

Kasia – koniec problemów gastrycznych. JEM MIĘSO, NIE BOJĘ SIĘ TŁUSZCZU!!

Problemy z żołądkiem mam od kiedy pamiętam. Kiedyś wynikały z totalnego niedbania o siebie, ale to było około 10 lat temu. Teraz kończę 30lat - za dwa miesiące.

Okres studiów był okresem imprez, jedzenia, alkoholu, papierosów. Studiowałam na AWF-ie, więc wychodziłam z założenia, że mogę jeść wszystko i ile chcę. Nigdy nie należałam do osób szczupłych, ale nie byłam też otyła. Do czasu studiów, kiedy ważyłam chyba około 100 kg. Nie miałam pojęcia, że tak wyglądam, bo tego nie widziałam po prostu.

Mijał czas, zmieniałam podejście, dietę. Schudłam. Odchudzałam się w najgłupszy sposób, jaki był możliwy. **Nie jadłam mięsa, jajek, same warzywa, owoce i chleb.** Problemy z zaparciami były non stop, uważałam, że to dlatego, że za dużo jem - co było kompletną bzdurą. **Przestałam spożywać normalne posiłki w zamian za jedzenie słodczy...**To dopiero było straszne.

Zaparcia, złe samopoczucie, środki przeczyszczające i brak wiary w siebie. Im więcej biegałam, ćwiczyłam, tym byłam bardziej głodna, więc jadłam więcej słodczy.

Były to lata 2007-2009.

Postanowiłam zrobić coś z sobą, wielka walka z własnymi słabościami i ograniczenie słodczy. Jadłam więcej chleba, makaronów, mało mięsa, zero jajek. Dużo nabiału.

Zdarzało się, że mimo "zdrowej diety" wg moich przekonań ciśnienie miałam tak niskie, leżałam w łóżku i nie miałam siły z niego wstać. Lądowałam na pogotowiu nie wiedząc, co mi jest.

Kolejne lata mijały.

Nadszedł rok 2014, kiedy trafiłam do fitness klubu i poznałam „mądrych ludzi”. Byłam wtedy wychudzonym człowiekiem, który nie jadł nic. Ważyłam 73kg przy wzroście 181 cm. Zaczęły się intensywne treningi. Zaczął przywracać apetyt, więc jadłam. Ale znowu więcej węgli i więcej słodczy. Puchłam, nie miałam siły, waga rosła, na zmianę rozwolnienie, zaparcia, ból brzucha, osłabienie, ból głowy. W pracy skręcałam się z bólu brzucha. Wyniki krwi ciągle świadczyły o stanie zapalnym żołądka. Zaczęły się rozmowy. Trafiłam na gastroscopię, wydana duża ilość pieniędzy, diagnoza-przewlekłe zapalenie żołądka. Mam brać leki. Ale ja nie chcę, chcę poznać przyczynę i ją wyeliminować.

„Mądrzy ludzie” kazali mi odstawić chleb, węglowodany, nabiał. Nie wierzyłam i pukałam się w głowę. Uważałam, że jest niepoważny. Polecili mi artykuły i stronę AJWEN. Uważałam, że jest Pani jedyną osobą, która mówi z sensem. Zaczęłam czytać. Na początku absolutnie nie wierzyłam w to, co Pani pisze. Byłam tak uzależniona i zarazem zła, że pukałam się w głowę. Kiedy już nic nie pomagało podjęłam wyzwanie. Nie było efektu. Nie było, bo ciągle wpadały słodczy, bo ciągle zdarzało się zjeść chleb.

Dzisiaj mija już chyba rok, kiedy nie jem pieczywa. Odstawiłam makaron, słodczy. Każdorazowe zjedzenie pierogów, ciasta, czy czegokolwiek okazjonalnie powoduje u mnie okropny ból brzucha, wzdęcia. Nie unikam, ja nie jem po prostu.

Moje życie zmieniło się diametralnie. Mam lepszą cerę, zero cellulitu, nie boli mnie nic. Jestem przeszczęśliwa. Mam siły na treningi, pracę, naukę, nie narzekam. Skończyły się stany depresyjne i branie leków z dziurawcem na poprawę nastroju. W końcu jestem zdrowa. Wyniki krwi są super.

Jem mięso i nie boję się tłuszczu :) Skończyły się problemy z przewodem pokarmowym.

Dziękuję!