

ΔΑΦΝΗ Δ. ΓΑΛΑΝΗ

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Το χρονικό μιας θεραπείας
διατροφικής διαταραχής υπό
την επίβλεψη του διατροφολόγου
Ευάγγελου Ζουμπανέα



ΚΕΑΔΔ
Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης
Διατροφικών Διαταραχών | www.keadd.gr

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	7
Σημείωμα της συγγραφέως	11
Εισαγωγή	13
1. «Διαταραχές» της εποχής	17
2. Το χρονικό των διατροφικών διαταραχών.....	27
3. Διατροφικό πλάνο θεραπείας	43
4. Χαράζοντας τον δρόμο προς την καλή υγεία.....	51
5. Βαδίζοντας στα χνάρια της θεραπείας	61
6. Μεταστροφή στη σκέψη	67
7. Τι θα ήθελα να πω σ' εσένα, διαιτολόγε.....	79
8. Τι θα ήθελα να μοιραστώ μ' εσένα που πάσχεις από διατροφικές διαταραχές ..	93
Παράρτημα ημερολογίων.....	115
Επίλογος.....	131

1. «ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ» ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Zούμε στην εποχή της (υπερ)τεχνολογίας και της (υπερ)πληροφορίας· στην εποχή της (υπερ)ταχύτητας, της (υπερ)έντασης, της (υπερ)εξέλιξης· στην εποχή του (υπερ)κορεσμού και του (υπερ)ρεαλισμού· στην εποχή του **υπέρ** (=πέρα, υπερβολικά, πάνω από το μέτρο)· στην εποχή της «διαταραχής», θα τολμούσαμε να την αποκαλέσουμε.

Οι ρυθμοί της καθημερινότητας έχουν γίνει υπερβολικά γρήγοροι και εξαιρετικά απαιτητικοί. **Μήπως όμως μέσα σε αυτούς τους ξέφρενους ρυθμούς χάθηκε σχεδόν κάθε περιεχόμενο πραγματικής ζωής;**

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #1

Τα πρότυπα της εποχής επιτάσσουν **να είσαι «τέλειος» σε όλα**. Μορφωμένος, καλοντυμένος, πετυχημένος, με δουλειά, με σχέση. Κι αναρωτιέμαι: Δεν θα έπρεπε αυτά τα πρότυπα να έχουν μεταβληθεί και να γίνονται πιο ελαστικά, καθώς οι αντίξοες συνθήκες της «Κρίσης» επιδρούν δυσμενώς και τα καθιστούν όλα όλο και λιγότερο εφικτά;

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #2

Σε ό,τι αφορά την εξωτερική εμφάνιση, τα πρότυπα έχουν καθιερωθεί εδώ και αρκετά χρόνια. Τα ΜΜΕ έχουν παίξει βαρυσήμαντο ρόλο στο να θεσπιστούν και να παγιωθούν αψεγάδιαστα πρότυπα. Εκπομπές τύπου Next Top Model,

εκθειασμοί μοντέλων αλλά Victoria Secret, ανακήρυξη της Jolie ως την πιο όμορφη γυναίκα στον πλανήτη και χιλιάδες άλλες προβολές «διατάραξαν» τα πρότυπα της κοινωνίας και τα αναδιαμόρφωσαν. **Φτάσαμε πλέον να θεωρούμε πως Το Ιδανικό είναι Το Αδύνατο, ενώ Το Κανονικό είναι απλώς Αποδεκτό.**

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #3

Δεν γίνεται να είμαστε όλοι ίδιοι. Όπως υπάρχουν οι ψηλοί και οι κοντοί, είναι φυσιολογικό να υπάρχουν οι αδύνατοι και οι πιο εύσωμοι. Το ύψος και το βάρος είναι δύο βασικά χαρακτηριστικά που διακρίνουν ένα άτομο. Όπως διαφέρει το ύψος των ανθρώπων, είναι λογικό να διαφέρει και το βάρος τους. Γιατί όμως μας ξενίζει όταν κάποιος απέχει από εκείνο το βάρος που, σύμφωνα με τα υποκειμενικά κριτήριά μας, δεν θεωρείται ιδανικό;

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #4

Ως μαρκετίστας, μπορώ να διακρίνω το ασυμβίβαστο της εποχής. **Από τη μία λανσάρεται ως «τάση» οτιδήποτε αφορά την επίτευξη του αδύνατου προτύπου και από την άλλη πλασάρεται σωρηδόν οτιδήποτε μας απομακρύνει από αυτό.** Από τη μία πλευρά, όλα τα μέσα επικοινωνίας μάς ωθούν να πιστεύουμε συνεχώς ότι πρέπει να αδυνατίσουμε, ενώ στην πραγματικότητα προσπαθούν να μας παχύνουν. Είναι σαν ένας καλοστημένος φαύλος κύκλος, μέσα στον οποίο περιστρεφόμαστε και δεν θα βόλευε να βγούμε, καθώς αυτός ο κύκλος περιλαμβάνει τους πιο κερδοφόρους τομείς της παγκόσμιας οικονομίας.

Διαφημίσεις, περιοδικά, celebrities και influencers αναφέρονται διαρκώς σε δίαιτες, ενώ παράλληλα επικρατεί ένας ασύστολος καταγισμός από εκπτωτικά κουπόνια και προσφορές σε brunch, fast food, delivery και οτιδήποτε συσχετίζεται με φαγητό. Ακόμα και σε σχετικά υγιεινές επιλογές, υπάρχουν άπλετες προσφορές, του τύπου «Απεριόριστο σούσι μόνο με 15€!». Η βιομηχανία τροφίμων μάς έχει περικυκλώσει, ενώ οι trendmakers μάς παρακινούν να ακολουθούμε κάθε νέα τάση. Τα food hashtags και οι αναρτήσεις με πιάτα φαγητού αποτελούν στερεότυπα των social media,

πέρα από το «κυνηγητό των likes» όπου όσο πιο «μοντέλο» φαίνεσαι, τόσο περισσότερα θα μαζέψεις.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #5

Ανήκω στα άτομα που γεννήθηκαν τη δεκαετία του 1980. Θεωρώ πως πρόκειται για μια γενιά που γεννήθηκε «τυχερή» και μεγαλώνοντας αποδείχθηκε πως τελικά ήταν «άτυχη»! Το βασίζω αυτό σε δύο τινά: Πρώτον, μεγαλώσαμε σε μια ανθηρή περίοδο όπου οι γονείς μας είχαν δουλειές, έβγαζαν χρήματα και ζούσαν –συνεπώς και εμείς– με μια σχετική άνεση, καθώς όλοι βρίσκονταν λίγο ή πολύ σε μια ευνοϊκή οικονομική κατάσταση. Τώρα που φτάσαμε εμείς στην ηλικία που είχαν τότε οι γονείς μας, δεν βρίσκουμε δουλειά, ενώ αν έχουμε δουλειά, αμειβόμαστε με μισθούς από τους οποίους δεν περισσεύει τίποτα και ζούμε με «λιτότητα», αφού η τότε Άνθηση μετετράπη σε Ύφεση.

Δεύτερον, ζήσαμε την εποχή της «Διατροφικής Χαρούμενης Καταστροφής». Γονείς και παππούδες, καταπιεσμένοι οικονομικά στα παιδικά τους χρόνια, βίωσαν το «κατοχικό σύνδρομο», ενώ παράλληλα σχημάτιζαν τις δικές μας διατροφικές συνήθειες. Αυτό συνέπεσε με την απαρχή της παγκοσμιοποίησης και την εκτόξευση της παραγωγής χιλιάδων διατροφικών προϊόντων, ως επί το πλείστον προσανατολισμένων στα παιδιά. Καθώς η αγοραστική δύναμη το επέτρεπε εκείνη την εποχή, οι «στερημένοι» γονείς προσέφεραν απλόχερα στα παιδιά τους τα δικά τους παιδικά απωθημένα, που συναντώνταν στα γεμάτα ράφια πρωτόγνωρων διαστάσεων σουπερμάρκετ με προϊόντα άκρως δελεαστικά.

Τι συνέβη όμως στη συνέχεια; Εμείς, τα παιδιά τους, γίναμε τα «πειραματόζωα» αυτού του διατροφικού βομβαρδισμού. Είμαστε η γενιά που έχει δοκιμάσει ΟΛΕΣ τις «διατροφικές σαβούρες» που υπάρχουν στα ράφια των σουπερμάρκετ – και πόσες ακόμη που έχουν καταργηθεί και αποσυρθεί. Είμαστε η γενιά που οι γονείς μας μας πήγαιναν στα Goody's, στα McDonald's και σε όλες τις παρεμφερείς μόδες της εποχής, όχι γιατί το ζητούσαμε, αλλά επειδή αυτοί ήθελαν να το ζήσουν.

Κάπως έτσι εθιστήκαμε στη ζάχαρη, στις χρωστικές, στα συντηρητικά, στα λιπαρά, στο «junk food», στα κακά διατροφικά πρότυπα.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #6

Είναι γεγονός πως η χώρα μας είναι ξεχωριστή. Για τον ήλιο, τη θάλασσα, τη λαμπρή ιστορία, την ευλογημένη αγροτική παραγωγή και πολλά ακόμη πράγματα. Είμαστε ένας λαός που μας χαρακτηρίζει η κουλτούρα, ο ισχυρός δεσμός της οικογένειας, η θρησκευτική πίστη, ακόμα και το σπάνιο ταπεραμέντο μας. Είναι αξιοθαύμαστο πώς σε αυτόν τον τόπο οι παραδόσεις και τα έθιμα διαφυλάσσονται στο πέρασμα των χρόνων, ενώ στον κόσμο σημειώνονται ριζικές αλλαγές.

Πόσο ριζωμένα είναι όμως αυτά τα λαογραφικά πρότυπα μέσα μας και πόσο θετικά επηρεάζουν τη διατροφική μας συμπεριφορά; Μερικά ενδεικτικά παραδείγματα:

- Το Ορθόδοξο Εορτολόγιο είναι πλουσιότατο με εορτές όπου είθισται να κάνουμε συμπόσια και να «γλεντάμε» με άφθονα φαγητά, γλυκά και ποτό. Μάλιστα, υπάρχει η πεποίθηση πως όσο πιο πολύ «ξέφυγες διατροφικά», τόσο πιο πολύ «τίμησες» τη γιορτινή ημέρα.
- Γάμοι, βαφτίσια, χαρές, ακόμη και λύπες, όλα τα τελετουργικά είθισται να ακολουθούνται από πλούσιο τσιμπούσι.
- «Αν φας το φαγητό, θα σου δώσω μπισκοτάκια!», «Αν κάνεις τα μαθήματά σου, τότε θα φας γλυκάκι!», «Πρέπει να τρως πολύ, για να είσαι δυνατός!», τυπικές φράσεις μαμάς.
- Ο παππούς και η γιαγιά αποτελούν τους καλύτερους «σαμποτέρ» διατροφικής διαπαιδαγώγησης των παιδιών. Κατ' αρχάς, θεωρούν ότι φροντίζω σημαίνει ταΐζω. Θεωρούν πως σε φροντίζουν αν σου τηγανίζουν πατάτες, σε αγαπούν αν σου αγοράζουν αναψυκτικά, σε λατρεύουν αν σου δίνουν κάθε μέρα σοκολάτες, σε προσέχουν αν προσθέτουν ζάχαρη μέσα στον χυμό που στύβουν, σε περιποιούνται αν για πρωινό φτιάχνουν λουκουμάδες, και θέλουν το καλό σου αν σε προτρέπουν να φας δύο μερίδες φαγητό για να μεγαλώσεις! Και η ειρωνεία; Τα κάνουν όλα με αμέριστη αγάπη...

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #7

Υπάρχει μια γενική εντύπωση πως τα βιολογικά και τα υγιεινά τρόφιμα είναι για «λίγους», λόγω της υψηλότερης τιμής τους. Η άποψη αυτή γενικεύεται στο ότι «η υγεία είναι για λίγους» και δεν μπορεί ο καθένας να έχει πρόσβαση σε αυτήν. Διαφωνώ. Η υγεία είναι για τον καθένα και για όλους. Και να το αιτιολογήσω:

Δεν χρειάζεται να τρεφόμαστε κάθε μέρα με κινόα, φαγόπυρο και σπόρους chia. Απεννοχοποίησε την «παχυντική» θρεπτική μπανάνα, απόλαυσε το «αμαρτωλό» μήλο πλούσιο σε πηκτίνη, αποδέξου την «ταπεινή» ντομάτα γεμάτη με λυκοπένιο, «κάνε κολλητούς σου» τους θαυματουργούς ξηρούς καρπούς, «αφέσου» στα νόστιμα ζυμαρικά οσπρίων και προτίμησε την πιο φτηνή «whey» πρωτεΐνη, το αυγό.

Να αγοράζεις με σύνεση και κρίση τα τρόφιμα που θα καταναλώσεις. Η αλήθεια είναι πάντως πως ενίοτε τα «ψαγμένα» προϊόντα είναι όντως προτιμότερα. Μου λέει συχνά η αδερφή μου, είναι πολύ ακριβά τα παξιμάδια σου, δεν συμφέρουν. Και όμως συμφέρουν. Πρώτον, γιατί με ένα δυο παξιμάδια βρώμης ολικής **θα χορτάσω**, ενώ με «άλλα» –και λόγω του ότι είναι πιο φθηνά– **θα φάω όσα χρειαστεί για να χορτάσω**. Δεύτερον, προτιμώ, έστω κι αν πρόκειται για τυποποιημένα τρόφιμα, να είναι παρασκευασμένα με αγνά φυσικά υλικά παρά επεξεργασμένες τροφές με συντηρητικά.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #8

Παλιά πίστευα πως υγιεινό είναι το σπιτικά μαγειρεμένο φαγητό. Τώρα πιστεύω πως υγιεινό είναι το φαγητό που έχει υποστεί τη μικρότερη επεξεργασία για να παρασκευαστεί.

Προωθούνται κυρίως μπισκότα και μπάρες δημητριακών ως υγιεινές επιλογές, όταν στην ετικέτα τους το πρώτο συστατικό είναι η ζάχαρη και περιέχουν αγνώστου προελεύσεως συστατικά και συντηρητικά. Το να προβάλλεται έντονα στην πρόσοψη συσκευασίας ενός προϊόντος πως περιέχει ένα θρεπτικό συστατικό, δεν καθιστά επ' ουδενί το προϊόν θρεπτικό, όταν περιέχει και άλλα δεκάδες συστατικά που είναι επιζήμια για τον οργανισμό.

Όταν ένα συστατικό δεν το γνωρίζουμε, ίσως υπάρχει λόγος που δεν το γνωρίζουμε και ίσως δεν χρειάζεται να το γνωρίζουμε. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ίσως αξίζει να προτιμούμε προϊόντα λίγο μεγαλύτερης χρηματικής αξίας, αλλά πολύ μεγαλύτερης διατροφικής.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #9

Η απομυθοποίηση της θερμίδας. Όσοι ασχοληθήκαμε με δίαιτες, εκ των πραγμάτων γίναμε «θερμιδομετρητές». Μάθαμε πόσες θερμίδες έχει το σουβλάκι, η πίτσα, η μπίρα, μάθαμε πόσες καύσεις χρειαζόμαστε μέσα στην ημέρα για το θερμιδικό μας ισοζύγιο, μάθαμε τον δείκτη μάζας σώματος και ένα σωρό ακόμη πράγματα. Δεν μάθαμε όμως ποτέ τι θρεπτικά συστατικά περιέχει κάθε τροφή και ποια από αυτά είναι απαραίτητα στον οργανισμό. **Μήπως μάθαμε παραπλανητικά να διαβάζουμε τις ετικέτες των προϊόντων** και να αναγνωρίζουμε μόνο το «kcal» στην ενέργεια, ενώ τα λιπαρά, οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες αποτελούν εξίσου ή και περισσότερο ενδεικτικά στοιχεία για τη θρεπτική αξιολόγηση της τροφής;

Το να μετράμε θερμίδες δεν έχει καμιά σχέση με τη θρεπτική αξία του τροφίμου. Δύο προϊόντα που έχουν παρόμοια θερμιδική αξία ανά 100γρ., όπως τα αμύγδαλα και η σοκοφρέτα, εκ πρώτης όψεως φαίνονται ισοδύναμα. Αυτό όμως ισχύει μόνο αν συγκρίνουμε αποκλειστικά τις θερμίδες, αφού αυτά τα δύο προϊόντα έχουν εντελώς διαφορετική σύσταση. Τα αμύγδαλα, από τη μια, έχουν μεγάλες ποσότητες ακόρεστων λιπαρών (καλά λιπαρά), ενώ η σοκοφρέτα έχει κυρίως κορεσμένα λιπαρά (κακά λιπαρά). Τα αμύγδαλα περιέχουν πολύ μικρή ποσότητα σακχάρων και μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών, ενώ η σοκοφρέτα έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε σάκχαρα και σχεδόν καθόλου φυτικές ίνες.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #10

Ζούμε στην καθεαυτή εποχή της επικοινωνίας, της πληροφορίας, της ψηφιακής επανάστασης και των συνεχών τεχνολογικών εξελίξεων, αλλά όσο οξύμωρο και να φαίνεται, αυτές οι ριζικές αλλαγές έχουν επιφέρει πραγματικό πρόβλημα επικοινωνίας. Στον διαδικτυακό κόσμο όπου αλληλεπιδρούμε, δεν δρούμε ως άνθρωποι αλλά ως ψηφιακά άβιταρ, που επικοινωνούμε «εικονικά» μεταξύ

μας το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας. Είμαστε διαρκώς συνδεδεμένοι στα social media, μιλάμε πλέον γραπτώς και όχι προφορικά (μέσω εφαρμογών και όχι μέσω τηλεφώνου), στέλνουμε ιντερνετικές ευχές αντί για ευχετήριες κάρτες, αφιερώνουμε τραγούδια, λουλούδια και καρδούλες σε όσους αγαπάμε, αντί να χαρίσουμε συμβολικά δώρα.

Το αποτέλεσμα ποιο είναι; Έχουμε κλειστεί μέσα σε ένα χαοτικό ψηφιακό σύννεφο όπου νομίζουμε ότι επικοινωνούμε συνεχώς, επειδή βομβαρδιζόμαστε ακατάπαυστα από καταιγισμό ειδοποιήσεων από τις εφαρμογές του κινητού μας. Επί της ουσίας, όμως, αλληλεπιδρούμε πλασματικά, δεν εξωτερικεύουμε τις προσωπικές μας σκέψεις, δεν ασχολούμαστε με τα πραγματικά προβλήματά μας, αλλά με τα ρηχά τα επιφανειακά. Τα πραγματικά μας προβλήματα δεν τα συζητάμε· άλλοτε τα κρύβουμε και άλλοτε τα αγνοούμε. Δεν εκφράζουμε τα δυσάρεστα συναισθήματά μας, είτε γιατί είμαστε απασχολημένοι με το να εκφράσουμε κάτι πιασάρικο στα social media είτε γιατί έτσι θεωρούμε ότι θα τα ξεπεράσουμε πιο ανώδυνα. Στην πραγματικότητα, όμως, δεν τα ξεπερνάμε, αλλά τα «τρώμε» και μας «τρώνε»!

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #11

Άγχος. Είναι τόσο γνώριμο και οικείο σε όλους μας, που πλέον μας φαίνεται φυσιολογικό να το αισθανόμαστε. Στους γοργούς ρυθμούς που ζούμε, τις υψηλές απαιτήσεις που μας διακατέχουν και την πίεση που μας ασκείται, ερχόμαστε διαρκώς αντιμέτωποι με στρεσογόνες καταστάσεις, με το στρες να μεγαλώνει ολοένα και περισσότερο για ολοένα και λιγότερο σημαντικούς λόγους. Επηρεάζει τις καθημερινές μας δραστηριότητες, τις σχέσεις μας με τους γύρω μας, ακόμα και το πώς νιώθουμε με εμάς τους ίδιους. Όταν το άγχος βιώνεται σε ανεξέλεγκτο βαθμό, μετατρέπεται σε αγχώδη διαταραχή. Είναι γεγονός ότι στην εποχή μας οι αγχώδεις διαταραχές βρίσκονται σε έξαρση, με διαρκώς νέα εμφανιζόμενα συμπτώματα. **Τυχαίο ή σημείο των καιρών που ζούμε;**

Πόσες διατροφικές συμπεριφορές διαταράσσονται από την αδυναμία διαχείρισης των στρεσογόνων συναισθημάτων, τα οποία το άτομο προσπαθεί να εκτονώσει, να αποβάλει, και καταφεύγει σε μια απατηλή ανακούφιση με την

κατανάλωση φαγητού; Μήπως πρέπει να αρχίσουμε να δίνουμε ελαφρυντικά στο «προβληματικό» αποτέλεσμα και να στρεφόμεστε στους λόγους που το προκάλεσαν;

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ #12

Όσα κιλά κι αν έχουμε υπάρξει στο παρελθόν, το πιθανότερο είναι να έχουμε ένα συγκεκριμένο νούμερο ως ορόσημο. Οι ενήλικες τείνουν να διατηρούν το βάρος τους σε σχετικά σταθερό επίπεδο για μεγάλο χρονικό διάστημα, όταν έχουν μια σχετικά σταθερή διατροφή και δεν ασχολούνται ιδιαίτερα με την απώλεια βάρους ή τον περιορισμό των θερμίδων. Αυτό το νούμερο γύρω από το οποίο περιστρεφόμαστε τον περισσότερο καιρό της ζωής μας είναι αυτό που ο οργανισμός μας θεωρεί «το κατάλληλο» για εμάς, και αυτό στο οποίο πρέπει να μείνουμε, γιατί είναι το σταθερό, προκαθορισμένο σημείο μας.

Η «θεωρία set point» υποδεικνύει ότι το σωματικό βάρος αυτορρυθμίζεται γύρω από ένα προκαθορισμένο (set) σημείο (point) που προσδιορίζεται μέσω ενός ανατροφοδοτικού μηχανισμού, και οποιαδήποτε απομάκρυνση από αυτό προκαλεί μεταβολικές προσαρμογές με διάφορους μηχανισμούς, με στόχο να επανακτηθεί. Σύμφωνα με τη θεωρία του set point, το σώμα επεξεργάζεται πληροφορίες σχετικά με το βάρος και την πρόσληψη θερμίδων μέσα στο «κέντρο ελέγχου» του εγκεφάλου που ονομάζεται υποθάλαμος. Ο υποθάλαμος αποφασίζει εάν το σώμα λαμβάνει αρκετή ενέργεια-θερμίδες και στέλνει σήματα σε όλο το σώμα μέσω ορμονών που ρυθμίζουν την πείνα, την πρόσληψη τροφής ή την κατανάλωση ενέργειας. Όλο αυτό το σύστημα λειτουργεί για να διορθώσει τυχόν αποκλίσεις του σωματικού βάρους από τις προτιμώμενες τιμές του εύρους του «set point».

Το πρόβλημα ανακύπτει όταν εμάς δεν μας αρέσει αυτό το «set point» και αντιστεκόμαστε προσπαθώντας να το αλλάξουμε, ενώ ταυτόχρονα ο οργανισμός μας αντιστέκεται στις προσπάθειές μας επιδιώκοντας να επιστρέψει στο «προεπιλεγμένο» σημείο. Όταν κάποιος αντιδρά στο «set point» με αυστηρή δίαιτα ή με άλλους ακραίους τρόπους, παύει να «ακούει» τα εσωτερικά σημάδια της πείνας και του κορεσμού.

Για μένα το «set point» είναι τα 55 κιλά, όσα δηλαδή ήμουν στην τρίτη λυκείου και όσα ήμουν πριν αρχίσω οποιαδήποτε δίαιτα. Στα 23 μου έφτασα τα 44 κιλά. Στα 24 πήγα στα 59. Από τα 25 μου είμαι γύρω στα 55, ενώ εγώ θέλω να είμαι 52. **Αν σας πω ότι η διαφορά σε αυτά τα 3 κιλά είναι ο λόγος που συντηρούνται μέσα μου οι διατροφικές διαταραχές, τι θα μου λέγατε; Αξίζει; Μάλλον όχι. Κι όμως. Εγώ θέλω να γίνω 52.**

Ίσως, τελικά, οι διατροφικές διαταραχές να μην είναι τόσο παράταιρες με την εποχή ή με εμάς τους ίδιους, αν αναλογιστεί κανείς το «διαταραγμένο» περιβάλλον όπου ευδοκιμούν. Σαν τα μικρόβια, που βρίσκουν πρόσφορο έδαφος για να αναπτυχθούν.

Έγραφα αυτό το βιβλίο πριν από τρία χρόνια. Όταν το ολοκλήρωσα αναρωτιόμουν αν η έκδοσή του θα βοηθούσε κατ' αρχάς τους μελλοντικούς σπουδαστές της εκπαίδευσης Master Practitioner on Eating Disorders του Κέντρου Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών να κατανοήσουν τη φύση των διατροφικών διαταραχών και, κατά δεύτερον, αν θα προέτρεπε άτομα με διατροφικές διαταραχές να αναζητήσουν βοήθεια από τους ειδικούς ώστε να θεραπευτούν.

Ο σκοπός αυτός αποτέλεσε την πηγή έμπνευσης.

Οι αναστολές μου εξανεμίστηκαν όταν συνειδητοποίησα πως εδώ και καιρό έχω θεραπευτεί. Οι διατροφικές διαταραχές είναι πλέον παρελθόν, ένα κομμάτι της ζωής μου που με καθόρισε, όμως δεν με προσδιορίζει στο παρόν και δεν θα ορίζει το μέλλον μου.

Επιτέλους έχω αποδεχτεί τον εαυτό μου. Τον σέβομαι, τον αποδέχομαι και τον αγαπώ. Φροντίζω και θρέφω σώμα και νου, ώστε να παραμένω υγιής.

Τα περισσότερα χρόνια της ζωής μου ένιωθα ένας άτυχος και δυστυχημένος άνθρωπος. Σήμερα αιθάνομαι τυχερή και ευτυχημένη. Ίσως, αν δεν είχα απολέσει την υγεία μου, να μην κατάφερνα να εκτιμήσω όλα όσα αξίζουν στη ζωή.

Αν αναζητάς τη μία και μοναδική «Καλύτερη Δίαιτα του Κόσμου», σε αυτό το βιβλίο θα βρεις τη δική σου μοναδική δίαιτα στο μεγάλο ταξίδι προς τη συνολική υγεία και ευημερία. Για τον μυθικό Οδυσσέα η αναζήτηση της Ιθάκης ήταν μονόδρομος, έτσι και για σένα η αναζήτηση της ευημερίας θα πρέπει είναι μονόδρομος.

Σου εύχομαι ολόψυχα καλή ανάγνωση και καλή τύχη στο ταξίδι σου!

Δάφνη Δ. Γαλάνη

Η έκδοση του βιβλίου υποστηρίχθηκε από την εταιρεία φυσικών συμπληρωμάτων διατροφής AmHealth.



www.amhealth.eu

Vivomixx®
Food Supplement

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών | www.keadd.gr

ISBN 978-618-03-2733-5



9 786180 327335