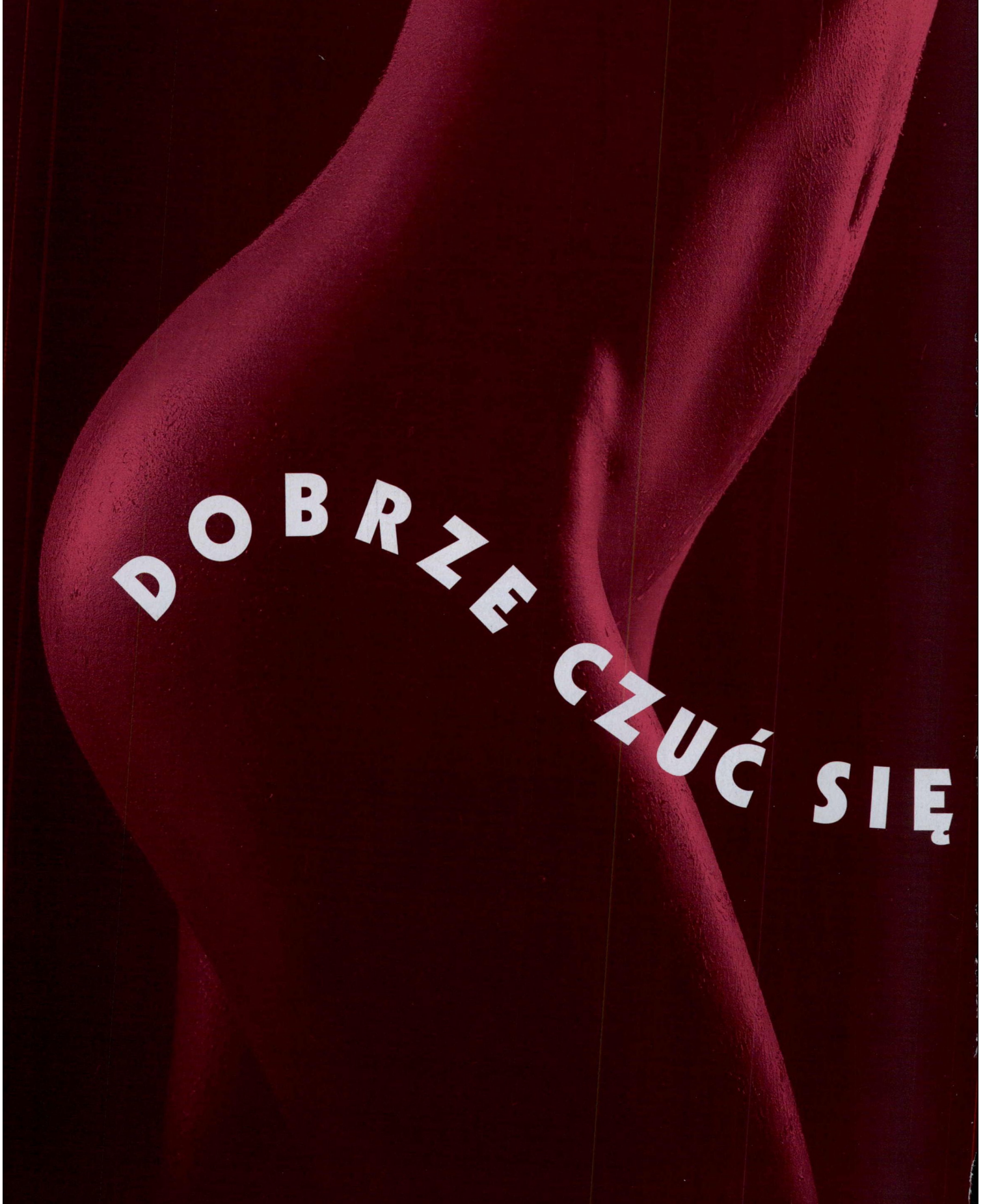




**DOBRCZE
CZUC SIE**

**CZAS ODCZAROWAĆ
KOBIECE CIAŁO.
I POKOCHAĆ BRZUCH,
NAWET GDY JEST
ZAOKRĄGLONY.**

Rozmawia: Iwona Czarnyszewicz



NASZ EKSPERT

dr Katarzyna Jasiewicz

LEKARZ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ,
AUTORKA KSIĄŻKI „CIAŁOTERAPIA”



naga

Dlaczego 90 proc. kobiet narzeka na swój wygląd, a tylko 5 proc. dobrze czuje się nago?

Może to jest kwestia przekazu kulturowego, poczucia własnej wartości, które wyniosłyśmy z domu albo niezdrowego perfekcjonizmu i wygórowanych oczekiwań wobec siebie? Powodów mogą być dziesiątki. Dlatego namawiam wszystkich do treningu troski o siebie, nauki akceptacji i obserwacji potrzeb własnego ciała.

To dlatego napisała pani książkę „Ciałoterapia”?

Od 1999 r. prowadzę gabinet medycyny estetycznej, w którym zajmuję się poprawianiem wyglądu. Przez te wszystkie lata zauważyłam, że jeżeli akceptujemy siebie i swoje ciało, to starzejemy się ono wolniej. To żaden cud! Lubię siebie, bardziej o siebie dbamy. Ale nie chodzi o to, byśmy stali się hipochondrykami. Nie namawiam nikogo, by troszczył się o siebie w sposób bezgraniczny, tylko mądry. Jeśli coś nas boli, to nie ignorujemy tych symptomów i idźmy do lekarza, fizjoterapeuty lub osteopaty.

Tylko że wiele kobiet w zabieganym świecie nie czyta sygnałów, które wysyła ciało. Pracujemy, zapominając o tym, że jesteśmy głodne. Łykamy tabletki na ból, by pomóc sobie doraźnie.

A przecież jeśli będziemy się sobą opiekować, to dłużej będziemy sprawne i zdrowe. Naprawdę można wiele zrobić dla siebie i nie wymaga to wielkiego zaangażowania. Czasem wystarczy 5-15 minut codziennej uwagi.

Od czego zacząć?

Aby zmienić swoje negatywne nawyki, powinniśmy działać stopniowo i powoli. Nie da się wszystkiego zrobić naraz.

W książce zajęła się pani głównie tematami związanymi z brzuchem i miednicą. Dlaczego?

Badania wykazują, że brzuch jest najbardziej nielubianą przez kobiety częścią ciała.

Byłam ostatnio na szkoleniu, na którym przedstawiono wyniki badań dowodzących, że kobietom po usunięciu tkanki tłuszczowej na brzuchu łatwiej zacząć regularnie dbać o siebie, bo najbardziej deprymujący problem związany z wyglądem zostaje rozwiązany. Przechodzą na racjonalną dietę i ćwiczą z przyjemnością. Przyznam, że byłam zawiedziona, kiedy poznałam te wyniki badań. Co one oznaczają? Panie zniechęcają się do dbania o swój wygląd, bo czasem trudno jest zmniejszyć grubość tkanki tłuszczowej na bocznych, a szczególnie powyżej pępka. Dzieje się tak dlatego że do jej nagromadzenia w tych okolicach mogą doprowadzać zaburzenia hormonalne lub zbyt stresujący tryb życia. Jeżeli objętość brzucha jest największą bolączką, brak efektów ćwiczeń i diety skutecznie zniechęca do dbania także o inne okolice oraz przyczynia się do braku konsekwencji w dążeniu do poprawy wyglądu. Jeśli usuniemy główną bolączkę, to potem już jest nam łatwiej dbać o siebie.

Dlaczego kobiety łatwo tyją w okolicach brzucha?

Powodów jest kilka. Jak wspomniałam, jeśli żyjemy w stresie, to wydziela nam się nadmiar hormonu – kortyzolu i to właśnie on jest m.in.

Po okresie wzmożonego wysiłku organizm zawsze potrzebuje regeneracji.

Warto sobie odpuścić, zwolnić tempo życia, porządnie się wyspać. Na zadowalające efekty nie będziesz czekać długo.



METODA MAŁYCH KROKÓW

Aby mieć kondycję, nie musisz biegać maratonów. Przygodę z ciałoterapią można zacząć od 30-minutowego spaceru, ćwiczeń mięśni dna macicy, świadomego siedzenia na krześle w pracy. Na początek dobre są drobne rzeczy, małe przyjemności. Zaprzyjaźnij się ze swoim ciałem. Ono odwdzięczy się za twoją troskę.

odpowiedzialny za odkładanie tłuszczu w okolicach brzucha. Kiedy organizm poddany stresowi potrzebuje dodatkowej energii, czerpie ją ze zgromadzonej tkanki tłuszczowej.

A jak jest z miednicą?

Jest ona najbardziej nieznaną i okrytą tabu częścią ciała kobiety. W zeszłym roku wprowadziłam do swojego gabinetu usługę biorewitalizacji okolic intymnych. I wtedy odkryłam, że nadal mamy wielki problem np. z mówieniem o tych miejscach: o swoich seksualnych potrzebach, ale też kłopotach z nietrzymaniem moczu. To temat tabu. Często nie wiemy, jak sformułować pytania i do kogo zwrócić się o pomoc.

Dziś w Polsce sprzedaje się więcej pieluch dla dorosłych niż dzieci. Dlaczego tak wiele kobiet ma kłopoty z nietrzymaniem moczu?

Często objawy wysiłkowego nietrzymania moczu występują po porodzie siłami natury, ale samoistnie mijają. Można ten proces przyspieszyć, wykonując odpowiednie ćwiczenia. Wymaga on naszej interwencji, kiedy w organizmie kobiety w okresie menopauzalnym spada poziom estrogenów, dochodzi do ścieńczenia błony śluzowej, co w pochwie odczuwamy jako suchość. Ta atrofia, czyli zanik, dotyczy także śluzówki cewki moczowej, przez co jej światło poszerza się, co sprzyja nietrzymaniu moczu. Dodatkowo mięśnie dna miednicy – jeżeli nie były poddawane ćwiczeniom – stają się wiotkie. Zmienia się ułożenie cewki moczowej i pęcherza moczowego i zaczynamy cierpieć na wysiłkowe nietrzymanie moczu. Skaczemy z dzieckiem na trampolinie i popuszczamy kilka kropel. Kichniemy i dzieje się to samo. ►

**Nie warto
porównywać się
z kobietami
o 20 lat młodszy.
Starzenie się
to czysta fizjologia.
Nie zatrzymamy
czasu, ale możemy
procesy starzenia
z powodzeniem
spowolnić.**

Co może nam pomóc?

W pierwszym stopniu wysiłkowego nietrzymania moczu objawy możemy cofnąć dzięki ćwiczeniom mięśni dna miednicy. Pomocna jest także hormonalna terapia zastępcza.

Większość kobiet słyszała o ćwiczeniach Kegla, ale zapomina albo twierdzi, że nie ma czasu na takie rzeczy.

Ależ, jak pani się już nauczy ćwiczyć prawidłowo, to może to robić, nawet stojąc w kolejce albo na przystanku autobusowym. Wystarczą trzy minuty. To powinno nam wejść w nawyk jak mycie zębów.

Czy są jakieś zabiegi, które mogą nam pomóc?

Bardzo skuteczny, a jednocześnie mało inwazyjny, jest zabieg wykorzystujący fale radiowe. Ciepło jest używane w medycynie estetycznej od przynajmniej dwudziestu lat: mamy laser, poczerwień i ultradźwięki. Jednak od niedawna istnieje możliwość wykorzystania fal radiowych, inaczej radiofrekwencji, i to jest absolutny przełom, ponieważ teraz możemy z powodzeniem kontrolować temperaturę (dzięki kamerze termowizyjnej i czujnikom na głowicy). W ten sposób stymulujemy proces neokolagenezy, regeneracji włókien mięśniowych i błony śluzowej. Wszystko odbywa się bezboleśnie i nieinwazyjnie.

Jak jeszcze możemy pomóc sobie na co dzień?

Zawsze jestem za prewencją, dlatego **powinniśmy zacząć od nauki oddawania moczu.**

Tylko że większość z nas robi to w sposób nieprawidłowy.

Zacznę od tego, że kiedy byliśmy małymi dziećmi, mamy sadzały nas na nocniku przed ukończeniem pierwszego roku życia. Wiele z nas nawet dziś chce jak najszybciej nauczyć swoje dziecko tej czynności, a prawda jest taka, że fizjologicznie zwieracze wykształcają się dopiero około drugiego roku życia. Jeśli robimy to za wcześnie, maluch bardzo się stara nas zadowolić. Dlatego prze i utrwała sobie taki nawyk na całe życie. A tak nie powinno być. Wystarczy się rozluźnić, pęcherz sam łatwo się opróżnia. Tak jesteśmy skonstruowani.

Jak trzeba się prawidłowo wypróżniać?

Powinniśmy robić to zgodnie z fizjologią, a nie zgodnie z cywilizacją. Nauczyliśmy się wypróżniać w pozycji siedzącej na sedesie. Jednak wtedy nasza odbytnica jest zagięta i musimy włożyć w tę czynność więcej wysiłku. Jeśli mamy dodatkowo skłonność do zaparc, przemy jeszcze mocniej i obciążamy mięśnie dna miednicy, w tym tzw. dźwigacz odbytu. Jeśli całe życie napinamy te mięśnie podczas defekacji, stają się samoistnie bardziej wiotkie i możemy dodatkowo indukować powstawanie hemoroidów.

Jak wygląda zatem najlepsza pozycja?

Podobna do kucznej. Toalety z dziurą w podłodze są normą w krajach Wschodu, np. w Turcji. Oczywiście nie próbujmy kucać na muszlach klozetowych. Ale podłóżmy pod stopy podnóżek i pochylmy się do przodu. To wystarczy.

Jak powinniśmy siedzieć w pracy na krześle? Używamy krzesel średnio przez 9 godzin na dobę.

Najczęściej siedzimy na kości ogonowej, a tak nie powinno być. Jeśli chcemy siedzieć zdrowo, to najczęściej napinamy mięśnie, sztywno prostując się na siłę na krześle. To też nie jest prawidłowa postawa. Najlepiej, jeśli siedząc, wyobraźmy sobie, że wydłużamy ciało tak jakbyśmy chcieli zwiększyć odległości pomiędzy kręgami. Taka pozycja powoduje, że automatycznie guzy kulszowe zbliżają się do siebie, a talerze biodrowe samoistnie się rozszerzają. Wtedy też mięśnie dna miednicy lekko się napinają. Ciężar ciała opiera się na guzach kulszowych. Warto spróbować.

W „Ciałoterapii” opowiada pani też o innym tabu – temacie menopauzy. Jak powinniśmy przygotować się na ten czas?

Niestety, menopauza dla wielu kobiet jest oznaką początku procesu starzenia. A to nie do końca prawda. Nasza cywilizacja sprawiła, że straciliśmy pierwotne przekazy pokoleniowe. Proszę sobie wyobrazić, że w dawnych plemionach w wielu kulturach szamanką mogła zostać kobieta, która już przestała miesiączkować, bo wtedy była postrzegana jako czysta, mądra i mocna. Wówczas wszystko miało swoją hierarchię i każdy był potrzebny. Na szczęście widoczne są zmiany na lepsze. Jeszcze niedawno kobiety po 50, uważały, że czeka je tylko emerytura, a dziś są aktywne zawodowo i fizycznie. Poza tym możemy opóźniać procesy starzenia się



WSPARCIE OD MAŁEGO

Matka kształtuje w córce podejście do kobiecości poprzez przekazywanie swoich myśli i czułość. Już małej dziewczynce wpaja, że warto „dobrze czuć się we własnej skórze”. Poza tym dzieci wszystkiego uczą się przez obserwację. Jeśli lubisz siebie, swoje ciało i dbasz o nie, to twoja córka będzie miała podobne podejście do siebie.

na wiele sposobów. Jedna z moich pacjentek powiedziała, że powinniśmy to robić tak, by wraz z upływem lat zachować twarz. To bardzo mądre słowa. Dziś możemy wyglądać młodziej i jednocześnie naturalnie.

Co jeszcze powinniśmy dla siebie robić?

Warto się ruszać, a nie musi to być jakiś bardzo ekstremalny wysiłek fizyczny. Udowodniono, że 30 minut spaceru codziennie u osób starszych znacząco ogranicza demencję. Fizjoterapeuci twierdzą, że co dekadę powinniśmy zwiększać wysiłek fizyczny. Jeśli mamy dwadzieścia lat – ćwiczmy dwa razy w tygodniu, gdy czterdzieści – cztery, a kiedy pięćdziesiąt już pięć. ■