

NA WŁASNEJ SKORZE

**FAKTY: W 2 tygodnie ubyło mi 7 kilo i 7 lat. Pr zybyło energii i radości życia**

# „Nie jadłam 14 dni i... żyję!”



**Ewa Japał-Pac**  
dziennikarka „Pani Domu”. Pisze reportaże społeczne.

**Próbowałam wielu cudownych diet. Na nic. Chwyciłam się więc ostatniej deski ratunku – głodówki. Zobaczcie, jak było, i spróbujcie same. Satisfakcja gwarantowana!**

**D**otyychczas trzymałam w ryzach swoją wagę. Ale ostatnio powaliły mnie dwa ciosy: po 30 latach rzuciłam palenie, a organizm ukarał mnie za to, wstrzymując produkcję hormonów. „Co ja będę sobie w tej sytuacji odmawiała” – litowałam się nad sobą i... ucztowałam. Przybywało mi centymetrów w pasie. Podstępnie, powoli, niezauważalnie. „Ja jeszcze z wiosną się roztańczę” – podśpiewywałam przez zimę pewna, że jakoś się odchudzę.

Wiosna przyszła płacziwa. Biegać było mi za ciężko, na basenie wstyd się rozebrać, a z roweru ciągle uchodziło powietrze. „Trzeba zwalczyć to sposobem” – postanowiłam. Wybrałam dietę przyjemną, bo po co sobie utrudniać. Dieta Kwaśniewskiego – tłusto, po staropolsku. Utyłam 4 kilo. Koleżanka pięknie schudła, odżywiając się zgodnie ze swoją grupą krwi. Znów miałam pecha. Moja grupa A nie znosi żadnego mięsa. Ale mój organizm jest przeciwnego zdania. Utyłam 3 kilo. Dieta kopenhaska: befsztyki, sałata, szpinak. Schudłam, ale zaraz przytyłam. Montignac – genialna koncepcja, ale kto by liczył indeks glikemiczny każdego składnika?! „Pomoże tylko skalpel” – zdecydowałam. Już miałam poddać się liposukcji, gdy zadzwoniła przyjaciółka. Właśnie była po zabiegu. To, co odesłano jej w pasie, zaczęło odrastać na plecach i nogach. Nie było dla mnie ratunku.

– Musisz dostać kopa! – stwierdziła Iza, redakcyjna koleżanka. – Pomoże ci tylko całkowita głodówka. – To niemożliwe – oponowałam. – Raz cały dzień nie jadłam, to w nocy głowa tak mnie rozboleła, że całe pięto kielbasy wciąłam. Iza położyła na moim biurku najnowsze badania: „30 proc. populacji na świecie ma nadwagę, a 67 proc. zmagają się z otyłością”. „Kurczę, skoro ponad połowa ludzi walczy o szczupłą sylwetkę, to nie będę się wylamywała” – postanowiłam.

## 1. dzień – głodówka leczy!

Jedziemy z Izą do Ustki, do ośrodka Ekologii Człowieka DISCIMUS. Od 16 lat prowadzi go znana wrocławska bioenergoterapeutka Lidia Padberg-Ściobłowska. Przewinęło się przez niego 6 tysięcy osób. Pociągające jest to, że nikt nie zmarł z wycieńczenia, a wielu tak się spodobało, że wracają tu jak recydywiści. Dziś jest 30 osób – towarzystwo międzynarodowe: Jola z Vancouver, Dominika z Belgii, Jadzia z Berlina, reszta z kraju. Nie ma opasłych grubasów. Przyjechali wyleczyć się z nadciśnienia, alergii, astmy, bólow kręgosłupa... Jest też 12-letni Patryk – smukły, wysoki, przystojny blondyn. „Byłem tu 2 lata temu – opowiada. – Nie rosem wzwyż tylko wszędy. Byłem uczulony prawie na wszystko. Po tej głodówce dostałem nowe życie. Wyzdrowiłem, zmieniłem się. Teraz przyjechałem, żeby się nauczyć, jak

dalej zdrowo żyć. Najfajniejszy jest turnus w Szczyrk, pod koniec sierpnia, dla dzieci i młodzieży. Przyjeżdżają chore dzieciaki, a wyjeżdżają zdrowe. Tyle jest śmiechu, tyle radości...

## 2. dzień – lodowata kąpiel

O 9.00 gimnastyka. Leszek, doskonały fizyoterapeuta, porywa swoją niespotykaną energią. Nie ma aerobiku (tego nie robi się na głodzie), tylko ćwiczenia rozciągające. Leszek ma wielką fantazję, dziś robimy „polowanie na dzikiego zwierza”. Naśladujemy legwana, małpę, słonia, fokę, żyrafę. Nie dotykam swoich stóp, opadam z mostka, w skłonach przeszkadza coś na brzuchu. „Poczekaj tydzień – śmieje się Leszek – będziesz przeżyła się jak pantera”. O 10.00 śniadania, obiad i kolacja – wszystko w jednym. Kasia, młoda pomocnica Lidki, miesza w garze. „To ciepła woda z miodem i cytryną, wasz jedyny posiłek – mówi. – Nazywamy go „Hu-hu”, bo kiedyś jakiś wesołek wlał po kryjomu butelkę koniaku. Wszyscy krzyтели: Hu! hu! i... upili się, bo na głodzie. O 13.00 marsz nad morze. Śmiesznie wygląda nasza procesja w szlafrokach, z głowami owiniętymi ręcznikami. Jest koniec marca – szaro, zimno, wilgotno. Przenikliwy wiatr znad wody wciska się w każdą komórkę ciała. Szcękają zęby, kości dygoczą. Fala oblizuje mi stopy. Skaczą jak na rozpalonym blacie. Wszystko w środku skowyci:

„Do łóżka! Pod kołderkę!”. Ktoś ma termometr. „Woda ma 3 stopnie” – pokazuje na skali. Nie ma mowy – rzucam się do ucieczki. Droge zagraża mi Lidka. Figura nastolatki, wyprostowana, jakby owiewała ją ciepła bryza. „Zimą kąpiemy się w przereźblu – tłumaczy i bierze mnie za rękę. – Nikt się jeszcze nie przeziębził, bo bakterie i zarazki nie mają czym się u was żywić”. Przewraca mnie fala, miliony igieł wbijają się w ciało, tracę oddech. Ktoś wrzeszczy, ile sił. O rany, to ja krzyczę. „Nigdy więcej!” – szepczę sinymi ustami. Wracam lasem, czuję, jak ogarnia mnie fala ciepła. I energia tak wielka, że muszę biec, skakać. To o to chodzi tym morsom – uśmiecham się pod nosem.

## 4. dzień – śni mi się golonka

Budzę się i czuję smak golonki. Z dużą porcją chrzanu. Chcę poprosić o mały kufelek piwa. Zamykam oczy, aby dalej śnić. „Lidka, zjem dziś na obiad garstkę ryżu” (tylko to serwuje dla nas kuchnia) – proszę. „Wytrzymaj! Twój organizm spala złogi, wkrótce będzie czyścił się mózg i zjadał zapas tłuszczu” – tłumaczy Lidka. – „Ale ja jestem głodna!” – krzyczę. „Ty nie jesteś głodna, ty masz tylko apetyt” – odpowiada ze spokojem. Dziś nie wyrzuciłam z „Hu-hu” plasterka cytryny. Zjadłam go na obiad. Dwie pestki zostawiłam na kolację.

## 6. dzień – ratuje mnie wino

Lidka napomknęła, że lampka czerwonego półwytrawnego wina pomaga w chudnięciu. Uczepiłam się tego jak pijany plotu. Po wieczornych wykładach (tak, tak, uczą nas, jak działa organizm, jak bronić się przed truciznami, co jeść) wymyślam się nieopatrzenie z ośrodka. Gnam 3 kilometry do miasteczka po butelkę wina. Wracam brzegiem morza. Ciemność

jest całkowita, chmury zakryły gwiazdy, fale wściekle kłają stopy. Nie mogę znaleźć wąskiego, dzikiego wejścia do naszego ośrodka. Siadam na mokrym kamieniu i zastanawiam się, jak przetrwać noc. Trzeba roztluc butelkę, bo nie mam korkociągu. Ale ktoś tam na górze zlitował się nad głodującą i księżycem oświetlił mi drogę.

## 9. dzień – 500 godzin marszu

Zalałam się! Wszyscy śmierdzą, a ja nie. Wszyscy mają języki pokryte białym nalotem, a ja mam różowy jak u niemowlaka. To znaczy, że oni się oczyszczają, a ja nie! Leszek mówi, że kilogram tłuszczu to 9 tys. kalorii. Godzina szybkiego marszu to strata 260 kalorii. Więc jeśli chcę schudnąć 15 kilo, powinnam spacerować energicznie przez... 500 godzin tj. 21 dób. No, kochani, maratończycy wysiadają. Żeby mnie dobić kompletnie, dodał, że komórki tłuszczowe nigdy nie znikają, a na dodatek mają swoją inteligencję i gdy chcą je zmniejszyć, buntują się. Ciekawe, jaki podstęp przygotowały dla mnie. Co do cholery? Łaskę mi robią?! Kto tu rządzi?! – tak rozmyślając, wędruję samotnie po lesie. Nisko, na krzaczku czerwienieje zmarznięta borówka. Biorę ją w zęby. Kwaśna, ale jaka dobra! Nagle przypominam sobie głos Leszka: „Owoce je się tylko na śniadanie, a wszystkie węglowodany do 15.00...”. Wypluwam borówkę.

## 11. dzień – uczyć się oddychać

Niestety, nie umiem oddychać. Codziennie ćwiczymy puzę. Polega to na wypuszczeniu powietrza i jak najdłuższym wstrzymywaniu oddechu. Wówczas organizm jest lepiej dotleniony i dobrze wszystko spala. Normą jest 90 sekund. Ja dochodzę do 30. Dziś się za-

wzięłam i dociągnęłam do 50 sekund. Kręci mi się w głowie. Jak mam spalać sadło z takim marnym oddechem? Badamy skanerem odporność skóry na działanie wolnych rodników, które powodują jej starzenie. Wskaźnik poniżej 40 tys. to jest złe. Ja mam 24 tys. No tak, będę się starzała i tyła. I w dodatku jestem cholernie głodna. Zaparzę na noc senes, żeby wzmoczyć perystaltykę jelit, przykładam na wątrobę ciepły termofor, żeby szybciej wydzielała bilirubinę, i spać. A pal licha, popiję smutki lampką wina! Jeszcze jedną. Jak do jutra nie schudnę, przerywam głodówkę.

## 14. dzień – hurra! schudłam 7 kg

Ojej, jak ty zmierziałaś! – wita mnie kolega Adam. Te słowa są cenniejsze niż kolia z brylantów. Słoneczko świeci, ptaki śpiewają. Wchodzę do morza jak w tropikach. Jaka ciepła woda, zanurzam się z rozkoszą. „4 stopnie” – informuje kolega. No popatrz, a jaka kolosalna różnica – śmiejemy się. Ważenie. Schudłam 7 kilo. Hurra!!! Na ognisku jemy pieczoną kromkę chleba. Nic mi nigdy tak nie smakowało. „Po głodówce jesteście jak dziewice na statku piratów – mówi Leszek. – Czyhają na was same niebezpieczeństwa”. I uczy nas, jak dalej żyć, aby nie tyć. Kurczę! Już dotykam stóp, robię mostek. Co tam pantera...

Wracam do redakcji. Dziewczyny okręcają mnie na wszystkie strony. „Ciekawe, jak szybko będzie efekt jo-jo” – mówi zawistna. Oj, twoje niedoczekanie!



FOT.: G. SZYMAŃSKI



Nad brzegiem morza ćwiczyliśmy tai-chi i jogę. Czerpaliśmy energię z przyrody.



Początki były straszne: woda miała trzy stopnie, fala zwałała z nóg, wiatr smagał bezlitośnie.



To nasz jedyny ciepły posiłek: woda z miodem i cytryną. takomczuchy zjadały cytrynę i pestki.



Leszek nastawiał nasze kręgosłupy, dbał o ciało i ducha.



Lidia stosowała mokse – zwinięte w cygaro i podpalone liście byłicy piolun stymulują czakry.



Waga była zamknięta na klucz. Ostatni dzień był dniem prawdy. 7 kilo w 2 tygodnie to mój rekord.

Znów mogę góry przenosić. Już wiem, że głodówkę wytrzyma każdy. Trzeba to tylko robić grupowo, pod okiem lekarza i Lidki.