διαλέξεις να φας ένα γλυκό, διαλέγεις να συσσωρεύσεις παχάκια και κυτταρίτιδα γύρω από τους λεπτούς σου μπουρούς. Αν εμείς διαλέξουμε να φάμε πριν τον ύπνο, διαλέγουμε να κοιμηθούμε ανήσυχια και να αυξήσουμε τις πιθανότητες ο γύρος να αποθηκευτεί ως λίπος. Αν εσείς διαλέξετε να ανάψετε ένα τσιγάρο διαλέγετε να πεθάνετε 7 λεπτά νωρίτερα.

Αλήθεια πόσων χρόνων είστε; Δεν αναφέρομαι στην ηλικία που αναγράφει η ταυτότητα σας. Ποσών χρόνων είναι τα όργανα σας; Γιατί κάθε όργανο έχει μια βιολογική ηλικία η οποία είναι μετρήσιμη. Για παράδειγμα, μπορεί το δέρμα σας να είναι νεανικό (επειδή κοιμάστε με τις κοιτούλες, η λόγω κληρονομικότητας) αλλά τα πνευμόνια ή οι αρτηρίες σας να είναι γερασμένα. Σε τι κατάσταση είναι το μυϊκό σας σύστημα; Η καρδιά σας; Τα νεφρά σας; Αν και δε μπορούμε να

διαλέξουμε τους προγόνους μας, καθένας μας διαλέγει σε σημαντικό βαθμό την υγεία του με τις καθημερινές συνήθειες του.

Ας κάνουμε ένα χιουμοριστικό διάλειμμα περί δίαιτας για χάριν αυτών που τους έπιασε κατάθλιψη λόγω του θέματος.

Κάποιος αφηγείται στο φίλο του: Πήγα προχτές στη γιατρό και μου έκανε διάφορα τεστ αίματος, κόπωσης, λιπο-μέτρησης κτλ. Είμαι χοντρός γιατρέ; -Όχι βρε, απλά είσαι 20 είκοσι εκατοστά πιο κοντός... -Δηλαδή πρέπει να αρχίσω δίαιτα; -Όχι, είπαμε, είσαι μια χαρά για την ηλικία σου... Πόσο είπαμε είσαι 45; -Όχι γιατρέ, 35 είμαι. -Από σήμερα αρχίζεις δίαιτα. Αλλά μη στεναχωριέσαι, μπορείς να τρως ότι θέλεις. Ορίστε, σου ετοίμασα και μια λίστα για το τι θα θέλεις; φρυγανιές, γιασούρτι 0%, ... -Ρε, γιατρέ μήπως να δοκιμάζω καμία από αυτές τις νέες μεθόδους, για παράδειγμα τίποτε βελονισμό; -Εσύ ούτε με ακοντισμό δε σώζεσαι! Έκανα, λοιπόν, δυο βδομάδες δίαιτα και έχασα 14... ημέρες! Μετά έκανα για λίγο τη δίαιτα του γουρουνιού και της πάπιας - αυτή που τρως σαν γουρούνι και κάνεις την πάπια. Όταν είδα ότι άρχισα να χειροτερεύω είδα ένα γυμναστή. Μου είπε, -Πρέπει ταυτόχρονα

με τη δίαιτα να γυμναστείς. Καλά θα κάνεις όμως να βρεις κάτι που σου αρέσει, γιατί αν κάνεις αγγαρεία θα τα παρατήσεις γρήγορα. Τότε θυμήθηκα την ιστορία του φίλου μου του Γιάννη που έκανε ιππασία και έχασε 20 κιλά... το άλογο! Διάλεξα να παίξω τένις, αλλά σύντομα είδα ότι άρχισα να πεινάω πιο πολύ. Συνδύασα λοιπόν το τένις με τη δίαιτα του ανανά, ξέρεις, αυτή που τρως τα πάντα εκτός από ανανά...

Το πρόβλημα λένε δεν είναι η δύναμη της θέλησης, το πρόβλημα είναι η δύναμη άρνησης. Είναι πολύ πιο δύσκολο να αναλαμβάνεις την ευθύνη για τη ζωή σου. Μπορεί να έχετε ακούσει ότι “πρέπει να πληρώσεις το τμήμα για την επιτυχία”. Ένα καλό σώμα, για παράδειγμα, θέλει πολλές θυσίες. Πολλοί παρατάνε τη δίαιτα ή το πρόγραμμα γυμναστικής μέσα σε λίγες μέρες καθώς δεν είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν το τμήμα. Αυτοί που συνεχίζουν όμως πολύ σύντομα αντιλαμβάνονται ότι έρχεται μια στιγμή όπου παύουν να πληρώνουν το τμήμα και αρχίζουν να απολαμβάνουν τις ανταμοιβές! Έρχεται μια μέρα που το να σηκωθείς στις 7.00 το πρωί για τρέξιμο δεν αποτελεί αγγαρεία όπως όλες τις προηγούμενες ημέρες μέχρι εκείνο το πρωί, αλλά απόλαυση και ευχαρίστηση. Έρχεται μια μέρα που κοιτάζεσαι στον καθρέφτη και αισθάνεσαι όμορφα με τον εαυτό σου, αισθάνεσαι σε αρμονία με τον κόσμο. **BW**

