

# Zniewolone ciało. Część 1.

Kiedy zobaczysz słowo "zniewolenie", można by pomyśleć, że moim celem jest stworzenie tutaj jakiegoś chwytliwego nagłówka, aby powiedzieć Wam o jakiejś kontrowersyjnej sprawie. Otóż celem dzisiejszego odcinka jest głębsze pokazanie co dzieje się z naszym fizycznym ciałem, kiedy traktujemy je w nieświadomy sposób. Oczywiście nikt z nas nie chce traktować samego siebie źle, prawda? Jednak dla podświadomego umysłu, nawyków oraz zachowań z jakich korzystamy na co dzień, nie ma to znaczenia. Czy jest to dla nas złe czy dobre, podświadomość za wszelką cenę chce zrealizować program. Dziś pokażę Wam kilka toksycznych programów jakimi ludzie kierują się w życiu i tym samym niechcący zniewalają swoje ciało fizyczne. O świadomości i akceptacji ciała mówię już od kilku lat, jednak jak się okazuje fundamentalne zmiany w ludziach następują pomału, ale sukcesywnie. Moją intencją jest zainspirowanie do praktyki akceptacji oraz kochania własnego ciała, zatem wskoczmy w świat cielesności.

Zacznijmy od 3 aspektów natury fizycznej, którymi zniewalamy nasze ciało. Pierwsza rzecz jaka od razu przyszła mi na myśl, to oczywiście jedzenie, czyli paliwo jakim karmimy nasze ciało. I tutaj od razu zastrzeżenie: nie wiem jaka jest najlepsza dieta i nie powiem Ci ile gram lub kalorii powinno się jeść każdego dnia. W naszym rozważaniu nie chodzi kompletnie o dietę. A o to czym zniewalamy nasze ciało. I gdybym zapytał Cię teraz, abyś wymieniła/wymienił 5 niezdrowych rzeczy dla ludzkiego ciała, które niestety konsumujesz, to od razu wiedziałbyś co powiedzieć! Nie trzeba być dietetykiem, aby precyzyjnie określić co nam szkodzi. Co nie wzmacnia naszego ciała lub też układu odpornościowego i co nie odżywia nas pełną gamą mikro i makro elementów. Takimi typowymi rzeczami są: słodcyce, silnie przetworzone produkty, gazowana kolorowe napoje, wszelkiego rodzaju niezdrowe przekąski, potrawy smażone w głębokim oleju oraz produkty w zawartości, których można znaleźć całą tablicę Mendelejewa. Najważniejszym aspektem w dobrym odżywianiu jest przede wszystkim umiar. Każda z wcześniej wymienionych grup produktów, swobodnie mogłaby istnieć w naszym świecie bez powodowania eksploatacji naszego ciała fizycznego. Jednak w tym przypadku zniewolenie ciała polega na zatartciu się granicy pomiędzy nieinwazyjną ilością spożywanego jedzenia a jedzeniem któremu po prostu nie potrafimy się oprzeć. Dlatego pierwszym krokiem do uwolnienia się od zniewolenia naszego ciała a tym samym do zainicjowania procesu naprawczego jest opamiętanie się i zaobserwowanie swojego zachowania w kontekście umiaru. Aspekt ten wiąże się z naszym drugim "zniewalaczem", czyli z uzależnieniem.

Często mówimy o uzależnieniach jako o destrukcyjnych procesach, które powodowane są przez toksyczne substancje. Jednak nie zawsze toksyczność jest warunkiem uzależnienia. Weźmy na przykład cukier. Ktoś uzależniony od cukru pod każdą postacią, wcale nie musiałby być od niego uzależniony. Cukier w niewielkich ilościach wcale nie musi być toksyczny. Dlatego substancje takie jak cukier często uchodzą za nieuzależniające dodatki do

codziennego życia, które po prostu chcemy sobie nieco "osłodzić". No bo przecież dlaczego by nie, skoro życie jest pełne stresujących sytuacji. Tym samym możemy znaleźć wiele więcej substancji od których można się bardzo łatwo uzależnić. Celowo pomijam ekstremalne i oczywiste przypadki typu alkohol, papierosy, narkotyki czy np. pewne stany emocjonalne, które możemy wywoływać w sobie sztucznie. W tym Podcaście chciałbym skoncentrować się na takich nieuświadomionych "uzależniaczach". Takimi substancjami mogą być: produkty mączne, nabiał, mięso, słodczyce a lista tych produktów może być dosyć pokaźna. Dwie badaczki z wydziału Psychologii z Uniwersytetu w Michigan już w 2015 roku alarmowały w temacie uzależnień od jedzenia. Wyniki ich badań są jednoznaczne. Uzależnienie od jedzenia to fakt. Ale mnie bardziej zainteresowała pełna lista jedzenia od którego ludzie się uzależniają. W tabeli 35 najbardziej uzależniających produktów na czele znajdują się: pizza, czekolada, lody, frytki, ciasteczka, chipsy, popcorn, cheesburger, muffinki, płatki śniadaniowe, żelki, smażony kurczak, napoje gazowane, sery, precle, bekon, krakersy, orzeszki ziemne, steki, jajka, pierś z kurczaka a nawet truskawki. Link do pełnej listy oraz do wyników badań podam w opisie do tego odcinka. Kiedy spojrzymy na tą listę produktów warto byłoby zadać sobie pytanie: ile z nich na co dzień znajduje się w naszym systemie żywieniowym? Oczywiście jest duże prawdopodobieństwo, że właśnie teraz w Twojej kuchni jest przynajmniej jeden z wyżej wymienionych produktów. Idąc tym tropem można by zadać sobie pytanie: czy jestem uzależnionym człowiekiem od tego produktu? Czy członkowie mojej rodziny mogliby być uzależnieni? Jak tylko sobie uświadomiłem, które grupy produktów są uzależniające postanowiłem pozbywać się wielu z nich oraz ograniczać je, aby uwolnić się od niepożądanego wyboru żywieniowych. Oczywiście pierwszym krokiem w mojej przemianie było rozpoczęcie picia zielonych koktajli. Proces ten niesamowicie usprawnił moje zdrowie oraz system odpornościowy. Po kilku latach zadałem sobie proste aczkolwiek bardzo klarowne pytanie: dlaczego nie mogę być uzależniony np. od selera naciowego, albo od szpinaku, rzodkiewki lub też od kalafiora? Z tym pytaniem zostawiam Was w celu przeanalizowania własnego sposobu odżywiania. Zniewolenie ciała z pozycji uzależnienia od śmieciowego jedzenia, jest na tyle powszechne, że obowiązuje jakieś dziwne przyzwolenie w społeczeństwie. "Tylko jeden batonik", "to tylko czekolada" lub też "przecież chipsy to ziemniaki, czyli warzywa". Kiedy robię zakupy w supermarkecie w wózku którym poruszam się między alejkami, praktycznie nie ma zbyt wielu "uzależniaczy". I oczywiście wykładając zakupy na taśmę to ja jestem dziwakiem, gdyż zaopatruję się w warzywa, pestki, owoce czy też kasze. Aż dziwne, że na mojej liście zakupów nie ma piwa, bułek, mleka, papierosów, wędlin, słodczy czy też soków i napojów kolorowych. Odkąd jestem w pełni odpowiedzialny za moje ciało, uzależniacze przestały mnie interesować. Dlatego sugeruję zastanowić się nad tym rodzajem zniewolenia Waszego drogocennego ciała. Przejdźmy do ostatniego zniewalacza fizycznego.

Aktywność fizyczna w obecnym świecie to już nie tylko coś co pokrzepia ciało i umysł, ale jest to przede wszystkim multimiliardowy przemysł. Do ćwiczeń zachęcają celebryci, sportowcy, lekarze a nawet niektórzy politycy. Poprzez to, że aktywność fizyczna jest często pomijana, ludzie zaczynają cierpieć na różne dolegliwości. Doskonale wiemy, że spacer czy

też prosta gimnastyka, nie tylko wzmacniają nasze ciało, ale również regulują gospodarkę hormonalną, pobudzają wytwarzanie serotoniny, dotleniają nas, wspomagają procesy metaboliczne, działają anty-stresowo itd. Można by wymieniać bez końca. Wszystko było by pięknie, gdyby nie to, że nie mamy wypracowanej rutyny aktywności fizycznej. Weźmy najprostszy przypadek: kobieta wraca z pracy do domu. Zanim ogarnie siebie lub dzieci (a niekiedy męża - żarcik), chwilę odpocznie, może coś ugotuje i praktycznie mamy już wieczór. Pada na kanapę i ze zmęczenia nic się już nie chce robić. I wcale się nie dziwię. Dlatego tutaj kluczowym punktem jest zaplanowanie sobie króciutkich okien treningowych. Nawet 5 minutowych. Nawet 3 minutowych. I nie muszą to być mordercze treningi z guru fitnessu na YouTube, lecz wystarczy zwykła gimnastyka, może skakanie na skakance, spacer, rower lub też prosty pilates na macie w domu. Nie zawsze trzeba płacić za karnety w fitness klubach czy za trenera personalnego. Najpierw należy zaplanować, kiedy w danym dniu możemy chwilę się poruszać. I nie: pójdzie po zakupy, sprzątanie w domu, bieganie za dziećmi się nie liczy. Wiem, że często przytaczacie takie przykłady jednak to nie jest aktywność fizyczna o której mówimy. Nasza aktywność to taka, która uwalnia nasze ciało od zniewolenia a nie spina je jeszcze bardziej fizycznie i emocjonalnie. Aktywność to nie jest kara. To czas dla naszego ciała, aby mogło się wyrazić w formie fizycznej, uwolnić trochę nagromadzonej energii, odblokować się wewnętrznie, czasami nawet wyżyć jeśli jest taka potrzeba. Zatem co wybrać? Jakie ćwiczenia spowodują, że uwolnimy swoje ciało z napięć a tym samym zadbamy o jego zdrowie od wewnątrz oraz na zewnątrz?

Na pytanie, która aktywność fizyczna jest najlepsza uwielbiam odpowiedź: taka, która sprawia Ci przyjemność!

Jest to kluczowy aspekt! Jak obserwuję ludzi, którzy ekscytują się aktywnością fizyczną np. tańcząc, albo pływając lub też poruszając się w określony sposób, to od razu widzę, że to jest najlepsza aktywność dla nich. Może to być czasem "dziwna" forma ruchowa, ale w tym temacie nie ma to znaczenia. Jeśli hipotetycznie przyjmiemy, że chcielibyśmy spróbować różnych aktywności i poszukać czegoś dla siebie, warto wyjść poza powszechne myślenie. Od wspinaczki, przez trampoliny, jogę w powietrzu lub na szarfach, sztuki walki - rodzajów aktywności są setki. I jak słyszę słowa: "ja już próbowałem biegać lub tańczyć i to nie dla mnie" to mówię ok. Ale to tylko 2 aktywności z setek możliwości. Jest szansa, że jeśli spróbujesz eksperymentować z kolejnymi, możesz natrafić na tą jedną jedyną, podczas której czujesz, że jesteś w odmiennym stanie świadomości. Wtedy rzeczy dzieją się naturalnie, bez wysiłku. Oczywiście nie mówię, że się nie spocisz. Bo fizycznie o to nam chodzi. Jednak z poziomu świadomego ruchu warto poszukiwać... szczęścia. tego co Cię kręci, co Cię wznosi i tego za czym zatęsknisz. Wiem też, że będzie miała ona najlepsze rezultaty. Każda aktywność z poziomu przymuszenia, braku akceptacji oraz niechęci, prędzej czy później przestanie być naszą rutyną. Na koniec dodam, dlaczego akurat tak bardzo uczepliłem się tej aktywności fizycznej. Jest to związane z drugą częścią tego odcinka a mianowicie z emocjonalnym zniewoleniem ludzkiego ciała, czyli z ogromną ilością stresu jaki ludzie generują próbując doścignąć wygląd zewnętrzny innych ludzi. Dlatego rzucam tylko hasło i tematem tym zajmujemy się w drugiej części.

Podsumowując dzisiejszy epizod:

Powiedzieliśmy o 3 aspektach, typowo ze świata zewnętrznego, które zniewalają nasze ciało, czyli nie pozwalają uzyskać dostępu do pełnego potencjału. Pierwszym tematem jest rodzaj jedzenia jakie spożywamy na co dzień. Unikaj przetworzonych produktów, unikaj również słodczy kupnych, jak również jedzenia fast foodów na mieście. Wybory żywieniowe łączą się z drugim elementem, czyli z ludzkim uzależnieniem od wielu substancji, które kryją się zarówno w składzie niektórych produktów jak również same w sobie są silnie uzależniające. Polecam przejrzeć tabelę z badań które podlinkuję pod tym odcinkiem. Zobaczycie w niej, które produkty najsilniej uzależniają Was a tym samym zniewalają Wasze ciało. Trzecia sprawa to ruch. Ale nie byle jaki ruch, tylko coś co sprawia Wam przyjemność a przy tym, możecie wyrazić siebie, odstresować się oraz poprawić kondycję. Wystarczą na początek krótkie okna czasowe aktywności fizycznej, np 5 minut dziennie, aby z czasem móc zwiększać ich długość. Również poszukuj "dziwnych" aktywności fizycznych. Sporty które znamy to tylko ograniczona gama wyboru aktywności. Oprócz nich są dosłownie dziesiątki jak nie setki przeróżnych aktywności, które mogą nie być uznane za sport, co nie znaczy, że nie są dobre dla naszego ciała.

Na koniec taka luźna myśl, która przyświeca mi cały czas w procesie budowania samoświadomości ciała bez ograniczeń i zniewolenia. Nie ma tutaj żadnych oprawców i