

PREKINITVENI POST



Duhovne vaje bodo vključevale prekinitveni post po metodi 16 : 8, pri kateri je osnovni princip ta, da naj bi se vsak dan postili 16 ur, kar vključuje tudi čas, ko spimo. Vsi obroki (majhne, vendar zelo polnovredne -hranilne količine trde hrane) bodo tako zaužiti v okviru 8 ur. Če torej zadnji obrok pojedete ob 18. uri, lahko naslednji dan začnete jesti ob 10. uri. Za večino ljudi je takšna oblika prekinitvenega posta najlažja.

Med postenjem prihaja do različnih sprememb v našem telesu. Po določenem času se začne obnova celic, izločanje strupenih snovi in poraba uskladiščenih maščob. Slednje je mogoče povezati tudi z znižanjem ravni inzulina v krvi, kar olajša kurjenje maščob. Podobno velja tudi za povečanje količine ravnega hormona v krvi, do česar naj bi prišlo med postenjem. Med postom pride tudi do pospešenega delovanja metabolizma. Tako ljudje, ki se odločijo za prekinitveni post, pogosto izgubijo odvečne kilograme, če vztrajajo dlje časa. Pričakovati je mogoče tudi izgubo maščobe na predelu trebuha, ki je običajno najbolj trdovratna, obenem pa povzroča mnoge zdravstvene težave. Poleg tega naj bi ljudje, ki se držijo prekinitvenega posta, izgubili precej manj mišične mase kot tisti, ki se stalno omejujejo pri številu zaužitih kalorij. Prekinitveni post pa ne vpliva le na oblikovanje telesa, ampak naj bi prinašal tudi številne dobrodejne koristi.

Obstajajo tudi raziskave, ki kažejo, da je prekinitveni post dobro orožje v boju z oksidativnim stresom in vnetji v telesu, zaradi česar preprečuje nastanek številnih bolezni, obenem pa zavira proces staranja. Zanimivi so tudi izsledki glede povezave med prekinitvenim postom in srčnimi boleznimi. Ker pride pri tej obliki posta pogosto do znižanja krvnega tlaka ter ravni škodljivega holesterola in trigliceridov v krvi, naj bi bili ljudje, ki izvajajo prekinitveni post, v manjši nevarnosti za zaplete, povezane s srčno-žilnim sistemom. Prav tako so mnoge raziskave pokazale, da lahko prekinitveni post zmanjša tveganje za nastanek različnih vrst raka, a pri tem je treba poudariti, da so bile te raziskave opravljene le na živalih. Po drugi strani pa raziskave, ki so jih izvedli na ljudeh, obolelih za rakom, kažejo, da prekinitveni post ublaži stranske učinke kemoterapije.

Še ena pomembna prednost prekinitvenega posta je povezana z izboljšanim delovanjem možganov in z zmanjšano nevarnostjo za razvoj Alzheimerjeve bolezni, a žal so bili tudi ti podatki pridobljeni s testiranjem na živalih. Podobno velja tudi za izsledke o daljši življenjski dobi kot posledici prekinitvenega posta.