

д-р Фредерик Салдман - „Вашето здраве е във вашите ръце!“

Голямото плюскане

И така, от днес решавате да се погрижите за теглото си. Причините за това могат да са многобройни: за да можете да се появите в бански костюм на плажа, защото кантарчето показва килограми, които сте се заклели, че няма да превишавате, или просто защото искате да живеете по-дълго в добро здраве. Началната фаза е от съществено значение. Първото нещо, което ни хрумва, когато мислим за диета, е страхът от понасянето на глада. Той е свързан с болката, която препраща към колективното въображаемо за глада, който в миналото е вземал жертви и който, уви, все още причинява огромни поражения и в наши дни. Нашето несъзнавано свързва липсата с представи за лишения, страдания и дори смърт. Когато сме изложени на някаква липса, у нас настъпва изблик на тревожност, който, за да се успокоим, ни тласка към консумация на сладки или мазни храни, от които впоследствие напълняваме отново. И ето ви омагьосан кръг.

Ето защо, преди да се отдадете на някоя диета, възползвайте се от едно последно богато хранене, обилно и съставено от храни, известни като „калорийни бомби“. Не се лишавайте от нищо! Когато се натъпчете с храна, ще усетите, че организъмът ви има потребност да се освободи от нея. Ще настъпи свръхстимулиране на центъра на ситостта както на нивото на рецепторите за натиск, така и на нивото на мозъка. След гаргантюанското угощение, след което няма да сте в състояние да погълнете и най-малката хапка, ще се почувствате заситени. И именно в този момент ви препоръчвам да започнете вашата диета. Преди да се впуснете към драстична промяна на храненето си, сбогувайте се с „голямото плюскане“ с едно последно пиршество, което ще отключи положителното ви отношение към бъдещото хранително ограничение.

Да бъдем неотстъпчиви от самото начало

Смята се, че постепенното, бавно отслабване се понася по-добре и има по-добър ефект от загубата на много килограми за кратко време. Обаче професор Салис от Университета в Сидни за първи път промени този постулат. Тя изучавала реакциите на „глад“ – съпроводени с нарастване на апетита и понижаване на обмяната на веществата – при диети, свързани с много бърза загуба на тегло. Ръководеният от професор Салис екип установил, че лицата, които спазвали класическите, постъпателно провеждани диети, продължавали да изпитват чувство на глад. И обратно, в диетите, свързани с бърза загуба на килограми, чувството на глад било много по-слабо изразено. Проучването било проведено върху 100 страдащи от затлъстяване жени на възраст от 45 до 65 години. В продължение на четири-пет месеца те били подложени на диета от 800 калории дневно. Трябвало да изпиват по два литра вода и да не консумират повече от кафена лъжичка твърди мазнини и еквивалента на две чаши скорбяла. Останалата част от диетата се състояла от зеленчуци, плодове и риби на скара. Учените с изненада установили, че чувството на глад изчезвало след няколко дни, което позволявало и трайно намаляване на теглото. В заключение, по-добре е да се стремим към някоя строга, нискокалорична диета, от първия ден, за да може всички предимства да са на наша страна.

Пълнее ли се от пропускането на дадено хранене?

„Внимание, не пропускайте някое от храненията през деня, тъй като от това се напълнява, и най-вече не пропускайте закуската.“ Колко ли пъти съм чувал това

изречение, последвано често от: „Ако пропуснеш някое хранене, ще качиш килограми, защото ще си го наваксаш със следващото хранене“. Хубавото на научните изследвания в областта на храненето е в това, че те са способни непрекъснато да еволюират и че истината невинаги се крие там, където си мислим. Професорите Алисън и Браун анализирали върху значителни групи от населението въздействието на закуската върху свръхтеглото и затлъстяването. Въпросът бил обикновен: представлява ли пропускането на закуската риск от напълняване? Отговорът е категоричен: няма абсолютно никакъв риск. Но е много важно добре да се оводняваме, когато сутрин станем от сън, за да избегнем пристъпите на умора. Останалото е просто въпрос на вкус и удоволствие.

Последователното гладуване

Последователното гладуване се състои в това да не се храним в продължение на 12 до 16 часа, средно по веднъж в седмицата. Ако лекуващият лекар не ви е казал, че има някакво противопоказание, стига ви да пиете достатъчно вода, чай или запарки без захар. Резултатите са поразителни. Хората се чувстват по-малко уморени, кожата им става по-светла и с по-добър тонус. Наблюдавани са намаление на случаите на астма, алергии и ревматизъм. При мишки е установено намаляване с 20% на раковите заболявания при гладуване веднъж седмично. Тази практика позволява освен всичко друго да се върнем към истинското разбиране за апетит и да избегнем това да сядаме на масата без нужда.

Човешкият организъм се състои от 100 трилиона клетки, които непрекъснато се подновяват. За петте секунди, през които прочетохте това изречение, организъмът ви е заменил 100 милиона мъртви или изхабени клетки с нови, от които 10 милиона еритроцити. Проблемът е, че с възрастта нараства броят на грешките в клетъчното възпроизводство. Последователното гладуване позволява на ДНК да укрепне и намалява броя на грешките при възпроизвеждането на клетките, които са в основата на раковите заболявания. Всяка седмица тази практика ни позволява да приложим върху себе си „дезинтоксикаращ“ лек и да занулим броячите, като в същото време се научаваме по-добре да владеем апетита си. Тя ни дава възможност да преоткрием удивителните си способности, заровени дълбоко в продължение на векове, и да се изправим пред липсата на храна. Всички най-нови открития подчертават, че гладуването допринася и за укрепването на имунните защити на организма. Спомага за по-доброто елиминиране на отпадните продукти от обмяната на веществата. Освен това всички световни религии проповядват на вярващите да постят в определен момент от годината, сякаш им отправят послание да се върнат към началата.

Последователното гладуване е много лесно осъществимо. Състои се в това да вечеряте например в 8 часа вечерта и да обядвате на следващия ден в 13 часа. Направете опит и сами най-добре ще прецените какви са ефектите върху вашия организъм. Запомнете моментите, в които гладуването е предизвикало у вас усещане за благополучие. Спомнете си последното твърде обилно, твърде мазно, твърде сладко, прекалено щедро полято хранене, което сте имали, онова усещане за свръхпрепълване, дори за прилошаване. Във Франция някои означават това състояние като „стомашно неразположение“, но искам да подчертая, че това наименование не съответства на нито една известна на медиците болест. Други говорят за нарушено храносмилане, казвайки си, че са много лакоми. Единственият начин да се почувствате по-добре, ако няма противопоказания от страна на лекуващия ви лекар, е един ден от седмицата да не се храните изобщо, а само да пиете вода. Трябва да отбележим и резултатите от проведено неотдавна проучване във Флорида, които показват, че последователното гладуване

увеличава естествената секреция на сиртуини. Тези ензимни белтъци, с противостареещ ефект, участват ефективно в борбата срещу възпалението, диабета и раковите заболявания.

Да свалим два килограма с помощта на водата

Професор Дейви от САЩ имал следната проста идея: да проучи ефекта от приема на вода върху телесното тегло. Водата не съдържа калории, следователно от нея не се пълнее. Но как можем да отслабнем от една неутрална течност? Многобройните изследвания на този блестящ учен позволяват да получим ясен отговор на този въпрос. Тя събрала две смесени групи доброволци, които били подложени на една и съща нискокалорична диета.

Разликата между двете групи била, че първата трябвало да изпива по половин литър вода на ден преди всяко хранене, докато втората – не. След една година участниците в първата група били отслабнали със 7 килограма срещу 5 от групата, в която не пили вода преди хранене. Изпиването на половин литър вода преди хранене стимулира стомашните рецептори и предизвиква усещане за ситост. Още по-интересен е фактът, че участниците, които приемали вода, продължили тази практика и след приключването на диетата и свалили по още 700 грама от теглото си.

Този безвреден опит предлага множество предимства. Постепенно, преди сядането на масата, се изгражда рефлекс. Подобен подход позволява да се избегне изкушението да посегнем към богатите на калории алкохолни напитки, които на всичкото отгоре и не ни оводняват. А пък и това е добър начин да се избегне дехидратацията през целия ден. Водата действа като естествен потискащ глада фактор и е напълно безвредна. Бих добавил, че противно на клишетата, пиенето на вода преди хранене по никакъв начин не пречи на консумирането ѝ по време на самото хранене, ако се наложи.

Също така бих искал да подчертая една малка разлика между това да се пие вода между храненията и непосредствено преди хранене. Между храненията усещането за ситост би било мимолетно, защото в следващия час водата ще е напуснала стомаха. Обратно, когато се храним, след като сме пили вода, това ни позволява да поемем щафетата. По този начин някои несмлени, но добре хидратирани храни, могат да се проявят като попивателни, което ще увеличи натиска върху стомашните рецептори и ще продължи изпращането на импулси за ситост до мозъка. Достатъчно е да наблюдаваме напоени с вода бисквити в чиния, за да разберем интереса към това явление.