

# KOVA su nereikalingais kilogramais.

## Pirmoji sėkmė

Antrasis pasakojimas apie žavią damą, kuri svėrė 165 kilogramus, ir tai, kokių priemonių ėmėsi pasiryžusi tapti sveikesne bei gražesne.

Ieva Augustinienė



Nuo projekto pradžios praėjo trys mėnesiai. Mūsų herojė Natalija neteko 15 kg! Dabar ji sveria ji „tik“ 150 kg... Puikus rezultatas, numesta netgi daugiau nei buvo planuota, nors iš pažiūros tokį svorio sumažėjimą sunku pastebėti. Vis dėlto Natalija jaučiasi gerokai palengvėjusi, netgi aukštais stačiais laiptais „į dangų“ bėgte užbėganti!

### Rezultatų siekė visa komanda

Į Natalijos norą sulieknėti be operacijos poliklinikoje pažiūrėjo kaip į neįmanomą dalyką. Tačiau su Natalija pradėjo dirbti grupė Grožio terapijos ir chirurgijos klinikos „Sugihara“ specialistų, ir reikalai,

atrodo, ėmė taisyti. Padėti Natalijai mielai sutiko ir Taurakalnio sveikatos namų psichoterapeutė Kotryna Varevičienė. Visa komanda (kartu su Natalija) siekia iš esmės pakeisti gyvenimą į gerąją pusę, o ne laimėti prizą už įspūdingus rezultatus. Natalija vaikystėje neturėjo antsvorio, kaip ir jos tėvai. Tačiau 10 klasėje ji jau svėrė 95 kilogramus. Pradėjus augti svoriui (ypač jis padidėjo pakeitus darbą – figūrą „pildė“ nuolatinis sėdėjimas prie kompiuterio ir galimybė nuolat kažko skanaus ragauti), ji vis bandydavo sulieknėti, kreipdavosi į gydytojus, laikėsi įvairių dietų. Kartą buvo numetusi net 30 kilogramų, o po vienos iš dietų... teko šalinti tulžies pūslę.

Projekto pradžioje Natalijai atlikti endokrininiai tyrimai, jai paskyrė vaistų. Taip pat įvyko bendras pokalbis su specialistais – gydytoja dietologe Egle Kliukaite, asmeniniu treneriu Donatu Klimašausku, priklausomybės ligų specialiste, psichologe Neringa Bagdonaite, kuri atlieka apetitą slopinančias lazerio procedūras.

Trečiojo laipsnio nutukimas – rimta problema, tačiau specialistai situacijos nedramatizavo – jie linkę padėti Natalijai taisyklingai maitintis, judėti ir... spręsti savo problemas, kad neberekėtų jų „suvalgyti“.

Taigi ką sužinojo Natalija individualiai susitikusi su specialistais?

## DIETOLOGĖS KONSULTACIJOJE



Eglė Kliukaitė, gydytoja dietologė.

Ką mėgstate valgyti? Kiek miegate? Kiek ir kokių skysčių vartojate? Kokius vaistus paskyrė endokrinologė? Ar nuolat jaučiate alkį? Kas Jums neskanu? Ar tikrinatės cukraus kiekį kraujyje? Kokie cholesterolio kiekio kraujyje tyrimai? Ar esate alergiška? Ar ant kojų nėra žaizdelių, edemų?

Tai tik maža dalis klausimų, kurie buvo aptarti konsultacijoje su dietologe Egle Kliukaite. Sulieknėti norinti moteris pati prisipažino, kad maitinasi, jos žodžiais tariant, „durnai“ ir nereguliariai. Nuo šiol Natalija turės gamintis maistą namuose ir valgyti nustatytu metu penkis kartus per dieną – pusryčius, pietus, vakarienę ir dukart – užkandžius.

Pokalbio metu paaiškėjo, kad Natalija per mažai geria skysčių. Jos „norma“ – du puodukai kavos per dieną ir... daugiau gerti nesinori... Dietologė Eglė teigia, kad būtina sąmoningai didinti skysčių kiekį, priminti sau, kad reikia atsigeriti vandens ar atskiestų sulčių.

Cholesterolio kiekis kraujyje padidėjęs, tad siūlomoje dietoje – liesi maisto produktai. Tai ne „nulinio riebumo“ maistas, tiesiog šiek tiek

liesesni produktai nei įprastiniai. Mitybos planas sudarytas keturioms savaitėms, parenkant mėgstamus produktus – pavyzdžiui, Natalija nevalgo jogurto, tad valgiaraštyje jis pakeistas pasukomis, rūgpieniu.

O kaip alkoholis? Esant progai galima išgerti truputį vyno, tačiau nepamirštant, jog alkoholis didina apetitą. Šiuo metu tokių pagundų geriau vengti.

## Maisto krizė

Namie atsiverčiu Natalijai sudarytą valgiaraštį, tačiau netrukus nusprendžiu pirmiau papietauti – apetitą sužadina jai rekomenduotų patiekalų receptai: omletas su daržovėmis, plovos su vištiena ir daržovėmis, troškinti žiediniai kopūstai su grietinėle...

Dienos kalorijų kiekis – 1300 kcal. Matau septynioms savaitėms sudarytą įdomų valgiaraštį su galimybe kaitalioti – keisti dienų eilę arba dvi dienas iš eilės pakartoti meniu. Esama taisyklių: daržovių kiekį galima didinti savo nuožiūra, tačiau nevalia didinti užpilo kiekio. Maisto porcijos negalima perkelti kitai dienai. O užkandžius siūloma valgyti bet kada pajutus alkį (kad ir po vakarienės). Jei alkiu nėra, užkandžių galima ir atsisakyti.

Natalija iš dietologės gavo ne tik išsamų mitybos planą, bet ir „maisto dieneraštį“, kuriame užrašys nukrypimus nuo plano, nesusilaikymus ir „numuulinimus“. Po pirmosios „maisto krizės“ Natalija žinos ką daryti – skambinti dietologei Eglei ir susitikti.

Štai taip. Paprastai ir žmoniškai. Sėkmės, Natalija!

## PSICHOTERAPEUTĖS KONSULTACIJOS



Kotryna Varevičienė, psichoterapeutė

Natalija pradėjo lankyti individualias psichoterapeutės konsultacijas. Pokalbis apie psichologines bėdas – labai asmenišką dalyką, tad su Taurakalnio sveikatos namų psichoterapeute Kotryna Varevičiene sutariame, kad aptarsime tik bendrąsias tendencijas, pabandysime išsiaiškinti, kodėl apskritai žmonės linkę tukti ir kuo naudingi gali būti psichoterapeutai.

*Tai nedidelė ir jauki natūraliosios medicinos, sveikatinimo ir grožio oazė Vilniaus centre, ant Tauro kalno.*

- Čia dirbantys gydytojai psichoterapeutai ir psichiatrai padės atsikratyti daugelio psichologinių problemų (arba jas sušvelninti), padės įveikti psichikos sutrikimus, psichosomatinius negalavimus.

- Vaikų ligų gydytojai apgins nuo ligų jūsų mažuosius įvairiais vaiko raidos etapais.

- Gydytojai homeopatai sustiprins jūsų organizmo galias, padės įveikti daugelį ligų bei negalavimų.

- Gydytojai manualinės terapijos ir taikomosios kineziologijos specialistai padės įveikti daugelį kamuojančių stuburo, sąnarių, galvos, spazminio ir neuralginio pobūdžio skausmus, pagelbės po traumų ir operacijų.

- Patyrusi logopedė pagelbės vaikams ir suaugusiems šalinti varginančius kalbos defektus. Mikčiojimui įveikti naudojame unikalią kompiuterinę programą Breath Maker.

- Profesionali masažistė-kosmetologė pagerins veido ir kūno odos būklę, atliks relaksacines kūno procedūras.

*Mes teikiame tik aukšto lygio psichoterapijos, psichiatrijos, homeopatijos, manualinės terapijos, logopedijos paslaugas, atliekame kosmetologines, reabilitacines bei relaksacines procedūras.*

## Maistas ir komunikacija

Psichoterapeutė Kotryna teigia, kad valgymas teikia energiją kasdienei veiklai, malonumą, kartu tai yra komunikacijos su pasauliu ir savimi būdas. Šis būdas, kaip pasitenkinimo ir bendravimo priemonė, svarbiausias yra kūdikiams, tačiau išlieka visą gyvenimą. Valgome ne tik kai išalkstame, bet ir tada, kai liūdna, nerimaujame, kai mums nuobodu. Arba tada, kai kažkokiu būdu yra blokuojama žmogaus veikla – neleidžiama jam daryti tai, ko jis norėtų.

Kai persivalgoma dėl psichologinių priežasčių nuolat – tai vadinama bulimija. Priešingas procesas – nevalgymas, arba anoreksija. Šie du kraštutinumai priskiriami valgymo sutrikimų ligų grupei, per gyvenimą gali pasireikšti ir tam pačiam žmogui. Šie valgymo sutrikimai atskleidžia, kaip žmogus komunicuoja su pasauliu ir savimi. Pasitaiko, kad bendraamžiams pasijuokus iš apkūnokos paau-

glės, ji visam laikui tampa anorektike.

## Bulimija ir anoreksija

Kada dėl savo problemų persivalgome, o kada imame badauti? Kol žmogus atviras aplinkiniams ir nori jų pagalbos – valgo daug, o kai užsidaro ir ginasi nuo aplinkinių kišimosi, siekia kontroliuoti bent jau savo kūno ribas ir mažina maisto kiekį – iki anoreksijos... Valgymas (arba nevalgymas) – tai bendravimas ne tik su aplinkiniais, bet ir su savimi. Juk dažnai daugiau valgoma savęs gailint, siekiant užsimiršimo, išgyvenant stresą ir t. t. O mažai valgantieji jaučiasi stipresni, valingi, valdantys situaciją. Taigi reaguodami į panašius sunkumus vieni gali storėti, o kiti – lieknėti; vieni atsiveria ir ieško pagalbos išorėje, o kiti užsisklendžia savyje.

## Kuo gali padėti psichoterapija

Tiek didelio svorio augimo,

tiek liesėjimo priežastis retai patys suvokiame, apie tai kalbame retai. Kaltiname genetiką, „audinių ląstelių įpročius“, nuovargį, darbo krūvius ir kt. Lemia ego – t. y. savasties – stiprumas, kaip asmenybė reaguoja į vidinius ir išorinius sunkumus. Jei psichologines problemas sprendžiame valgydami, nesame psichologiškai stiprūs, gali padėti psichoterapija. Naudinga problemas perkelti iš nesąmoningo lygmens į sąmoningą; jas apmąsčius pavyksta labiau kontroliuoti sau kenkiantį elgesį, pvz., persivalgymą.

Psichoterapeuto pagalba reikalinga visais svorio metimo etapais ir ilgiau, nes sėkmei nuolat koją kiša giliai mūsų viduje slypintys, pasąmoningi (arba archajiški) asmenybės tvarkymosi mechanizmai. Kad padės trumpalaikis darbas su psichoterapeutu – nėra ko tikėtis. Psichoterapeutės Kotrynos pastebėjimu, žmogus yra optimalaus svorio, kai gyvena visavertį gyvenimą, save realizuoja.

## INDIVIDUALIAI SPORTO KLUBE



Donatas Klimašauskas,  
asmeninis treneris.

Sporto klubo treneris Donatas Klimašauskas konsultaciją pradeda du matavimų ir apžiūros. Kokia stovėseną? Ar tiesus stuburas? Tai labai svarbu sveikatai. Žmogaus galva sudaro apie 8

procentus kūno svorio, tad kas įvyksta, kai vaikštome ją panarinę? Kiekvienas nuokrypio centimetras padvigubina svorį, tenkantį mūsų stuburui.

Instruktorius atkreipia dėmesį į delnus – jie rodo stovėseną. Pabandykite tiesiai stovėdami ir laikydami rankas prie šonų delnus pasukti į priekį. Pastebite skirtumą?

Natalija mėgsta bėgimo takelį. Treneris Donatas parodo ir pratimų, kuriuos ji galėtų atlikti namuose. Nemažai pratimų daromi gulint – stuburą laikantys raumenys stiprinami vengiant papildomos stuburo apkrovos. Keliant sėdmenis treniruojama apatinė pilvo dalis – kuo labiau įtempus raumenis daromas pratimas, tuo didesnis bus

efektas. Sportuojant būtina taisyklingai kvėpuoti – įkvėpti per nosį, iškvėpti per burną, liežuvį laikyti virš viršutinių dantų. Ar gerai atliekamas pratimas, galima pasitikrinti: treneris ant pilvo uždėda gertuvę – taip galima stebėti, ar juda pilvo raumenys.





## VANDENS ISTORIJA



*Neringa Bagdonaitė, priklausomybės ligų specialistė, psichologė, atliekanti lazerio procedūras.*

Kitą kartą su Natalija susitinkame prieš apetito mažinimo procedūrą lazeriu (tai neskausminga ir nebaisi procedūra, kurios metu veikiami akupunktūriniai „apetito taškai“). Lengvai šnekučiuodamosi – kokia dieta, kaip sekasi – imame kalbėtis apie vandens kiekį racione. Ir štai išgirstu istoriją, kaip Natalija nustojo gerti vandenį.

Kai tėvas susirgo cukriniu diabetu, ji dėl to labai išgyveno. Vienas iš diabeto požymių – nuolatinis troškulys, o Natalija savo laiku negalėdavo praeiti pro gauzuoto vandens aparatą neatsigėrusi, net draugai kikendavo... Po tėčio diagnozės ji apskritai liovėsi gerti vandenį.

Natalija per pirmąjį mėnesį numetė 7 kg (daugiau, nei planuota), per antrąjį – 5 kg. Trečiojo mėnesio rezultatas – tik 3 kg. Mat sutrukdė didžiosios metų šventės. Labiausiai pakenkė šampanas, kuriuo ji leido sau pasimėgauti. Tačiau dabar daugiau jokio šampano, jokio mėgavimosi šventiniais valgiais!

Kitame numeryje papasakosime, ar Natalijai vis dėlto prireikė lazerio procedūros, taip pat apie didžiulį moters norą mankštintis, apie užgriuvusius papildomus darbus ir kaip tai trukdė mesti svorį, apie naują valgiaraštį, šventes ir galbūt pirmąją maisto krizę?

Prireikė didelių maisto kiekių, kad organizmas iš produktų gautų tiek vandens, kiek jam reikia...

## Juokinga lazerio istorija

Netrukus lazerio procedūra, bet štai ir pirmasis netikėtumas: Natalijai dingio apetitas!

Anksčiau ji maisto kiekį ribodavo valgydama iš „firminio“ dubenėlio, o dabar pradėjo nebeįveikti net ir dietologės paskirtos porcijos. Taip anksčiau dar nėra buvę, kad ji nejaustų alkio. Net šiek tiek apmaudu: darbuotojų vakarėlyje su gausiomis ir išmoningomis vaišėmis ji suvalgiusi tik pusę maltinuko, daugiau į maistą net negalėjusi pažiūrėti.

Kas kaltas? Hormonų reguliavimas vaistais? Tinkamas skysčių kiekis? Reguliari mityba?

Natalija baikiškai tarsteli: o kas, jei po lazerio procedūros apetitas sugrįš? Šia smagia gaida procedūra atidedama vėlesniam laikui. Psichologė Neringa Bagdonaitė lauks Natalijos po mėnesio.

Patikėkite savo grožį profesionalams!



Grožio terapijos ir chirurgijos klinika - vienintelė ir didžiausia specializuota Klinika Baltijos šalyse, teikianti grožio, estetinės ir SPA medicinos paslaugas nuo 1994 metų. Grožio terapijos ir chirurgijos klinikoje grožis kuriamas saugiomis, mokslu ir praktika patikrintomis paslaugomis bei priemonėmis. Darbuotojų atsidaivimą savo profesijai, profesionalumą ir saugumą seniai įvertino nuolatiniai klientai, Lietuvos ir užsienio šalių piliečiai.

**Plastinė chirurgija.** Dr. D. Radzevičius konsultuoja ir atlieka visas estetines veido, nosies, ausų, kūno formas koreguojančias operacijas. Nechirurginė raukšlių korekcija, botulino toksino, hialurono rūgšties injekcijos

**Dienos chirurgija.** Išsiplėtusių kojų venų šalinimas, apgamų šalinimas.

**Estetinė ir lazerinė dermatologija.** Didžiausias lazerinės dermatologijos centras. Odos atjauninimo procedūros, nepageidaujamų plaukų, tatuiruočių, pigmentinių dėmių, kapiliarų ir įvairių odos defektų šalinimas. Intensyvios šviesos impulso procedūros. Aknės gydymas lazeriu. Rankų ir kojų nagų grybelio gydymas. Mezoterapijos procedūros. Dermatologija-trichologija (galvos odos ir plaukų ligų, plaukų slinkimo, plikimo gydymas)

Veido ir kūno puoselėjimo procedūros

Baseinas, sporto ir SPA centras

Grožio salonai

Kosmetikos parduotuvės

Filiai: Senamiestyje ir Vilniaus Akropolyje

**SUGIHARA**  
Grožio terapijos ir chirurgijos klinika

Grožio terapijos ir chirurgijos klinika,  
Č. Sugiharos g. 3, Vilnius.  
Tel. (8 5) 270 5710, 270 5777.  
www.sugihara.lt

Laukite tęsinio! Susitiksime Grožio terapijos ir chirurgijos klinikoje Sugiharos gatvėje. ■