

Mit cellulitu

Ashley Black
z Joanną Hunt

To nie tłuszcz, to powięzi
– skuteczna eliminacja powszechnego problemu

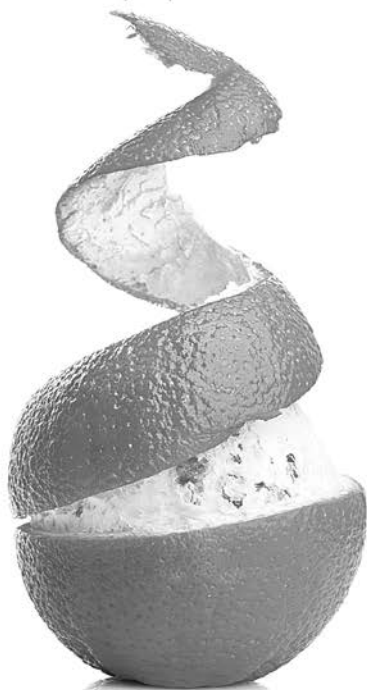


vital
GWARANCJA ZDROWIA

Mit cellulitu

Ashley Black
z Joanną Hunt

To nie tłuszcz, to powięzi
- skuteczna eliminacja powszechnego problemu



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Adrian Rutkowski
KOREKTA: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-019-6

Tytuł oryginału: *The Cellulite Myth. It's Not Fat, It's Fascia*
Copyright © 2016 by Post Hill Press

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowania od Ashley	7
Przedmowa	13
Wprowadzenie	19
1 Leprekauny, jednorożce, cellulit i wrózkowy pyłek	25
2 Wprowadzenie do Powięziologii	45
3 Zdrowe i niezdrowe powięzi	69
4 Dlaczego powięzi tracą na zdrowiu	103
5 „Leczenie” cellulitu	119
6 Przeanalizuj swoją tkankę powięziową	133
7 Możliwości i ograniczenia	177
8 Porady, w końcu	189
9 Burza powięziowych pytań	229
10 Od Niebios, przez Hollywood, do twojego domu	285
Bibliografia	315

Podziękowania od Ashley

Po pierwsze, dziękuję Bogu. Niewątpliwie każdy mój krok był elementem Jego boskiego planu, który doprowadził mnie do miejsca, w którym teraz jestem. Moje przebudzenie po otarciu się o śmierć to najważniejszy moment mojego życia, a boska wiedza, jaką dzięki Niemu otrzymałam, służy mi do pomagania innym. Z Jego mocy pochodzą wszelkie moje dary dla świata, ja jestem tylko Jego posłanką. Chwała Najwyższemu.

Chciałabym podziękować moim rodzicom, Bobowi i Marcie Meriilom, oraz Donowi i Peggy Stansellom, którzy wspierali moje projekty, już gdy w wieku 12 lat zaczęłam malować ludziom brwi. Wiedzieli, że jestem kaleką, ale traktowali mnie jakbym była siłaczką. Co najważniejsze, zabierali mnie ze sobą do kościoła i zawsze pozwalali mi być sobą.

Chciałabym podziękować mojemu rodzeństwu, Reese, Annie, Billiemu, Mike'owi i Blair, za wyzwania, jakie przede mną stawiali i za różnorodność, jaką sobą reprezentowali, dzięki czemu każde z nas mogło znaleźć swoją wyjątkową ścieżkę. Dziękuję też całej mojej licznej rodzinie za ich dożgonną miłość i wsparcie. Szczególnie kieruję te słowa do rodziny Knightów: Toniego, Arien, Micheala i Saskii, za pokazanie mi, że życie nie ma granic. A najbardziej chciałabym podziękować moim dzieciom: Rianowi, który uosabia podążanie za tym, co nam w duszy gra

i który inspiruje mnie do myślenia globalnie i ponad podziałami; Maddie, która każdego dnia jest dla mnie niczym promień słońca i która pomaga kolejnemu pokoleniu kobiet znaleźć drogę ku lepszemu światu; i w końcu Luke'owi, który uwielbia Powięziologię i zawsze roztacza wokół siebie energię i życiodajną siłę. Bez moich dzieci nie miałabym umiejętności oraz pokładów miłości i współczucia, które sprawiają, że jestem, kim jestem i robię to, co robię... Tego uczą nas dzieci. Poświęcali mi swój czas, wspierali moją misję i zawsze byli „dobrymi dzieciakami”. Teraz wychodzą na swoje, a ja nie mogę się doczekać, by zobaczyć, jak będą zmieniać świat. Również Layne i Stevena traktuję jak moje własne dzieci, mimo że pojawiły się w moim życiu trochę później. Steven zjawiał się i nagle stał się starszym braciszkiem, z którym można konie kraść! Layne, który trwał przy moim boku przez 15 lat, jest najbardziej lojalnym, ukochanym i po prostu najlepszym darem, jaki mi dano. Poza tym Layne, mój mały jednorozec, zajmował się naszą działalnością od samego początku, a teraz wspaniale spisuje się jako szef sztabu. Dziękuję również mojej małej siostrzyczce Olivii Henry, która teraz jest częścią naszej *Island of Misfit Toys*, za tę misję i za jej wkład w moje życie – tak ogromny, że nie sposób wyrazić to słowami. Dziękuję, moje słońce.

Dziękuję również mojej przyjaciółce i współautorce, Joannie Hunt, za wiarę w ten pięcioletni projekt i za wspólnie podjęty krok w nieznaną w kierunku jego zrealizowania. Nikt tak jak ty nie potrafi ubrać w słowa moich uczuć i myśli. Dziękuję moim partnerom, Jeffowi Penningtonowi, Mike'owi Rome'owi, Gerge'owi Kurisky'emu z MCAP oraz LBI Entertainment, w szczególności zaś Samowi Warrenowi i Chuckowi Pacheco (który to odważył się reprezentować nieznaną mu osobę).

Specjalne podziękowania dla Jeffa Penningtona, który mimo odejścia na emeryturę wskoczył razem ze mną w całe to szaleństwo. Dziękuję Shannon Marvin, agentce tej książki przy boku Dupree Miller, która zaryzykowała i parla naprzód aż do końca. Dziękuję Shelly Reinstein z Autumn Communications i ekipie z Mills Entertainment. Dziękuję Anthoniemu Ziccardi i Post Hill Press® za wysiłek włożony w wydanie mojego rękopisu. Od strony naukowej przesyłam wyrazy uznania moim współpracownikom i protegowanym – Bartowi Jamesonowi, Kathleen Stross i dr nauk medycznych Swet Chaudhari, którzy harowali dzień w dzień, by zadbać o jakość naukowych informacji zawartych w tej książce. Dziękuję zespołowi z firmy Grow Online®, w szczególności Kim Kelley za jej innowacyjne i wyjątkowe podejście w obliczu zmieniającej się kultury. Dziękuję mojej drużynie z Optikal®, w szczególności Joelowi Ottenowi, za to, że raz za razem podejmował ryzyko i dokonywał niemożliwego. Firmie Woodlands SMTC IT za ich bezsenne noce spędzone na pomaganiu nam. Gary’emu Youngowi za stworzenie FasciaBlaster® i Gary’emu Solomonowi za jego ochronę. Tori Baxter, mojej przyjaciółce i asystentce, z którą trzymam się już dziesięć lat. Jest jeszcze wiele osób, którym jestem ogromnie wdzięczna za pomoc w moim życiu prywatnym, zawodowym i duchowym.

Dziękuję moim koleżankom od FasciaBlaster®, które mnie motywują i codziennie przypominają mi o tym, dlaczego to robię. Specjalne podziękowania kieruję do moderatorów, Pam, Ella, Janette, Kim, Stacey i Chelsea, i całej mojej grupy Motywatorów. Dea, Johlae, Sherri – dziękuję za mnóstwo miłości i wsparcia. Bez moich przyjaciółek ta książka nigdy nie pojawiłaby się na rynku, a dzięki ich pasji i przyjęciu naszej filozofii

otrzymane dobro jest niesione dalej i pomaga milionom ludzi. Język nie oddaje mojej wdzięczności i głębi emocji, jakie żywię względem mojej drużyny.

Dziękuję dwóm wspomniałym mężczyznom mojego życia, którzy odeszli – Samowi Aloni i Danowi Hoytowi. Obaj ofiarowali mi pomysły, które do dziś stanowią rdzeń mojej działalności. Będziecie wiecznie obecni, a wasz wkład w moje życie stworzył efekt domina. Dziękuję za bycie pierwszym ruchem.

Dziękuję Danielowi, który inspirował mnie zza kulis, że pozwalał mi po prostu być sobą przy pisaniu poniższej książki. Dziękuję za wspieranie mojej kreatywności, wspólne wiosłowanie i „magiczne bransoletki”.

Specjalne podziękowania:

Ilustracje: Steven Cherry, Madeleine Ignon, Kim Kelley,
i Bart Jameson

Projekt okładki amerykańskiego wydania: Lunchbox
Design, Nowy Jork

Dyrektor kreatywny okładki amerykańskiego wydania:
Olivia Henry

Fryzura i makijaż: Kelly Thorpe

Opracowanie graficzne amerykańskiego wydania: Post
Hill Press® i Spiro Graphics sp. z o.o.

Internal Modeling: Olivia Henry

Zdjęcia: Debbie Porter Photography



Judy Gass

29 czerwca

„Nigdy nie byłam w bardziej kochającej, podnoszącej na duchu, niesamowitej grupie wsparcia jak ta, naprawdę jesteście wielcy! Tak się cieszę, że jestem jedną z BlasterSisters! Rozprawiam się z komórkami tłuszczowymi i cellulitem. Chciałabym was wszystkie przytulić! Kocham was. Dziękuję za motywowanie. Jesteście najlepsze, pozdrawiam z Alabamy!”

W tej książce znajdziesz odniesienia do wielu produktów i firm. Pełna lista znaków towarowych i ich właścicieli znajduje się na końcu książki.

Przedmowa

Latami, gdy poniższa książka była tylko pozycją z mojej listy rzeczy do zrobienia, zastanawiałam się, kogo poprosić o napisanie do niej przedmowy i jak dodać splendoru informacjom, jakimi się tutaj dzielę. Przedmowę pisze się zazwyczaj po to, żeby podwyższyć wiarygodność autora w oczach czytelnika. Mogłam wybrać laureata Oskara. Mogłam wybrać zwycięzcę olimpiady. Mogłam wybrać kogoś z całkiem liczного grona miliarderów czy członków rodziny królewskiej, którzy składają się na moją najważniejszą klientelę. Nigdy nie byłam jednak przekonana do tych pomysłów. Właściwie martwiło mnie to, że tylko bogacze i sławy poddawali się moim metodom.

Moja marka i światowa misja polegają na zapewnieniu zwyczajnym kobietom możliwości *poczucia się* jak wielka osobistość, na zapewnieniu wiedzy, jaką mają sławni i bogaci, i na królewskiej jakości całego doświadczenia. By pozostać w zgodzie z marką, chciałam przedstawić tu kogoś, z kim możesz się utożsamić, a nie kogoś, kogo po prostu znasz.

Przeprowadziłam w mojej grupie na Facebooku® konkurs. A muszę powiedzieć, że jest ona największą grupą wsparcia dla kobiet na tej platformie i z chwilą, gdy to piszę, liczy ponad 100 tys. członkiń. Razem z moim zespołem wybraliśmy historię przesłaną przez Janette Grape. To przykład jednej z wielu kobiet,

w których głowach szaleje burza wokół tematu obrazu własnego ciała. Nieważne, czy są modelkami fitness, jedzą za dużo, za mało, czy żyją w wielkich miastach czy w zabitych dechami dziurach.

Janette jest piękną kobietą o ślicznej, wręcz wymarzonej figurze, jak najbardziej zgodną z wszelkimi standardami. Była jednak sfrustrowana przez wypaczoną percepcję własnego ciała i poczucie braku kontroli. Jej niesamowita opowieść o odkrywaniu siebie, odnajdywaniu siły, inspiracji i motywacji do pomocy innym to historia każdej kobiety. Wszystkie jesteśmy na drodze ku skontaktowaniu się ze swoim prawdziwym pięknem, wewnętrznym i zewnętrznym, pięknem pochodzącym z wiedzy, mocy i miłości własnej. Teraz Janette ma władzę nad swoim ciałem i umysłem, a reszta jej życia będzie najlepszą jego częścią. Oto opowieść o transformacji, która również może być twoim udziałem.



Historia Janette Grape

„Gdy pierwszy raz usłyszałam o Ashley Black, moje szalone życie chyliło się ku upadkowi. Samoocena sięgała dna. Nienawidziłam siebie, chociaż mój wygląd sprawiał inne wrażenie. Mijał piąty rok walki z zaburzeniami odżywiania, z powodu których cierpiałam już od dwudziestu siedmiu lat. Zaczęłam podnosić ciężary w ramach terapii i dlatego, że chciałam przestać żyć w ciele trzynastolatki. Z powodu tortur, jakim było poddane moje ciało, takich jak głodzenie się, cięcie się, stosowanie leków, nadmierne ćwiczenia i trzy cięższe, borykałam się z zauważalnym cellulitem. Problem

pogarszał się w momencie przybierania na wadze, która była potrzebna mojemu organizmowi. W chwili, gdy to piszę, sama myśl o tym, co zrobiłam swojemu ciału, doprowadza mnie do płaczu. Patrząc z perspektywy czasu, nigdy nie zależało mi na byciu chudą, grubą, umięśnioną czy szczupłą – robiłam to z powodu poczucia braku kontroli i zupełnego braku wiedzy o swoim ciele.

Przez swoje zaburzenia straciłam pracę, dom, małżeństwo, dzieci i w pewnej chwili byłam o krok od zostania bezdomną. Zdiagnozowano u mnie syndrom nagłej śmierci sercowej i zabroniono mi ćwiczyć oraz pracować, bo mogłam umrzeć w każdej chwili. Momentami przeżywałam skrajną rozpacz i żywiłam przekonanie, że światu będzie lepiej beze mnie. Czy wyobrażasz sobie, że zwykły cellulit mógł wyzwolić tak potężną spiralę śmierci?

Jakimś cudem, Bogu niech będą dzięki, zesłam się z mężem i ponownie wzięliśmy ślub. Sytuacja znacznie się poprawiła, ale prawdę mówiąc, moje ciało nadal było w opłakanym stanie, tak jak umysł i całe życie. Parłam naprzód i trochę poprawiłam swoje zdrowie, ale obsesja o pozbyciu się cellulitu wymknęła się spod kontroli. Czasami płakałam zwinięta w kłębek, bo już nie wiedziałam, czego moje ciało chce, a mój mąż odchodził od zmysłów, bo nie wiedział, co się ze mną dzieje. Znów byliśmy o krok od separacji.

Źródłem moich błędów było niezrozumienie funkcjonowania organizmu i niewiedza, że cellulit i tkanka tłuszczowa to dwie różne rzeczy. Pewnego dnia, gdy komentowałam wszystkie swoje szczyrby, zmarszczki i pieprzyki, mąż powiedział mi: „Nie zdajesz sobie sprawy, jak mnie to rani, patrzę na ciebie i widzę piękną kobietę, a ty wciąż czepiasz się tego, jak wygląda. Nie podoba mi się, jak traktujesz moją żonę”. To był dla mnie mocny cios. Sprawił, że dostrzegłam, jak wpływa na innych sposób, w jaki postrzegam i traktuję samą siebie.

Niedługo potem zobaczyłam reklamę FasciaBlaster®. Nie byłam przekonana, ale stwierdziłam, że nie mam nic do stracenia, próbowałam już wszystkiego.

Przysięgam, to była... odpowiedź na moje modlitwy.

Gdy dostałam przyrząd i zaczęłam z niego korzystać, w mojej głowie zrodziło się kilka pytań, więc wysłałam do Ashley wiadomość ze zdjęciami, tak jak zalecała.

Byłam w szoku, gdy przysłała mi wiadomość głosową ze swoją odpowiedzią! Nie mogłam uwierzyć, że jest tak miła i bezpośrednia. Od razu obdarzyłam ją zaufaniem – co jest do mnie niepodobne – i zaczęłam korzystać z jej wsparcia.

Po rozpoczęciu tej przygody wszystko zaczęło się stopniowo zmieniać. Niczym uśmiechy losu pojawiały się niespodziewanie kolejne zmiany. Pierwszą z nich była świadomość siebie. Zaczynałam płakać przy dotykaniu, pielęgnacji i zajmowaniu się moim ciałem z pomocą przyrządu do ćwiczeń, bo zdałam sobie sprawę, jak okrutna byłam względem mojego ukochanego organizmu. Walczyłam z ciałem, które starało się utrzymać mnie przy życiu. Zaczęłam je doceniać i przeprosiłam za swoją nienawiść. Zdałam sobie sprawę, że nie miałam żadnego powodu do wstydu. Powięzi były dla mnie niesamowitym odkryciem! Wcześniej nic o nich nie wiedziałam, tym bardziej o ich wpływie na organizm. Odzyskałam kontrolę i zaczęłam zmierzać w dobrym kierunku dzięki FasciaBlaster® i informacjom na temat funkcjonowania organizmu. Jednocześnie zauważyłam, że odkąd zmieniłam sposób, w jaki o sobie myślę, poprawiło się moje zdrowie. Z tego samego powodu poprawiła się też moja relacja z mężem. Powięzi robiły się coraz gładsze i wypuszczały

**Walczyłam
z ciałem,
które starało
się utrzymać
mnie przy
życiu.**

zamrożone emocje, takie jak nienawiść do siebie i gniew. Cellulit znikał. Poprawiłam swoją mechanikę ruchu i po raz pierwszy w życiu miałam postawę bez zarzutu! Dzięki zdrowym powięziom, mięśniom, jak również aktywności neuronów i przepływowi krwi moje ćwiczenia zaczęły przynosić efekty. Zarówno ciało, związki, jak i całe życie uległy poprawie.

Jednak to dołączenie do prywatnej grupy FasciaBlaster® na Facebooku® zmieniło moje życie. Bo oto odkryłam wspaniałą kobietę grupę, która obdarzała się miłością, wsparciem, motywacją i akceptacją. Wow! Wrażliwe, silne i odważne kobiety, które pokazują swoje wady i czują się na tyle bezpiecznie, by prosić o pomoc i wsparcie. Ta grupa ma niesamowitą moc i siłę, nie da się tego opisać słowami! Bo widzisz, moje zaburzenie wzięło się z tego, że gdy byłam mała, zostałam odrzucona przez kobiety, co potem powtarzało się przez całe życie. Zyskanie akceptacji i miłości tylu różnorodnych kobiet było dla mnie czymś niepojętym. Pytałam się: „Czy to wszystko dzieje się naprawdę?” Przeglądając zdjęcia na grupie, myślałam sobie, że te kobiety są takie piękne i odważne, a mimo to szaleją na punkcie tych samych problemów z ciałem, co ja. Poza tym, że pocieszała mnie myśl, że nie jestem jedyna, za każdym razem, gdy czułam się źle z powodu tego, jak wyglądam, odwiedzałam grupę i wspierałam zmagania innej osoby. Miłość i wsparcie, jakie dawałam innym, zawsze do mnie wracały. Mój rozwój i pokonanie problemów dokonało się dzięki tej grupie. Każda kobieta zasługuje na poczucie się tak, jak kobiety z tej grupy: że jest miejsce, do którego przynależy, że jest obdarzona wsparciem i miłością, i że jest prawdziwie wolna. Jest to coś niesamowitego, a nasz ruch rośnie w siłę. Niczym egzotyczny rzadki kwiat wciąż wypuszcza nowe pędy. Nie da się zaprzeczyć, że zwalczanie cellulitu i wzmocnienie kobiet to procesy nie do powstrzymania.

Moja przygoda, dzięki Bogu, jeszcze się nie skończyła. Przede mną jeszcze wiele, a zasady dane mi przez Ashley zawsze będą częścią mojego życia. Jej metody działają, w przeciwieństwie do hospitalizacji, terapii i leków na receptę, oraz wszystkiego innego, co spotkało mnie podczas dwudziestu siedmiu lat moich poszukiwań. Ten proces pomaga mi uwolnić się z klatki nienawiści do siebie i zaburzeń odżywiania, w jakiej tkwiłam przez całe życie. Nie mogę opisać, jaka jestem wdzięczna za tę wiedzę i możliwość zadbania o ciało we właściwy sposób, chyba pierwszy raz w życiu. Mogę tylko powiedzieć: dziękuję. Dziękuję Bogu i Ashley Black. Informacje tu zawarte zmieniły moje życie, twoje również ulegnie zmianie. Mój przypadek należy do rodzaju „ekstremalnych”, ale każda osoba czytająca tę książkę zyska coś i doświadczy zmiany w podejściu do własnego ciała. Bez względu na to, jak wygląda twoja przeszłość, zaakceptowanie swojej tkanki powięziowej to jednocześnie przyjęcie wolności do życia, kochania i bycia sobą”.



Na tym zdjęciu wygłupiam się z Janetie po intensywniej sesji FasciaYoga® w moim domu podczas zjazdu FasciaBlaster®.

Wprowadzenie

Witaj w klubie!

Jeśli czytasz tę książkę, pewnie należysz do jednego z dwóch rodzajów ludzi. Typ pierwszy: jesteś wielkim fanem Ashley Black i entuzjastą jej metod, członkiem wspaniałej drużyny BlasterSquad®! Pewnie wessałaś wszystkie blogi, filmiki, podcasty i posty na forach, jakie tylko udało ci się znaleźć, a na wydanie tej książki czekałaś podekscytowana jak przed pierwszą gwiazdką, tylko pomnożoną razy dziesięć i jeszcze trochę. Jak szalona przeglądasz Facebookową® stronę FasciaBlaster® dzień i noc, widziałaś tysiące powalających zdjęć wszelkich części ciała „przed” i „po” zmianie. Wszelkich. Części. Ciała. Może byłaś też na tyle odważna, że wstawiłaś własne zdjęcia tego typu, po czym zostałaś zalana pozytywnymi komentarzami i wsparciem od kobiet z całego świata, których nigdy nie znałaś i w efekcie twoja samoocena niesamowicie się poprawiła. Dotknęła cię miłość i wsparcie tej grupy oraz odkryłaś, że otworzenie się przed innymi kobietami nie jest takie straszne. Mogłaś być częścią załogi CrashAndBlast™. Może uczęszczałaś na MeetAndTreat™. Twoja skóra jest bardziej gładka, twój ból się zmniejszył, a twoje ćwiczenia przynoszą więcej efektów. Zmieniasz swój organizm

a także swoje życie. Jak nigdy dotąd czujesz, że masz moc. Już nie karzesz samej siebie dlatego, że nie wyglądasz jak kobiety z okładek gazet czy jak nakazuje ci społeczeństwo – tworzysz swój własny ideał. Może po raz pierwszy w życiu zakochujesz się w swoim ciele, w efekcie czego twoja pewność siebie przenika do innych obszarów życia. Pracujesz wydajniej, śpisz głębokim snem, twoje relacje stają się silniejsze, a ty czujesz się, jakbyś była młodszą i lepszą wersją siebie – czujesz, że masz moc.

Jesteś mikrokosmosem ruchu, który przetacza się przez cały świat – wyjątkowej wspólnoty silnych, odważnych i pięknych kobiet, które mają już dość tego, że inni mówią im, jak powinny lub nie powinny wyglądać i co mogą oraz czego nie mogą robić ze swoim ciałem. Kobiet, które nie zamierzają już ze sobą konkurować, porównywać się i wzajemnie krytykować, a są gotowe kochać, dzielić się, wspierać i zmieniać świat.

Jeśli nie masz pojęcia, o czym mówię, to pewnie zaliczasz się do drugiej kategorii ludzi. Może znalazłaś tę książkę na lotnisku, albo koleżanka ci ją pożyczyła. Mogłaś zobaczyć mnie gdzieś w telewizji albo napotkałaś na reklamę w Internecie. Zaintrygowała cię okładka i zaczęłaś czytać, bo skoro naprawdę jest jakiś sposób na pozbycie się cellulitu, to byłabyś tym zainteresowana. Jesteś żółtodziobem w temacie powięzi, czyli B2B™*. Na razie nie martw się tym, co to wszystko znaczy. Chociaż dobrze jest wiedzieć jak pozbyć się cellulitu, to dowiesz się też o wiele więcej o sobie i swoim organizmie. O niebo więcej. Wiedza zawarta w tej książce może zmienić twój sposób myślenia i trwale wpłynąć na twoje podejście do zdrowia. Może to dziwne, że podręcznik do walki z cellulitem ma takie transformujące działanie, ale proszę, posłuchaj mnie przez chwilę. Obiecuję, nie pożałujesz. Nie jesteśmy wszyscy tak delikatni, że drobny „serek wiejski”

* *blaster-to-be (ang.)* – określenie autorki na adeptów jej technik (przyp. tłum.).

na udzie powstrzymuje nas od spełnienia swoich marzeń i osiągnięcia celów. (Do licha, a dlaczego w książce o cellulicie piszą o marzeniach i celach?) Sprawy mają się tak... Przeczytaj kolejne słowa bardzo uważnie: *klucz do pozbycia się cellulitu jest jednocześnie kluczem do wielu pozostawionych bez odpowiedzi pytań dotyczących twojego organizmu, zdrowia i samoakceptacji*. Tak właściwie, to jest to klucz uniwersalny, tak istotny jak wiedza, że potrzebujesz wody, tlenu i krwi do przeżycia. Gdy go posiądziesz, będziesz mogła otworzyć tyle drzwi, ile tylko zechcesz. Może zmienisz w swoim organizmie coś, co nie wydawało ci się możliwe. Będziesz mogła poradzić sobie z problemami zdrowotnymi i ortopedycznymi, z którymi rzekomo nic się już nie da zrobić. Pozbędziesz się cellulitu, bólu, ograniczeń i wiele więcej.

Nowa wiedza cały czas pojawia się w każdej dziedzinie nauki. Kiedyś przełomowe odkrycia były dostępne w pierwszej kolejności społecznej elicie – bogatym i sławnym – a następnie, po okresie około dziesięciu lat, docierały powoli do wszystkich ludzi. Dzięki dzisiejszej technologii i mediom społecznościowym informacje są udostępniane globalnie i natychmiast poprzez jedno kliknięcie przycisku „udostępnij”. Rozpoczynając naszą wspólną przygodę, chciałabym cię zachęcić do otwarcia swojego umysłu na możliwość, że jest jeszcze o wiele więcej do odkrycia na temat twojego organizmu, niż dotychczas wiedziałas... Bo jest!

OTWÓRZ OCZY I SKOCZ

W popularnym filmie *Matrix*[®] do jednej z najbardziej kultowych scen należy ta, w której Neo, główny bohater, dostaje zaproszenie do podróży, która całkowicie zmieni i zakwestionuje wszystko, co wie o życiu. Ma przed sobą wybór. Morfeusz stawia

przed nim dwie tabletki, niebieską i czerwoną. Niebieska pigułka wymaże cały fakt ich poznania się i wszelką posiadaną przez Neo świadomość Matrixu®. Co do czerwonej pigułki, to zupełnie inna historia. Ona otworzy jego oczy na prawdę i pełnię rzeczywistości. Pozwoli mu dostrzec i zrozumieć Matrix®, trzymający nieświadomą ludzkość w głębokim śnie, i rozwieje złudzenia. Dzięki czerwonej tabletkie Neo przebudzi się i po raz pierwszy przejmie kontrolę nad swoim życiem. Tuż przed dokonaniem przez bohatera wyboru Morfeusz mówi:

Przypuszczam, że czujesz się trochę jak Alicja wpadająca do króliczej nory... Masz spojrzenie kogoś, kto godzi się z tym, co widzi, bo liczy, że się zaraz obudzi... Jesteś tu, bo wiesz o czymś. Nie potrafisz tego wytłumaczyć, ale to przeczuwasz.

Nie wiesz, co to jest, ale to wciąż nie daje ci spokoju.

To uczucie przywiodło cię do mnie. Chcesz wiedzieć, o czym mówię? To świat, który przystania twoje oczy przed dostrzeżeniem prawdy. Weź niebieską pigułkę, a ta historia się zakończy.

Weź czerwoną, a zostaniesz w Krainie Czarów,

a ja pokażę ci, dokąd prowadzi królicza nora.

Mogę dać ci tylko prawdę, nic więcej.

W tej książce daję ci tylko prawdę o twoim organizmie. Nic więcej. Czytając dalej, możesz poczuć się trochę jak Alicja wpadająca do króliczej nory, ale trzymaj się mocno, bo po przebudzeniu rozwiną się przed tobą całkiem ciekawe możliwości. Czytasz tę książkę, bo wiesz o czymś. Nie potrafisz tego wytłumaczyć, ale to przeczuwasz. Nie wiesz, co to jest, ale wciąż nie daje ci to spokoju. Wiesz, że jest coś więcej niż to, czego cię uczono i teraz masz przed sobą wybór. Otwórz się na prawdę

i pozwól mi pokazać, dokąd zmierza królicza nora. Możliwe, że się zatrzymasz, przeczytasz fragment ponownie, postawisz przed sobą pytania, albo przeżyjesz szok, tak jak inne BlasterSisters™ przed tobą. Proszę cię jedynie o to, byś mi zaufała i cieszyła się podróżą. Ta książka nie tylko zmieni twoje przekonania na temat cellulitu i walki z nim – ona zapewni ci kontrolę. Z pozoru wydaje się, że chodzi tu o kontrolę nad twoim organizmem, ale efektem końcowym jest odzyskanie kontroli nad twoim życiem. Wybór należy do ciebie. Nie ma tu żadnej czerwonej czy niebieskiej pigułki. Jest tylko „czarna”. Śmiało, połknij i skocz. Witaj w naszym klubie!

Leprekauny, jednorożce, cellulit i wróżkowy pyłek

*Łatwiej jest oszukać człowieka niż przekonać go,
że został oszukany.*

– Mark Twain

Cellulit nie istnieje.

Tak, mówię serio.

Właściwie jest równie wyssany z palca, co jednorożce i leprekauny. (Świętego Mikołaja zostawimy sobie na inną książkę). Jednak mit cellulitu może być najgorszym ze wszystkich, bo wierzy w niego tak wiele osób, że w konsekwencji utknał głęboko w kobiecych sercach i umysłach.

Nie jest tajemnicą, że panie zawsze są krytyczne wobec swojego ciała. Dwie kobiety mogą mieć ten sam rozmiar i typ organizmu i obie będą miały zupełnie inne opinie na jego temat. Usłyszysz jedną, mówiącą: „kocham swoje krągłości”, podczas gdy druga mówi:

„mam za duży tyłek”. Inna powie: „kocham moje ramiona, chciałabym tylko, by ich skóra była bardziej napięta”, a druga zawtóruje: „mam za grube ramiona”. Jeszcze kolejna twierdzi: „kocham moje duże uda”, choć inna twierdzi, że nienawidzi swoich wielkich ud. Wciąż słyszymy przeróżne preferencje, na plus i na minus, dotyczące kobiecych kształtów i rozmiarów, ale NIGDY nie pada stwierdzenie „kocham mój cellulit!” Nieważne jakie jest jej wymarzone ciało, jego rozmiar, kształt czy waga, ŻADNA kobieta nie chce mieć więcej cellulitu. Jako że sama jestem trochę pulchna, doceniam to, co zrobiły dla świata Beyonce, J. Lopez i Kardashianki, ale myślę, że nawet ONE nie wniosą cellulitu do magazynów mody.

Mimo że go nie cierpimy, okrutnym zrządzeniem losu niemal każda z nas ma na swych udach słynną pomarańczową skórę. Dotyczy to dziewięćdziesięciu procent kobiet. Nieważne, czy prowadzisz aktywny tryb życia, czy masz siedzącą pracę. Chude, krągłe, młode, stare, wysokie i niskie panie mają cellulit, a czasem nawet można się z nim urodzić. Nie jesteś w tym sama! Czemu jednak sytuacja wciąż tak wygląda, pomimo wydawania przez kobiety w sumie miliarda dolarów rocznie na wszelkie „rozwiązania” tego problemu, takie jak kremy, balsamy, tabletki i zabiegi? Mowa tu o miliardzie przez wielkie M. W walce z tą kwestią pomagają nam utalentowani chirurdzy, dermatolodzy, kosmetyczki, specjaliści od medycyny alternatywnej, trenerzy i dietetycy, suplementy diety, szczotkowania ciała na sucho, zastrzyki, hormony, bańki, olejki eteryczne, domowe sposoby i blogi wszelkiej maści. Ale wciąż nie pojawiła się żadna szeroko uznana, spójna, przystępna i uniwersalna metoda. (Aż do teraz. Czytaj dalej).

Co ciekawe, cellulit dorobił się etykiety choroby! Tak, jest traktowany jako jednostka chorobowa i diagnoza w medycynie, którą ma niemal każda kobieta, i nawet nie można z jego

powodu żądać zwolnienia lekarskiego! Dia–gno–zo–wa–lna je–dno–stka CHOROBOWA!

Przez lata wpajano nam, że cellulit to jakiś rodzaj tkanki tłuszczowej. Tak więc każdego dnia kobiety na całym świecie pukają w niemalowane drewno, marszczą nosy i smarują uda kremami z nadzieją, że pewnego dnia będą wyglądały dobrze w kostiumie kąpielowym. (Albo wciskają się w bieliznę korygującą). Problem polega na tym, że to nie tkanka tłuszczowa jest naszym przeciwnikiem. Tak, nie przestyszałaś się. Zmarszczenia i bruzdy nie są sprawką tłuszczu. Właściwie nie ma żadnej różnicy pomiędzy komórkami tłuszczowymi z obszarów cellulitu a tymi pochodzącymi z innych części organizmu, jeśli chodzi o budowę chemiczną. Więc co powoduje zgrubienia, wybrzuszenia i tą całą skórę pomarańczową? Cieszę się, że pytasz, bo właśnie zamierzam ci o tym opowiedzieć! Jesteś gotowa? To nie tłuszcz jest odpowiedzialny za wygląd charakterystyczny dla cellulitu, a tkanka łączna otaczająca tkankę tłuszczową, zwana *powięzią*. Dlatego megachude modelki bielizny borykają się z cellulitem w równym stopniu, co uczestniczki *FatKillers*, *Zabójcy Tłuszczu*. Wiem o tym, bo współpracowałam z nimi osobiście. Grudki tkanki tłuszczowej nie są same z siebie zmarszczone, nie tworzą wgnieceń czy zmarszczek, CHYBA ŻE są związane przez ciasną, klejącą i pajęczynowatą powięź. Nie jesteś jedyną, która pierwszy raz słyszy o powięziach. To jeden z układów naszego organizmu, który mimo swojej istotności jest najmniej zbadany. Wpływa dosłownie na wszystkie części twojego ciała i z pewnością jest powodem cellulitu!

Nie jestem pierwszą osobą, która odkryła ten związek. Podczas ostatnich wyszukiwań w Google® pod hasłem „przyczyna cellulitu” serwis WebMD® wyskakuje jako pierwszy. Na pierwszych stronach jego artykułu czytamy, że:

*Określenie tego zjawiska brzmi jakby było schorzeniem,
ale cellulit to nic innego jak zwykły tłuszcz podskórny.
Gdy napiera na tkankę łączną, tworzy widoczne
wybrzuszenia skóry.*

Widzisz? Tkanka łączna, czyli powięź, tworzy wybrzuszenia tłuszczu. Dokładnie tego odkrycia dokonałam podczas pracy z moimi klientkami. WebMD® słusznie uważa, że istnieje związek między tkanką łączną a cellulitem, ale w dalszej części swojego artykułu twierdzi, że sposobem na redukcję cellulitu jest zmniejszenie tkanki tłuszczowej, czyli to, o czym mówi większość porad w tej kwestii. Ale co jeśli zamiast tego zajmiemy się stanem powięzi? Co jeżeli po prostu wygładzimy tkankę łączną, jakby to było naciąganie prześcieradła na łóżko? Czy wtedy powierzchnia skóry też się wygładzi? Dzyń! Dzyń! Dzyń! Tak. Stanie się gładka. #DroptheMic*

Dlaczego w takim razie wszyscy „eksperci” od cellulitu nie mówią, żebyśmy zmienili stan naszej tkanki łącznej? Cóż, po pierwsze, większość ludzi nie wie nawet, że ma coś takiego jak powięź, a co dopiero, że mogą zmienić ich stan, kształt i wygląd. To wszystko jednak niedługo się zmieni! Zanim dowiemy się więcej na temat tej tajemniczej tkanki czy rozwiązania problemu cellulitu, chciałabym cię poprosić, żebyś o kilku rzeczach *zapomniała*. Niniejsza książka obala wiele mitów, a pierwszym z nich jest przekonanie, że o cellulicie, o naszym organizmie, oraz że właściwie o WSZYSTKIM wiemy już wszystko. To nieprawda.

Chciałabym ci coś wyznać: jestem wielką maniaczką świata nauki. Większość ludzi nie spodziewa się tego po energicznej, towarzyskiej, mającej krągłości i mierzącej metr sześćdziesiąt blondynce o piwnych oczach, i nie nazywają mnie „naukowcem”, ale

* Słowa lub zwroty poprzedzone # oznaczają anglojęzyczne hashtagi na portalach społecznościowych. Dla części z nich podano również polskie tłumaczenia, jeśli mają one znaczenie dla treści książki (przyj. wyd. pol.).

taka jest prawda. Pomimo tego, co powiedziałam, nie musisz być tak jak ja osobą ze świata nauki, żeby przeczytać tę książkę czy nauczyć się sposobu na pozbycie się cellulitu. Zdaję sobie sprawę, że chciałabyś tylko poznać „sposób na” a nie całe wyjaśnienie, „dlaczego”. Jednak zrozumienie niektórych odpowiedzi na pytanie „dlaczego” wspomogę twoje „sposoby na”. Innymi słowy, poproszę cię, byś wzięła się w garść, założyła fartuch laborantki i wkroczyła ze mną na chwilę do świata badań naukowych. Weź też głęboki wdech, bo jeśli nie szalejesz na tym punkcie tak jak ja, albo nie chcesz męczyć szarych komórek zagadnieniami naukowymi, zapewniam cię, że ta książka znacznie ułatwi ci przyswojenie wszystkich informacji. Mam też nadzieję, że pobudzi twój apetyt na odkrywanie swojego wspaniałego ciała!

Z drugiej strony, jeśli jesteś naukowcem tak jak ja, (Nerdy by Nature™ i przeczesujesz tajemnicze badania z dalekich krajów, wakacje spędzasz, polując na kosmitów, a patrzenie przez teleskop to twój odpowiednik piątkowych imprez), to zapinaj pasy, bo pewnie szybciej połączysz fakty i dostrzeżesz, jak daleko prowadzi ta królicza nora. Nieważne skąd pochodzisz, w tej książce posługuję się językiem kobiet, ale i kobiet nauki, możesz więc wędrować tymi tunelami tak daleko, jak zechcesz – zależy, czy chcesz się tylko pozbyć cellulitu, czy odkrywać razem ze mną tajemnice wszechświata!

Nauka wciąż idzie naprzód

Wyobraź sobie przez chwilę, że czekasz w szpitalu na cesarskie cięcie. Jesteś dorosła, leżąc na stole czekasz na lekarza, który w końcu wchodzi do sali. Nie wygląda ani trochę dojrzałe a pod jego paznokciami widać brud i zaschniętą krew. (Obrzydliwe, wiem. Ale o to właśnie chodzi). Mówi, że właśnie skończył

* „ciekawka z natury” (przyp. tłum.).

autopsję nieboszczyka, który cierpiał na trąd i dżumę, ale jest już gotów cię operować. W twojej głowie wybucha milion czerwonych lampek, gdy słyszysz, że prosi pielęgniarkę o skalpel.

„Chwileczkę!”, wołasz. „Nie zamierza pan umyć rąk?”

Jeśli jesteś pacjentką z połowy wieku XIX, w odpowiedzi oburzony lekarz odburknąłby przecząco. Tak właściwie, to byłaby dla niego obraza, że śmiałaś zainsynuować, że jest brudny. W końcu należy do elity społeczeństwa. Bo widzisz, nikt wtedy nie słyszał o zarazkach, mimo że istniały wszędzie, zwłaszcza pod paznokciami doktora. Nie było wtedy antybiotyków i, jak widać, żadnych wymogów sanitarnych. Lekarze w każdym szpitalu po przeprowadzeniu autopsji szli do następnej sali i odbierali poród. Nie myjąc rąk. (Fu! To barbarzyńskie i nie do pomyślenia!). Teraz już wiesz, czemu w dzisiejszych czasach mamy ministerstwo zdrowia.

Dopiero, gdy węgierski lekarz Ignaz Semmelweis (spróbuj powiedzieć to jak najszybciej) przedstawił rewolucyjny pomysł mycia rąk, zaczęło go analizować środowisko medyczne. Semmelweis myślał nieortodoksyjnie i był z niego całkiem bystry facet. Zarządzał dwoma szpitalami położniczymi, jednym dla bogaczy, stosującym wspomniane już standardowe protokoły, i drugim, dla ludzi skrajnie ubogich, w którym pracowały położne, które tylko odbierały porody i pomagały kobietom na ulicy. Co ciekawe, szpital uliczny miał o wiele niższą umieralność niż wysublimowana klinika prowadzona przez wysoce wyszkolonych lekarzy medycyny, którzy przeprowadzali inne operacje i autopsje, oprócz odbierania porodów. To było powodem kolejnego śledztwa Semmelweisa i jego zespołu, i w końcu narodziło się zalecenie mówiące, że lekarze powinni myć ręce zwykłym roztworem chloru między wizytami kolejnych pacjentów Przysięgam, gra słów nie była zamierzona. (No, może jednak była).

Niestety, nasz drogi Semmelweis spotkał się z odrzuceniem ze strony kolegów po fachu za wygłaszanie takich bzdur. Został wykluczony ze społeczności i jego życie stało się spiralą nieszczęść. W końcu wylądował w zakładzie psychiatrycznym, gdzie został pobity na śmierć. (Wspaniała nagroda za innowacyjność!).

Widzisz, przełomowe rekomendacje Semmelweisa stały w opozycji do standardów operacji tamtego okresu. Brakowało gotowości na zmianę w myśleniu, koniecznej do rozwiązania danego problemu. Profesjonaliści z branży właściwie poczuli się urażeni jego domniemanym stwierdzeniem, że byli zbyt brudni i przez to zabijali ludzi. W końcu pomysł mycia rąk zyskał szeroką akceptację, ale dopiero lata po śmierci odkrywcy, gdy to francuski mikrobiolog Luis Pasteur potwierdził teorię mikro-ustrojów powodujących choroby a Joseph Lister z wielkim sukcesem rozpoczął badania i praktykę nad metodami zachowania higieny. (Tak, od ich nazwisk mamy odpowiednio „pasteryzację” i płyn „Listerine”).

Więc jak do licha ma się ta lekcja historii mycia rąk do cellulitu? A właśnie, że ma. Bo widzisz, to, czym się z tobą podzielę, może zaprzeczyć wszystkiemu, w co wierzyłaś na temat ciała. Może się wydawać dziwne, tak jak mycie rąk w szpitalach w wieku XIX. Będzie przeczyło temu, o czym się mówi po dziś dzień, i zaneguje obecnie akceptowany naukowy model zdrowia i piękna. Czasami może ci się wydawać, że moje słowa są tak szalone jak postulaty Semmelweisa, ale mi to nie przeszkadza. Nie jestem tu po to, by przekonywać kogokolwiek do czegokolwiek. Jestem tu, żeby edukować osoby zainteresowane. Wydaje mi się, że ty jesteś ciekawa, dlatego trzymasz teraz tę książkę! (Czy tablet, Kindle®, iPad®, czy jakkolwiek przyrząd do czytania). Chcę tylko, żebyś zrozumiała, że nauka cały czas idzie naprzód

i my również musimy być otwarci na zmianę naszych poglądów, przekonań i sposobów rozumienia w miarę, gdy nowe informacje (lub stare, nieznane dane) stają się dostępne.

Jak już mówiłam, ludziom ciężko jest zaakceptować fakt, że to, w co dotychczas wierzyli, jest nieprawdą, lub w najgorszych przypadkach, że nie jest całą prawdą. Zwłaszcza ludziom z naszego pokolenia. Żywimy przekonanie, że technologia jest tak zaawansowana, że powinniśmy wiedzieć wszystko o wszystkim, tak jednak nie jest. Wszyscy uczymy się cały czas. Powiedz to na głos: „nie wiemy wszystkiego!”

Na dokładkę muszę powiedzieć, że zapoczątkowanie zmiany w kulturowym paradygmacie też nie jest takie proste. Nie wszyscy po przebudzeniu stwierdzają, że „dziś może zmienię moje przeświadczenie na temat świata”. Osobiście każdego dnia jestem pochłonięta tą ideą i kilka lat temu dzięki niej zaczęłam działać. W mojej głowie często tańczą słowa Margaret Mead, zwłaszcza w chwilach, w których myślę, że zupełnie mi już odbiło: „Nigdy nie wątpię, że małej grupie zaangażowanych ludzi uda się zmienić świat – przecież tylko w taki sposób świat się w ogóle zmienia”.

Osoby, które zmieniają świat, odznaczają się pasją. Często nie mają konkretnego powodu. W moim przypadku najpierw byłam zdeterminowana, by przetrwać, a moją przeszkodą tuż po urodzeniu była wyniszczająca choroba, która później złożyła się w czasie ze śmiertelną infekcją bakteryjną, która niemal mnie zabiła. Praktycznie doprowadziła do mojej śmierci, ale wywalczyłam swoją drugą szansę. Jednak gdybym podążyła za zasadami stworzonymi przez ówczesną naukę i medycynę, byłabym teraz na wózku inwalidzkim, a nie na desce surfingowej u wybrzeży Kostaryki (świetne miejsce do pisania książki!). Szczegóły dotyczące mojej historii