

MEDNARODNA USPEŠNICA

dr. Mindy Pelz

Postenje za ženske

*Vodnik za žensko,
ki uporablja zdravilno
moč postenja za kurjenje
maščob, dvig energije
in uravnavanje
hormonov*

Pohvale za **Postenje za ženske**

»Če ste utrujene od splošnih zdravstvenih nasvetov, ki ne upoštevajo vaših posebnosti in vas vedno znova razočarajo, vam bo ta knjiga vlila nov zagon in upanje. Dr. Mindy Pelz vam bo pomagala narediti unikaten načrt, prilagojen vašemu telesu in vašim ciljem. Združuje namreč najnovejše prelomne raziskave, mogočne zgodbe in jasna navodila za boljše zdravje.«

– **Jessica Ortner**, najbolje prodajana avtorica uspešnice *The Tapping Solution (Rešitev s tapkanjem)*, uvrščena na lestvico *New York Timesa*

»Dr. Mindy je Warren Buffet postenja.«

– **Jesse Itzler**, podjetnik, najbolje prodajan avtor z lestvice *New York Timesa*, vzdržljivostni športnik ter lastnik Atlanta Hawks

»Nikoli še nisem srečala osebe, ki bi bolj spoštovala telo in njegovo notranjo inteligenco za zdravljenje, kot Mindy. Svoje spoštovanje telesa združuje z veliko strastjo, da bi pomagala ljudem, ko se učijo o času za postenje, hranjenje in razstrupljanje. Takšen način življenja je primeren za prihodnost vseh žensk, če želijo resnično uspevati.«

– **Danica Patrick**, podjetnica in bivša dirkalna voznica

»*Postenje za ženske* je fantastična knjiga, ki navdihuje in informira. Je zakladnica znanja za vsako žensko, ki si želi povrniti zdravje. Motivirala vas bo in pripravljene boste osvojiti svet.«

– **Megan Ramos**, najbolje prodajana avtorica z lestvice *New York Timesa*, soustanoviteljica in direktorica podjetja The Fasting Method (Metoda postenja)

»Postenje je neverjetno orodje za dolgoživost in zdravljenje. S knjigo *Postenje za ženske* so ženske končno dobile priročnik, ki je narejen prav za njihove hormonske potrebe.«

– **John Gray**, najbolje prodajan avtor uspešnice na področju odnosov z lestvice *New York Timesa* – *Moški so z Marsa, ženske so z Venera*

»V svoji prelomni knjigi, *Postenje za ženske*, dr. Mindy Pelz poda prepotraben priročnik za postenje, ki je specifičen za ženske.«

– **Elle Macpherson**, ustanoviteljica podjetja WelleCo, humanitarka, supermodel ter igralka

»V času, ko si vsi želimo izboljšati svoje zdravje ter vitalnost, dr. Mindy Pelz ponuja odlične nasvete. Ta knjiga ne govori le o postenju. Govori o naši ženskosti, našem zdravju in o naših življenjih.«

– **Marianne Williamson**, 4-kratna najbolje prodajana avtorica uspešnic z lestvice *New York Timesa*

»Prepotrebna pomoč pri ženskem postenju!«

– **Sara Gottfried, dr. med.**, soavtorica uspešnice z lestvice *New York Timesa* *The Hormone Cure (Ozdravljenje s hormoni)*

»Postenje je neverjetno orodje za naše mentalno in fizično zdravje. Vedno, ko razmišljam o postenju, se obrnem na dr. Mindy! Ženske, kot sem jaz, uči, kako uporabljati svojo notranjo inteligenco, ko skrbimo za svoje hormone.«

– **Alexandra Elle**, avtorica *After the Rain (Po dežju)* ter *How We Heal (Kako ozdravimo)*

»Možno se je posloviti od stalne utrujenosti in lakote. *Postenje za ženske* vas bo naučilo, kako dolgo in kdaj se postiti, da vas bodo vaši hormoni podpirali, ne pa delali proti vam. Zopet boste lahko razmišljali in kupili nove, ožje hlače!«

– **Dave Asprey**, avtor štirih najboljše prodanih uspešnic z lestvice *New York Timesa*, vključno s *Fast This Way (Takole se postimo)*

»Pri postenju ne gre za univerzalen pristop. Dr. Mindy Pelz je ena vodilnih strokovnjakov na področju postenja za ženske in resnično razume, da se postenje pri moških in ženskah razlikuje. Če ste ženska in želite od postenja pridobiti kar največ, potem je tale knjiga pravašnja za vas.«

– **Drew Manning**, ustvarjalec TV oddaje *Fit2Fat2Fit* in najbolje prodajani avtor *Fit2Fat2Fit* z lestvice *New York Timesa*

»Postenje je tako močno zdravilno orodje. V *Postenju za ženske* dr. Mindy odlično pomaga ženskam razumeti, kako lahko uporabljajo postenje, da vklopijo svoje hormone, ter ponuja nasvete in strategije, ki jim je lahko slediti in so pripravljeni posebej za ženske.«

– **Josh Axe, doktor kiropraktike, doktor naravne medicine, certificiran strokovnjak za prehrano**, ustanovitelj Ancient Nutrition (Starodavna prehrana) in DrAxe.com, najbolje prodajani avtor knjig *Keto dieta*, *The Collagen Diet (Kolagenska dieta)* ter *Ancient Remedies (Starodavna zdravila)*

»Uau. Nisem si mislila, da bo dr. Pelz znova napisala enako briljantno knjigo, kot je bila *The Menopause Reset (Menopavzna ponastavitev)*, vendar ji je to zopet uspelo, še več kot uspelo. To bi moralo biti obvezno čtivo za vse ženske na planetu, ki si želijo presnovne prožnosti, vitalnosti ter dolgoživosti v svojem življenju! Knjiga je polna vrhunske znanosti, virov ter inspiracije, je darilo, ki vedno daje.«

– **Nasha Winters**, naturopatska zdravnica, članica ameriškega odbora za naturopatsko onkologijo FABNE, najbolje prodajana avtorica knjige *The Metabolic Approach to Cancer (Presnovni pristop k raku)*

»Dr. Mindy je napisala Vodnik vseh vodnikov za ženske, ki si želijo izboljšati svoje zdravje tako, da vpeljejo v svoje življenje post. Najpomembneje je, da ga načrtujejo okoli svojega menstrualnega cikla. Kot zdravnica za žensko zdravje in hormonske bolezni ne morem prehvaliti te knjige, ki razlaga proces korak za korakom!«

– **Carrie Jones**, naturopatska zdravnica, članica ameriškega odbora za naturopatsko endokrinologijo FABNE, magistra javnega zdravja, vodja zdravstvenega izobraževanja pri Medical Education, Rupa Health

»Ko govorimo o zdravju, ni ene rešitve, ki bi ustrezala vsem. To še posebej velja za postenje. V *Postenju za ženske* dr. Mindy Pelz odlično pojasnjuje, zakaj bi se morale

ženske postiti drugače kot moški. Mindy poda znanstveno podprte praktične korake, kako lahko ženske v različnih življenjskih obdobjih uporabljajo strategije posta, da uravnovesijo hormone, ponastavijo svojo presnovo in znižajo telesno težo, ne da bi se morale prikrajševati. Če se sprašujete, kako lahko uporabljate postenje za svoje edinstvene hormonske potrebe, je ta knjiga kot nalašč za vas!»

– **Ben Azadi**, najbolje prodajan avtor uspešnice *Keto Flex*

»Na področju prehrane in integrativnega zdravja v protokolih za zdravje in bolezni vse bolj prepoznavamo moč kratkotrajnega in dolgotrajnega posta. Vendar pa sta pri tem vpliv cikličnih hormonskih vzorcev na metabolizem ter prav tako psihologija posta prepogosto spregledana. Dr. Pelz opisuje strategijo za optimizacijo zdravilnih učinkov posta v skladu z vašimi hormonskimi cikli.«

– **Zach Bush, dr. med.**, zdravnik (interna medicina, endokrinologija ter oskrba v hospicu)

»Dr. Mindy je krasna zagovornica zdravja žensk, saj na vseh področjih opolnomoči ženske, da sprejmemo svojo fiziologijo in se prenehamo opravičevati za svoje edinstvene potrebe! Postenje je eno izmed mnogih orodij, ki nam lahko pomaga, da uspevamo, ne glede na to, v katerem življenjskem obdobju smo!«

– **Cynthia Thurlow**, naturopatska zdravnica, avtorica *Intermittent Fasting Transformation (Preobrazba s prekinitvenim postom)*

»Uau! Kako osvežujoče! Knjiga dr. Mindy Peltz prepleta izpovedi pacientk z znanstvenimi dognanji o prehrani in tradicionalnimi znanji o postenju ter vse skupaj poveže v jasne in izvedljive korake za ženske. Njene besede resnice prinašajo odlične nasvete. Zasačila sem se, ko sem si rekla: "Oh, tole bom pa ukradla." Krasna knjiga!«

– **Annette Bosworth, dr. med.**, ustanoviteljica podjetja Dr. Boz, lastnica Meaningful Medicine (Pomenljiva medicina) ter avtorica *Anyway You Can (Kakorkoli lahko)* ter *ketoContinuum*

»*Postenje za ženske* je nepogrešljiv vodnik za ponastavitev vaših hormonov, lepo staranje ter fantastičen videz in počutje. Še pomembneje pa je, da ima lahko sledenje navodilom dr. Mindy globok vpliv na prihodnje generacije, saj postenje pomeni ultimativno razstrupljanje. Kupite knjigo za svoje hčerkе in vnukinje, naučite jih, kako poteka postenje za ženske in jim pomagajte odpraviti epidemijo hormonskih neravnovesij, neplodnosti in končno tudi kronične bolezni naših otrok.«

– **Donna Gates**, mag. pediatrije, certificirana strokovnjakinja ameriškega odbora za zdravje in upočasnjevanje staranja, mednarodno najbolje prodajana avtorica in ustanoviteljica *The Body Ecology Diet (Dieta telesne ekologije)*

»Tako kot telovadba je tudi postenje neverjetno, brezplačno zdravilno orodje, ki lahko pomaga vsem. Ta knjiga je tako edinstvena zato, ker je sedaj ženskam na voljo priručnik, ki jim bo pomagal prilagoditi hrano in postenje potrebam njihovih hormonov. V *Postenju za ženske* nam dr. Mindy na jasn način razloži znanost postenja, poleg tega pa ženskam in moškim poda čisto novo paradigmo, da na nešteto načinov izboljšajo svoje življenje.«

– **Tony Horton**, najbolje prodajan avtor in ustvarjalec priljubljene serije P90X za telovadbo

MEDNARODNA USPEŠNICA

dr. Mindy Pelz

Postenje za ženske

*Vodnik za žensko,
ki uporablja zdravilno
moč postenja za kurjenje
maščob, dvig energije
in uravnovešanje
hormonov*

POSTENJE ZA ŽENSKO

Vodnik za žensko, ki uporablja zdravilne moči postenja za kurjenje maščob, dvig energije in uravnavanje hormonov
© 2025 Založba Chiara

Naslov izvirnika: FAST LIKE A GIRL
Copyright © 2022 Mindy Pelz
Originally published in 2022 by Hay House LLC

Izdala in založila: **Založba Chiara**
Za založbo: **Simona Hana Boc**
www.zalozba-chiara.si

Prevod: **Aleksandra Zibelnik Badii**
Uredila: **Ana Von Pauer**
Jezikovni pregled: **Mina Ristanc**
Oblikovanje in prelom: **PhotoZ**
Fotografija avtorice: **osebni arhiv**
Tisk: **Itagraf**
Naklada: **600**
1. natis
Ljubljana, 2025

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.24-055.2

PELZ, Mindy

Postenje za ženske : vodnik za žensko, ki uporablja zdravilne moči postenja za kurjenje maščob, dvig energije in uravnavanje hormonov / Mindy Pelz ; [prevod Aleksandra Zibelnik Badii]. - 1. natis. - Ljubljana : Chiara, 2025

Prevod dela: Fast like a girl
ISBN 978-961-7205-53-4
COBISS.SI-ID 238876675

Ta knjiga vsebuje splošne informacije ter nasvete, ki so povezani s potencialnimi koristmi postenja. Ni namenjena temu, da bi nadomestila osebno zdravniško svetovanje. Tako kot pri vsakem novem zdravstvenem protokolu je treba praksam, ki so priporočene v tej knjigi, slediti šele po posvetu z vašim zdravnikom, da ste lahko prepričani, ali so primerne za vaše individualne okoliščine. Avtorica in založnik izrecno zavračata odgovornost za morebitne škodljive učinke, ki bi lahko nastali zaradi uporabe informacij, vsebovanih v tej knjigi.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati z mehanskim, fotografskim ali elektronskim postopkom ali v drugi obliki avdio-vizualnega zapisa; brez predhodnega pisnega privoljenja založbe je prav tako ni dovoljeno shranjevati v sistemu za iskanje, prenašati ali kako drugače kopirati za javno ali zasebno uporabo, razen za »pošteno uporabo«, kot na primer v kratkih citatih v člankih in ocenah.

Avtorica te knjige ne daje zdravniških nasvetov niti ne predpisuje uporabe katerekoli tehnike kot oblike zdravljenja telesnih, čustvenih ali zdravstvenih težav brez zdravnikovega nasveta, bodisi neposredno bodisi posredno. Namen avtorice je le ponuditi informacije splošne narave, ki vam bodo pomagale pri iskanju čustvenega, fizičnega in mentalnega blagostanja. V primeru, da katerekoli informacije v tej knjigi uporabite zase, avtorica in založba ne prevzemata nobene odgovornosti za vašo dejanja.

Ženskam v moji Skupnosti Resetter:

*Hvala vam, ker ste z menoj delile svoje
zgodbe zdravljenja. Slišane ste. Vidim vas.
Brezmejno močne ste.*

Kazalo

Predgovor	9
Uvod	15
1. DEL	
ZNANOST POSTENJA	25
1. POGLAVJE	
Nisi kriva	27
2. POGLAVJE	
Zdravilna moč postenja	39
3. POGLAVJE	
Presnovni preklap: Manjkajoči ključ do izgube telesne teže	70
4. POGLAVJE	
Žensko postenje	86
2. DEL	
UMETNOST ŽENSKEGA POSTENJA	105
5. POGLAVJE	
Ustvari svoj unikatni postni življenjski slog	107
6. POGLAVJE	
Živila, ki podpirajo tvoje hormone	121
7. POGLAVJE	
Postni cikel	153

3. DEL

30-DNEVNA POSTNA PONASTAVITEV 169

8. POGLAVJE

30-dnevna postna ponastavitev..... 171

9. POGLAVJE

Kako prekiniti post 187

10. POGLAVJE

Triki, ki olajšajo postenje 201

11. POGLAVJE

Recepti 223

Ketobiotični recepti 224

Recepti za hormonsko pojedino 261

Recepti za prekinitev posta 288

Zaključek 303

Dodatek A 307

Dodatek B 311

Dodatek C 317

Končne opombe 327

Bibliografija 333

Zahvale 339

O avtorici 343

Predgovor

Sploh ne vem, kje naj začnem zgodbo o svojih hormonih. Pri desetih letih sem prišla v puberteto in pri trinajstih sem zaradi turnej veliko potovala. Vsak cikel sem imela močne bolečine in močne krvavitve ter veliko vnetij. Celo moje telo je bilo zatečeno, vključno z glasilkami, zaradi česar sem morala pogosto v bolnišnico in odpovedati koncerte. V začetku dvajsetih sem redno jemala kontracepcijske tabletko, ki mi jih je priporočil ginekolog. Namesto da bi v dneh, predvidenih za menstruacijo, vzela sladkorne tabletko, sem takoj odprla nov paketek in jemala nove. Če nisem imela menstruacije, je namreč pomenilo, da nisem imela vnetij in mi ni bilo treba odpovedovati nastopov. Tedaj se mi je to zdela dobra zamisel.

Toda nekega dne, potem ko sem skoraj dve desetletji zatirala svoj naravni cikel, se je moje telo odločilo, da se želi vrniti v svoj ciklični ritem. Takrat sem že nekaj časa stopala po duhovni poti, kar mi je pomagalo, da sem prisluhnila svojemu črevesju in jajčnikom. Govorili so mi, da je napočil čas, da se soočim s tem, pred čemer sem vsa leta bežala, in da moram svojemu telesu dopustiti, da izrazi, kar mora izraziti. Zanimivo je, da se je moje telo odločilo za to decembra 2019, torej le tri mesece pred tem, preden smo se vsi zatekli v svoje domove zaradi pandemije. To, česar sem se bala, da ne bom mogla zaslužiti za preživetje, se je res zgodilo, vendar ne na način, kot sem si ga predstavljala. Rada pomislim, da sta bila moje telo in duša tako uglašena s tem, kar je prihajalo, da sta vedela, da se lahko vrnem nazaj domov, k sebi, če bom tako želela.

Odkar sem svojemu telesu dovolila, da se vrne k svojim naravnim ciklom, se je potovanje nazaj k mojim instinktivnim ritmom včasih zdelo kot puljenje zob brez anestezije, vendar je bilo potrebno,

da sem odkrila najpopolnejši izraz svoje ženske moči, najpopolnejši izraz svojega glasu.

Človek bi si mislil, da bosta za žensko, ki se ji glasba pretaka po žilah od rojstva naprej, ritem in tok preprosta. Vendar pa sem v želji, da bi ujela patriarhalni sistem nenehnega proizvodjanja in dosežkov, izgubila povezavo z najpomembnejšim ritmom izmed vseh – z naravnim notranjim ritmom svojega telesa. Upam si trditi, da smo se skoraj vsi že kdaj počutili tako; naša telesa, naše duše šepetajo – ali morda celo kričijo – naj se vrnemo domov. In za nekatere med nami, kot sem jaz, ta vrnitev domov ni toliko pot nazaj, je bolj kot prvi pristanek v središču svojega najresničnejšega jaza.

Nekega dne sem vozila po avtocesti 101 v južni Kaliforniji in poslušala podkast, kjer sem prisluhnila dr. Mindy Pelz skupaj s tremi drugimi zdravniki, ki so govorili o zdravju in dobrem počutju v teh groznih časih, v katerih trenutno živimo. Nekaj v njeni energiji me je spodbudilo. Bila je strastna, modra, zabavna, srčna in zdelo se je, da ji je iskreno mar. Nato mi je notranji glasek zašepetal: »Moraš jo srečati,« čeprav v tistem trenutku nisem vedela, zakaj.

Namesto tega sem kupila njeno knjigo *The Menopause Reset (Menopavzna ponastavitev)*. Kot 40-letnica na poti v menopavzo, če ne že v perimenopavzi, sem pričela, nejevoljno, če lahko dodam, vse več razmišljati o prihajajočem prehodu od »plodne ženske« do tistega dela življenja, o katerem ti vsi pravijo, da bo nesrečen. Tisti del, ko vsakogar napadaš, ko imaš vročinske valove in se ti prične mešati. Nisem hotela, da bi bila moja štirideseta takšna – a le kako bi se temu lahko izognila, če so me naučili, da je to izkušnja večine žensk?

Moram priznati, da kot »slavna oseba« velikokrat nimam »tipičnih izkušenj« v življenju (še posebej, ko skušam rezervirati mizo v priljubljeni restavraciji), vendar se nihče ne more izogniti človeškosti staranja in neizogibnim spremembam, ki se dogajajo v naših ženskih telesih.

Vedno sem skrbela za svoje telo, a v zadnjih nekaj letih sem ugotovila, da imam vse manj energije. Spopadala sem se z možgansko

meglo, včasih med pogovorom nisem našla prave besede ali pa sem pozabila, zakaj sem sploh prišla v sobo. Prav tako sta me zadnjih deset let pestili huda anksioznost in depresija, kar me je popeljalo na pot jemanja zdravil, ob tem pa sem raziskovala tudi čuječnost in vsak alternativni pristop, ki mi je bil na voljo. Kljub temu sem imela občutek, da se vrtim v krogu okoli izvora svojih zdravstvenih težav, brez jasne rešitve, in informacije, ki sem jih dobila v knjigi dr. Mindy, so potrdile moje sume. Imela sem veliko srečo, da sem lahko z dr. Mindy delala individualno ter da me je nešteto ur učila točno to, kar se boš na naslednjih straneh naučila ti. To so lekcije, za katere menim, da bi se jih morala naučiti vsaka ženska od pubertete naprej, pa se jih ne. Čas je, da postanemo same svoje matere in opolnomočimo svoja srca in misli z znanjem, ki nam omogoča, da ne prepuščamo svojega zdravja ničemur in nikomur zunaj sebe.

Če se sprašuješ, v kaj se spuščaš, ko bereš to knjigo, je to to: odkrila boš zdravilno moč svojega veličastnega ženskega telesa. Naučila se boš vseh orodij, ki jih potrebuješ za prebuditev svoje moči za zdravljenje, radost ter ustvarjanje iz najbolj prvinskega, instinktivnega dela, tvojega lastnega telesa in duše.

Dokler nisem spoznala dr. Mindy, nisem zares verjela v moč svojega telesa, da se zdravi samo. Sedaj pa verjamem. Ne glede na izzive, s katerimi se soočaš, verjemi, da je ozdravitev mogoča. Ne zgodi se čez noč. Moraš se podučiti, kar pogumno pričinjaš prav zdaj, poleg tega pa potrebuješ tudi ljubezen, spoštovanje in predanost za edinstvene potrebe svojega telesa, vendar verjamem vate in brez dvoma ti zaupa tudi dr. Mindy.

Ne vem, kako je bilo pri tebi, a ko sem bila še otrok, so mi pogosto ponavljali: »Ne teci kot ženska,« »Ne meči kot ženska,« in »Tepeš se kot ženska.« Kot da je »slabo« ali »narobe« biti dekle ali ženska, ali početi karkoli »kot ženska«. Želim si, da bi tisto dekle vedelo, da je biti ženska Velika supermoč! Ženska, v katero se je razvila, to zdaj absolutno ve!

Ta ženska ve, da je njena ženskost sveta; v sebi nosi magijo, ki ji lahko pomaga ozdraviti samo sebe. Še več, z njo lahko zdravi tudi svet okoli sebe. Molim, da bi vsaka ženska, ki bere to knjigo, spoznala, da delati stvari »kot ženska« – še posebej učenje načinov, kako skrbeti za svojo primarno naravo – predstavlja pot do svobode in način, kako ženske pomagamo pri vzpostavljanju nebes na zemlji.

– **LeAnn Rimes**

*z grammyjem nagrajena pevka in skladateljica, iskalka,
govornica resnice, mističarka in na splošno prava carica
2022*

Ženska,

velika moč je v tvoji ciklični naravi, saj smo narava sama.
Tako kot narava ustvarjamo življenje in živimo po njenem
ritmu. Nežna žival, ki je tvoja najresničnejša narava,
globoko v sebi to ve.

Ženska,

naša naloga je, da si zapomnimo, da odstranimo
plasti družbene pogojenosti in vmešavanja, podobe
»pridne punčke«, ter da se vrnemo domov k svojim
najnaravnnejšim oblikam in ritmom. Vsako orgazmično
radost, vsak prvinski krik, vsak instinkt, vsako globoko
žalost in stok žalovanja, vsak trenutek predaje počitku,
umikanje starega, vsak delček naše kreativne moči
moramo dopustiti, spoštovati in zopet narediti svet.

Ženska,

sveta si. Ne le v svoji najsvetlejši luči, temveč tudi v svojem
zatonu. Tvoja največja moč leži v tem, da pluješ s svojim
ritmom in se predaš v boju proti naravi, svoji naravi.
Saj na koncu Mati Narava vedno zmaga. Naša odločitev
pa je to, ali ji pomagamo pri njenem razvoju ali ne.

– *LeAnn Rimes*

Uvod

Še nikoli nismo tako nujno potrebovali nove zdravstvene paradigme. V zadnjih nekaj desetletjih so neverjetno narasla kronična stanja, kot je Alzheimerjeva bolezen, rak, diabetes, neplodnost, srčno-žilne bolezni, avtoimunske bolezni, motnje razpoloženja in celo kronična bolečina. Najbolj zaskrbljujoče pri tem porastu je, da je veliko teh diagnoz postavljenih ženskam. A kljub temu ženskam še vedno predpisujejo eno in isto rešitev, ki le redko upošteva njihove hormonske potrebe, zaradi česar se počutijo, da niso slišane, da nimajo odgovorov in, predvsem, da so še vedno bolne.

Ta scenarij še predobro poznam, saj sem bila ena izmed teh žensk. Pri 19 letih me je prevzela neusmiljena utrujenost – utrujenost, ki mi je preprečila, da bi opravila tudi najpreprostejše življenjske opravke. V obdobju, ko mnogi razmišljajo o svoji bodoči poklicni poti, sem se težko zbrala in našla dovolj energije, da sem sploh vstala iz postelje. Iskala sem odgovore in tako sem nekega dne sedela v ambulanti enega najboljših zdravnikov na svetu, ki mi je diagnosticiral kronično utrujenost, diagnozo brez znanega zdravila. Dejal mi je, da bom potrebovala leta, da se bom pozdravila te izčrpavajoče bolezni, in mi naročil, naj opustim šolanje, začnem jemati poskusna zdravila in upam, da se bo moje telo pozdravilo. Takrat sem bila štipendistka in trenerji so mi dihali za ovratnik, da se vrnem na teniško igrišče; nisem imela časa čakati.

Vsi imamo trenutke, ko se ozremo nazaj in ugotovimo, da se je naše življenje v nekem trenutku za vedno spremenilo. Tistega dne, ko sem sedela v zdravnikovi ambulanti, se je odvil eden teh trenutkov. Tako kot milijone žensk, ki doživijo mračne napovedi svojih zdravnikov, sem tudi sama nejeverno poslušala. A glasek mi je prigovarjal, da obstaja

druga pot. Kako bi se moje telo lahko sesulo pri 20 letih? Če mi še najboljši zdravnik za kronično utrujenost ne more pomagati, kako naj bi sama našla izhod? V tem težkem času sem se naučila pomembne lekcije, ki sem jo prenesla v svojo današnjo prakso: Ko te zapusti zdravje, potrebuješ le eno osebo, ki verjame vate in ti daje upanje. Na srečo je bila tisti dan to moja mama. Zdravnikov nasvet jo je razjezil in zato me je od tam takoj odpeljala k zdravniku holistične medicine.

Bilo je leto 1989 in tedaj je bilo skorajda nemogoče najti zdravnika, ki bi se zdravja loteval na bolj naraven način. Kaj je bil njegov prvi nasvet? Naj spremenim svojo prehrano. Razložil mi je, da ni vsa hrana enako ustvarjena: nekatera živila zdravje gradijo, druga pa nas izčrpavajo. In jaz sem jedla tista, ki so me izčrpavala. Takoj mi je predpisal dieto, ki je bila zelo podobna ketogeni dieti, ki je danes tako priljubljena.

Ko sem se tri tedne držala te diete, sem čutila, da se je v mojem telesu nekaj dramatično spremenilo. Vračala se mi je energija, moja glava je bila bolj bistra, brez napora sem izgubljala telesno težo in depresivna megla, v kateri sem tavalala že več mesecev, je izginila čez noč. Dobesedno sem se počutila, kot bi mi nekdo dal čudežno zdravilo – pa sem samo spremenila svoje prehranske navade.

Zakaj se je moje telo tako dobro odzvalo na te spremembe v prehrani? Kakšno zdravilno moč sem prebudila samo z izbiro drugačne hrane? In zakaj sta imela ta dva zdravnika tako diametralno nasprotni mnenji o tem, kako naj si povrnem zdravje? Bila sem navdušena, kako hitro se je moje telo odzvalo na novo prehrano. To je sprožilo neusahljivo željo po tem, da bi izvedela, kaj vse je moje telo še sposobno doseči z močjo prehrane. Hkrati sem se spraševala, koliko ljudi prejme podobne temne napovedi, ne da bi se kdaj naučili, kako hrana vpliva na sposobnost našega telesa, da se pozdravi. Ta izkušnja je v meni prebudila željo pomagati drugim razumeti, kako lahko nekaj tako preprostega, kot je hrana, vpliva na njihovo zdravje.

Od takrat sem preučila in testirala skoraj vse priljubljene diete, ki so se pojavile. Povejte mi nov trend na področju diet, testirala sem ga.

Prav tako sem zadnjih 25 let preživela v svetu zdravstva s tisoči bolnikov, ki sem jim pomagala odkriti, kako pomembno je za njihovo zdravje, *kaj* jedo in *kdaj*. Iz vseh teh raziskav sem se naučila, da danes več ljudi kot kdajkoli prej trpi zaradi slabe izbire prehrane. Nedavno je Center za nadzor in preprečevanje bolezni objavil, da ima 60 odstotkov Američanov eno od kroničnih bolezni, 40 odstotkov pa jih ima dve ali več, in 90 odstotkov od bilijonov dolarjev, ki jih namenimo za zdravstveno oskrbo, porabimo za zdravljenje teh kroničnih stanj.

Zakaj smo tako bolni? Kaj se je spremenilo v zadnjih tridesetih letih, da smo se znašli na poti, ki nas vodi v soočanje s kroničnimi boleznimi? Ko se poglobimo v temeljne vzroke številnih kroničnih obolenj, se pokaže skupna rdeča nit – slabo presnovno zdravje. To ni le posamezen dejavnik, temveč ključna povezanost, ki nas vodi do razumevanja, zakaj smo danes tam, kjer smo.

O slabem presnovnem zdravju, ki ga pogosto imenujemo tudi presnovni sindrom, se danes veliko piše, in to upravičeno. Izraz *presnovno zdravje* se večkrat uporablja, ko se nanašamo na sposobnost osebe, da pravilno uravnava krvni sladkor, krvni tlak ter holesterol brez uporabe zdravil. Slabo presnovno zdravje ne vodi le v kronične bolezni, ampak tudi ogroža imunski sistem. Morda je najbolj presenetljiv del slabega presnovnega zdravja ta, da smo kot kultura to stanje normalizirali. Številne znake, ki kažejo, da se presnovno zdravje posameznika slabša, zdravniki pogosto označujejo kot »staranje«, »genetiko« ali »neizogibnost«. Znaki, da ima nekdo težave s presnovnim zdravjem, so jasni: Visoka raven krvnega sladkorja, trigliceridov, holesterola LDL, krvnega tlaka ali naraščajočega obsega pasu vam sporočajo, da je vaša presnova v težavah. Klasičen znak slabše presnove, ki ga redko obravnavamo, je nezmožnost osebe, da bi ostala brez hrane. To se imenuje hipoglikemija, vendar ima tvoje fantastično telo rezervni energijski sistem, ki se mora aktivirati v odsotnosti hrane, da ti zagotovi energijo in mentalno jasnost ter ti

pomaga preživeti do naslednjega obroka. Če brez hrane težko zdržiš več kot štiri ure, je čas za pregled presnove.

Leta 2018 so opravili študijo na Univerzi v Severni Karolini v Chapel Hillu, v kateri je bilo objavljeno, da je le 12 odstotkov Američanov presnovno zdravih. In ne gre le za Američane: Več kot 800 milijonov ljudi po svetu se trenutno spoprijema z debelostjo. Po podatkih revije *British Medical Journal* v številnih državah debelost ubije več ljudi kot kajenje.¹ Najbolj zaskrbljujoče je, da so najhitreje rastoča skupina prebivalstva, ki živi s prekomerno telesno težo, otroci. Otroška debelost naj bi se v prihodnjih desetih letih povišala za 60 odstotkov in dosegla 250 milijonov predebelih do leta 2030. Zdravstveni stroški, povezani z debelostjo, naj bi presegli *1 bilijon dolarjev že do leta 2025*. Ugledne medicinske revije, kot je The Lancet, celo izjavljajo, da mora biti presnovno zdravje v postpandemični dobi naša najpomembnejša naloga na svetovni ravni, in sicer zaradi močne povezanosti presnovnih bolezni s hujšim izidom covida-19.² Vendar so naša trenutna prizadevanja za preprečevanje in zdravljenje presnovnih težav, kot je debelost, očitno nezadostna. Naš pristop do tega naraščajočega problema se mora spremeniti. Slabo presnovno zdravje ni le številka na tehtnici ali povišan laboratorijski izvid; je oseba v težavah. Vsaka zdravstvena kriza nima učinka le na posameznika, temveč na človekovo družino, na naše skupnosti; in, kot nas je naučila pandemija, na ves svet. Skupaj se soočamo s to presnovno težavo.

Čeprav je naš trenutni položaj na področju presnove še kako porazen, je izhod iz tega možen. In za to pot ne potrebujemo ne časa niti denarja. Podprta je z znanostjo in vsakdo jo lahko izvaja, kjerkoli, kadarkoli. In to orodje je postenje. Čeprav umetnost postenja ni nov zdravstveni koncept, smo šele v zadnjih letih ugotovili, da je to najhitrejša pot do boljšega zdravja. V prizadevanju, da bi pacientom pomagala izboljšati zdravje s prehrano, sem naletela na številne študije, ki dokazujejo učinkovitost posta. Znanost o tem, kako se naše telo zdravi v stanju posta, me je tako navdušila, da sem jo vključila v načrte

zdravljenja vseh svojih pacientov. Rezultati so bili fascinantni! Še nikoli nisem videla, da bi se telo pozdravilo tako hitro, in to le s spremembo nečesa tako preprostega, kot je to, kdaj oseba nekaj zaužije. Spraševala sem se še naprej: Če je postenje tako učinkovito za moje paciente, bi bilo to morda preprosto orodje, ki bi ga lahko uporabljali vsi?

V svoji 25-letni praksi vedno znova opažam, da obstajata dve največji oviri, s katerima se ljudje soočajo, ko se želijo pozdraviti, in sicer sta to čas in denar. Postenje pa poskrbi za obe. Postala sem obsedena s tem starodavnim orodjem za zdravje in z rezultati, ki sem jim bila priča. Zato sem se odločila, da bom poučevala znanost postenja na svojem YouTube kanalu. Hitro sem ugotovila, da si mnogo ljudi, še posebej ženske, res želi naučiti, kako se učinkovito postiti. Po treh letih in 900 videih lahko iz prve vrste opazujem razvijajoči se zdravstveni trend, o katerem tako pacienti kot zdravniki želijo izvedeti več. V letih, odkar poučujem postenje, je bilo na mojem kanalu objavljenih več sto tisoč zgodb o ozdravitvah ljudi. Postalo je jasno, da ljudje obožujejo spremembe, ki jih doživijo med postom.

Kmalu boste izvedeli, da so tudi študije o postenju navdušujoče. Ugledne znanstvene revije, kot so *The New England Journal of Medicine*, *Cell Metabolism*, *Nature* in *The British Medical Journal*, nenehno objavljajo nove dokaze o tem, zakaj post tako dobro deluje. Ti članki kažejo, kako post pomaga pri vseh vidikih presnovnega zdravja, od izgube telesne teže in visokega krvnega tlaka do inzulinske odpornosti, pri vnetjih in zniževanju holesterola. Prav tako imamo znanstvene dokaze, da post popravlja naš črevesni mikrobiom, izboljšuje nevrodegenerativne bolezni, kot sta demenca in Alzheimerjeva bolezen, ponovno vzpostavlja imunski sistem, ki je v težavah, in lahko okrepi nevrottransmitterje sreče, kot so dopamin, serotonin in GABA.

Čeprav so znanstveni dokazi o tem, da post zdravi, jasni, še vedno obstaja velika slepa pega: enolični pristop k postenju ne deluje, zlasti ne

za ženske. Čeprav je razveseljivo, da vse več ljudi v svoj življenjski slog vključuje prekinitveno postenje, so se pojavila tri ključna vprašanja, ki jih ne obravnavamo.

Prvo je: Kako dolgo naj se nekdo posti? Prekinitveni post običajno pomeni, da smo brez hrane od 13 do 15 ur. Veliko ljudi pa sledi raziskavam, ki so bile opravljene na področju postenja 16:8 – 16 ur postenja, ki se izmenjujejo z 8 urami, ko lahko jemo. Ena najbolj znanih študij o postu je pokazala, da lahko tridnevni post uniči predrakave celice in ponovno zažene celoten imunski sistem. Sedaj, ko ti znanstveni članki postajajo dostopni v medijih, postenje pa je vedno bolj priljubljeno, se pojavlja vse več mnenj o tem, kako dolgo bi se človek moral postiti. To pa veliko ljudi zelo zmede, saj ne vedo, kako naj se odločijo, kako dolgo se bodo postili, ali naj se postijo vsak dan in ali se sploh postijo pravilno. Ko se naučiš obvladovati postno stanje, si v skušnjavi, da bi ga podaljšala. Pa je dlje tudi bolje? Pogosto ni jasnih odgovorov.

Drugo vprašanje je: Katera hrana je med postom najboljša? Mnogo ljudi se je tako zaljubilo v post, da pozabljajo, da tudi hrana zdravi. Vendar pa je ritem prehajanja med prehranjevanjem in postom tisti, ki povzroča največje presnovne spremembe. Strokovnjaki za postenje se osredotočajo predvsem na zdravljenje, ki se dogaja v času posta, pri čemer ljudje, ki se postijo, ne vedo, kako pomembna je hrana za zdravljenje, ko jedo. To je izziv, saj veliko ljudi še vedno uživa zahodno standardno prehrano, ki je polna kemikalij, sladkorja in vnetnih maščob. Naj se sliši še tako protislovno, hrane ne smemo izpustiti iz pogovora o postu. Ko združimo pravo hrano s postom, se zgodijo čudeži – zlasti za ženske.

In sedaj smo pri tretjem in najpomembnejšem vprašanju, na katerega potrebujemo odgovor: se moramo ženske postiti drugače kot moški? To je ključno vprašanje, saj na ženske tako močno vpliva mesečna in menopavzna sprememba hormonov. Zaradi zapletenosti naših spolnih hormonov – estrogena, progesterona in testosterona – moramo biti pozorne na porast kortizola in inzulina, do katerega

lahko pride ob povečanem stresu, vadbi, hrani in, da, celo ob postu. Ko se postimo, da bi preklopile presnovno stikalo, moramo to storiti v sozvočju z našimi hormoni. Čeprav imajo hormoni vpliv tudi na moške, njihovi hormoni niso tako občutljivi na te skoke. Da bi ženske lahko v celoti izkoristile zdravstvene koristi posta, moramo vedeti, kdaj in kako v skladu s svojimi hormonskimi cikli preklopimo presnovno stikalo.

Vendar pa smo ženske pogosto prezrte, ko pride do teh vprašanj, tako kot na številnih področjih zdravstvenega varstva. Več knjig uči univerzalni pristop k postu, zaradi česar imamo ženske pogosto še več vprašanj kot odgovorov. Podkasti, objave na družbenih omrežjih ter blogi pogosto govorijo o potrebi, da se ženske postimo drugače, vendar jih zelo malo uči, *kako* naj se ženske postimo drugače. In to predstavlja ogromen izziv. Če se ženska odloči za postni način življenja in tega ne uskladi z menstrualnim ciklom, se lahko pojavijo neželeni simptomi, kot so izpadanje las, izpuščaji, tesnoba, izpad menstruacije, težave s ščitnico in težave s spanjem. Vse to so simptomi, ki se jim lahko izogne, ko se nauči postiti tako, kot ustreza našemu unikatnemu telesu. Pravilno izveden post lahko odpravi številne težave, s katerimi se spopadamo ženske. Enako velja za ženske v menopavzi, ki morda nimajo več cikla, vendar imajo še vedno hormonske potrebe. Preučiti moramo, kakšen naj bo njihov način življenja med postom. Seznam žensk, ki iščejo odgovore na svoje hormonske težave s postenjem, je dolg. Ženske s sindromom policističnih jajčnikov (PCOS), ženske, ki uporabljajo maternične vložke in imajo zelo malo znakov menstrualnega cikla, in na sto tisoče žensk, ki se spopadajo z neplodnostjo – vse to so ženske, ki morajo post prilagoditi svojim posebnim potrebam. Potrebujejo pa tudi vire, ki jih bodo usmerjali.

Ker sem jim želela pomagati, sem na svojem YouTube kanalu pričela govoriti o zapletenosti postenja in o tem, kako prilagoditi življenjski slog postenja hormonskim potrebam. Opredelila sem šest

različnih stilov posta (ki trajajo od 13 do 72 ur) ter dva različna prehranjevalna programa (kot jim pravim sama – ketobiotična hrana ter hrana za uravnavanje hormonov), ki jih je mogoče prilagoditi menstrualnim ciklom žensk. Prav tako sem ustvarila orodje, imenovano *Postni cikel*, s katerim lahko ženska izbere pravo dolžino posta in način prehranjevanja, ki sta v skladu z njenim menstrualnim ciklom. Za ženske s ciklom in brez njega, kot so ženske v menopavzi ali ženske, ki jemljejo kontracepcijo z minimalnim menstrualnim tokom, sem ustvarila 30-dnevni postni program, ki po korakih spreminja dolžino posta in izbiro hrane, da uravnesi njihove hormone in hkrati izboljša njihovo presnovno sposobnost. Če sem se česa naučila od teh žensk, potem sem se tega, da ko ženska ve, kako oblikovati postni življenjski slog v skladu s svojim ciklom, postane neustavljiva.

In te ženske so tiste, ki so me navdihnile, da napišem to knjigo. Na teh straneh boš našla preizkušene strategije, protokole za posamezna stanja, trike, ki olajšajo postenje, in orodja, s katerimi sem pomagala več sto tisoč ženskam, kot si ti, da so se dobro počutile s postnim življenjskim slogom. Knjigo sem razdelila na tri dele, začela sem z znanostjo o postenju in presnovi. Poznati moramo odgovor na to, *zakaj* se postimo, kar je ključ do uspeha. V prvem delu te vodim skozi kratko lekcijo o delovanju tvojih hormonov. To je znanje, ki bi ga morala dobiti pri 13 letih, in z veseljem ti ga predajam sedaj. Ključnega pomena za uspeh posta je, da združiš znanost o postu s čarobnostjo svojih hormonov. V drugem delu se bom osredotočila na prehranska načela, ki ti bodo pomagala ohranяти uravnoteženo presnovo in preprečila morebitne napake. Prehrana je lahko zapletena in želim ti jo poenostaviti. V tem delu ti predstavim tudi dva načina prehranjevanja – ketobiotično prehranjevanje ter prehranjevanje za uravnavanje hormonov, ki ju boš prilagodila svojemu postu. Prav tako se boš naučila uporabljati Postni cikel za sinhronizacijo različnih dolžin postov z menstrualnim ciklom. V tretjem delu se boš naučila, kako post prilagoditi svojemu življenju, vključno z uporabo 30-dnevne

postne ponastavitve. Pripravila sem posebne protokole, ki jih lahko uporabiš za to, da premagaš težave. Pokazala ti bom tudi nekaj trikov, ki ti bodo olajšali postenje. Ena izmed mojih najljubših tem, ki jih poučujem – kako prekiniti post – je prav tako opisana v tem delu. Ne glede na to, kje se nahajaš na svojem postnem potovanju, vem, da boš tukaj našla vire, ki ti bodo pomagali izboljšati tvoje zdravje.

Tako kot je bila moja mama pred leti zame žarek upanja, želim, da bi bila ta knjiga tvoj kompas, ko se boš učila uporabljati post in boš ponovno prevzela nadzor nad svojim zdravjem. Ta knjiga te bo natančno naučila, kako lahko to storiš. Zdravstvena skupnost ženskam že predolgo namenja premalo pozornosti, in zato sem navdušena, da lahko s tabo delim obljubo, ki jo post zagotavlja vsaki izmed nas.



1. DEL

ZNANOST POSTENJA

Nisi kriva

Tvoje telo je skoraj popoln stroj. Sestavljeno je iz več kot 30 bilijonov celic, ki delujejo kot enotna ekipa in si prizadevajo za tvoje dobro počutje. Vsaka posamezna celica je kot majhna tovarna, ki proizvaja energijo z izgorevanjem maščob, presnovo glukoze in proizvodnjo antioksidantov. Te celice vedo, kdaj te morajo napolniti z energijo, da lahko opraviš nalogo, in kdaj te morajo upočasniti, da si lahko spočiješ. Ko ješ, porabijo hranila, ki si jim jih zagotovila, in jih uporabijo za opravljanje nalog, ki so potrebne za tvoje najboljše delovanje. Če hrane nimajo na voljo, preidejo na nadomestni vir goriva, da ti zagotovijo moč in mentalno jasnost za nadaljnje delovanje. Ko receptorji na zunanji strani teh celic zaznajo hormone, ki krožijo v krvi, odprejo svoja vrata in jih spustijo naprej. Učinkovito se prilagajajo vsem fizičnim, kemičnim in čustvenim vplivom, s katerimi se soočajo. Precej impresivno, kajne?

Tukaj pa nastane izziv: Potrebujejo tvojo podporo. Za pravilno delovanje potrebujejo določena hranila, kot so dobre maščobe, aminokisline, vitamini in minerali. Če te podpore ne dobijo, ne morejo več opravljati svojega dela. To je razlog, zakaj so ti trendovske diete spodletele. Večina hitrih diet deluje v nasprotju s tvojo celično zasnovo, kar onemogoča doseganje dolgoročnih in trajnih rezultatov, ter ti povzroča številne zdravstvene težave, ki pospešujejo staranje. Prav tako te speljujejo na pot kronične bolezni.

V tem poglavju te želim seznaniti s petimi načini, kako so te neustrezni načini prehranjevanja pripeljali na ovinkasto pot, ki jo lahko kadarkoli izboljšaš. Imenujem jih »neuspešnih pet«: Med njimi

so omejevanje kalorij, slaba kakovost hrane, stalni dvigi kortizola, naraščajoče toksične obremenitve in enotni pristopi za vse. Ko boš razumela teh pet neuspešnih načinov prehranjevanja, boš ugotovila, da si bila glede zdravja na zelo težki vožnji, na vlakcu smrti. Večina načinov prehranjevanja te je brez pravega uvida ločila od zasnove tvojega telesa in te pripeljala naravnost v objem frustracij, dvomov vase in nezaupanja v svoje telo. Ta prehranska norost se mora končati. Rezultate, ki si jih želiš, lahko dosežeš, ko se oddaljiš od omejitev te kulture prehranjevanja, ko razumeš, kako je bilo tvoje neverjetno telo oblikovano, in sprejmeš novo paradigmo zdravja, ki deluje v skladu s tem neverjetnim ženskim telesom, v katerem živiš.

Preden se lotim podrobnosti, želim, da si vzameš trenutek in si priznaš, kako dragocena si. Vem, da si opazovala prijateljice, ki so bile s priljubljenimi dietami uspešne, in si poskušala posnemati njihove rezultate, vendar si potem ugotovila, da ne moreš doseči enakega uspeha. Vem, kako hudo je, ko greš k zdravniku in iščeš odgovore za svoje zdravstvene težave, on pa te osramoti, ker ti reče, da moraš znižati indeks telesne mase. Razumem, da si izčrpana zaradi enostranskih rešitev, ki ne delujejo. Zavedam se, da se zaradi ur, ki si jih preživela v telovadnici, ko si skušala z vadbo izboljšati svoje zdravje, a brez večjega uspeha, sprašuješ, ali je s tabo nekaj narobe. Sedaj lahko na to pozabiš. Ta prepričanja ti ne bodo služila na tem novem potovanju do zdravja, na katerega si se podala.

Ko opuščaš krivdo in sram, vedi, da nisi sama. Preveč žensk se počuti tako, kot se ti. Po podatkih ameriškega centra za zdravje je debelih 41 odstotkov žensk, starih 21 let in več. Petinštirideset odstotkov jih ima visok krvni tlak. Vsaka druga bo v življenju zbolela za rakom. Alzheimerjeva bolezen se bo razvila pri eni izmed petih. Ena od devetih bo zbolela za sladkorno boleznijo tipa 2. Ena od osmih bo imela težave s ščitnico. Osemdeset odstotkov vseh avtoimunskih bolezni se pojavlja pri ženskah.¹ Celotna skupina se spopada s težavami. To so naše sestre, matere, babice, tete, prijateljice, sodelavke, šefice in

voditeljice skupnosti. Me smo skrbnice svojih družin in skupnosti. V času, ko nas svet potrebuje, ko moramo biti pri najboljših močeh, se spopadamo s slabim zdravjem, počutimo se, da nas zdravniki ne slišijo, in iščemo odgovore, da bi si povrnilo svojo moč. Zdravljenje se začne, ko si lahko odpustiš preteklost. Ko boš prebrala teh pet napak, vedi, da obstaja velika verjetnost, da krivda ni tvoja, da ti pretekle diete niso uspele. Opusti občutke neuspeha, strašljive diagnoze, ki so ti jih postavili, ali omejujoča prepričanja, ki si si jih morda izoblikovala na svoji poti. Opustitev takšnih negativnih misli ti bo koristila, da boš stopila v novo, bolj zdravo različico sebe.

Neuspešnih pet

1. Diete z omejevanjem kalorij

Če obstaja le en mit, ki bi ti ga lahko za vedno izbrisala iz misli, je to ta, da te štetje kalorij ohranja vitko. Naučili so te, da ti bo manj hrane in več gibanja prineslo trajno zdravje in srečo. Temu pristopu k prehrani pravimo teorija »kalorije noter, kalorije ven« in je eden najtežjih načinov za trajno hujšanje.

Zakaj? Vsakič, ko ješ manj in več telovadiš, spremeniš svojo presnovno nastavitev. Presnovna točka je tista, pri kateri tvoje telo ohranja svojo težo ob želenem razponu kalorij. Staromodno razmišljanje pravi, da tvoji geni določajo to točko. Srečneži so dobili višjo nastavljen vrednost, medtem ko so nesrečneži ostali pri nižji nastavljeni vrednosti. Novi dokazi pa to miselnost izpodbijajo. Izkazalo se je, da lahko treniraš svojo presnovno točko, in ko manj ješ in več telovadiš, znižaš njen prag. Tu so nizkokalorične diete neuspešne. Vsakič, ko si znižala svoj prag, si si namreč otežila prehranjevanje na kakršenkoli drug način. Ko se vrneš k uživanju več kalorij ali manj telovadiš, se kilogrami veliko lažje vrnejo, saj si nad pragom, ki si si ga določila. Noro, kajne?! Na žalost je to že več let način prehranjevanja

mnogih žensk. Pogosto ta pristop daje začasen rezultat, ki te pripravi do tega, da se vračaš nazaj k njemu. Tragično pa je, da se bo tvoje telo sčasoma proti znižanju kalorij borilo s povišanjem signalov lakote v možganih in z upočasnitvijo presnove. Zaradi sprememb tvoje presnovne točke je z nizkokaloričnimi dietami neverjetno težko uspeti na dolgi rok. Odpraviti prepričanja o omejevanju kalorij je izjemno težko. Če si ena izmed teh žensk, si oglejva eno najbolj znanih študij o omejevanju kalorij, ki je bila izvedena: poskus stradanja v Minnesoti. Čeprav je ta poskus nastal okoli leta 1960, še vedno predstavlja najodmevnejšo študijo o telesnih, čustvenih in družbenih spremembah, ki se zgodijo, ko je človeško telo dlje časa v stanju omejene porabe kalorij. V 13 mesecih je 36 moških dobivalo vedno manj hrane, dokler se niso ustalili na dieti s 1500 kalorijami. Ob uporabi te nizkokalorične diete so raziskovalci opazili več dramatičnih sprememb v telesnem in duševnem zdravju preiskovancev. Najprej so se začeli ukvarjati z mislijo na hrano do te mere, da se niso mogli osredotočiti na vsakodnevna opravila. Postali so tudi depresivni, tesnobni, brezvoljni in hipohondrični ter se začeli družbeno umikati. Se sliši kot izkušnja s tvojo zadnjo dieto? Naj se sliši še tako zaskrbljujoče, se je morda najbolj presenetljiv rezultat zgodil, ko so udeležencem študije ponovno ponudili hrano. Po koncu poskusa so imeli udeleženci še naprej težave z duševnim zdravjem. Prav tako so hitro pridobili nazaj težo, ki so jo izgubili, in pridobili dodatnih 10 odstotkov telesne teže. Ljudje na dieti si ne želijo slabega duševnega zdravja in dodatne telesne teže, a mnoge med nami nevede ponavljajo napake, ugotovljene v tej študiji, ki na več ravneh dokazuje, kako zelo škodljivo vpliva omejevanje kalorij na naše zdravje.

2. Izbira hrane slabše kakovosti

Pred štiridesetimi leti je ameriška vlada oznanila vojno proti maščobam. Ker so bili zaskrbljeni, da maščobe prispevajo k boleznim srca in ožilja, so ljudem svetovali, naj se izogibajo vsem vrstam maščob, zlasti nasičenim

maščobam in holesterolu. To je spodbudilo gibanje za nizko vsebnost maščob in prisililo živilsko industrijo, da je razvila živila »brez maščob«. Z odstranitvijo maščob pa je morala živilska industrija premagati veliko oviro – pomanjkanje okusa. Maščoba daje hrani odličen okus. Zato je živilska industrija maščobe v svojih izdelkih nadomestila s sladkorjem in kemikalijami za izboljšanje okusa, kar je povzročilo, da je stopnja debelosti strmo poskočila. V šestdesetih je imelo manj kot 14 odstotkov Američanov prekomerno telesno težo; danes je ta številka bližje 40 odstotkom, napovedi pa kažejo, da bo do leta 2030 debelih 50 odstotkov Američanov.

Ko na izdelku vidiš oznako za nizko vsebnost maščob, ga hitro postavi nazaj na polico. Nizko vsebnost maščob lahko enačiš z visoko vsebnostjo sladkorja in zelo strupenimi sestavinami – dve stvari, zaradi katerih boš hitro pridobila kilograme. Zakaj smo zaradi teh novih trendovskih živil z nizko vsebnostjo maščob pridobili na teži? Ironija je, da zdaj odkrivamo, da ultra predelana hrana, kakršno najdemo v številnih priljubljenih dietah, povzroča inzulinsko rezistenco.

Inzulinska rezistenca je izraz, ki je v zadnjem času zelo aktualen, predvsem zato, ker se veliko ljudi spopada z debelostjo in sladkorno boleznijo. Toda kaj točno je to? Inzulinska rezistenca je stanje, pri katerem tvoje celice ne morejo več uspešno uporabljati inzulina kot hormona za prenos sladkorja iz hrane v celice. Ko tvoje celice ne morejo uporabljati glukoze za gorivo, ti primanjkuje energije, poleg tega pa se neporabljena glukoza shrani kot maščoba. To je temeljni vzrok presnovnega sindroma, ki je opredeljen kot tretja od petih naslednjih sestavin: debelost, visok krvni tlak, visoka raven trigliceridov v krvi, visoka raven sladkorja v krvi ali nizka raven holesterola HDL. Ko se pojavijo poročila, da je le 12 odstotkov Američanov v dobri presnovni kondiciji, vemo, da imamo kolektivno zdravstveno težavo.

Poglejva, kako naj bi deloval inzulin. Inzulin je hormon, ki shranjuje sladkor. Tvoja trebušna slinavka sprosti ta hormon po zaužitju

obroka, da sladkor iz obroka pospremi v celice. Bolj ko je obrok bogat s sladkorjem, večje je sproščanje inzulina. Stalni dotok inzulina bo preplaval tvoje celice in preobremenil receptorska mesta, ki omogočajo hormonu, da opravlja svojo nalogo. Receptorska mesta so vrata na zunanji strani naših celic, ki se odprejo in omogočijo vstop hormonom. Čim več inzulina preplavi ta vrata, tem bolj so preobremenjena, kot bi prišlo do velikega celičnega prometnega zastoja. Takrat tvoje celice postanejo gluhe za inzulin. Podobno kot lahko zakonca nenehno prosiš, naj opravi kakšno gospodinjsko opravilo – bolj ko ga prosiš, manj te sliši. Tvoje celice počnejo enako z inzulinom. Ko se prenehajo odzivati nanj, se bo presežek inzulina in sladkorja shranil kot maščoba. Diete, ki ti ne pomagajo pri obvladovanju tega odziva na inzulin, pomenijo neuspeh.

3. Nenadni porasti kortizola

Kortizol je sovražnik inzulina. Ne morete biti v stanju stresa in obenem krepiti zdravja. Ko se poviša kortizol, se poviša tudi inzulin. Kako to deluje? Vrniva se k dietam z omejevanjem kalorij, ki si jih morda preizkusila v preteklosti. Te stroge diete pogosto povzročajo stres, zaradi česar se poviša raven kortizola. Potem zmanjšaš število zaužitih kalorij, zaradi česar postaneš lačna in razdražljiva. To novo vznemirjeno stanje povzroči v možganih reakcijo »boj ali beg« in možgani se odzovejo tako, da v krvni obtok sproščajo kortizol, ki telesu sporoča, da sledi kriza. Tvoje telo se na ta signal odzove tako, da ustavi prebavo, zaustavi izgorevanje maščob in zviša raven glukoze, da si fizično pripravljena na obvladovanje stresne situacije. Ko se raven glukoze zviša, se poveča količina inzulina, da bi zadostila novim potrebam po sladkorju. Inzulin ponovno preplavi tvoje celice. Najbolj noro je, da se vse to dogaja, ne da bi v usta dala en sam grižljaj hrane.

Ponavljajoči se porasti kortizola bodo ovirali rezultate tvoje diete. Vsaka toga dieta, pri kateri se moraš mučiti, bo potencialno predolgo ohranjala visoko raven kortizola. Vendar do porasta kortizola ne

pride samo zato, ker te šef preobremeni z delom ali ker se prepiraš z možem. Pogosto lahko pride do porasta kortizola, ko se lotiš diete, ki je restriktivna in jo težko prilagodiš svojemu življenjskemu slogu. Kortizol se lahko poviša tudi, kadar pretiravaš s telesno vadbo in skušaš svoje telo prisiliti k zdravju. Videla sem celo ženske, ki so bile tako obsedene z rezultati postenja, da so ostajale vedno dlje in dlje v stanju posta, kar je povzročilo stalen dotok kortizola. Kortizol je slon v sobi, ki ga priljubljene diete pogosto ne obravnavajo. Ne moreš biti v stalnem stresu in hkrati izboljšati svojega zdravja.

In ni treba biti na dieti, da te kortizol spravi v slabo voljo. Vsakodnevni stres lahko povzroči porast kortizola. Imenujem ga *življenjski stil ženske, ki stalno hiti*, tega izraza se je domislila dr. Libby Weaver v svoji knjigi *Rushing Woman's Syndrome (Sindrom hiteče ženske)*. Žensko telo je namreč veliko bolj občutljivo na nihanja stresa kot moško. Hormonsko smo zasnovane za razmnoževanje, in ko se stres poveča, se sproži obsežna hormonska zaustavitev. Ko se sproži stresni odziv, naši možgani mislijo, da nas preganja tiger. V tistem trenutku preuredijo naše hormone, tako da smo nevro-kemično pripravljene na beg pred tigrom. Ta nova konfiguracija hormonov pogosto pomeni, da se spolni hormoni znižajo, inzulin pa poviša. Ko se to zgodi, ni pomembno, kako odlična je tvoja prehrana, koliko ur preživiš v telovadnici ali kakšen program razstrupljanja izvajaš, tvoje zdravje bo trpelo.

Številne diete, ki si se jih držala, ne upoštevajo potrebe po uravnavanju kortizola. To si morda opazila pri uvajanju nove diete, medtem ko si živela življenjski slog ženske, ki stalno hiti.

4. Izpostavljenost toksičnim sestavinam

Zaradi toksinov postanemo debeli. Res, čisto zares. Tako zelo, da so novo kategorijo kemikalij, ki povzročajo debelost, poimenovali z lastnim imenom – obesogeni. Ko telo doživi pritok teh kemikalij, jih ne zna razgraditi, zato jih shrani kot maščobo. Spomni se tega, ko