

Kulakova ekstrēmā badošanās

Pēc 14 dienām sajutos tik labi, ka nolēmu pamēģināt vēl vienu nedēļu.

Pazīstamais komponists Juris Kulakovs šokēja visu Latviju, paziņojot, ka badošanās laikā neesot ēdis 24 dienas. Kā tas iespējams, un kādas atklāsmes viņš šajā laikā guvis?

"Mans mērķis nebija tikt galā ar savu lieko svaru, bet attīrīt organismu: izvadīt no tā visas nevajadzīgās un kaitīgās vielas un uzlabot organisma vispārējo stāvokli. Šāda ekstrēma izdarība man ir vislabākais veids, kā noslēgt kādu posmu dzīvē, lai sāktu kaut ko jaunu.

Ticu, ka šādā veidā notiek organisma atjaunošanās un attīrīšanās, lai gan mediķi šo teoriju īpaši neatzīst, jo uzskata, ka tādā veidā organismam ir pārāk liels stress" atklāj Kulakovs.

Mākslinieks badojas tad, kad jūt, ka viņam ir šāda nepieciešamība. Pirms pēdējās badošanās kūres pagājušā gada oktobrī, kura ilga 21 dienu, viņš svēra apmēram 95 kilogramus, badošanās laikā svars bija nedaudz virs 80, bet pašreiz komponista svars atkal ir 90 kilogrami.

Bīstams process

"Esmu daudz lasījis un interesējies par šo procesu, un pazīstu vairākus cilvēkus, kas ar to nodarbojas. Piemēram, kādai manai kolēģei draudzene to dara regulāri katru gadu. Viņa uzskata, ka badošanās laikā viņa savam organismam ir izdarījusi kaut ko labu," stāsta Kulakovs.

Badošanās ir ļoti ekstrēms process, jo tās laikā, ja to dara bez ārsta uzraudzības, neapdomīgi vai pārāk ilgi, kas ir vissvarīgākais, var iestāties nāve," pauž komponists un turpina, "uzskatu, ka optimālākais badošanās laiks ir trīs nedēļas. Bet to nedrīkst darīt ilgāk par četrām nedēļām, un tāds ir arī ārstu viedoklis."

Visu vai neko

"Badošanos nevajadzētu jaukt ar gavēšanu, jo šo darbību mērķi ir atšķirīgi, lai arī fiziskā tehnoloģija, kad cilvēks pārtiek tikai no ūdens un netiek uzņemtas nekādas barības vielas, ir vienāda.

Gavēšanai ir augstākais garīgais mērķis, bet badošanās mērķis ir organisma fiziska atjaunošana".

Badošanos nevajadzētu jaukt arī ar diētu, jo badošanās laikā cilvēks uzturā lieto tikai ūdeni un organismam netiek piegādātas nekādas barības vielas no ārpuses — tas ir spiests pārslēgties uz iekšējām rezervēm. Diētas laikā cilvēks uzņem ierobežotu uzturu, kas ir viens no iemesliem, kāpēc Kulakovam diētas nav pieņemamas. "Man labāk patīk divas galējības — vai nu man ir atļauts viss, vai arī nekas. Man nav pa prātam situācija, kad man kaut kas ir liegts, tāpēc izvēlos sev aizliemt pilnīgi visu," uzsver komponists.

Saudzīgākā lieta cilvēka organismam ir atslodzes dienas. Tās var taisīt, piemēram, vienu reizi nedēļā, lai organisms varētu atpūsties.

Sajūtas

Kulakovam pēdējā ilgākā badošanās reize bija 21 dienu, un to izturēt viņam esot bijis ļoti viegli. Sākumā komponists bija nolēmis badoties divas nedēļas, bet pēc 14 dienām viņš sajūties tik labi, ka izdomājis pamēģināt vēl vienu nedēļu.

Visgrūtākais esot pats sākums — pirmās trīs vai četras dienas. Kad tās pagājušas, tad esot ļoti viegli, un pārtika kļūst mazsvarīga.

"Ēdiens badošanās laikā man bija vienaldzīgs. Domāju par to, ka man būs jaunas un vēl spilgtākas izjūtas tad, kad atkal atsākšu ēst," stāsta Kulakovs.

Šā procesa laikā jādzer ūdens ar pēc iespējas mazāk piejaukumiem un tāds, kas nav mineralizēts — vislabāk tīrs avota ūdens.

"Badošanās laikā visas lietas tiek apskatītas savādāk. Esmu pilnīgi saprātīgs, sakarīgs, bet tajā laikā nav iespējamās lielas fiziskās vai garīgās slodzes, jo nav ne fiziskās, ne garīgās enerģijas. Varu sarunāties, lasīt, spēlēt koncertus, bet nevaru, piemēram, komponēt, jo tas prasa ļoti lielu koncentrēšanos. Viss organisms darbojas pagaidu dzīvības uzturēšanas režīmā, bet tajā laikā ir interesanti, jo rodas citas emocijas un ir tāda viegluma sajūta.

Badošanās laikā dažādus notikumus uztvēru nedaudz saasināti, jo izjūtas saasinās, bet pēc šā procesa tās un arī domas, un uztvere kļūst skaidrāki un asāki," — tā komponists. "Mediķi badošanos iesaka, ja cilvēks sirgst ar locītavu kaitēm. Es piekrītu, jo pirms badošanās man bija sajūta, ka kaut kas locītavās nav īsti kārtībā, bet šobrīd pēc šā procesa viss ir lieliskā stāvoklī!"

Svarīgākais pēc tam

Badoties nav vēlams aukstā laikā, jo cilvēka ķermeņa temperatūra pazeminās. Vislabāk to darīt vasarā vai pavasarī.

Būtiskākais pēc badošanās ir pareizi atsākt ēšanu. Pēc 20 dienu badošanās, apēdot ļoti "smagu" ēdienu, cilvēks var arī nomirt. Sākumā vajadzētu dzert tikai ar ūdeni atšķaidītu burkānu sulu, pēc tam pamazām jāsāk dzert neatšķaidītas dārzeņu sulas un vēlāk ēst augļus un maigas putriņas.

Badošanos nevajadzētu uzskatīt par veidu, kā atbrīvoties no liekā svara, lai gan, protams, tās laikā svars krītas un zūd arī muskuļu masa, bet pēc tam svars var atgriezties ar uzviju. Lai tā nenotiktu, ir ļoti rūpīgi jāseko līdzi savam uzturam un jācenšas lietot tikai veselīgus pārtikas produktus, kā arī nevajadzētu pārēsties. Ja pēc badošanās perioda atgriežas pie saviem sliktajiem ieradumiem, tad iepriekšējais svars neapšaubāmi ir atpakaļ ar uzviju.

Jura metode

Cik ilgi: trīs nedēļas, bet ne vairāk par četrām nedēļām

Mērķis: attīrīt organismu un uzlabot tā vispārējo stāvokli

Ko lieto uzturā: tikai tīru un nemineralizētu ūdeni

Nav ieteicams: badoties aukstā laikā, jo ķermeņa temperatūra pazeminās

Kā pareizi beigt badošanos: "smagam" ēdienam — nē, citādi var nomirt.

Jādzer atšķaidīta burkānu sula, tad pamazām neatšķaidītas dārzeņu sulas, vēlāk — augļi un maigas putriņas

SĀKUMĀ 95KG

Pagājušā gada oktobrī, pirms badošanas kūres

PĒC BADOŠANAS

Juris Kulakovs svēra nedaudz virs 80 kilogramiem — vārdu sakot, bija slaidis.

TAGAD

Kulakovs atklāj, ka nu viņš atkal sver 90 kilogramus.