

PAULS BUDOVSKIS
KASPARS VENDELIS

GAVĒŠANA

ĪSA PAMĀCĪBA GAVĒŠANĀ



veselība kā process

GAVĒŠANA

Īsa pamācība

SATURS

INTRO

- Par autoriem

KAS IR GAVĒŠANA?

- Kas ir (pārtrauktā) gavēšana?
- Gavēšana – vai tā nav badošanās?
- Kādi procesi norisinās?

KAPĒC GAVĒT?

- Kādi ir gavēšanas ieguvumi?
- Kad nevajadzētu gavēt?
- Vai sievietes drīkst gavēt?

KĀ GAVĒT?

- Gavēšanas veidi – pārtrauktā
- Gavēšanas veidi – pagarinātā (>24h)
- Mazie padomi gavētājiem
- Pārtrauktais gavēnis: ko DARĪT un ko NEDARĪT
- Kā iziet no (pagarinātā) gavēņa?

PĒCVārds

Gavēšana, atsakoties no konkrētiem pārtikas produktiem. Tradicionālais Lieldienu gavēņa laiks ir kā radīts veselīgiem eksperimentiem, vismaz uz laiku atsakoties no pārtikas produktiem, ko bieži vien lietojam par daudz, piemēram, no kafijas, gaļas vai miltu produktiem. Ieteikums – izslēdz no uztura konkrētus produktus un vēro, kā organisms uz to reaģēs.

Pārtrauktā jeb ierobežota laika gavēšana. Pētījumi rāda, ka epizodiski ikvienam cilvēkam var noderēt pārtrauktā gavēšana. Tai ir ļoti dažādas pieejas. Izplatītākā paredz, piemēram, vienu vai vairākas reizes nedēļā neēst vispār, ieturot tā saucamās atslodzes dienas. Pārējās nedēļas dienās būtu ieteicams ēst pilnvērtīgu, uzturvielām bagātu ēdienu, neuztraucoties par kaloriju skaitīšanu. Vēl izplatīta gavēšanas metode sevī ietver 16 līdz 20 stundu gavēšanu, un ēšanu atlikušo diennakts stundu posmā. Šāds paņēmieni sniedz atslodzi vielmaiņai, aktivizē cilmes šūnas un veicina organisma atjaunošanos.

Par autoriem



PAULS BUDOVSKIS

Meklējot veidus kā uzlabot dzīves kvalitāti esmu atradis vienu no spēcīgākajiem mehānismiem, tas ir mūsu organisms. Uzturs, Miegss un Aukstums ir superrīki kurus esmu ieviesis savā dzīvē un vēlos pētīt padziļināti.

paulsbudovskis@gmail.com



KASPARS VENDELIS

RESTARTS un Biohacking kopienas veidotājs.
3 bērnu tēvs, kuram patīk gatavot ēst, nepatīk sūkt paklājus. Dažreiz nevajadzīgi uzcepos, bet rūdos un tieku tam pāri.

Sapnis: kļūt par pasaules līmeņa lektoru un uzstāties 10'000 cilvēkiem.

Šobrīd padziļināta psihisko traumu temata izzināšana.

kaspars@tavsrestarts.lv

KAS IR GAVĒNIS?

Kas ir (pārtrauktā) gavēšana?



Jau akmens laikmetā cilvēki gavēja ar lieliem pārtraukumiem. Ne tāpēc, ka tas bija moderni, bet gan tādēļ, ka cilvēki bija spiesti, jo ēdiens nebija pārpilnībā, kā tas ir tagad.

Cilvēka organisms ir evolucionējis pie šādiem apstākļiem. Un tas nav radis, ka ēdiens ir konstanti pieejams visu laiku. Tādēļ ir svarīgi šādu metodi pieņemt arī mūsdienās.

Kādēļ pārtrauktā gavēšana ir loģiska no evolucionārās bioloģijas viedokļa? No rīta pamostoties, vēl pirms 8'000 – 10'000 gadiem, cilvēks uzreiz nesāka dienu ar ēdienu. Ne tikai tādēļ, ka nebija ledusskapju. Ēdiens vēl bija jāiegūst. Rezultātā mūsu organismi ir ļoti labi piemēroti maltīšu izlaišanai dienas sākumā. Tādēļ te nāk talkā vārds 'pārtrauktā' gavēšana.

Tā arī angļu valodā vārds brokastis jeb breakfast burtiski tiek tulkots

- break – pārtraukt
- fast – gavēni.

Teiciens – brokastis ir svarīgākā dienas maltīte – ir kornfleiku, brokastu pārslu/ putru utml.

ražotāju ievazāts teiciens. Ja pats neesi tāds, tad noteikti pazīsti kādu, kurš īsti nemaz neko nevar ieēst brokastīs. Tas nav untums. Tā ir bioloģija. Nereti šādi periodi varēja ielīgt līdz pat vairākām dienām. Tādēļ periodiski cilvēkam nāk par labu arī pagarinātā gavēšana.

(Pārtrauktā) gavēšana var sniegt milzum daudz ieguvumus, ja to dara pareizi. Turklāt samazināt lieko svaru ir viens no sliktākajiem mērķiem. Svara samazināšanai gavēšana ir tas pats, kas jebkura cita diēta. Taču gavēšana ir daudz spēcīgāks rīks, krietni vērtīgāk, ja to uztvers kā līdzekli veselības uzlabošanai. T.sk. pat ārstēt 2.tipa diabētu, atjaunot ķermeni, uzlabot imunitāti. Turklāt – gavēšana ietaupīs laiku un naudu.

Šis materiāls ir apkopots iesācējiem. Pamatā tas ir izglītojoši izklaidējošs materiāls. Tas nepretendē uz ārstēšanas padomu sniegšanu. Līdz ar šo autori neuzņemas pilnīgi nekādu atbildību par lasītāju veselības stāvokli, efektiem un gala iznākumu.

Katrs pats ir atbildīgs par savu dzīvi, veselību un labsajūtu.

Vārds 'gavēšana' sākotnēji kā vārds pamatā ticis izmantots, runājot par reliģisko gavēni.

KAS IR GAVĒŠANA?

Gavēšana – vai tā nav badošanās?

Latviešu valodā pieejamā literatūrā par veselības nolūkiem pārtraukto ēšanu tiek saukta par 'badošanos'.

Autori tomēr nolēmuši izmantot vārdu 'gavēšana' tādēļ, ka vārdam badošanās ir tāda pati sakne kā vārdam 'bads', kas nerada pozitīvas asociācijas.

Taču gavēnim jābūt ir pozitīvu ievirzi un jārāda labas sajūtas, jo tieši tādām būtu jābūt nolūkam ikvienam gavētājam. Atšķirībā no bada - pārtrauktā gavēšana ir apzināta. (Pārtrauktā) gavēšana ir brīvprātīga, lai uzlabotu savu veselību, garīgumu, prātu un izturību.

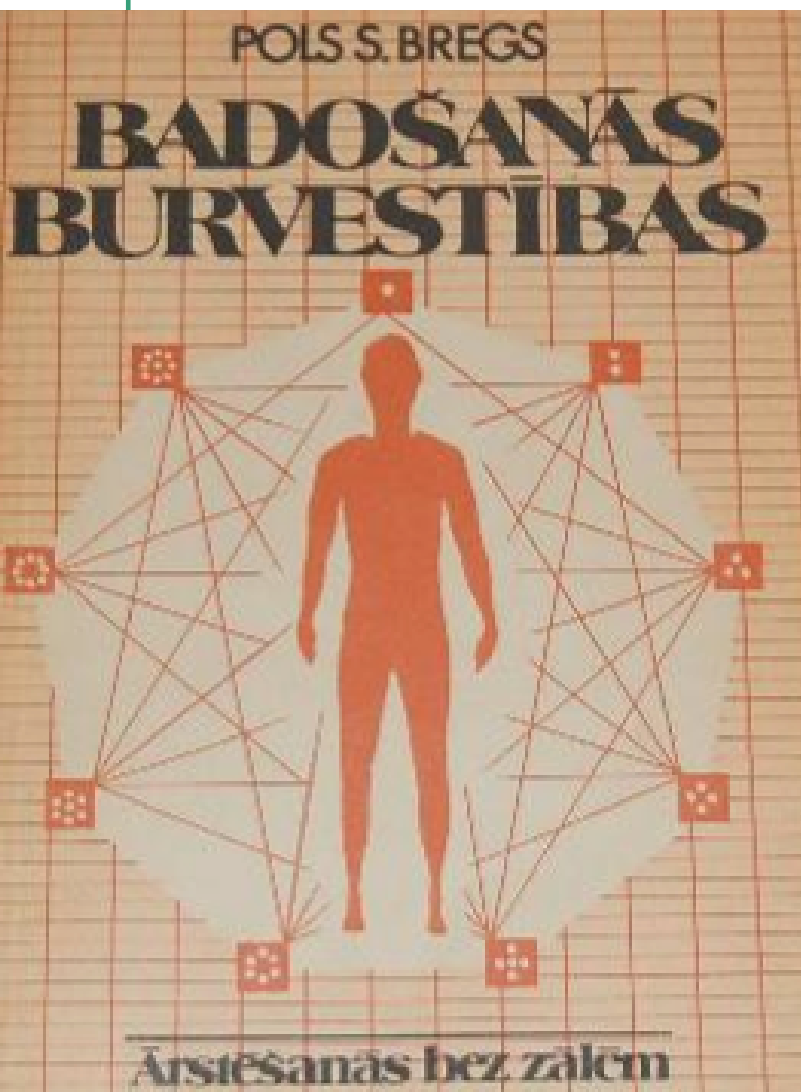
Ēdiens ir brīvi pieejams, bet tu apzināti izvēlies atturēties. Apzinoties šo evolucionāro fizioloģisko īpatnību, kāda vēl saglabājusies cilvēkam līdz mūsdienām.

To var darīt laika periodu, sākot no dažām stundām līdz pat vairākām dienām.

Badojoties (gavēšana kā notievēšanas diēta) cilvēks ēd, bet samazinātu kaloriju daudzumu un nepilnvērtīgu uzturu.

Turpretī gavēņa laikā mēs atsakāmies no jebkāda veida kaloriju uzņemšanas. Attēlā redzamā grāmata (un līdzīgas vēl ir vairākas, kas publicētas latviešu valodā), kur gavēšana nosaukta kā badošanās. Tādēļ arī šobrīd sabiedrībā tiek lietoti abi apzīmējumi.

Tādēļ šobrīd šī materiāla autori gan rīkojot dažādos pasākumus, minot publikācijās un visdažādākajās vietnēs tomēr lieto vārdu - GAVĒŠANA, cerot, ka šis apzīmējums tiks lietots un radīs cilvēkiem pozitīvas emocijas.



KĀDI PROCESI NORISINĀS?

sākot no 8 stundu neēšanas
līdz pat 72h gavēšanai



8-12h

- pēc pēdējās ēdienreizes, ēdiens joprojām cirkulē cilvēka organismā

virs 18h

- organisms pārslēdzas tauku dedzināšanas režīmā un sāk ražot ievērojamu daudzumu ketonu. Ketoni jeb ketonvielas ir enerģijas vienības, kuras aknas pārstrādā no taukiem.

ap 48h

- līdz pat 5x paaugstinās augšanas hormona līmenis salīdzinājumā ar gavēšanas uzsākšanu.

ap 72h

- organisms sašķeļ vecās imunitātes šūnas un veido jaunas. Ķermenī notiek vispārējie atjaunošanās procesi. Viss kļūst labāk.

virs 12h

- insulīna līmenis stabilizējas, cilvēks tuvas stāvoklim, ko sauc par ketozi. Tas ir stāvoklis, kad organisms sāk šķelt un dedzināt taukus.
- Fleksibla vielmaiņa: enerģijai izmanto gan glikozi, gan taukus.

virs 24h

- organisms sāk pārstrādāt to novecojušās, vājās un bojātās šūnas un sašķeļ neizveidotās olbaltumvielas, kas saistās ar vairākām slimībām.
- Pretdarbība smadzeņu saslimšanām, piemēram, Alzheimeram, iekaisumiem, vēža šūnu iznīcināšana. Šis process tiek saukts par Autofāgiju

virs 54h

- cilvēka insulīna līmenis ir nokritis līdz zemākajam punktam kopš gavēņa sākuma, un organisms kļūst insulīna-jūtīgs. Tieši tādēļ šis ir efektīvs līdzeklis sevišķi pirms-diabēta stāvokļa pacientiem (pre-2TD).

KĀDI IR GAVĒŠANAS IEGUVUMI?

Kā redzams tas ir veselības veicināšanas rīks. (Pārtrauktā) gavēšana **NAV** diēta, tas **IR** dzīvesveids.

Ikvienam cilvēkam (vienmēr pastāv nianse un individuālas atšķirības, veselības stāvokļi, kondīcijas, noteikts vecums, kam nav piemērots, par ko zemāk minēts) būtu jāintegre gavēšana savā dzīvē. Gavēšanu veidu, paveidu un stratēģiju ir tik daudz, ka katrs varētu piemeklēt un patestēt sev atbilstošāko gavēšanas veidu. Par tiem arī zemāk.

KĀPĒC GAVĒT? kādi ir ieguvumi?

Gavēnis ir ne tikai lielisks veids, kā stiprināt raksturu un pašdisciplīnu, bet arī sniedz virkni ar vērtīgiem ieguvumiem

Augšanas hormons

palielināts ~2000%

Palielina augšanas hormona izstrādi par 2000% (nav citu veidu, kā šādu stāvokli sasniegt. Pat ne ar fiziskiem vingrinājumiem, kas palielina augšanas hormonu tikai par 450%. Augšanas hormons ir GALVENAIS anti-novecošanās hormons un lieko tauku sadedzināšanas hormons.)

Autofāģija

Iedarbina Autofāģijas procesu - vispārēja organisma šūnu atjaunošanās. Sanitārs šūnu līmeņa process

Pretnovecošanās

Samazina novecošanās procesus

Iekaisumi

Mazina iekaisumu procesus

Testosterons

180%

Palielina testosteronu izstrādi par 180%.

Smadzenes

Uzlabo koncentrēšanās spējas un prāta skaidrību

Insulīns

Samazina insulīna izstrādi un cukura līmeni asinīs

Holesterīns

Uzlabo asins holesterīna rādītājus

Muskuļu masa

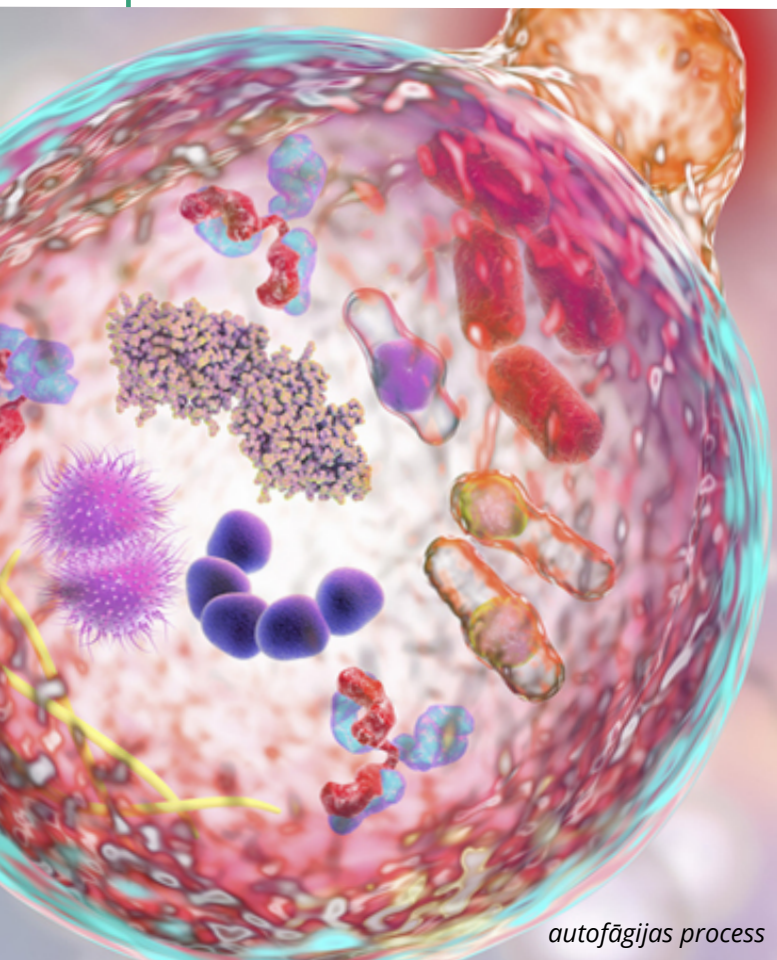
Palielina muskuļu blīvumu

Energija

Paaugstina enerģijas līmeni, mazina nogurumu

Ķermeņa tauku dedzināšana

ķermeņa svara samazināšana un tauku dedzināšana



Autofāgija ir ķermeņa spēja pāriet ATJAUNOŠANĀS režīmā, kurā tiek pārstrādātas vecās, bojātās šūnu daļas

Ja vari iedomāties atkritumu iznīcināšanu - tiek sakopti visi ķermeņa atkritumi un tiek radītas jaunas izejvielas, piemēram, neizvietojamās taukskābes un brīvās taukskābes... Tātad ķermenis pēc tam var veidot jaunus audus.

Tas ir galvenais rīks, kas spēj uzturēt jūs jaunus un novērst novecošanos.

KĀDI IR GAVĒŠANAS IEGUVUMI?

- **Gavēšana spēj pozitīvi ietekmēt ļoti daudzas slimības**

Lūk, dažas:

- Diabēts (gan 1TD, gan 2TD)
- Kognitīvās problēmas
- Atmiņas problēmas
- Alcheimers, Parkinsons un citas smadzeņu saslimšanas
- Jebkuras neurodeģeneratīvas problēmas
- Garastāvokļa traucējumi
- Depresija
- Trauksme
- Panikas lēkmes
- Aptaukošanās.

Šie procesi norisinās pateicoties tam, ka tiek samazināts glikozes līmenis asinīs un attiecīgi tiek pazemināts insulīna līmenis.

Pie standarta ēšanas režīmiem šo ir neiespējami panākt jo insulīna līmenis visu laiku ir augsts.

Jo ēšana ir viens no galvenajiem insulīna līmeņa ietekmējošiem faktoriem.

Īpaši bieža ēšana!

Tāpēc periodiska gavēšana ir viena no visspēcīgākajām lietām, ko var darīt, lai pazeminātu insulīnu un faktiski pārslēgtu degvielas avotu no cukura sadedzināšanas uz tauku dedzināšanu.

Tātad periodiskā gavēšana koriģē glikozes (cukura) līmeni asinīs. Rezultātā izdosies pārslēgt ķermeni no cukura degvielas uz tauku degvielu.

KAD NEVAJADZĒTU GAVĒT?

Rekordus nav jāuzstāda

Gavēšanai nav nekādu normu, nekādu standarta ilgumu. Tās nav sacensības, un nav vajadzīgs to uztvert kā rekordu uzstādīšanas pasākumu.

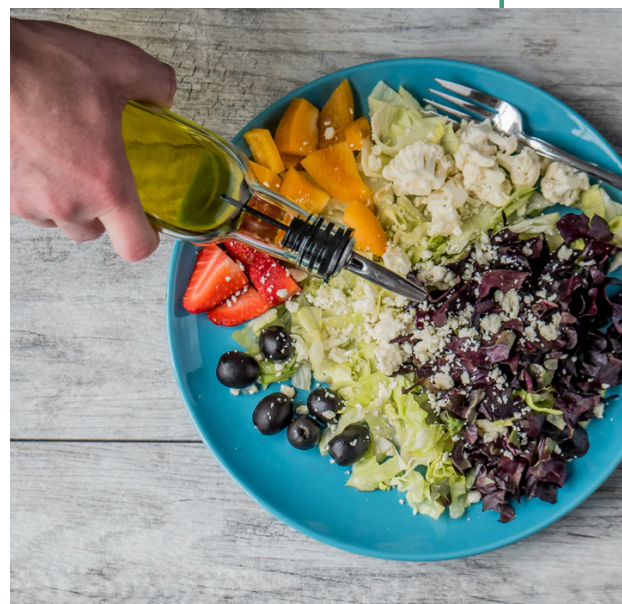
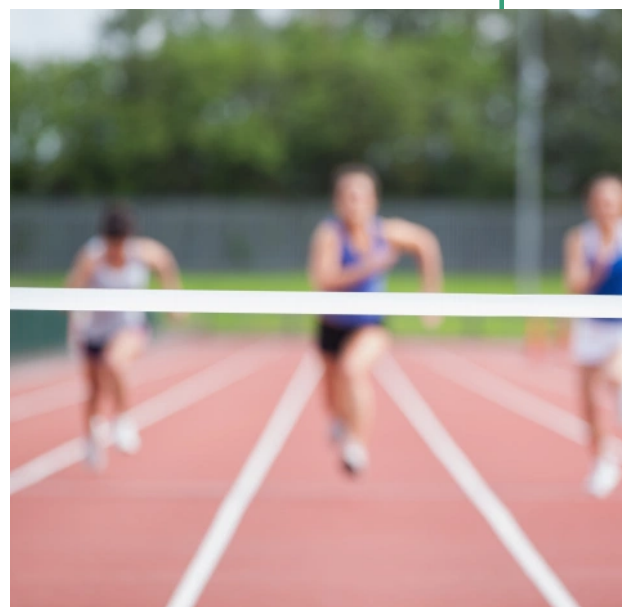
Gavēšana ir tikai un vienīgi ēšanas pārtraukums. Ikvienā brīdī, kamēr tu neēd, tu patiesībā esi pārtrauktā gavēnī.

Piemēram, tu vari būt pārtrauktā gavēnī no vakariņām līdz nākamās dienas brokastīm. 12-14 stundas. Šai ziņā pārtrauktā gavēšana jātiek uzskatītai par katra vesela cilvēka dzīves sastāvdaļu.

Šī ir vecākā, visuniversālākā un visefektīvākā uztura intervencija, kāda vien pastāv.

•

**Svarīgi atcerēties,
ka, tāpat kā sākt
gavēni tu vari to
pārtraukt jebkurā
brīdī un bez
jebkāda iemesla!**



KAD NEVAJADZĒTU GAVĒT?

nerekomendējam

Ja tu uz sevi vari attiecināt kādu no šiem variantiem, tev nevajadzētu gavēt, ja:

- Tev ir kāda psiholoģiska saslimšana – diagnoze, piemēram, anoreksija
- esi stāvoklī, jo gavējot tu liedz arī barības vielas mazulim
- Tu baro bērnu ar krūti
- Tev ir mazāk nekā 18 gadu vecums.
- Tev ir kortizola problēmas.
- Ja nevari, izvairīties no smagām fiziskām slodzēm.

Lai arī pašam tievākajam cilvēkam tauku rezervēs/uzkrājumos ir ap 70000 Kcal, ar kurām var izdzīvot bez pārtikas pat vairākas nedēļas. Tomēr ir vairākas situācijas, kad vajadzētu no gavēšanas atturēties vai arī konsultēties ar attiecīgiem speciālistiem.

KAD NEVAJADZĒTU GAVĒT?

tikai pēc konsultēšanās

Tu, visticamāk, vari gavēt, bet pēc konsultēšanās ar speciālistiem, ja tu esi:

- ar pazeminātu ķermeņa svaru (BMI <18)
- 1. vai 2. tipa diabētiķis vai pat ir aizdomas par diabētu
- Ja regulāri lieto zāles
- Ja tev ir podagra vai auksts urīnskābes līmenis
- ja tev ir kādas nopietnas saslimšanas – aknu, nieru vai sirds slimības.





Gan vīriešiem, gan sievietēm tauku dedzināšana un autofāģija pamatā notiek gavēšanas periodos (jeb samazinot kalorijas). Tātad veselības nodrošināšanas nolūkos gavēšana veic vienas un tās pašas funkcijas gavējot abiem dzimumiem. Tādēļ kopumā gavēšana ir noteikti efektīvs veselības veicināšanas rīks arī sievietēm.

VAI SIEVIETES DRĪKST GAVĒT?

vai un kad gavēšana ir piemērota sievietēm?

Tomēr no bioloģiskās perspektīvas raugoties, dabā svarīgākais ir vairošanās. Tā kā sievietes ir tās, kuras paliek stāvoklī, tad šis aspekts ir ļoti būtisks, ko ņemt vērā.

Tāpēc vispirmām kārtām nav rekomendējams tām sievietēm:

- kuras ir stāvoklī vai ar krūti barojošām sievietēm.
- kuras vēlas palikt stāvoklī, nebūtu ieteicams, vai jākonsultējas ar ārstu. Šajā gadījumā lielisks avots par gavēšanu sievietēm: Megan Ramos podkāsts "fast keto with ketogenic girl." www.ketogenicgirl.com
- Papildu tam arī sievietēm ar pazeminātu svaru
- Sievietes ar atlētisku augumu un mazu ķermeņa tauku īpatsvaru arī nevajadzētu. Tas varētu traucēt ikmēneša menstruācijas cikliem, kā arī samazināt iespēju palikt stāvoklī.

VAI SIEVIETES DRĪKST GAVĒT?

Par iemesliem gavēt

Citādi nav sevišķu nekādu iemeslu, kādēļ sievietes nevarētu gavēt. Sievietēm var būt problēmas tieši tikpat daudz, cik arī vīriešiem.

Gavētāju rindās ir ļoti daudz sieviešu, kuras gavējot, ne vien jūtas labi, bet pat uzlabo savu veselības stāvokli, atgūst enerģiju, dzīvesprieku un labsajūtu.

Tēmē nevis uz garāko gavēšanas periodu, kuru vari izturēt, bet uz īsāko, kas sniedz efektus.

Par iemesliem gavēt. Ja tev nav labs iemesls to darīt, tad nevajag.



Daži labi un slikti iemesli sievietei gavēt

Daži labi iemesli sievietei gavēt:

- Jāzaudē LIELS(!) tauku daudzums. Tievēšanai gavēšana vienīgi ir loģiska, ja ir daudz liekā svara, kas akūti ietekmē veselību.
- Tavs onkologs apstiprina gavēšanu kā metodi uzlabot ķermeņa ķīmijterapijas ietekmi un uzlabot pašsajūtu
- Neirologs rosina uzlabot smadzeņu un nervus sistēmas darbību. Pēc smadzeņu satricinājumiem, vai arī pēc nepatīkamām smadzeņu saslimšanas diagnozēm.

Daži slikti iemesli:

- Kontrolēt svaru, sevišķi esot stāvoklī.
- Notievēt tikai izskatam, piemēram no 20% tauku uz 15%
- Lai pastiprinātu jau tā smagos, piemēram, CrossFit treniņus.





GAVEŠANAS VEIDI

Gavešanas veidi (<24h)

12/12

visvienkāršākais un arī vismazāk efektīvais no pārtrauktās gavēšanas veidiem. Tomēr pētījumi un pieredze rāda, ka vairums cilvēku nespēj iztikt bez ēdiena pat 12 h.

Tādēļ tieši šiem cilvēkiem ievērot 12h ēd un 12h gavē būtu vieglākais veids, kā uzsākt.

Dažkārt cilvēkiem ir grūti sākt pat 12 stundas gavēt. Tad rekomendētu sākt kaut ar 10 stundu neēšanas uzsākšanu.

16/8 (18/6)

šis veids paredz 16h neēšanas un 8h ēšanas logu ikdienā. Šī ir ik dienas gavēšanas pieeja. Pamatā ieteicamākais būtu brokastu izlaišanas pieeja. Gavēt no vakariņām līdz pusdienām. Protams, katram ir savs ikdienas dzīves ritms, tāpēc Jūs variet pieskaņoties.

20/4

20h gavē, 4h laikā ēd.

Pamatā tās būtu 1-2 ēdienreizes. Šis būs visoptimālākais gavēšanas protokols.

OMAD

OMAD (One Meal A Day) - Viena ēdienreize dienā. Šis ir visefektīvākais, bet tajā pašā laikā vissarežģītākais gavēšanas veids, jo jāuzņem visas savas kalorijas vienā ēdienreizē. Tādēļ pastāv risks, ka ilgstošā laika periodā dzīvojot pēc OMAD principa, neuzņemt pietiekami daudz kaloriju. Tas palielina malnutricijas riskus.

KĀ GAVĒT?

Gavešanas veidi (>24h)

24h

šis gavēnis paredz veselas diennakts gavēšanu. Šī pieeja būtu īstenojama 1 - 2 reizes nedēļā.

Rekomendējams, ja

- sevišķi tad, ja ir nepieciešamība ātrai slimības simptomu apkarošanai vai iekaisuma procesu regulēšanai.
- nepieciešams papildu fokuss un prāta koncentrēšanās spējas.
- jāmēro tālāki ceļa gabali pie stūres, sevišķi naktī.
- Vai arī ceļojot ar lidmašīnu, vēlams gavēt.

5:2

5:2 – šai metodei ir vislielākais zinātniskais atbalsts.

Šī pieeja labi aprakstīta Dr. Michael Mosley grāmatā 'The Fast Diet'. 5:2 nozīmē – 5 normālas dienas un 2 dienas gavēt. Tomēr šajās 2 dienās ir atļauts ēst aptuveni 500 kcal. Šīs kalorijas drīkst tikt lietotas visas dienas garumā vai vienā ēdienreizē. Pēc izvēles.

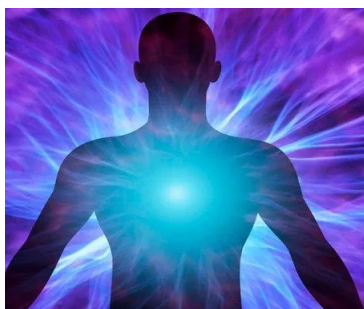
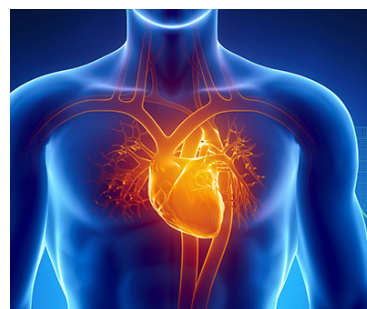
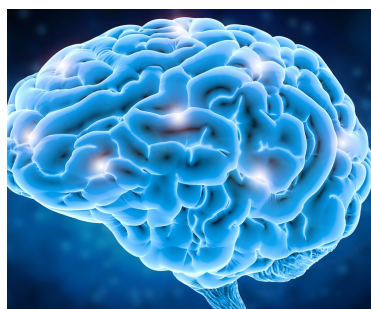
~36h

Šis ietvertu neēst 2 naktis un vienu pilnu dienu. Un labi arī atrisinātu potenciālu pārēšanas pēc 24h gavēņa, ja vakariņas gribētos ļoti daudz ēst.



PĀRTRAUKTĀ GAVĒŠANA

Tā ir ļoti vienkārša. Ēd retāk, bet ēd labi. Viens no svarīgiem nosacījumiem, lai maksimāli gūtu visus gavēšanas labumus, svarīgi ievērot zemu insulīna līmeni. Lai vielmaiņa darbotos, dedzinot gan taukus, gan glikozi. Tātad – rekomendācija – ēdienreizēs uzņemt zemu ogļhidrātu daudzumu. Zemāk apskatīsim stratēģiju, kā mainīt ēšanas paradumus. Tas ir viss, kas jāzina, lai nekavējoties sāktu uzlabot savu veselību, atmiņu, izziņu. Visu!





Mūsdienās vairāk cilvēku mirst no pārēšanās nevis no bada.

Tātad ideja ir tāda - katru reizi kad ēdat jūs paaugstiniet insulīnu. Šādi ēdot tas tiek ietekmēts visas dienas garumā. Pat ja tās ir mazas, zemu kaloriju porcijas, taukus sadedzināt nevar. Insulīns ir viens no trim tauku uzkrāšanas hormoniem. Ja mēs to nomācam, sākas tauku dedzināšana.

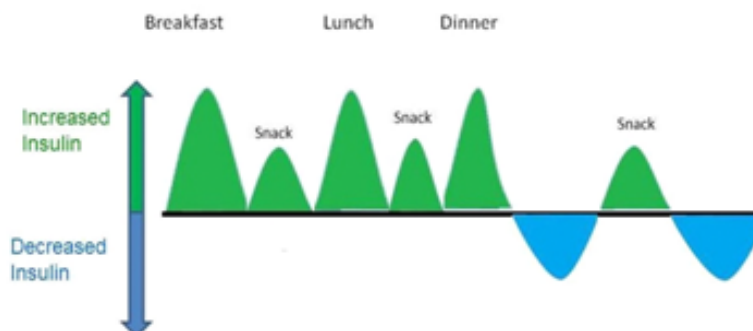
ATKĀRTOTI SKAIDROJUMS

Tātad mūsu ķermeņi uz to ļoti labi reaģē - tas ir tas, kā cilvēku fizioloģija ir evolucionējusi.

- Pārtrauktā gavēšana nozīmē vienkārši ēst retāk, nevis ēst mazāk ēdiena.
- Tā nav diēta, tas ir ĒŠANAS un NEĒŠANAS režīms.
- Viss, ko darām, mēs atdarinām gadu tūkstošiem dabā notiekošo. To, kā mēdza dzīvot-ēst mūsu senči.
- Cilvēks nav zālēdājs, kas ēd visu dienu. Kā govīs, kas ganās visu dienu.
- Paleolīta cilvēkiem ļoti paveicās, ja viņi tika pie vienas ēdienreizes dienā. Viegļā badā cilvēki dzīvoja visu laiku. Divas ēdienreizes bija greznība. Viņi klejoja pēc ēdiena - medīja, audzēja.
- Viņi, iespējams, pat veselu dienu vai pat ilgāk, pavadīja bez ēdiena.

Kā ēd tipisks cilvēks 21. gadsimtā?

- Vispirms ir brokastis.
- Pēc tam uzkoda
- Tad pusdienas
- Pēc tam uzkodas
- Tad vakariņas
- Tad uzkodas un uzkodas visa vakara garumā - popkorns, čipsi, piens pirms gulētiešanas, varbūt kaut kas salds, vai alkohola glāze, ja nevar aizmigt..



KĀ MUMS VAJADZĒTU ĒST

Veselībai, spēkam un arī, lai zaudētu svaru

Pirmais solis

Veselībai, spēkam un arī, lai zaudētu svaru, sākumā būtu labi ieturēt kaut trīs ēdienreizes, bet bez uzkodām starp tām un/vai vakaros.

Šādi varētu izskatīties optimālākas ēdienreizes:

- Brokastis ar pievienotiem taukiem, lai ilgāk justu sātu + censties ēst pusdienas pēc iespējami maksimāli ilga laika. Un arī tad pievienojiet vairāk taukus. Cik vien var – samazināt ogļhidrātus.
- Vakariņas - ja tās vēl prasās.

Kad šis nešķītīs grūti - pāriet uz divām ēdienreizēm dienā, ievērojot pēc iespējas lielāku starplaiku starp tām. Tā arī sāks izdoties pagarināt neēšanas logu līdz 10 vai pat 12 stundām."

Otrais solis

Pārcelt brokastis uz vēlāku laiku - uz 10iem, pēc tam 11iem, un tad jau pusdienas laikā būs brokastis.

Iesakām ēdienu ar olbaltumvielām un taukiem bagātu. Piemēram, bekonu, avokado, olas un sieru. Maize, graudaugi, pākšaugi un citi ogļhidrātu ēdieni būtu pēc iespējas jāsamazina, vai pilnībā no tiem jāatsakās.

Ja neesi izsalcis, vienkārši neēd.

Šādi būs režīmā, kad ēdīsi 2x ar 8h starplaiku.

Pēc tam 6h, 8h utt.

Vēlāk ēdīsi 2x ar maksimāli īsu starplaiku. Līdz nonāksi

16:8, 18:6, 20:4 un visbeidzot pie t.s. OMAD

Četrus stundu starplaiks būtu gana optimāli, LIELO IEGUVUMU saņemšanai!

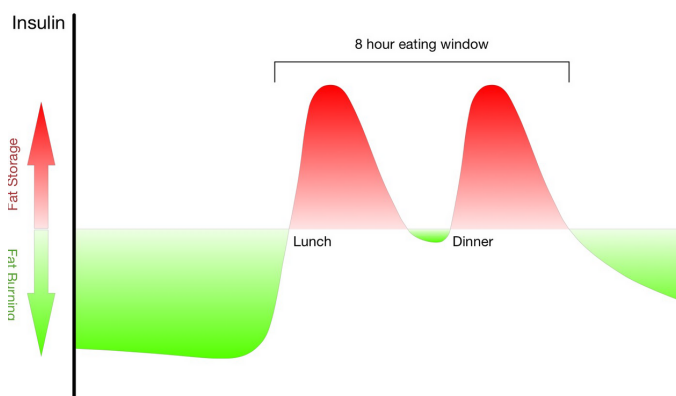
Šāds režīms spēs nodrošināt tauku dedzināšanu 20h dienā.

Tā sadedzināsi lielāko daļu baltos taukus, paliksiet slaidāki, veselīgāki un jutīsieties lieliski.

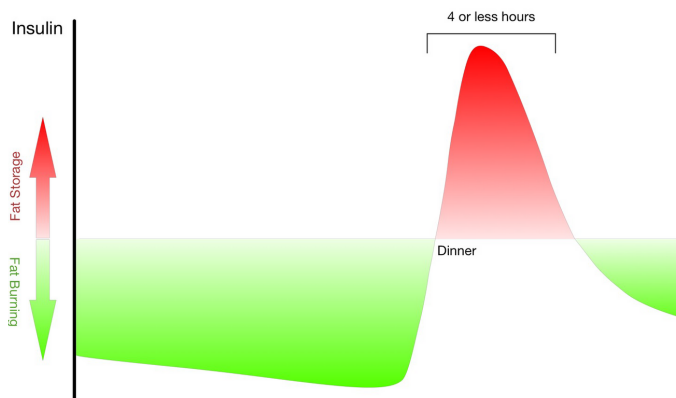
Traditional Three Meals
(12 hours eating)



8 Hour Eating Window
(16 hours fasting -- skipping breakfast)



'Warrior Diet' or Alternate Day Fasting
(~20 hours fasting, single meal daily)





Dzer ūdeni. Esi aktīvs un aizņemts. Un atceries - nedomirsi badā. Nejauc izsalkumu ar badu.

PRAKTISKI PADOMI

Lai baudāmāk, vieglāk un veselīgāk gavētu. Padomi.

Sīkumi, bet ļoti būtiski

- Dzer ūdeni. Ūdenim pievieno šķipsniņu sāls, lai atjaunotu sāļu jeb tā saukto elektrolītu daudzumu šūnās!!! Palīdzēs arī pret galvassāpēm.
- Esi aktīvs un aizņemts, lai prāts neuzvedina uz domām par ēdienu.
- Atceries, ka nedomirsi badā. Enerģijas un visu vitālo barības vielu: vitamīnu, minerālvielu utml. daudzums organismā ir pietiekoši.
- Izsalkumu nejauc ar badu. Izsalkuma sajūta ir tikai un vienīgi signāls tavai apziņai, ka nedaudz pamainījusies homeostāze jeb t.s. līdzsvars. Signāla pamatuzdevums ir likt tev sajust, ka pārtika kaut kad būs jāuzņem. Piefiksē to, bet nepakļaujies.
- Dzer kafiju vai zaļo tēju. Tās mazina apetīti.
- Mēģini atrasties vietās, kur nav redzams vai pat nav tuvu ēdiens.
- Ja cilvēki tevi atbalsta veselības nolūkos, tad tev viņiem tas pat nav jāsaka. Tādēļ sarunā ar apkārtējiem, ka gavē. Sevišķi pagarinātajos gavēšanas posmos. Lai nekārdina tevi ar aicinājumiem iet pusdienās.
- Dod iespēju sev pierādīt, kā pārtrauktā gavēšana ikdienā (piemēram, 16:8) uz tevi strādā vismaz viena mēneša periodā.
- Ievēro zemu ogļhidrātu ēšanu pirms gavēšanas.
- Nepārēdies pēc gavēņa.

PADOMI GAVĒJOT

Ko darīt un ko nedarīt

Atgādināt sev, kādēļ gavē

Ja motivācija ir tikai notievēt vai arī tikai sev pierādīt, vai tu to spēj, tad gavēnis būs mokošs un grūts. Viegli salūzt. Kāpēc? Tāpēc, ka gavēšanai ir jābūt kā savas dzīves kvalitātes uzlabošanas rīkam. Lai sasniegtu savus mērķus, lai dzīvotu saskaņā ar savu dzīves jēgu.

Positīvas emocijas var rasties divos veidos. Consumatory reward jeb patēriņa atlīdzība un incentives reward jeb mudinājuma/stimula atlīdzība.

Patēriņa atlīdzība ir pozitīvas sajūtas formā, kāda rodas pēc paēšanas, kad esi izsalcis, piemēram.

Tad, kad cilvēks operē šajā vērtību struktūrā, tad vērtība ir tik ilgi, kamēr esi izsalcis. Tad paēšanas vērtība ir ļoti svarīga. Tā ir izdzīvošanai svarīga. Fizioloģiskas, bioloģiskas izdzīvošanas jautājums. Taču tad, kad tu saņem konsumatoro atlīdzību, kad paēd, tad šī vērtību struktūra pārstāj būt svarīga/ relevanta. Tādēļ konsumatorie mērķi tevi nevirza uz priekšu. Tas pavirza tevi kādu gabaliņu, tu saņem atlīdzību un apstājies. Kad pienāks jauns izsalkuma vilnis, tad tu pavirzīsies uz priekšu un pēc tam atkal iepauzēsī. Tāpēc gavējot mērķim ir jābūt tādām, kas tevi virza dzīvē uz priekšu, tālāk, uz attīstību.

Gavēšanas evolucionārie un filozofiskie aspekti

Uztvert gavēšanu, kā daļu no dabas un dzīves cikla

Jūsu organismam ir jāpierod pie noteikta ritma. Mēs esam cikliskas būtnes. Mēs guļam un mēs esam nomodā. Mēs ēdam un neēdam. Un tādā garā. Tā arī ar gavēšanu. Tai nav jānotiek stihiski, kad vien ienāk prātā. Ir vērts saplānot pat kalendārā uz priekšu visas reizes, kad un kā gavēsi.

Te, piemēram, šāds potenciālais kalendārs:

- katru dienu 18:6 gavēnis (18 stundas neēd, 6 stundas ēšanas logs);
- katru nedēļu 24h;
- ik pēc 2 mēnešiem 3 dienas;
- ik 6 mēnešiem 5 dienas;
- reizi gadā 7 dienas (nupat beidzu 7 dienu gavēni, jutos fantastiski).

Gavēšanas piramīda



PADOMI GAVĒJOT

Ko darīt un ko nedarīt pirms un pēc

Neizvairies no taukiem

Arvien konvencionālā uztura piramīda tiek sludināta, kā pamatdogma. Tā ir oficiāla Latvijas Veselības ministrijas nostāja, ka taukiem uzturā jābūt pēc iespējas mazāk. Ja jūs to darāt ar zemu tauku saturu. Pieņemsim, ja ēd daudz ogļhidrātu un olbaltumvielu un par maz tauku, nejutīsies apmierināts laikā no vienas ēdienreizes līdz otram. Jo vairāk tauku pievienosi pirmajā ēdienreizē - jo ilgāk neprasisies ēst. Tā ir īstā panākumu atslēga šajā diētā. Tātad samazināta ogļhidrātu, vienmērīga olbaltumvielu un tauku ēšanas pieeja.



Kā sagatvoties baidpilnai gavēšanai

Nelieto daudz ogļhidrātu

Katru reizi kad uzturā lietosi ogļhidrātus, it īpaši ja daudz jeb atbilstoši klasiskajai uztura piramīdai, paaugstināsies insulīna līmenis, un ir iespējamas galvassāpes. Taču tas rada nepatīkamas sajūtas, dēļ kurām daudziem gavēšana asociējas ar nespēku, galvassāpēm un negatīvu pieredzi. Tātad tie cilvēki, kuriem nav cukura līmeņa problēmu, var pielāgoties dažās dienās. Viņiem nav jāveic tauku vielmaiņas adaptācija, kas dažkārt tiek saukta par keto adaptāciju --- pāreja no cukura sadedzināšanas uz tauku sadedzināšanu.

Visu šo tauku sagremošanas enzīmu un jaunu šūnu tipa veidošanas process prasa zināmu laiku. Tiklīdz tas ieslēgsies, jutīsies pārsteidzoši labi un nekad vairs nevēlēsies atskatīties. Tik dzidri, tik enerģiski. Būs labi gan prātam, gan ķermenim. Apziņa paplašināsies, jutīsies radošāks un enerģiskāks, daļa svara zudīs uz ūdens svara rēķina.

Lai šī pāreja būtu vienmērīgāka – vēlams uzņemt:

- Elektrolītus: Īpaši kāliju, magniju, sodu, kalciju.
- B vitamīnus: Īpaši B1, B3, B5 - uztura rauga pārslas ir lielisks B vitamīna avots
- D3 vitamīnu kopā ar K2.
- Citādi gavēšanas laikā nav nepieciešams uzņemt neko lieku.
- Ļaujiet organismam atpūsties un sevi pašam savest kārtībā! Tici un rezultāti būs!

Nākamais solis ir tikai SĀKT!

KĀ BEIGT JEB KĀ IZIET NO (PAGARINĀTĀ) GAVĒŅA?

Dažas idejas un stratēģijas

"Lai no jauna iepazīstinātu savu gremošanas sistēmu ar pārtiku, lai neliktu tam strādāt nesagatavotam, ir ieteicamas šādas stratēģijas:

- Pirms ēdienreizes dzer dzērienu, kura pamatā ir nedzirdināts ābolu etiķis, kas sajaukts ar ūdeni un nedaudz izspiesta citrona. Apmēram ēdamkarote etiķa uz 200ml ūdens
- Pirmajai ēdienreizei izcili derēs kaulu buljons. To vari vārīt lielākā tilpumā un daļu sasaldēt vēlākai lietošanai.
- Ja šī ir pirmā ēdienreize vai otrā pēc buljona, rekomendējam ēst ko vieglu un zemu ogļhidrātu daudzumu. Ideāli piemēroti būtu lapu salāti, avokado, fermentēti produkti, piemēram, skābi kāposti.
- Kā nākamo ēdienreizi var plānot jau 'nopietnākus' ēdienus - cepts bekons, olas arī būs labi uzsākts ēšanas cikls.
- Ļoti vērtīga ir blenderī sajaukta t.s. Bulletproof kafija - augstas kvalitātes kafija ar pievienotu MCT* eļļu un/vai gī sviestu.
- Tālākās maltītes jau var ieplānot, kā ierasts. Atceries nodrošināt savam enerģijas patēriņam nepieciešamās kalorijas un uzturvielas!!

Pirmajai ēdienreizei izcili derēs kaulu buljons. To vari vārīt lielākā tilpumā un daļu sasaldēt vēlākai lietošanai.



NOSLĒGUMĀ

Par mērķiem, ko gavēšana var sniegt

Atkarībā no tā, kādi katram ir mērķi, gavēšana spēj sniegt ļoti daudz. Kā redzēji, tad gavēšanas veidi un paveidi ir tik dažādi. Daudz informācijas un daudz nianšu.

Taču, kas ir ļoti izteikti - pētījumu parādās ļoti daudz, ar tik izteiktu tendenci, ka šis, iespējams, ir veselības efektīvākais rīks. Tas ir tik vērtīgs un spēcīgs tik daudzos aspektos, ka šķiet gluži vai neticami! Tik ļoti efektīvi, ka gandrīz vai ir šmaukšanās. Varam pasmaidīt. Taču drusku iekšēji tā jūtamies.

Tas, protams, nebūt nenozīmē, ka gavēt ir viegli. Izsalkuma sajūta ir samērā nepatīkama lieta. Loģiski, ka tableti apēst ir vienkāršāk nekā, piemēram, 3 dienas gavēt. Tomēr efekti un kopumā iespējas tikt pāri izsalkuma sajūtām ir padarāms darbiņš.

Skumji, bet ļoti daudziem mērķis ir notievēt. To ar gavēšanu var panākt diezgan efektīvi.

Skumji arī tādēļ, ka uztura speciālisti, dietologi spēj adresēt tematu par gavēšanu teju tiki no notievēšanas aspekta. Tas ir arī tādēļ, ka medicīnas skolās par to praktiski nemāca.

Centrālais mērķis notievēt ir aptuveni tas pats, kas iemācīties lasīt, bet ignorējot jautājumu - ko tad tu gribi izlasīt.

Tādēļ vienmēr, runājot ar citiem par gavēšanu, aicinu izvīrīt lielākus un augstākus mērķus. Kaut vai lielo mērķi - gribu būt vesels, gribu justies labi. Gribu, lai esmu pilns ar enerģiju. Ja gavēšanu uzsāksi ar šiem mērķiem, tad vieglāk būs gan izsalkumu pārvarēt, gan arī svaru samazināsi. Beigās arī būsi vesels.

Varbūt ir vērts nospraust daudz augstāku mērķi, kura vērtība neizzūd pie pirmās paēšanas.

Šis mērķis var būt pat ļoti daudzšķautņains un daudzslāņains.



Lūk, kādi konkrēti autoru mērķi:

- Būt veseram.
- Ilgi dzīvot.
- Kontrolēt savu svaru un insulīna līmeni.
- Mazināt iekaisuma procesus.
- Iegūt smadzeņu darbības uzlabojumus.
- Eksperimentēt.
- Būt par paraugu, jo lasām lekcijas un vadām seminārus.
- Esam organizatori dažādām ar veselību saistītām grupām/ kopienām.
- Spēt, pierādīt, ka spējam.

Pateicoties šiem mērķiem, tu varēsi daudz vienkāršāk tikt pāri Ziemassvētku piparkūkām, Jaungada šampaniešiem. Jo lielāks mērķis, jo nozīmīgāks ilgtermiņā tas būs, jo mazāk sāpīgi būs atteikties no kaut kā tāda, kas radīs īstermiņa labsajūtu.

ĪSA PAMĀCĪBA GAVĒŠANĀ

GAVĒŠANA

Kaspars Vendelis
Pauls Budovskis

Ideja un izpildījums:
Kaspars Vendelis un
Pauls Budovskis

Projekts:
Veselība kā process

Materiāli, atsauces, izmantotie
resursi tiks papildināti

kaspars@tavsrestarts.lv

RESTARTS

2020

