

TURINYS

Pratarmė	11
Įvadas	17

I DALIS: MOKSLAS

1 skyrius: Tai ne tavo kaltė	29
2 skyrius: Gydanti badavimo galia	43
3 skyrius: Metabolinis pokytis: raktas į svorio metimą	78
4 skyrius: Moterims pritaikytas būdas badauti	97

2 DALIS: BADAVIMO MENAS MOTERIMS

5 skyrius: Susikurk unikalų badavimo planą	121
6 skyrius: Hormonus palaikantis maistas	136
7 skyrius: „Badavimo ciklas“	171

3 DALIS: 30 DIENŲ BADAVIMO PROGRAMA

8 skyrius: 30 dienų badavimo programa	191
9 skyrius: Kaip užbaigti badavimą	210
10 skyrius: Patarimai, kaip palengvinti badavimą	225
11 skyrius: Receptai	251

Baigiamasis žodis	353
A priedas: Dažniausių badavimo sąvokų žodynas	357
B priedas: Maisto produktų sąrašai	361
C priedas: Badavimo taisyklės skirtingoms ligoms palengvinti	369
Šaltiniai	381
Literatūra	387
Receptų rodyklė	393
Padėkos	401
Apie autorę	405

PRATARMĖ

Net nežinau, nuo ko pradėti pasakoti savo hormonų istoriją. Lytiškai subrendau būdama 10-ies, o 13-os jau leidausi į gastroles. Kiekvienų menstruacijų metu patirdavau siaubingą skausmą, gausiai kraujuodavau, o organizme prasidėdavo uždegimas: visas mano kūnas ištindavo, balso stygos taip pat, todėl teko daug kartų lankytis ligoninėje ir atšaukti pasirodymus. Kai sulaukiau 20-ies, ginekologė rekomendavo pradėti reguliariai vartoti kontraceptines tabletes. Besibai giant kiekvienos pakuotės veikliosioms tabletėms, užuot gėrusi placebo tabletes iškart imdavausi naujos pakuotės. Nėra menstruacijų – nėra uždegimo, taigi nereikia atšaukti pasirodymų. Tuo metu tai atrodė gera mintis.

Bet vieną dieną, po kone dvidešimties metų slopinant natūralų ciklą, mano kūnas nusprendė grįžti prie normalaus ritmo. Tuo metu buvau kur kas labiau dvasiškai subrendusi, todėl sugebėjau išgirsti, ką man sako nuojauta ir ko nori kiaušidės. Jaučiausi raginama pripažinti dalykus, nuo kurių bėgau visus tuos metus, ir leisti kūnui išreikšti tai, kas jam svarbu. Įdomiausia, kad mano kūnas taip nusprendė 2019 m. gruodį, likus vos trims mėnesiams iki mūsų visų užsidarymo namuose dėl pandemijos. Dabar man grėsė prarasti pragyvenimo šaltinį, o būtent to visus tuos metus taip bijojau, tačiau tai

turėjo nutikti visai kitaip, nei įsivaizdavau. Norėčiau manyti, kad mano kūnas ir siela *puikiai* suprato, kas manęs laukia, ir žinojo, jog jei pati to norėsiu, galėsiu grįžti namo, į save... Žodžių žaismas čia neatsitiktinis.

Kai leidau savo kūnui grįžti prie natūralaus ciklo, kelionė atgal kartais atrodydavo tarsi dantų rovimas be anestetikų, tačiau tai buvo būtina, kad atrasčiau, kaip geriausiai galiu naudotis savo moteriška galia, išnaudoti savo balsą.

Galėtum pamanyti, kad aš, kaip moteris, kurios venomis nuo gimimo teka muzika, turėčiau nesunkiai priimti ritmą ir tėkmę. Bet bandydama neatsilikti nuo patriarchalinės sistemos, reikalaujančios nuolatinio produktyvumo ir laimėjimų, atitrūkau nuo visų svarbiausio ritmo... Nuo natūralaus įgimto savo kūno ritmo. Drįsiu pasakyti, jog daugelis mūsų jo nebejaučiame, ir mūsų kūnai bei sielos mums kužda, o gal net šaukia, kad grįztume namo. Nors kai kuriems, pavyzdžiui, man, tai nėra tiesiog sugrįžimas, veikiau pirmasis susidūrimas su autentiška savimi.

Vieną dieną Pietų Kalifornijoje važiauvau 101-uoju greitkeliu ir klausiausi tinklalaidės, kurioje dr. Mindy Pelz ir kiti trys gydytojai kalbėjosi apie sveikatą šiais klasingais laikais. Iškart atkreipiau dėmesį į jos energiją. Ji buvo tokia užsidedusi, išmintinga, linksma, įsiklausanti į save, o jos mintys gai vino. Mano vidinis balsas pakuždėjo: „Turi su ja susitikti“, bet tuo metu dar nežinojau, kodėl.

Užuot tai padariusi, aš ryte prarijau jos knygą *The Menopause Reset*. Būdama keturiasdešimties ir artėdama (jei dar nepriartėjusi) prie perimenopauzės, pradėjau, nors ir nenoriai, vis daugiau mąstyti apie artėjančią pokytį, kai vaisingą periodą pakeis etapas, kurį visi apibūdina kaip apgailėtina. Tai toks

laikotarpis, kai kėsini esi kam nors perkąsti gerklę, tave muša karštis ir pradedi kraustyti iš proto. Nenorėjau, kad mano penkta dešimtis taip atrodytų, bet kaip galėjau to išvengti? Buvau įtikinta, kad beveik visos moterys tą patiria.

Turiu pripažinti, kad dauguma mano, kaip „garsenybės“, gyvenimo patirčių buvo nestandartinės (ypač norint rezervuoti staliuką populiariame restorane), bet senatvės ir kūno pokyčių niekas negali išvengti.

Savo kūnu rūpinasi visada, tačiau keletą pastarųjų metų jutau, kaip senka mano energija. Kovoju su vadinamuoju smegenų rūku, pastebėjau, kad bendraudama pritrūkstau žodžių ir pamirštu, ko atėjau į kambarį. Paskutinį dešimtmetį grūmiausi su stipriu nerimu ir depresija, dėl kurių pradėjau vartoti vaistus, praktikuoti dėmesingą įsisaūmoninimą ir visus kitus man prieinamus alternatyvius gydymo būdus. Nepaisant to, jutau, kad suku ratus aplink pagrindinę savo negalavimų priežastį nerasdama aiškaus atsakymo, o dr. Mindy knygoje pateikta informacija, kurią gerte sugėriau, tik patvirtino mano įtarimus.

Man labai pasisekė, kad su dr. Mindy galėjau dirbti asmeniškai. Viską, ko ji mane mokė nesuskaičiuojamas valandas, rasi tolesniuose puslapiuose. Išmoksi tai, ko moterys turėtų būti, bet nėra mokomos nuo pat paauglystės. Metas pradėti iš naujo, metas apšviesti savo širdis ir protus, kad mūsų sveikata daugiau niekada nebeprisiklausytų nuo nieko kito, tik nuo mūsų pačių.

Jeigu svarstai, kur įsivėlei paėmusi šią knygą į rankas, sakau tau: netrukus atrasi savo gydančias didingo moteriškumo galias. Išmoksi jomis naudotis, išmoksi džiaugtis ir semtis kūrybiškumo iš pagrindinio, instinktyvaus šaltinio – savo pačios kūno ir sielos.

Kol nesutikau dr. Mindy, nežinau, ar iš tiesų tikėjau mūsų kūnų gebėjimu savarankiškai išgyti. Dabar tikiu. Nesvarbu, su kokiais iššūkiais susiduri, žinok, kad išgyti įmanoma. Tai nenutiks per naktį. Turėsi įgyti žinių (to jau drąsiai ėmeisi), reikės meilės, pagarbos ir atsidavimo unikaliems kūno poreikiams, bet aš tavimi tikiu ir žinau, kad dr. Mindy taip pat tavimi tiki.

Nežinau, kokia tavo patirtis, bet aš, būdama maža mergaitė, nuolat girdėjau frazes: „nebėk kaip mergaitė“, „nemesk šito kaip mergaitė“, „atmušinėji kaip mergaitė“. Tarsi būti mergaite ar kažką „mergaitiškai“ daryti būtų prasta ar neteisinga. Norėčiau, kad ta maža mergaitė tada būtų žinojusi, jog būti mergaite yra supergalia! Tačiau moteris, kuri iš jos išaugo, dabar tą tikrai žino!

Ši moteris žino, kad jos moteriškumas yra šventas. Ji yra įvaldžiusi magiškas galias ir gali pati save išgydyti. Ji netgi gali padėti išgydyti ją supantį pasaulį. Trokštu, kad kiekviena šią knygą skaitanti moteris suprastų: jei elgsimės „kaip mergaitės“, ypač jei išmoksime puoselėti savo prigimtį, tai atvers kelią į laisvę, atvers kelią, kuriuo eidamos mes, moterys, sukursime rojų žemėje.

LeAnn Rimes

Grammy laimėtoja, dainininkė, dainų autorė,
ieškotoja, tiesos skleidėja, mistikė ir visapusiška blogiukė

2022

Moterie,

tavo cikliškoje prigimtyje slypi didelė galia, nes mes esame pati gamta. Mes, kaip ir gamta, kuriame gyvybę ir gyvename gamtos ritmu. Tavo autentiškoje prigimtyje slypinti švelni esybė tą puikiai supranta.

Moterie,

turime mokytis tapti atsparios visuomenės įtakai ir kišimuisi, sluoksnis po sluoksnio atsikratyti „geros mergaitės“ įvaidžio ir grįžti prie savo įgimtos sandaros bei ritmo. Turime sau leisti kaip didžiausią šventenybę priimti kiekvieną ekstazės potyrį, kiekvieną laukinio riksmo išsiveržimą, įgimtą nuojautą, gilų liūdesį ir sielvarto aimaną, kiekvieną atsidavimo poilsiu akimirką, atsikratymą tuo, kas atgyveno, ir kiekvieną kūrybinių galių lašą.

Moterie,

tu esi šventa. Ne tik ryškiausiai švytėdama, bet ir tūnodama tamsoje. Kai atsiduosi savo ritmui ir liausiesi kovoti su prigimtimi, atrasi didžiausias savo galias. Juk Motina Gamta visuomet laimi. Galime rinktis: padėsime jai skleistis ar ne.

– LeAnn Rimes

ĮVADAS

Šiandien mums labiau nei bet kada reikia atnaujinti sveikatos sistemos koncepciją. Per kelis paskutinius dešimtmečius lėtinių susirgimų – tokių kaip Alzheimerio liga, vėžys, diabetas, nevaisingumas, širdies ir kraujagyslių, autoimuninės ligos, nuotaikos sutrikimai ir net lėtinis skausmas – skaičius išaugo drastiškai. Liūdniausia, kad dauguma šių susirgimų diagnozuojami moterims. Tačiau jos gydomos visiems bendrai taikomais metodais, o į jų hormonų poreikius retai kada atsižvelgiama, todėl moterys jaučiasi neišgirstos, negauna atsakymų ir, blogiausia, toliau serga.

Toks scenarijus man puikiai pažįstamas, nes pati buvau viena tokių moterų. Sulaukus 19-os mane ėmė kamuoti nepalaujamas nuovargis, dėl kurio nebegalėjau atlikti net paprasčiausių kasdienių darbų. Tokio amžiaus žmonės paprastai suka galvą, kokią specialybę pasirinkti, o man sunkiai sekėsi rasti jėgų išlipti iš lovos. Ieškodama atsakymų atsidūriau vieno geriausių pasaulio gydytojų kabinete: jis man diagnozavo lėtinio nuovargio sindromą, kuriam gydyti vaistų nebuvo. Gydytojas teigė, kad nutraukti šią sekinančią būklę man prireiks ne vienerių metų, liepė mesti mokslus, gerti bandomuosius vaistus ir viltis, kad mano kūnas pasveiks. Tuo metu buvau stipendiją gaunanti tenisininkė, kurią treneriai skubino grįžti į kortus, tad tikrai negalėjau taip ilgai laukti.

Visi turime patirčių, kurias prisiminę suprantame – jos akimirksniu negrįžtamai pakeitė mūsų gyvenimą. Viena tokių man buvo ta akimirka gydytojo kabinete. Kaip milijonai moterų, kurios iš gydytojų išgirsta slogias prognozes, klausiausi jo negalėdama patikėti. Tačiau vidinis balsas kuždėjo, kad yra kitas kelias. Kaip mano kūnas gali palūžti, sulaukęs vos 20-ies? Jei net geriausias lėtinio nuovargio gydytojas negali man padėti, kaip rasiu išeitį? Ta niūri akimirka mane išmokė vieno svarbaus dalyko, kuriuo savo darbe vadovaujusi ir šiandien: pakrikus sveikatai tereikia vienintelio žmogaus, kuris tavimi tikėtų ir suteiktų vilties. Man pasisekė, kad tą dieną tai buvo mano mama. Nusivylusi minėto gydytojo patarimais, ji nedelsdama mane nuvežė pas holistinės medicinos specialistą. Buvo 1989-ieji, tais laikais rasti gydytoją, kuris gebėtų žvelgti plačiau ir vadovautųsi natūralesniais metodais, buvo beveik neįmanoma. Ką jis pirmiausia rekomendavo? Pakeisti mitybą. Jis man paaiškino apie skirtingą maisto prigimtį: vienoks maistas puoselėja sveikatą, kitoks – sekina. Mano valgomas maistas mane sekino, tad gydytojas iš karto skyrė dietą, kurios principai buvo labai panašūs į šiandien beprotiškai populiarios ketogeninės mitybos.

Pradėjusi griežtai laikytis jo mitybos rekomendacijų, jau po trijų savaikių pajutau, kaip smarkiai keičiasi mano kūnas. Pamažu grįžo energija, galėjau aiškiau mąstyti, svoris ėmė kristi be jokių pastangų, o depresijos migla, kurioje klaidžiojau mėnesių mėnesius, išsisklaidė pernakt. Jaučiausi taip, lyg kas nors man būtų davęs stebuklingą piliulę, nors pakeičiau tik viena – savo mitybą.

Kodėl mano kūnas taip lengvai prisitaikė prie mitybos pokyčių? Kokią gydomąją galią aktyvavau vien valgydama

kitokį maistą? Ir kodėl šių dviejų gydytojų nuomonės apie mano gydymą taip drastiškai skyrėsi? Su pagarba stebėjau savo kūną – kaip greitai jis priėmė mitybos pokyčius. Tai įkvėpė nenumaldomą troškimą sužinoti, ką dar jis pajėgus padaryti vien koreguojant mitybą. Taip pat ėmiau svarstyti, kiek žmonių sulaukia panašių liūdnujų prognozių, bet jiems niekas niekada nepapasakoja, kaip mityba padeda kūnui išgyti. Ši patirtis įžiebė troškimą padėti žmonėms sužinoti, kokią įtaką jų sveikatai gali daryti maistas.

Nuo to laiko išstudijavau ir išbandžiau bene visas populiarausio ir susižavėjimo sulaukusias dietas. Įvardyk bet kurią naują mitybos tendenciją – aš būsiu tai išbandžiusi. Taip pat pastaruosius 25-erius metus praleidau sveikatos „apkasuose“ kartu su tūkstančiais pacientų, padėdama jiems suprasti, kaip svarbu jų sveikatai, *ką* ir *kada* jie valgo. Šie tyrinėjimai man parodė, kad žmonės dabar, labiau nei kada nors anksčiau, kenčia dėl savo prastos mitybos. JAV ligų kontrolės ir prevencijos centras neseniai paskelbė, kad 60 % amerikiečių serga viena lėtine liga, 40 % serga dviem ar daugiau, o iš visų sveikatos apsaugai skirtų trilijonų dolerių 90 % išleidžiama šioms lėtinėms ligoms gydyti. Kodėl mes tokie ligoti? Kas pasikeitė per pastaruosius 30 metų, kad susiduriame su tiek lėtinių ligų? Jei pažvelgsime į pagrindinę daugumos jų priežastį, pamatysime bendrą saitą – prastą metabolinę sveikatą.

Prasta metabolinė sveikata, geriau žinoma kaip metabolinis sindromas, pastaruoju metu sulaukia daug dėmesio spaudoje, ir ne be priežasties. Terminas „metabolinė sveikata“ dažnai vartojamas kalbant apie organizmo gebėjimą tinkamai reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, kraujospūdį ir cholesterolį nevartojant vaistų. Prasta metabolinė sveikata ne tik nutiesia

kelią lėtinėms ligoms, bet ir kelia pavojų imuninei sistemai. Turbūt labiausiai stulbina, kad prasta metabolinė sveikata mūsų kultūroje laikoma įprasta būkle. Daugeliui prastėjančios metabolinės sveikatos simptomų gydytojai dažnai prikljuoja tokias etiketes kaip „senatvė“, „genetika“, „neišvengiama“. Prastėjančią žmogaus metabolinę sveikatą išduoda aiškūs ženklai: didelis gliukozės, trigliceridų, mažo tankio lipoproteinų (MTL) cholesterolio kiekis kraujyje, aukštas kraujospūdis ir didėjanti juosmens apimtis – visa tai byloja apie sutrikusią medžiagų apykaitą. Klasikinis lėtėjančios medžiagų apykaitos ženklas, apie kurį retai kalbama, yra žmogaus negebėjimas atsispirti maistui. Tai vadinama hipoglikemija. Tačiau tavo nuostabus kūnas turi energijos rezervų sistemą, kuri turėtų aktyvuotis ilgesnį laiką nevalgant ir taip suteikti tau jėgų, padėti aiškiau mąstyti ir ramiai sulaukti kito valgymo. Jei be maisto sunkiai išveri ilgiau kaip keturias valandas, metas sureguliuoti tavo medžiagų apykaitą.

2018 metais pasirodė Šiaurės Karolinos universiteto Čapel Hilyje tyrimas, kuriame skelbiama, kad vos 12 % amerikiečių metabolinė sveikata yra gera. Bet šie skaičiai tinka ne vien amerikiečiams: daugiau kaip 800 milijonų žmonių visame pasaulyje yra nutukę. Pasak *British Medical Journal*, daugelyje šalių dėl nutukimo šiuo metu miršta daugiau žmonių nei dėl rūkymo.¹ Daugiausia nerimo kelia tai, kad greičiausiai auganti nutukusios žmonių populiacijos dalis yra vaikai. Prognozuojama, kad per ateinantį dešimtmetį vaikų nutukimo atvejų padaugės 60 %, taigi 2030 metais jų bus per 250 milijonų. Manoma, kad dėl tokio spartaus visuomenės tukimo jau 2025 metais medicininės išlaidos viršys 1 trilijoną dolerių. Įtakingi medicinos žurnalai, pavyzdžiui, *The Lancet*, skelbia

apie pastebėtą glaudžią sąsają tarp metabolinių sutrikimų ir sunkesnių liekamųjų reiškinų persirgus COVID-19, todėl šiuo popandeminiu laikotarpiu visas dėmesys turėtų būti skiriamas metabolinei sveikatai stiprinti pasauliniu mastu.² Deja, šiandienės pastangos užkirsti kelią ir gydyti nutukimą bei kitus metabolinius sutrikimus yra visiškai neadekvačios. Mūsų požiūris į šią augančią problemą turi pasikeisti. Prasta metabolinė sveikata nėra vien svarstyklių rodomas skaičius ar normas viršijantys laboratoriniai rodikliai, tai asmens krizė. Kiekviena sveikatos krizė kenkia ne vien sergančiajam – ji paveikia jo šeimą, visuomenę ir, kaip parodė pandemija, visą pasaulį. Visi kartu murkdomės šiame metaboliniame jovale.

Nors dabartinė situacija atrodo labai slogi, yra viena aiški išeitis, kuri nereikalauja daug laiko ir nieko nekainuoja. Ji parremta mokslu ir prieinama visiems, visur ir bet kuriuo metu. Tai badavimas. Nors badavimas nėra nauja sąvoka sveikatos srityje, pastaraisiais metais žmonės atrado, kad tai greičiausias būdas sustiprinti sveikatą. Beieškodama, kaip galėčiau padėti pacientams koreguodama jų mitybą, aptikau ne vieną tyrimą, įrodantį badavimo veiksmingumą. Aš taip susižavėjau tuo, ką mokslas sako apie badaujančio kūno galią išgyti, kad badavimą įtraukiau į kiekvieno savo paciento gydymo planą. Rezultatai apstulbino. Dar niekada nebuvo mačiusi, kad kūnas taip greitai gytų vien pakeitus valgymo laiką. Tada susimąščiau: jei badavimas toks veiksmingas mano pacientams, galbūt šis metodas tiktų visiems?

Per 25-erius praktikos metus nuolat matydavau, kad laikas ir pinigai yra dvi didžiausios kliūtys, su kuriomis žmonės susiduria bandydami pasveikti. Badauti nėra viena jų netrukdo. Mane taip pakėrėjo šis senas iš naujo atrastas

gydymo būdas ir akivaizdūs jo rezultatai, kad nusprendžiau badavimo mokslu dalintis savo *YouTube* kanale. Netrukus sužinojau, kad daugybė žmonių, ypač moterų, taip pat troško išmokti efektyviai badauti. Po trejų metų, paskelbusi jau 900 vaizdo įrašų, aiškiai mačiau, kaip populiarėja ši sveikatos tendencija, o pacientai ir gydytojai vienodai atkakliai siekia apie ją sužinoti daugiau. Nuo tada, kai pradėjau mokytį badavimo, savo kanale pasidalinau šimtais tūkstančių išgijimo istorijų. Akivaizdu, kad badaujantys žmonės yra labai patenkinti rezultatais.

Netrukus įsitikinsite, kad moksliniai šios srities tyrimai taip pat įspūdingi. Įtakingi moksliniai žurnalai, tokie kaip *The New England Journal of Medicine*, *Cell Metabolism*, *Nature* ir *The British Medical Journal* nesiliauja viešinę naujus įrodymus apie badavimo veiksmingumą. Publikuojami straipsniai įrodo, kaip badavimas padeda spręsti įvairias metabolinės sveikatos problemas pradedant antsvoriu bei aukštu kraujospūdžiu, baigiant atsparumu insulinui, uždegimais bei dideliu cholesterolio kiekiu. Taip pat esama mokslu paremtų įrodymų, kad badavimas sureguliuoja mūsų žarnyno mikrobiotą, palengvina neurodegeneracines ligas (silpnaprotystę, Alzheimerį), atnaujina besikamuojančią imuninę sistemą ir gali užtikrinti tinkamą laimės neuromediatorių (dopamino, serotonino, GABA*) gamybą.

Nors moksliniai tyrimai aiškiai įrodo gydomąją badavimo galią, tačiau vienas aspektas lieka nepastebėtas: badavimo metodas negali būti taikomas visiems vienodai, ypač moterims. Labai džiugina, kad vis daugiau žmonių į savo

* GABA (*Gamma-AminoButyric Acid*) – amino rūgštys, priskiriamos neurotransmiterių grupei. (Čia ir toliau – *vert. past.*)

gyvenimo būdą įtraukia protarpinį badavimą, tačiau čia verta sustoti ir atsakyti į tris esminius klausimus.

Pirmas: kiek laiko turėtų būti badaujama? Paprastai manoma, kad protarpinis badavimas – tai nevalgymas nuo 13 iki 15 valandų. Tačiau daugelis vadovaujasi tyrimais apie badavimą santykiu 16 ir 8 – kai 16 valandų badaujama ir 8 valgo ma. Tuo tarpu vienas žymiausių badavimo tyrimų atskleidė, kad badaujant tris dienas sunaikinamos priešvėžinės ląstelės ir atnaujinama visa imuninė sistema. Protarpinis badavimas populiarėja, daugėja mokslinių straipsnių šia tema ir pasigirsta vis daugiau nuomonių apie tai, kiek laiko žmogus turėtų badauti. Todėl daugeliui tampa neįtikėtina sudėtinga nuspręsti, kiek laiko reikėtų badauti, ar reikėtų badauti kasdien ir ar jie išvis badauja teisingai. Kai badaudama pradedi jaustis gerai, tai gundo prailginti badavimo laiką. Bet ar ilgiau tikrai reiškia geriau? Dažniausiai aiškių atsakymų nėra.

Antras klausimas: koks maistas tinkamiausias baigus badauti? Daugelis taip susižavi badavimu, kad pamiršta, jog maistas taip pat gydo. Taip, geriausių medžiagų apykaitos pokyčių pasiekti padeda tinkamas badavimo ir „puotavimo“ ritmas. Badavimo specialistai daugiausia dėmesio skiria gijimui, kuris vyksta badaujant, ir neinformuoja badaujančiųjų apie tai, koks svarbus gyjant maistas. Tai išties didelis iššūkis, nes dauguma žmonių laikosi standartinės vakarietiškos mitybos, kurioje gausu chemikalų, cukraus ir uždegimą skatinančių riebalų. Gali nuskambėti paradoksaliai, tačiau kalbėdami apie badavimą negalime pamiršti maisto. Tinkamai suderinus badavimą ir maistą vyksta stebuklai – ypač moterims.

Priėjome prie trečio ir visų svarbiausio klausimo, į kurį turime atsakyti: ar moterys turėtų badauti kitaip nei vyrai?

Šis klausimas – esminis, nes moteris stipriai veikia kasmėnesiniai ir menopauzės laikotarpio hormonų svyravimai. Mūsų sudėtingi lytiniai hormonai (estrogenai, progesteronas ir testosteronas) ragina atkreipti dėmesį į kortizolio ir insulino svyravimus, tikėtinus patiriant daugiau streso, daugiau sportuojant, valgant ir – taip – badaujant. Jei badaujame norėdamos pagerinti medžiagų apykaitą, turime tai suderinti su savo hormonų veikla. Nors vyrus hormonai taip pat veikia, jų endokrininė sistema atsparesnė šiems svyravimams. Kad moteris iki galo išnaudotų visus badavimo privalumus sveikatai, ji turi žinoti, *kada* ir *kaip* tą daryti pagal hormonų ciklą.

Tačiau, kaip ir daugelyje kitų sveikatos apsaugos sričių, į moteris dažniausiai neatsižvelgiama. Dauguma knygų apie badavimą pateikia visiems bendrus metodus, tad moterims kyla daugiau klausimų, nei jos gauna atsakymų. Tinklalaidėse, socialinių tinklų įrašuose ir tinklaraščiuose kalbama, kad moterys turėtų badauti kitaip, tačiau mažai kas moko, kaip tą daryti. Čia kyla rimtas iššūkis. Jei moteris nusprendžia į savo gyvenimo ritmą įtraukti badavimą, bet pasirenka netinkamą laiką pagal savo ciklą, jai gali pasireikšti nepageidaujami požymiai: imti slinkti plaukai, atsirasti bėrimų, kilti nerimas, gali dingti menstruacijos, kilti skydliaukės veiklos ir miego problemų. Visų šių simptomų galima išvengti, jei moteris badauja atsižvelgdama į savo unikalų organizmą. Tinkamas badavimas gali padėti atsikratyti daugybės moteris kamuojančių negalavimų. Tai veiksminga ir menopauzės laikotarpiu, kai menstruacijos nebevyksta, bet konkretūs kūno išskiriami hormonai vis dar reikalauja dėmesio. Turime aptarti, kaip šį etapą patiriančios moterys turėtų tinkamai badauti.

Kokioms moterims aktuali informacija apie skirtingus badavimo būdus, suderinamus su hormonų sistemos veikla? Sąrašas būtų ilgas, bet pradėkime nuo moterų, turinčių policistinių kiaušidžių sindromą (PKS); moterų, kurios naudoja gimdos spiralę ir vargiai jaučia savo ciklą; šimtų tūkstančių moterų, kurios kovoja su nevaisingumu, – visos jos trokšta suderinti badavimą su savo specifiniais poreikiais ir joms reikia informacijos, kuria galėtų remtis.

Bandydama joms padėti, savo *YouTube* kanale pradėjau mokyti badavimo niuansų ir kaip pasirinkti tinkamą laiką badauti pagal individualius hormonų poreikius. Apibrėžiau šešis skirtingus badavimo tipus (skirtingos trukmės, nuo 13 iki 72 valandų) ir pristačiau du skirtingus mitybos planus (juos vadinu „Ketobiotine mityba“ ir „Hormonų puota“), kuriuos galima pasirinkti pagal ciklo etapą. Taip pat sukūriau priemonę, kurią pavadinau „Badavimo ciklu“: ji padeda moterims pasirinkti tinkamą badavimo trukmę ir prie ciklo etapo derantį mitybos planą. O moterims, išgyvenančioms menopauzę arba vartojančioms kontraceptines priemones ir mėnesinių metu minimaliai kraujuojančioms, sukūriau išsamią atstatančią 30 dienų badavimo programą: į ją įtraukiau skirtingos trukmės badavimo periodus ir įvairius maisto produktus tarpnsiams tarp badavimų; tai padeda subalansuoti hormonų sistemą ir pagerinti metabolinę sveikatą. Šios moterys mane išmokė vieno – kai tik moteris išmoksta badauti pagal savo ciklą, ji tampa nesustabdoma.

Būtent šios moterys įkvėpė mane parašyti šią knygą. Toliau puslapiuose rasi išbandytų metodų, įvairiems negalavimams pritaikytų taisyklių, patarimų, kurie palengvins badavimą, ir įvairių priemonių, kuriomis naudodamasi padėjau

įvaldyti badavimą ir suklestėti tūkstančiams tokių moterų kaip tu. Knygą padalinau į tris dalis. Pradėjau nuo mokslinių faktų apie badavimą ir medžiagų apykaitos suaktyvinimą. Žinodama, kodėl badavimas yra veiksmingas, turėsi raktą į sėkmę. Pirmoje dalyje taip pat trumpai papasakosiu apie hormonų veiklą. Apie tai turėjai sužinoti būdama 13-os, bet džiaugiuosi galėdama tave supažindinti dabar. Kad galėtum sėkmingai badauti, ypač svarbu susieti badavimo mokslą su magiškomis hormonų galiomis. Antroje dalyje supažindinsiu su mitybos principais, kurie daugiau niekada neeis tau pasimesti medžiagų apykaitos klystkeliuose. Mityba gali būti painus reikalas, noriu jį supaprastinti. Šioje dalyje taip pat papasakosiu apie du mitybos planus – „Ketobiotinės mitybos“ ir „Hormonų puotos“, kuriuos galėsi suderinti su čia pateiktais badavimo principais. Dar išmoksi naudotis „Badavimo ciklo“ įrankiu, padėsiančiu suderinti skirtingos trukmės badavimą su savo ciklu. Galiausiai trečioje dalyje išmoksi pritaikyti badavimą prie savo gyvenimo ritmo, pasinaudoti atstatančia 30 dienų badavimo programa, specifinėmis taisyklėmis, padėsiančiomis įveikti konkrečius negalavimus, ir rasi badavimą palengvinančių patarimų. Šioje dalyje taip pat sužinosi, kaip užbaigti badavimą: šis aspektas yra vienas mano mėgstamiausių. Nesvarbu, kada pradėjai savo badavimo kelionę, čia rasi naudingos informacijos, padėsiančios tau smarkiai pagerinti sveikatą.

Prieš daugelį metų vilties švyturiu man tapo mama: trokštu, kad ši knyga taptų tau kelią rodančia šviesa mokantis tinkamai badauti ir bandant susigrąžinti sveikatą į savo rankas. Ši knyga tave išmokys, kaip tą padaryti. Moterys per ilgai laukė gydytojų paramos, tad džiaugiuosi galėdama su tavimi pasidalinti pažadu, kurį badavimas duoda *kiekvienai* iš mūsų.

I DALIS

MOKSLAS

1 SKYRIUS

TAI NE TAVO KALTĖ

Tavo kūnas yra kone tobulas mechanizmas, sudarytas iš daugiau nei 30 trilijonų ląstelių, lyg vieninga komanda sunkiai dirbančių tam, kad klestėtum. Kiekviena ląstelė gamina energiją tarsi mažas fabrikėlis – degindama riebalus, skaidydama gliukozę ir išskirdama antioksidantus. Šios ląstelės žino, kada tau reikia suteikti energijos užduočiai atlikti, o kada pristabdyti, kad pailsėtum. Tau valgant, jos godžiai ryja gautas maisto medžiagas ir jas naudoja taip, kad galėtum kuo geriausiai gyvuoti. Jei maisto negauna, ieško alternatyvių jo šaltinių, kad turėtum jėgų, galėtum aiškiai mąstyti ir gyventi savo kasdienį gyvenimą. Kai išoriniai ląstelių receptoriai aptinka tavo kraujyje cirkuliuojančius hormonus, jos atsiveria ir įsileidžia juos vidun. Jos sklandžiai prisitaiko prie visų fizinių, cheminių ar emocinių tavo kūno pokyčių. Įspūdinga, tiesa?

Bet čia kyla iššūkis: tu turi joms padėti. Kad galėtų tinkamai veikti, joms reikia konkrečių maisto medžiagų: gerųjų riebalų, aminorūgščių, vitaminų ir mineralų. Jų negaudamos

jos nebegali atlikti savo darbo. Štai kodėl populiariosios dietos tave nuvylė. Dauguma greitą rezultatą žadančių dietų veikia prieš tavo ląstelių prigimtį, todėl ir nepadeda pasiekti ilgalaikio efekto, be to, pasmerkia įvairioms sveikatos problemoms, greitinančioms senėjimą ir atveriančioms kelią lėtinėms ligoms. Šiame skyriuje noriu tau papasakoti apie penkis klystkelius, kuriais dietos tave nukreipė nuo kurso (prie jo gali bet kada sugrįžti). Juos vadinu žlugdančiu penketu. Tai kalorijų ribojimas, prasta maisto kokybė, nuolatinis kortizolio lygio svyravimas, susikaupusios kenksmingos medžiagos ir visiems vienodai taikomi sprendimai. Kai perprasi šias penkias dietų nesėkmes, taps aišku, kokiais linksmaisiais sveikatos kalneliais važinėjaisi. Dauguma dietų vertė atsiriti boti nuo tikrųjų organizmo poreikių ir palydėjo tiesiai į nusivylimo, abejonių savimi ir nepasitikėjimo savo kūnu glėbį. Ši beprotybė turi baigtis. Trokštamų rezultatų gali pasiekti atsiritusi nuo dietų kultūros suvaržymų, supratusi, kaip veikia tavo organizmas, ir pritaikiusi naujus sveikatos principus, palankiausius nuostabiam ir vieninteliui tavo kūnui.

Prieš pradėdama pasakoti detaliau, noriu, kad skirtum akimirką sau pagerbti. Žinau, kad matei, kaip tavo draugėms sėkmingai pavyksta laikytis populiarių dietų, stengeisi pasiekti panašius rezultatus, tačiau tau nepavyko sulaukti tokios pat sėkmės. Žinau, kaip nusimeni ir susierzini, kai ieškodama atsakymų į klausimus apie savo sveikatą apsilankai pas gydytoją, bet tave tik sugėdina ir liepia sumažinti KMI*. Galiu suprasti, kokia išsekusi pasijunti, kai universalūs sprendimai tau nesuveikia. Girdžiu, kad ilgos valandos sporto klube bandant

* KMI – kūno masės indeksas.

treniruotis ir tapti sveikesnei nepadėjo pasiekti reikšmingesnių rezultatų ir kad ėmei svarstyti, ar viskas su tavimi gerai. Paleisk visa tai. Šie įsitikinimai tau nebus naudingi šioje naujoje gijimo kelionėje, į kurią netrukus leisisi.

Paleisdama visą kaltę ir gėdą, žinok, kad tu ne viena. Pernelyg daug moterų jaučiasi taip pat. Pasak CDC*, 41 % vyresnių nei 21 metų moterų yra nutukusios, 45 % moterų kraujospūdis yra aukštas, kas antrai moteriai išsivystys vėžys, kas penktai – Alzheimerio liga, viena iš devynių sirgs II tipo cukriniu diabetu, vienai iš aštuonių atsiras skyd liaukės sutrikimų. 80 % visų autoimuninių ligų pasireiškia moterims.¹ Mums visoms kaip bendruomenei – mūsų sesėms, mamoms, močiutėms, tetoms, draugėms, kolegėms, vadovėms ir bendruomenių lyderėms – sekasi prastai. Mes esame savo šeimų, savo bendruomenių globėjos, bet tuo metu, kai pasauliui mūsų reikia sveikų ir stiprių, mes grumiamės su įvairiomis sveikatos problemomis, jaučiamės neišgirstos savo gydytojų ir ieškome atsakymų bandydamos atgauti jėgas. Gyti pradėsi tada, kai pajėgsi atleisti sau už praeitį. Skaitydama apie penkias nesėkmes turėk omenyje – greičiausiai tu visai nekalta, kad bandytos dietos tau nepadėjo. Atsipalaiduok, atsiribok nuo gąsdinančių diagnozių, kurios tau buvo priklijuotos kaip etiketės, paleisk per ilgą laiką susikaupusius ribojančius įsitikinimus. Atsikračiusi negatyvių minčių žengsi pirmą žingsnį geresnės sveikatos link.

* CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) – JAV ligų kontrolės ir prevencijos centras.