



15 PROTARPINIO BADAVIMO TAISYKLIŲ

Kaip badauti ir kodėl badauti?

Šios medžiagos autorius nėra licencijuotas gydytojas. Visa pateikta informacija yra tik informacinio pobūdžio ir turėtų būti vertinama tik kaip autoriaus nuomonė, o ne medicininė diagnozė ar gydymas.

Iš visų mitybos strategijų, kurias išbandžiau, badavimas buvo paskutinė. Bijojau badavimo ir tam turėjau nemažai priežasčių.

Pirma, kad neturėsiu energijos sportuoti.

Antra, kad mažės raumeninė masė.

Trečia, kad lėtės medžiagų apykaita.

Ketvirta, kad skaudės galvą, jeigu ilgesnį laiką būsiu nevalgęs.

Ketvirta priežastis, turbūt, labiausiai atgrasė nuo badavimo, nes galvos skausmai mane kankino nuo vaikystės. Ir bet koks stresas - emocinins ar fizinis - man pasireikšdavo per stiprų galvos skausmą.

Lygiai tas pats ir su mityba. Daug kartų bandžiau mesti svorį. Ir kiekvieną kartą su nauja dieta aš bent savaitę kentėdavau didelius galvos skausmus ir per tą savaitę suvartodavau po du pakelius paracetamolio tablečių.

Taip pat būdavo ir jeigu praleisdavau pusryčius arba pietus pavalgydavau bent valanda vėliau negu įprastai. Iškart jausdavau, kaip galvoje prasideda aštrus tvinksintis skausmas.

Kad skausmo išvengčiau, beveik visada būdavau pasiruošęs riešutų, bandelę ar kokį šokoladuką. Man patiko valgyti, patiko užkandžiauti. Ir jeigu dar tokiu būdu suvaldydavau galvos skausmus, tai nuo to tik geriau.

Todėl, net ir skaitydamas tyrimus ir matydamas kokių gerų rezultatų žmonės pasiekia, nevalgydami ilgesnį laiką, aš jaučiau, kad badavimas ne man. Visada valgydavau 5-6 kartus per dieną, eksperimentuodavau tik su maistinių medžiagų proporcijomis - baltymais, riebalais ir angliavandeniais.

Kai pradėjau "Neskaičiuoju Kalorijų" projektą, norėjau badavimą įtraukti į mitybos programą. Nes daug tyrimų rodė, kad tai labai veiksmingas būdas ne tik svorio metimui, bet ir bendrai sveikatai, hormonų subalansavimui, senėjimo procesams lėtinti ir dėl daug kitų priežasčių, kurias mes šiek tiek vėliau aptarsime.

Bet kaip aš galėjau kalbėti apie badavimą ir jo naudą, jeigu pats galvojau, kad badavimas man netinka?

Ir aš pradėjau badauti.

Pradėjau nuo 16/8 režimo. Tai reiškia, kad 16 valandų nevalgau ir per kitas 8 valandas suvalgau visą dienos maistą, dažniausiai per tris valgymus. Stipriai padidinau maisto porcijas (beveik padvigubinau), nes stengiausi išlaikyti panašų kalorijų skaičių ir nepritrūkti maistinių medžiagų, ypač baltymų.

Sotumas. Kiek save pamenu nuo tada, kai pradėjau laikytis pirmųjų dietų (kai man buvo 24 metai), aš nejausdavau sotumo jausmo. Visada būdavau alkanas. Visada laukdavau, kada bus kitas valgymas. Kartais aplinkiniai žmonės sakydavo, kad "O, žiūrėk, praėjo visa diena, o aš net pamiršau šiandien pavalgyti". Aš nesuprasdavau, kaip taip įmanoma. Nes aš niekad nepamiršdavau. Visada žinodavau, kada mano kitas valgymas ir jo laukdavau.

Maisto, kurį valgydavau man visada būdavo per mažai. Visada norėdavau suvalgyti daugiau. Bet jeigu tik pradėdavau valgyti daugiau, mano numestas svoris pradėdavo grįžti atgal. Kartais neišlaikydavau ir prisivalgydavau tiek, kad būdavo sunku pajudėti. Tai tik tokiais retais atvejais pajausdavau sotumą.

Palaiptiesiems perėjau prie mitybos be angliavandenių ir nustojau riboti porcijas. Man tai buvo didelis atradimas, nes svoris neaugo ir būdavau pakankamai sotus visą dieną. Plius susitvarkė mano kraujo rodikliai.

Kai galvojau, kad jau geresnio ir man tinkamesnio mitybos būdo negali būti, pradėjau taikyti badavimą.

Ir tada pirmą kartą, kiek save pamenu, pradėjau pamiršti, kad reikia pavalgyti! Atsikelti ryte, nevalgyti nei pusryčių, nei pietų, padaryti treniruotę vakare ir tik po jos pavalgyti, man pasidarė labai paprasta. Taip nedarau kiekvieną dieną ir tuoj pakabėsime, kodėl.

Visada tikėjau, kad, ilgą laiką nevalgęs, būsiu alkanas. Bet pradėjęs badauti supratau, kad jaučiuosi sočiau negu bet kada anksčiau.

Energija. Sportuoju daug ir dažnai. Paskutinius dešimt metų (su labai retomis išimtimis) darau 5-6 treniruotes per savaitę. Nuo pirmųjų sporto dienų buvo įprasta, kad porą valandų prieš treniruotę turiu suvalgyti nemažą maisto porciją su angliavandeniais, kad treniruotės metu turėčiau energijos. Ir taip pat turiu pavalgyti po treniruotės, kad atstatyčiau baltymų ir glikogeno atsargas raumenyse.

Treniruotės, kai nebūdavau stipriai pavalgęs, dažnai būdavo silpnesnės. Tai reiškia, kad svoriai būdavo mažesni ir daugiau laiko užtrukdavau, kol atsikvėpuodavau tarp priėjimų.

Kažkurią dieną, kai jau turėjau patirties su badavimu, atvažiavau į sporto salę, buvau nevalgęs apie parą laiko. Padariau treniruotę ir planavau pavalgyti, kai grįšiu namo. Bet, grįžęs namo, supratau, kad nesijaučiu alkanas, todėl pagalvoju dar pratempti badavimą, nes jau darėsi įdomu ir nusprendžiau pavalgyti rytoj iš ryto. Atsikėlęs ryte, valgyti visiškai nenorėjau, todėl nevalgiau nei pusryčių, nei pietų. Ir po dviejų parų nevalgymo vėl atvažiavau į sporto salę. Manęs tą dieną laukė kojų treniruotė. Tie, kas daro jėgos pratimus, žino, kad kojų treniruotė yra galimai sunkiausia iš visų. Nes kojose yra didžiausias raumenynas, dėl to ten dirbama su didžiausiais svoriais.

Tai buvo maksimaliai stipri treniruotė. Jokio energijos trūkumo, jokio silpnumo. Tą dieną gėriau daug vandens su druska ir mėgavausi kiekviena treniruotės minute ir kiekvienu pratimu. Ir mėgavausi ne tik dėl to, kad turėjau LABAI daug energijos. Bet ir dėl dar vieno praregėjimo.

Kiek daug mes esame visokių mitų prisiklausę iš kitų (ir patys prisikūrę) ir jais akiai įtikėję. Tai, kad nepavalgęs būsiu alkanas ir turėsiu mažiau energijos, man buvo vienas iš tų mitų.

Aišku, niekad nebadavusiam žmogui, nevalgyti dvi paras ir padaryti dvi stiprias treniruotes per tą laiką, būtų labai sunku. Mūsų kūnui reikia laiko, kad jis adaptuotųsi prie badavimo. Ir jam reikia priminti, kaip gyventi be maisto. Nes šiuolaikinio žmogaus kūnas tą yra pamiršęs. Bet mūsų evoliuciškai prie maisto trūkumo prisitaikęs kūnas greitai prisimena savo prigimtį.

Ir jis vėl pradeda funkcionuoti kaip greitas ir stiprus laukinės gamtos medžiotojas. O ne kaip tingus, depresija sergantis ir maistą į save kišantis televizoriaus stebėtojas. Kūnui reikia priminti, kokia yra jo prigimtis. Ir tada mes pajausim, kokia jėga mumyse slepiasi.

Raumeninė masė. Pradėjęs taikyti protarpinį badavimą, nepastebėjau jokio raumeninės masės mažėjimo. Kiek stebiu savo kūną, tai mano (ir, turbūt, kiekvieno) raumens apimtys priklauso nuo dviejų kriterijų. Nuo to, kaip stipriai raumuo iškraunamas treniruotės metu. Ir antra, nuo to, kaip raumuo atstatomas ne treniruotės metu. Atstatymas tai pagrinde baltymų kiekis ir miego kokybė.

Tai jeigu treniruotės būna stiprios ir intensyvios; jeigu valgau bent 1 gramą baltymų vienam kūno kilogramui (mano atveju bent 95g per dieną); ir jeigu einu miegoti 22 val, tada mano raumeninė masė nekrenta.

O tai, kad 16 ar 20 valandų būnu be maisto niekaip raumeninės masės nesumažina.

Produktyvumas. Dar vienas iš mano įsitikinimų buvo toks, kad pradėjus badauti tiesiog neveiks galva, kad negalėsiu susikaupti ir susikoncentruoti į darbus.

Ir, beje, taip būdavo, kai ruošdavausi fitneso varžyboms. Paskutinės savaitės, o ypač paskutinės dienos prieš varžybas (su labai mažai kalorijų ir labai mažai vandens) būdavo labai neproduktyvios. Tiesiog laukdavau, kada grįšiu namo ir eisu miegoti. Panašios savijautos tikėjau ir iš badavimo.

Bet yra atvirkščiai. Nes badavimas tai nėra mityba su mažai kalorijų, dėl to ir savijauta yra visiškai kita. Tiek aš, tiek klientai, kurie pradėjo badauti, iškart pastebėjo, kad galva dirba geriau ir mąstymas yra aštresnis.

Savo svarbiausius dienos darbus aš stengiuosi nudirbti iki pirmo valgymo (kuris būna apie pietus, kartais šiek tiek vėliau), nes tada jaučiuosi geriausiai ir darbas būna efektyviausias. Po maisto produktyvumas mažėja ir tampa vidutinis.

Kūnas be maisto veikia kur kas geriau negu kūnas, kuris virškina maistą. Tai yra seniai žinoma tiesa, tik šiuo metu pamiršta. Tie, kas pradeda badauti, labai greitai pajaučia tai, ką mums nori pasakyti šita sena iliustracija:



Galvos skausmai. 90% mano galvos skausmų tiesiog dingo. Nuo vaikystės gydytojai nerado priežasties, kas sukeldavo tokius stiprius galvos skausmus. Ligos istorijos kortelėje buvo įrašyta "migrena". Bet kiti gydytojai sakė, kad tai nebus migrena. Ar tai tik sutapimas, ar ne, bet, pradėjus badauti, mano galvos skausmai sumažėjo nuo 5-6 kartų per savaitę iki 2-3 kartų per mėnesį.

Didžiausia KLAIDA, metant svorį

Per paskutinius 5 metus atsakiau beveik 25,000 el. laiškų (jeigu tiksliau, tai šią minutę iš mano pašto dėžutės yra atsakyta 24,940 laiškų).

Sent Mail 24,940 Messages

Mačiau daug sėkmės istorijų, daug numestų kilogramų. Taip pat ir daug nesėkmės istorijų, daug numestų ir atgal susigrąžintų kilogramų.

Matau, kas bendro tarp tų žmonių, kurie susitvarko svorio problemas visam laikui. Ir kas bendro tarp tų žmonių, kurie numeta, priauga, vėl numeta, vėl priauga. Prisimenu ir savo paties dešimt bandymų mesti svorį. Ir dešimt kartų, kada visas svoris grįžo atgal.

Ir visose savo ir kitų žmonių nesėkmėse matau vieną ir tą pačią klaidą.

Ta klaida yra sutelkti visą savo dėmesį į svorio mažinimą.

Arba kitaip sakant, savo rezultatus vertinti pagal tai, kiek svorio rodo jūsų svarstyklės.

Kad ir kaip paradoksaliai skambėtų, bet kol mūsų tikslas bus TIK numesti svorio, tol mums nepavyks susitvarkyti svorio problemų.

Aš daug kartų esu numetęs svorio ir daug kartų jis man grįžo atgal, nes mano tikslas buvo tik numesti svorio.

Mano tikslas nebuvo geresnis miegas. Mano tikslas nebuvo žemesni trigliceridai kraujyje. Mano tikslas nebuvo mažesni insulino šuoliai. Mano tikslas nebuvo mažesnis stresas. Mano tikslas nebuvo turėti daugiau energijos. Mano tikslas nebuvo sveikesnės kepenys ir inkstai. Mano tikslas nebuvo valgyti kuo vertingesnius maisto produktus.

Mano tikslas buvo tiesiog numesti 10, 15 ar 20 kilogramų.

Bet tie 20 kilogramų riebalų ant mano pilvo niekad nebuvo pagrindinė problema, kurią reikia spręsti. Tie 20 kilogramų buvo tik simptomas. Tai buvo tik ženklas, kad mano kūne kažkas neveikia.

Dėl to žmonėms yra taip sunku numesti svorio visam laikui. Nes jie viršsvorį mato tik kaip kalorijų problemą. Jie galvoja - per daug suvalgiau, per mažai pajudėjau, dėl to dabar turiu viršsvorio. Bet viršsvoris niekada nebuvo kalorijų problema. Todėl viršsvorio problemos mes ir neišsprendžiame, kai tiesiog mažiname kalorijas.

Žinoma, svoris sumažėja, kai pradedame mažiau valgyti. Bet tik trumpam. Ir po to sugrįžta atgal. Nes pagrindinė problema, dėl kurios jūsų kūnas kaupia svorį taip ir lieka neišspręsta.

Kokia tai problema?

Tai neveikiantys jūsų hormonai.

Insulinas. Kortizolis. Skydliaukės hormonai (T3, T4). Estrogenas ir progesteronas (moterims). Testosteronas (vyrams). Sotumo ir alkio hormonai (leptinas, grelinas).

Jūsų kūnas kaupia riebalus, nes turite problemų su vienu arba keliais hormonais. Ir kad ir kiek jūs mažai valgysite, kad ir kiek daug sportuosite, kad ir kiek svorio numesite, tas svoris grįš atgal.

Labai didelėmis valios pastangomis aš sudegindavau beveik visą riebalinį sluoksnį. Numesdavau tiek svorio, kad ant preso šviesdavo gyslos.

Ar ilgai pasidžiaugdavau savo pasiekimais? Tikrai ne. Be jokių pastangų per kitus pusę metų mano kūnas sugrąžindavo visą riebalinį sluoksnį atgal.

Taip mano organizmas mane bausdavo už tai, kad aš jo negerbiau. Aš nesirūpinau savo kūno miegu, emocine sveikata, hormonine sveikata. Rūpinausi tik savo atvaizdu veidrodyje ir skaičiumi svarstyklėse.

Tai yra didžiausia svorio metimo klaida.

Jeigu norite susitvarkyti su savo svoriu visam laikui, pamirškite svorį.

Leiskite savo kūnui pasveikti. Duokite tai, ko jam reikia. Jis sutvarkys jūsų svorį. Jūsų organizmas tikrai geriau už jus žino, ką reikia padaryti, kad tie riebalai sudegtų.

Noriu pasidalinti savo klientės komentaru, kuris pakankamai gerai paaškina šią temą:



Top fan

Pasakysiu iš savo patirties. Turėjau aukštą kraujospūdį jau daugiau kaip 10 metų, ir vartočiau vaistus. Pradėjus mitybą, per pirmą mėnesį nenukrito nei vienas kilogramas, bet visiškai susinormalizavo kraujospūdis. Kai susitvarkė sveikatos problemos, tik tada, nuo antro mėnesio pradėjo kristi svoris. Ir dabar jau minus 11 kg. Prieš tai esu su paprasta dieta numetus svorio, bet kad ir buvau nestambi, bet vistiek kraujospūdis būdavo aukštas. Tad nesutinku su jumis, kad numetus svorio susitvarko sveikata. Ji tik tada gera kai maitinamės sveikai ir teisingai 😊

36 m Like Reply Message

Dažniausiai žmonėms, kurie pradeda laikytis mano mitybos programos, svoris pradeda mažėti iškart. Per pirmą savaitę dauguma jau mato neblogus rezultatus ir jaučiasi geriau.

Bet kai kuriems žmonėms svoris stovi vietoje kelias savaites. Nenukrenta nei vienas kilogramas. Arba pirmas dvi savaites svoris krenta, vėliau stovi vietoje. Kartais net padidėja kilogramu ar dviem.

Ir beveik visi jie galvoja, kad kažkas blogai. Kad mityba neveikia. Kad tokia mityba jiems netinka. O gal jie valgo per daug. Gal reikia mažinti porcijas.

Suprantu, kaip norisi matyti mažėjantį svorį svarstyklėse. Bet jis nieko nereiškia! Stovintis vietoje svoris nereiškia, kad jūsų kūnas nesveiksta ir kad jame nevyksta pokyčiai. O mažėjantis svoris nebūtinai reiškia, kad jūsų kūnas sveiksta.

Tas žmogus, kurio kūnas po truputį sveiksta, bet svoris stovi vietoje yra pranašesnis už tą, kurio svoris mažėja, bet metabolinė sveikata negerėja.

Mačiau daug sėkmės istorijų. Ir daug nesėkmės istorijų.

Visiems klientams, kuriems svoris nukrito ir nebegrižo atgal, taip nutiko dėl to, kad hormonai, reguliuojantys jų svorį, susitvarkė.

Kitaip sakant, jų kūnai pradėjo veikti kaip natūraliai lieknų ir sveikų žmonių. Arba arti to.

Todėl labai rekomenduoju jums nedaryti šitos, mano nuomone, didžiausios svorio metimo klaidos ir nesutelkti savo dėmesio į svorį.

Nevertinkite savo progreso pagal tai, kiek svorio nukrito.

Nesistenkite numesti kuo daugiau iki tam tikros datos.

Neklauskite savęs "Kodėl jau savaitę svoris stovi vietoje? Ką darau ne taip?" Jeigu maitinatės teisingai, vadinasi viskas jūsų kūne vyksta taip, kaip turi vykti.

Nekaltinkite savęs, jeigu dienai ar kelioms prisivalgėte čipsų, pyragų, bandelių, ledų. Kelias į metaboliškai sveiką kūną yra ilgas ir vingiuotas ir su visokiomis kliūtimis. Visi mes kartais nuo to kelio nukrypsime ir nieko tame blogo. Tai tik parodo, kad tas kelias nėra lengvas. Jis ne visiems. Jeigu jūs šituo keliu einate, pasidžiaukite savim. Jeigu nuklystame nuo kelio - nieko baisaus. Nekaltinkime ir nesmerkime savęs. Bet ir negailėkime savęs, kaip mums sunku. Tiesiog eikime toliau.

Ir nelipkite ant svarstyklų kiekvieną dieną. Nes tikrai bus momentas, kada svoris sustos ir stovės vietoje bent savaitę ar ilgiau. Gal net padidės. Ir tada mes visada pradedame galvoti, kad kažkas ne taip. Pradedame galvoti, kad reikia kažką keisti. Valgome maistą ir galvojame, kad gal per didelė porcija. Einame miegoti ir jau su nerimu laukiame ryto, kada atsistosime ant svarstyklių. Mūsų visos dienos nuotaika tampa priklausoma nuo to skaičiaus svarstyklėse. Jaučiame stresą. Tada pradedame elgtis neracionaliai ir nelogiškai.

Dažni pasisvėrimai, neprivalgymas, kiekvieno gramo skaičiavimas sukelia stresą ir kortizolio (streso hormono) lygis auga. Taip ne retai užsisukama kortizolio rate. Ir taip evoliuciškai susiklostė, kad kortizolis yra vienas pagrindinių hormonų, kuris blokuoja riebalų deginimą. Todėl padėkite svarstykles į šoną, atsipalaiduokite ir leiskite savo kūnui sveikti.

Jeigu viską darote teisingai, jūsų svoris pradės mažėti ir be svartyklių pagalbos.

Esu paruošęs 20 žingsnių planą, kuris, mano nuomone, yra greičiausias moksliskai įrodytas būdas susitvarkyti svorio problemas visam laikui. Jį įsigiję gausite visą informaciją, ką daryti, nuo ko pradėti, ką valgyti, kada valgyti ir pan. Taip pat prisijungsite prie uždaros "Neskaiciuoju Kalorijų" facebook grupės, kur visada gausite iš čia esančių narių pagalbos, patarimų, motyvacijos, padrąsinimų ir daug palaikymo.

Sužinoti daugiau apie programą, paskaityti žmonių rezultatus ir prisijungti galite čia: neskaiciuojukaloriju.lt

Vienas iš dvidešimties žingsnių yra protarpinis badavimas.

“Kas čia per dar viena naujiena tas protarpinis badavimas?”

Toki klausimą man facebooke uždavė skaitytoja.

Protarpinis badavimas, net jeigu kažkam ir yra negirdėtas, yra seniausia visų laikų mitybos strategija. Šitos strategijos laikėsi visi gamtos gyvūnai ir pirmųjų žmonės.

Ta strategija buvo valgyti tada, kada yra maisto. Ir per milijonus metų mūsų kūnas labai gerai prisitaikė prie tokios strategijos.

Kiekvieną sekundę mūsų kūno ląstelėms reikia energijos. Iš kur mes tos energijos gauname?

Mes pavalgome ir iš suvalgyto maisto mūsų kūnas pasigamina energijos. Iš to paties maisto mūsų kūnas pasigamina riebalų. Riebalai tai yra mūsų energijos atsargos. Jie bus naudojami tada, kai nebus maisto.

Vadinasi, kai valgome, mūsų kūnas naudoja maisto energiją ir kaupia energijos atsargas. Kai nevalgome, mūsų kūnas naudoja sukauptą energiją - glikogeną ir riebalus.

Valgymas ir nevalgymas (arba energijos kaupimas ir sukauptos energijos deginimas) yra du vienodai svarbūs procesai.

Dabar mūsų gyvenimas labai pasikeitė. Pasikeitė į gerą pusę. Niekas per visą žmonijos istoriją negyveno taip gerai, kaip šiuo metu jūs gyvenate. Jūs namie turite maisto. Rytoj jums nereikės bėgti nuo laukinio žvėries. Nereikės per pūgą eiti į medžioklę. Tam, kad pavalgytume, dabar mums tiesiog reikia nueiti iki šaldytuvo.

Mums labai pasisekė, kad galime taip gyventi. Bet mūsų kūnas dar nespėjo prisitaikyti prie tokių sąlygų. Jis nežino, kad mes gyvename maisto pertekliuje ir kad badas mums nebegresia. Jis vis dar kaupia energiją, kai mes valgome ir degina energiją, kai nevalgome.

Problema tame, kad nevalgymas tapo labai retas. Mes valgom ir kaupiam. Ir tada vėl valgom ir vėl kaupiam. Mūsų kūnui nebeužtenka laiko išnaudoti energijos atsargas. Dėl to tos atsargos kaupiasi (ir mūsų riebalinis sluoksnis didėja.)

Tam, kad riebalinis sluoksnis pradėtų mažėti, reikia vieno paprasto dalyko. Mūsų kūnui reikia laiko tam, kad jis išnaudotų riebaliniame sluoksnyje sukauptą energiją. Mums reikia prisiminti milijonus metų veikiančią riebalų deginimo strategiją, prie kurios mūsų kūnas puikiai prisitaikęs - nevalgymą.

Kokie pokyčiai vyksta jūsų kūne, pradėjus badauti?

Kiek matau savo aplinkoje, dažniausiai žmonės pradeda badauti tam, kad numestų svorio. Ir jų svoris visada pradeda mažėti. Riebalų deginimas yra neišvengiamas procesas, kuris vyksta badaujant.

Bet noriu dar kartą priminti, kad, norint susitvarkyti su viršsvoriu visam laikui, numesti svorio nėra pagrindinis tikslas. Pagrindinis tikslas yra turėti metaboliškai sveiką kūną.

Ir badavimas yra greičiausias būdas tai pasiekti.

Daug procesų pradeda vykti mūsų kūne, kai mes nevalgome ilgesnį laiką. Bet šitame tekste aptarsime du, kurie, mano nuomone, yra patys svarbiausi. Tai yra autofagija ir insulino rezistencijos mažėjimas.

Vien išgirdus šitų procesų pavadinimus, gali kilti noras toliau nebeskaityti, nes jie skamba neįdomiai ir sudėtingai.

Bet labai svarbu, kad suprastume, kokia yra tikroji badavimo galia. Ir kad tai nėra tiesiog kalorijų sumažinimas (kaip kartais išgirsite iš įvairių mitybos specialistų ar dietologų).

Kas yra **insulino rezistencija**?

Kai pavalgome, mūsų kraujyje padidėja cukraus kiekis. Cukraus padidėjimas skatina insulino išsiskyrimą, nes insulino darbas yra sumažinti cukraus kiekį kraujyje.

Kokiu būdu insulinas sumažina cukraus kiekį kraujyje? Insulinas siunčia signalą ląstelėms, kad jos iš kraujo paimtų cukrų ir įsileistų tą cukrų pas save į ląstelės vidų.

Ką tada ląstelės daro su tuo cukrumi? Pirma, gamina energiją. Antra, gamina glikogeną (gliukozės astargos). Trečia, gamina riebalus, kurie po to pernešami į riebalų ląsteles sandeliavimui.

(cukrus ir gliukozė, supraskime, yra vienas ir tas pats)

Žodžiu, insulino darbas yra normalizuoti cukraus kiekį kraujyje.

Kiekviena kūno ląstelė turi insulino receptorių. Kai insulinas išskiriamas į kraują, jis prisijungia prie to receptoriaus ir tokiu būdu ląstelė sužino, kad reikia į save įsileisti ir naudoti cukrų.

Kuo dažniau valgome, tuo dažniau gaminasi insulinas. Nes net suvalgius dvi vynuoges ar vieną riešutą, cukraus kiekis kraujyje bent kažkiek pakyla. O tai automatiškai reiškia ir insulino išsiskyrimą.

Bet su insulino receptoriais, kaip ir su skonio receptoriais, vyksta tas pats - jie atbunka. Pavyzdžiui, žmonės, kurie mėgsta valgyti labai saldžiai, net

nebejaučia, kad kavoje ar arbatoje yra du šaukšteliai cukraus. Jie nejaučia saldumo. Dėl to jie dedasi penkis šaukštelius.

Kitas pavyzdys, alkoholis. Jeigu pirmą kartą vartojame alkoholi, mūsų kūnas labai jautriai į jį reaguos. Bet einant metams mes įgauname tam tikrą atsparumą alkoholiui ir galime išgerti jo vis daugiau.

Tas pats vyksta ir su insulinu. Kuo daugiau ir kuo dažniau į kraują išskiriamas insulinas, tuo mažiau ląstelės į jį reaguoja. Kitaip sakant, mažėja jautrumas insulinui. Arba, mediciniais terminais kalbant, didėja insulino rezistencija.

Kiek tai svarbu? Keista, kad nedaug apie tai kalbama, bet jautrumas insulinui yra svarbiausias mūsų medžiagų apykaitos rodiklis. Kuo kūnas jautresnis insulinui, tuo medžiagų apykaita yra greitesnė. Tai reiškia, kad maistas, kurį suvalgome greitai paverčiamas į energiją.

Ir atvirkščiai. Kuo kūnas nejautresnis insulinui, tuo maistas, kurį suvalgome, lėčiau virsta į energiją.

Dėl to yra sakoma, kad insulino rezistencija skatina mus ir persivalgyti, ir badauti tuo pat metu. Mes valgome, bet nesame sotūs po valgio, nes maistas, kurį mes suvalgėme, negali patekti į ląstelę ir nebūna panaudotas energijai.

O kai cukrus ir riebalai iš kraujo negali patekti į ląstelę (dėl insulino rezistencijos), jų koncentracija kraujyje didėja. Tai labai greitai skatina uždegimus kraujagyslėse, kepenų ląstelėse, riebaliniame sluoksnyje ir kituose organuose. Taip pat didėja kraujo spaudimas (hipertenzija) ir vystosi metabolinis sindromas.

Ir toliau didėjantis kūno nejautrumas insulinui visada veda prie antro tipo diabeto.

Gydytojai gali pasiūlyti tabletes kiekvienai insulino rezistencijos sukeltai problemai mažinti. Cukraus kiekiui mažinti - tabletė. Cholesteroliumi mažinti - tabletė. Kraujo spaudimui mažinti - tabletė.

Turiu klientų, kurie daugiau negu 10 metų vartojo vaistus nuo aukšto kraujo spaudimo. Kiekvieną dieną. Ir galvojo, kad vartos juos visą gyvenimą. Tada tiesiog pakeitė mitybą ir po dviejų mėnesių turėjo nutraukti vaistus, nes spaudimas susitvarkė.

Primenu, kad nesu gydytojas ir vaistai nėra mano kompetencija. Bet kad insulino rezistencija yra susijusi su hipertenzija yra žinoma kiekvienam gydytojui. Tiksliau, turėtų būti žinoma.

Tiek iš savo klientų matau, tiek iš tyrimų, kad mažėjant insulino rezistencijai, mažėja visi metabolinio sindromo simptomai.

Kada mažėja insulino rezistencija? Kai mažėja insulino kiekiai kraujyje. Kuo ilgiau kraujyje nėra insulino, tuo labiau grįžta jautrumas insulino signalams.

O kada kraujyje nėra insulino? Tik tada, kai nevalgome. Reikia tiek nedaug, kad mūsų kūnas pradėtų sveikti. Tai skamba taip paprastai, kad net neįtikėtina!

Kai žiūrime į natūraliai lieknus žmones, kurie valgo tai, kas jiems patinka, niekad neturi problemų su svoriu, ir galvojame, kokia jų paslaptis...

Ta paslaptis labai dažnai bus didelis jų kūno jautrumas insulinui.

Lygiai tas pats vyks ir jūsų kūne. Kai tik jūsų organizmas pasidarys jautresnis insulinui, jūsų svoris jau pradės mažėti.

Badavimas yra mažas stebuklas, kurį galime padovanoti savo kūnui, kad jis pailsėtų nuo maisto ir nuo visų paskui maistą vykstančių procesų.

Tai jautrumas insulinui yra pirma labai svarbi priežastis, kodėl nevalgymas yra toks mums gyvybiškai svarbus procesas.

Antra priežastis yra **autofagija**. Kas tai yra?

Autofagija yra mūsų supergalia, apie kurią žino retas, bet ją turime visi. Tai yra procesas, kurio metu ląstelė naudoja senas, pažeistas savo pačios dalis, nereikalingus baltymus, riebalus tam, kad pasigamintų naujų dalių

arba energijos. Paprastai sakant, autofagija tai yra savaiminis ląstelės atsinaujinimo procesas.

Kaip jau kalbėjome anksčiau, ląstelei kiekvieną sekundę reikia energijos.

Kai mes nepavalgome, į ląstelę iš kraujo ateina mažiau maisto. Tada ląstelė maisto pradeda ieškoti savo viduje. O ląstelės viduje yra visokių baltymų, riebalų ir kitų darinių (pvz organelių), kurie nebeatlieka funkcijos. Visus juos galima perdirbti ir panaudoti naujų, ląstelei reikalingų komponentų gamybai. Pavyzdžiui, mitochondrijų gamybai.

Mitochondrija yra organelė, kuri mūsų ląstelėse gamina energiją. Kuo sveikesnės mūsų mitochondrijos ir kuo ląstelėje jų daugiau, tuo daugiau energijos ląstelė pagamina ir tuo esame metaboliškai sveikesni. Autofagijos metu senos, prastai funkcionuojančios mitochondrijos yra surenkamos, suvirškinamos ir iš jų pagaminamos naujos sveikos mitochondrijos.

Jeigu tik mes leidžiame savo kūnui pačiam save prasivalyti, jame vyks mažiau uždegiminių procesų ir mažiau ligų, kurias šitie uždegimai sukelia: psoriazė, egzema, diabetas, aterosklerozė, artritas, osteoporozė, policistinių kiaušidžių sindromas, tiroiditas, lėtinės inkstų ir kepenų ligos, infekcinės ligos (sąrašas ilgas).

Tokiu pat būdu, pašalinant pažeistas ląsteles ir patogenus, autofagija užkerta kelią vystytis vėžiniams dariniams ir neurodegeneracinėms ligoms, tokioms kaip Parkinsonas ar Alzheimeris.

Apibendrinant, mūsų kūnas turi fenomenalų savęs perdirbimo ir atsinaujinimo mechanizmą. Autofagija stabdo kūno senėjimą kur kas efektyviau negu "atjauninantis" veido kremas ar detox kokteilis. Ir autofagija nieko nekainuoja.

Didelės dalies ligų žmogus galėtų išvengti, jeigu tik leistų savo kūnui išsivalyti nuo šiukšlių. Tereikia tiek nedaug. Tiesiog kurį laiką nekišti į save maisto.

(Taip kaip iki šiol daro gyvūnai laukinėje gamtoje ir serga kur kas rečiau negu mes)

Jautrumas insulinui ir autofagija yra dvi labai vertingos dovanos, kurias mums padovanos badavimas, nekalbant apie riebalų deginimą, kuris irgi neišvengiamai vyks. Dabar, kai žinome, kodėl mūsų kūnui reikalingas badavimas, pažiūrėsime, koks turi būti badavimas.

15 protarpinio badavimo taisyklių

Žodis "badavimas" skamba taip, lyg savo kūną marintume badu ir jis neturėtų, ko valgyti. Bet jeigu iki šiol gyvenome įprastą gyvenimą, mūsų kūne yra pakankamai maisto ir mūsų energijos rezervai tikrai nėra tušti.

Vienas gramas riebalų turi 9 kcal. Vadinasi, žmogus, kuris turi bent 10kg riebalų ant savo kūno, turi 90,000 kcal energijos. Tikrai kūnas "nebadaus", jeigu keliomis valandomis ilgiau negu įprastai pabūsite be maisto.

Tuoj apžvelgsime 15 punktų, kuriuos pastebėjau per savo ir klientų badavimo praktiką.

Bet prieš tai prisiminkime, kaip skaičiuojasi badavimas. Daugumai tai bus žinoma, bet gal kažkam bus negirdėta.

16/8 badavimas reiškia, kad 16 valandų nevalgome, 8 valandas valgome. Pavyzdžiui, vakarienę baigėme valgyti 20:00 ir iki kitos dienos 12:00 nieko nevalgome. Gaunasi 16 valandų nevalgymo intervalas. Tada 12:00 suvalgome maisto (tai reiškia, kad nutraukiame badavimą), tada 16:00 pavalgome antrą kartą ir 20:00 pavalgome trečią kartą. Ir vėl nevalgome nieko iki kitos dienos 12:00. Toks režimas vadinasi 16/8.

Lygiai taip pat 20/4 reiškia, kad per 4 valandas suvalgome visą dienos maistą ir kitas 20 valandų nieko nevalgome.

1. Kiekvieną dieną turėtume daryti bent 12 valandų nevalgymą per parą. 12 valandų be maisto tai dar nėra badavimas. Tai yra tiesiog laikas, kiek sveikas žmogus turėtų būti be maisto kasdien, kad kūnas pailsėtų nuo virškinimo. Jeigu kasdien darysite 12-14 valandų nevalgymo langus, jau

jūsų kūnas bus sveikesnis ir jums bus žymiai lengviau vėliau išbūti be maisto ilgesnius laiko tarpus.

2. Jeigu be maisto išbuvote 14 valandų, tai jau skaitosi kaip badavimas. Tiek valandų užtenka, kad į maisto trūkumą stipriau sureaguotų hormonai insulinas, gliukagonas, augimo hormonas, kortizolis.

3. Nuo 16 iki 18 valandų yra laikomas standartinio ilgumo badavimas. Būtent tokius badavimo režimus - 16/8, 17/7 ar 18/6 renkasi dauguma žmonių. Toks badavimo intervalas yra pakankamai ilgas tam, kad mažėtų insulino rezistencija, įsisuktų autofagija ir vyktų riebalų deginimas. Bet taip pat toks badavimo režimas yra lengvai pritaikomas kasdienam gyvenimui - pietums darbe, vakarienei su šeima ir pan.

4. Nuo 18 iki 24 valandų vadinčiau prailgintu standartiniu badavimu. Nes visi procesai vyksta tie patys, kaip ir trečiame punkte, tik su kiekviena papildoma valanda jie vyksta vis intensyviau.

5. Visus kitus badavimo intervalus, kurie viršija 24 valandas vadinu ilgu badavimu. Ilgo badavimo metu stiprėja mūsų imunitetas, nes atsinaujina imuninės ląstelės, ypač leukocitai. Po 24 valandų nevalgymo jau pradeda keistis mūsų žarnyno mikrobiomos sudėtis. Sumažėja taip vadinamų blogųjų bakterijų kolonos, kurių pagrindinis maistas yra cukrus. Padidėja gerųjų bakterijų rūšių, kurios yra susijusios su žarnyno apsauga ir sveikata.

6. Badavimas mūsų kūnui turi būti stresas. Stresas, žinoma, iš gerosios pusės, kaip šaltas dušas ar fizinė veikla. O tai reiškia, kad badavimo režimą turime keisti. Jeigu visą mėnesį maitinsitės 18/6 režimu, mėnesio gale jūsų kūnas prisitaikys prie tokio režimo ir 18 valandų nevalgymas nebebus toks veiksmingas. Niekada laukinėje gamtoje mums nebuvo aišku, kada valgysime ir kiek laiko badausime. Tą stenkimės išlaikyti ir su protarpiniu badavimu. Kai jau pasirinkote sau tinkamą badavimo režimą (pvz 16/8 ar 18/6), bent kartą per savaitę įtraukite ilgesnį - 20 ar 24 valandų badavimą. O savaitgalį, jeigu jums norisi, galite nedaryti badavimo ("nedaryti badavimo" tai reiškia, kad vis tiek bent 12 valandų stengiamės būti be maisto). Pirmadienį vėl pailginame nevalgymo langą.

7. Nerekomenduoju daryti daugiau negu dviejų ilgų badavimų per savaitę. Turiu klientų, kurie, pradėjo badauti ir pamatė, kaip greitai krenta svoris ir kiek daug energijos jie turi, todėl pradėjo daryti vis ilgesnius badavimo langus ir juos daryti beveik kasdien. Neseniai man rašė klientė, kuri taiko OMAD badavimo strategiją. Tai reiškia, kad ji valgo vieną kartą per parą (omad - one meal a day). Pirmą mėnesį viskas buvo labai gerai, bet antrą mėnesį jai pradėjo augti svoris. Aš jai rekomendavau grįžti prie trijų valgymų per dieną ir po to tik du kartus per savaitę daryti ilgesnius badavimus. Ir jos svoris vėl pradėjo mažėti. Mūsų kūnas yra protingas, greitai prisitaiko prie streso ir, kaip nutiko šitai klientei, sulėtina medžiagų apykaitą. Badavimo tikslas nėra valgyti mažai. Badavimo tikslas yra valgyti tiek, kiek reikia, tik daryti ilgesnes pertraukas tarp valgymų. Ir tada medžiagų apykaita nelėtės, tik greitės.

8. Jeigu tik dabar pradėsite badavimą, pradėkite lėtai. Žmogui, kuris visą dieną įpratęs kažką kramtyti (aš toks buvau), 14 valandų nevalgymas yra labai ilgas tarpas. Ir kol mūsų kūnas neįpratęs prie ilgesnių badavimo režimų, išnaudokime tai. Jeigu 14 valandų (tai yra minimalus badavimo langas) yra stresas jūsų kūnui ir jums yra sunku tiek išbūti, tai tiek ir užtenka. Nesistenkite mušti rekordų. Penkias dienas darykite 14/10 badavimą, savaitgalį sumažinkite iki 12/12. Po diejų-trijų savaitių pailginkite badavimą viena valanda (tai mūsų pavyzdyje gautųsi iki 15/9). Dar po savaitės ar dviejų pabandykite įtraukti vieną ilgesnį badavimą per savaitę (pavyzdžiui, 18 valandų, o gal pavyks ir 20 valandų). Lėtas ir nuoseklus progresas yra geriausias progresas.

9. Nėra skirtumo, kuriuo paros metu pradėsite ir baigsite badavimą. Man lengviausia yra atsisakyti pusryčių, todėl mano standartinis badavimas dažniausiai prasideda vakare ir tęsiasi iki kitos dienos pietų. Kitiems žmonėms pusryčiai yra šventas reikalas ir jie gali suvalgyti pietus ir iki kitos dienos ryto nevalgyti nieko. Visi variantai yra geri. O tiksliau, tas variantas, kuris jums tinkamiausias, jis jums ir suveiks geriausiai, nes tokio laikytis jums bus paprasčiausia.

10. Bet koks maistas, kuriame yra angliavandenių ar baltymų (ar amino rūgščių), iškart nutraukia badavimą. Riebalai badavimą nutraukia iš dalies. Todėl gurkšnis kavos su pienu ar arbatos su cukrumi reiškia, kad badavimas baigtas. Badavimo nenutraukia (vadinasi tinka vartoti per

nevalgymo langą) vanduo, kava ir arbata be priedų. Vanduo gali būti tiek gazuotas, tiek paprastas.

11. Dar vienas elementas, kuris yra ne tik tinkamas naudoti badavimo metu, bet ir padeda išbūti ilgesnį laiką be maisto yra druska. Jeigu pajaučiate silpnumą, galvos svaigimą, negalite susikaupti darbui, tai nereiškia, kad jūsų kūnas silpsta be maisto ir neturi iš ko gyventi. Jūsų kūnas turi daug atsargų, tiesiog nėra įpratęs jų naudoti. Kuo dažniau darysite badavimus, tuo jūsų kūnas bus metaboliškai lankstesnis ir ilgai neišsivargęs išvis jokio diskomforto nesukels. Todėl tokiais atvejais, kai pajausite silpnumą, įsimaišykite pusę arbatinio šaukštelio himalajų druskos į stiklinę vandens ir išgerkite. Padeda nuimti nemalonius badavimo simptomus. Per ilgesnius badavimus kartu su druska į stiklinę įsimaišau 400-500 mg Magnio ir 500 mg Kalio, kad nebūtų elektrolitų trūkumo.

12. Kuo ilgiau kraujyje neišskiriamas insulinas, tuo greičiau mes sveikstame. Tai svarbu ne tik badavimo metu, bet taip pat ir valgymo lange. Jeigu dienoje pasiliegame 8 valandas, per kurias valgome, visą dienos maistą paskirstykite į du ar tris didelius valgymus, tarp kurių nebus užkandžiavimų. Kiekvienas užkandžiavimas vėl iš naujo skatina insulino išsiskyrimą į kraują. Todėl, jeigu esate pasiruošę kažkokį užkandį, jį tiesiog pridėkite prie pagrindinio valgymo. Užkandžiauti mums norisi dėl dviejų priežasčių - dėl įpročio kažką kramtyti ir dėl per mažų maisto porcijų. Todėl pavalgykite tiek, kad užkandžiauti nesinorėtų ir iki kito valgymo leiskite kūnui pabūti be maisto. Insulinas išsiskiria iškart pavalgius ir, kai cukraus kiekis kraujyje mažėja, taip pat mažėja ir insulino. Reikia maždaug trijų valandų, kol insulinas po valgio visiškai pasišalina iš kraujo. Bet jeigu mes po maisto vis kažką vartojame - tai kavos su cukrum, tai kokį saldainį, dar riešutų vėliau, vadinasi, insulinas nuolat šokinėja ir erzina insulino receptorių. Viską, ką jums tuo metu norisi suvalgyti, valgykite vienu kartu.

13. Kuo mūsų ląstelės tampa jautresnės insulino signalams, tuo efektyviau maisto medžiagos pernešamos iš kraujo į ląsteles. Viena iš tų esminių maistinių medžiagų yra baltymai. Badavimo metu padidėjęs jautrumas insulinui ir išaugęs augimo hormono kiekis padidina amino rūgščių pasisavinimą ir naujų baltymų gamybą ląstelėse. Tai padeda išlaikyti ir didinti raumeninę masę, atjauninti odą, stiprinti plaukus, nagus.

Kodėl kai kurie žmonės sako, kad badaujant mažėja raumeninė masė? Taip vyksta tik dėl vienos priežasties. Jie suvalgo per mažai baltymų. Mūsų kūnas, kad ir kaip gerai funkcionuos, negalės atstatyti raumeninės masės ar kitų audinių, jeigu nebus iš ko. O baltymų trūkumas neatsiranda dėl to, kad mes badaujame. Baltymų trūkumas atsiranda dėl to, kad suvalgome jų per mažai. Skaičiuokite bent vieną baltymo gramą vienam savo kūno kilogramui (80kg sveriančiam žmogui gautųsi 80g baltymų), kuriuos maždaug lygiomis dalimis suvartosite per kiekvieną valgymą, ir baltymų trūkumo nebus. Beje, nieko tokio, jeigu vieną dieną, kai darysite ilgą badavimą, nesuvalgosite pakankamai baltymų. Mūsų kūnas protingas - atstatys juos kitą dieną.

14. Ne kiekviena diena yra vienodai tinkama badavimui. Facebook grupėje esu įkėlęs išsamų video apie tai, kodėl moterims nerekomenduojama badauti, likus savaitei iki mėnesinių. Tai dėl hormoninių pokyčių ir maistinių medžiagų, reikalingų hormonų gamybai. Vyrų organizme hormoninių svyravimų vyksta mažiau, bet tiesiog būna prastesnių dienų, atrodytų, be jokios priežasties. Kartais pasiruoši daryti 36 valandų badavimą, bet jau po 20 valandų pajauti staigų energijos trūkumą, padidėjusį stresą, suprastėjusią nuotaiką, dirglumą (vadinasi, ir miegas bus prastesnis). Tokia diena nėra tinkama tęsti badavimą. Kai jaučiame, kad kūnas stresuoja, tada nevalgant dar labiau didinti stresą nėra jokios prasmės ir jokios naudos iš tokio badavimo. Kitais kartais būna atvirkščiai. Taip gerai jautiesi po 24 valandų badavimo, kad nesinori jo stabdyti – energijos daug, nuotaika gera, jokio alkio. Ir tada lengvai, to net neplanavus, gaunasi 36 ar 48 valandų badavimas. Iš kūno siunčiamų signalų suprasite, ar diena tinkama badavimui, ar geriau palaukti kitos. Beje, tai nereiškia, kad badavimo metu turime visiškai nejauti alkio. Jūs galite ir dažnai jausite kitoki – sveiką alkį, kuris nesukels irzlumo, nesumažins produktyvumo ir nebus nenumaldomo noro valgyti čia ir dabar. Ir su tuo viskas labai gerai. Pirmasis ilgesnis badavimas gali būti sunkesnis, bet vėliau kūnas taps metaboliškai lankstesnis ir badavimai bus paprastesni.

15. Ir paskutinis punktas apie tai, ką valgyti po badavimo. Dėl tos pačios priežasties, kurią ką tik aptarėme, pirmam valgymui po badavimo labai tiks kokybiškas baltymas, pvz kiaušinis, jautiena ar bet koks baltymų turintis maistas, kurį mėgstate. Blogiausias maistas po badavimo yra toks, kuriame yra didelė riebalų ir angliavandenių koncentracija.

Angliavandeniai ir riebalai viename yra blogiausia kombinacija, nes abu yra energijos šaltiniai, bet mūsų kūnas negali naudoti abiejų iškart. Todėl insulinas pakyla, angliavandeniai virsta energija, riebalai iškart virsta kūno riebalais. Dėl to angliavandeniai + riebalai yra labiausiai mus tukinanti maistinių medžiagų kombinacija. Tai čia pirma, ko reikia vengti. Antra, po ilgesnio badavimo ne visų žmonių skrandis yra pasiruošęs priimti didelę maisto porciją, nors alkis gali būti didelis. Todėl nepradėkite iškart nuo didelio maisto kiekio. Suvalgykite trečdalį ar ketvirtadalį porcijos ir po 30 minučių pratęskite valgymą. Kad jums nereiktų galvoti, ką ir kada valgyti ir kad jūsų rezultatai būtų kuo greitesni, esu paruošęs mitybos ir medžiagų apykaitos greitinimo programą - 20 veiksmų planas. Jį įsigyti galite čia: neskaiciuojukaloriju.lt.

Ačiū, kad skaitėte. Tikiuosi, kad informacija bus jums naudinga.

Linas