



Terapeut **GEORGE TĂRANU:**

„Puteti slăbi eficient cu ajutorul auriculoterapiei“

Dacă dietele au dat greș sau dacă nu puteți să renunțați la mâncărurile preferate și cu multe calorii, terapiile alternative vă pot ajuta să vă mențineți greutatea dorită. Printre acestea se numără și auriculoterapia, tratament aplicat de George Tăranu, la Cabinetul Stop-Smoking, din București, unde, cu ajutorul electrostimulării, puteți ajunge la silueta dorită. Specialistul spune că putem pierde controlul greutății din cauza dezechilibrului hormonal, emoțional sau din cauza obiceiurilor alimentare greșite, dar toate acestea pot fi readuse la normal, cu efecte benefice asupra siluetei.

„Hrana poate fi considerată un drog“

- Poate fi considerată mâncarea un viciu?

- Da, poate fi considerată un viciu, și atunci când spunem viciu înseamnă că semnalăm o problemă prin simplu fapt că adicția este rezultatul pierderii controlului și a comportamentului asupra consumului. Unele persoane ar putea fi sceptice la ideea că mâncarea poate fi considerată un drog, dar studii din mai multe domenii sugerează că aceasta este o reală posibilitate.

- Care pot fi cauzele supraalimentării? Pot fi de natură psihologică, organică?

- Dorința acută de a mânca în abundență ne dă semne că hormonii din mucoasa intestinală nu funcționează corespunzător. Pentru a aduce un echilibru în aparatul nostru digestiv trebuie să înțelegem în primul rând cauzele obezității. Obezitatea este rezultatul interacțiunii dintre mulți factori, atât genetici, moleculari, celulari, comportamentali, sociali, cât și hormonal (de la nivel intestinal, pancreatic, hepatic), în strânsă relație cu sistemul nervos central. Avem mai multe feluri de obezitate: obezitate hipotalamică - poate rezulta în urma unor traumatisme, tumori hipotalamice sau infecții virale, care determină creșterea apetitului și acumularea rapidă de țesut adipos; obezitate hormonală - se constată disfuncții în secreția hormonului de creștere, hormonilor tirodieni și corticoizi; obezitate genetică - după cum am amintit, leptina joacă un rol esențial în controlul masei de țesut adipos. Există o serie limitată de anomalii genetice care se însoțesc de deficit de sinteză al leptinei sau de anomalii ale receptorilor pentru leptină de la nivelul sistemului nervos central. Ca atare, factorii care pot de-

termina supraalimentarea sunt: cei familiali (climatul de acasă, lipsa de comunicare în interiorul familiei, emoții negative puternice, suport familial precar, neglijarea, indiferența, dar și atitudini și comportamente alimentare ale părinților, obiceiuri alimentare dobândite în cadrul familiei), cei sociali (influența mediului social asupra comportamentului alimentar, expunere la tentații și obiceiuri dăunătoare, dar și evenimente nefavorabile, presiuni externe, perioade stresante, precum și mesajul cultural prin care silueta slabă este intens mediatizată), cei psihologici. În cadrul acestora din urmă putem vorbi despre stimă de sine scăzută, lipsa de responsabilitate față de sine, autonegligare, labilitate emoțională, impulsivitate, iritabilitate, tendințe depresive și anxioase, timiditate, pasivitate, autonomie scăzută, anxietate socială, stări depresive și anxioase acute sau cronice, consum psihic pronunțat, stres psihologic accentuat sau prelungit, structură de personalitate de tip obsesiv-compulsiv, perfecționism, un slab control asupra propriei persoane.

„Există hormoni care scad pofta de mâncare“

- Cum poate ajuta auriculoterapia această suferință?

- Auriculoterapia poate ajuta electrostimulând acești receptori (neurotransmițători, substanțe ale creierului), dopamina și serotonina, responsabili cu apetitul, pentru a stabili și a crea pacientului o stare de confort și de sațietate. Cu ajutorul unui aparat de electrostimulare atingem puncte de pe pavilionul urechii și așa intrăm în contact direct cu hormonii mucoasei gastrointestinale care influențează greutatea corporală și îi aducem pe aceștia într-un echilibru. Acești hormoni sunt obestatina și grelina - primul scade pofta de mâncare,



iar celălalt mărește apetitul. Grelina, „hormonul foamei“, secretată de mucoasa gastrică în stomac, este responsabilă pentru pofta de nestăpânit a unor persoane când vine vorba despre mâncare. Aceasta este stimulată de alimentele bogate în kilocalorii, precum grăsimile, fast-food-ul și zahărul. Grelina face traseul până la creier și provoacă senzația de foame.

- Cât durează terapia? Este dureroasă?

- O ședință de tratament durează aproximativ 15-20 de minute și este complet nedureroasă. În timpul terapiei, prin electrostimularea punctelor mai sus menționate, ridicăm nivelul endorfinelor, stabilizăm și echilibrăm hormonii responsabili cu pofta de mâncare.

„Tratamentul se repetă la 9-11 zile“

- Este la fel de ușor să renunți la a mânca peste măsură, după cum este și în cazul altor adicții, ca de exemplu al fumatului? Principiul este același?

- Renunțarea la a mânca peste măsură se realizează în mai multe ședințe, care se repetă la un interval de 9-11 zile, în funcție de reacția fiecărui pacient. Dacă există dorința de a elimina acest viciu, rezultatele nu vor întârzia să apară. Principiul este același ca și în cazul renunțării la fumat.

- Care sunt șansele de reușită?

- Șansele de reușită sunt pe măsura dorinței pacientului de a schimba și de a se reorganiza în ceea ce privește consumul excesiv de kilocalorii. Din punctul de vedere al procedurii de auriculoterapie, șansele de reușită sunt foarte mari.

„Mai puțin cu cinci kilograme pe lună“

- Cât poate slăbi un pacient după auriculoterapie?

- Din experiența noastră de până acum, un pacient poate slăbi, doar prin auriculoterapie, între 2,5 și 3 kilograme

„Se acționează asupra centrilor nervoși ai confortului, creierului, glandelor suprarenale“

- Care sunt centrii asupra cărora se acționează cu electrostimulare?

- În timpul procedurii de electrostimulare se acționează asupra următoarelor puncte: shen men - este responsabil cu confortul și îndepărtează stresul, tensiunile și ajută celelalte puncte auriculare să funcționeze mai bine; controlul apetitului - responsabil cu pofta de mâncare, creează o stare de sațietate; glandele endocrine - creează un echilibru între hormonii endocri; creierul - responsabil cu echilibrul apetitului în cazul unor afecțiuni (anxietate, frică, îngrijorare, comportament obsesiv-compulsiv); glandele suprarenale - responsabile cu reglarea stărilor de stres hormonal; cavitatea bucală (papilele gustative), esofag, stomac, intestin subțire.

lunar, în funcție de țesutul adipos și de gradul de obezitate al pacientului, dar se poate ajunge și la o scădere de cinci kilograme pe lună. Având suportul pacientului și o disciplină alimentară, rezultatele vor fi pe măsură.

- De câte ședințe are nevoie un pacient?

- Aceste ședințe se vor stabili în funcție de rezultatele obținute după fiecare terapie.

- Care este avantajul în raport cu dietele clasice?

- Avantajul ar fi acela că nu va mai exista pofta de mâncare prin stimularea acestor hormoni responsabili cu starea de sațietate. Este necesar și suportul pacientului în conștientizarea și în organizarea consumului și cantităților de alimente.

Luana Mare și Florica Pintea

„Grelina, «hormonul foamei», secretată de mucoasa gastrică în stomac, e responsabilă pentru pofta de nestăpânit a unor persoane când vine vorba despre mâncare“