

Kortizol és a fogyás

Beszéljünk arról, hogy mi a kortizol, mi a szerepe és hogyan fordíthatjuk a minél nagyobb előnyünkre. Alapvetően a kortizolt és a hasonló hormonokat, mint például az adrenalint, a vészhelyzet hormonok kategóriájába sorolnám. Ezek akkor kapcsolnak be a testünkben, amikor veszélyt érzékelünk, és a céljuk az, hogy egy pillanatnyi energia löketet adjanak, hogy túléljünk egy adott helyzetet, egy adott veszélyt.

Ennek van egy nagyon jó hatása. Képzeli el, hogy sétálunk haza, fáradtak vagyunk és lefekszünk aludni. Fél óra alvás után észrevevesszük, hogy ég a ház. Bár ugyanúgy fáradtak vagyunk, szükségünk van egy energialöketre, hogy ki tudjunk futni a házból. Ilyenkor kapunk egy löketet, hogy képesek legyünk menekülni, megtenni a következő lépést. Ez azonban arra van kitalálva, hogy miután elhagytuk a veszélyt, miután nem ég a ház, ezt kompenzáljuk nagyobb pihenéssel. Nincs ingyen ebéd.

Ha kortizol alapú a működésünk, időnként nem 100 százalékgig pontosan, ezt úgy szoktam hívni, hogy kortizol alapú az anyagcserénk. Ha arra számítunk, hogy majd ha elég nagy lesz a baj, akkor bekapcsol a rendszer és áttoljuk, ez rendkívül hektikus és drámai élethez vezethet. Van például egyfajta halogatás, ami kortizol alapú; amíg nincs vészhelyzet, addig nem kapcsol be ez az üzemmód.

A trükk ilyenkor az, hogy ne foggal-körömmel ellenálljunk a kortizol alapú működésnek, hanem inkább előzzük meg azt. Azért kapcsol be a kortizol alapú rendszerünk, mert nincs a testünkben jelenleg kellő mennyiségű energia az adott feladat ellátásához. De honnan jön az energia? A testünk csak elvenni tud valahonnan energiát, hogy aztán máshová tegye, nem tud többet egyik pillanatról a másikra létrehozni, ezért leállít bizonyos folyamatokat. Ezek azonban olyan folyamatok, amiket nem akarunk leállítani, hiszen nem véletlenül vannak jelen. Ez kicsit olyan, mintha a szőnyeg alá söpörnénk a problémákat.

Például a barátom mutatta, hogy vett egy új konyhát, ahol egy mozdulattal be tudta csukni az ajtót, így a rendetlenség nem látszott. Ettől még a rendetlenség ott volt, és később nagyobb munka lesz rendet tenni, de egy pillanatnyi gyors megoldással úgy teszünk, mintha nem lenne gond. A kortizol, vagy inkább fogalmazzunk úgy, hogy a vészhelyzet hormonok, hasonlóan működnek. Bekapcsol a vészhelyzet üzemmód, úgy teszünk, mintha nem lenne gond, és nem érezzük, hogy fáradtak vagyunk. Ettől még ugyanúgy fáradtak vagyunk, és ez egy nagyon veszélyes spirálba sodorhat minket.

Ahhoz, hogy észleljük, hogy buták vagyunk, szükség lenne egyfajta ellenőrzésre, ami plusz agymunkát igényel, amit ilyenkor a testünk szintén spórol. Ez nagyon veszélyes, mert így buták lehetünk anélkül, hogy észrevennénk. Ezért, ha gyakran vagy kortizol vagy vészhelyzet hormon beindító helyzetben, azt javaslom, hogy legyenek körülötted olyan emberek, akik meg tudják ítélni, hogy most értelmes vagy vagy sem. Ha azonban ők is vészhelyzet üzemmódban vannak, akkor csak akkor fognak téged butának látni, ha butább vagy mint ők. Ez egy ilyen "vak vezet világtalant" csoport lehet nagyon gyorsan, és azt tapasztalom, hogy vannak munkahelyek vagy párok kapcsolatok, amelyek ilyenek, és így teljes butaságban tudnak haladni az abszolút rossz irányba.

Az egyik dolog, amin spórol a kortizol, hogy kikapcsolja a homloklebenyt, az agyunknak azt a részét, ami a komplikált dolgokért felelős. Ez a pillanatnyi túléléskor, amikor futni kell az égő házból, abszolút szükségtelen, viszont a mindennapjainkban nagyon is szükséges. Ezért az első dolog, amit szeretnék kérni, hogyha érzed magadon a vészhelyzet hormonok hatását, ne hozz meg semmilyen komoly döntést, mert egyszerűen nincs megfelelő agyi kapacitásod, és ez nem alkudható. Ez olyan, mintha nem indulnánk el 1000 km-es útra üres tankkal. Nem alkudható, mert le fog állni az autó. Ilyenkor az agyunk egyszerűen nem képes elvégezni a feladatot.

Nem megyünk el nagy bevásárlásra 100 forinttal, mert nem fogjuk tudni elvégezni a feladatot. Ha az agyi tankunk nincs feltöltve, akkor akármennyire ciki és rossz azt mondani abban a helyzetben, hogy nem tudok dönteni, a több évre szóló döntéseknél inkább azt mondom, hogy aludj rá egyet vagy inkább kettőt, és még azt is hozzátenném, hogy aludj rá ébresztőóra nélkül. Hosszú évekre szóló döntést csak ébresztőóra nélkül való ébredéssel hozzunk meg, mert akkor tud a testünk valamennyire regenerálódni. Akármennyire is fáj, mert azt tapasztalom, ahogy beszélgettem másokkal, hogy amikor nagyon rossz irányt vett az életük, az általában 1-2 rossz döntés miatt volt.

Különösen eszembe jut egy barátom, aki mesélt arról, hogy börtönben dolgozott rabokkal, és ők mesélték, hogy az életük hogyan jutott ide. Általában néhány rossz döntés miatt kerültek bajba, és ha azt a döntést nem hozták volna meg, az egész életük nem ment volna tönkre. Ezért javaslom, hogy nagyon nagy döntések előtt inkább aludjunk egyet, mert ha kortizolból döntünk, akkor az általában egy nem teljes kép. Különösen akkor, amikor előremenő döntésről van szó. A kortizol vagy a vészhelyzetet kiváltó hormonok általában nem méri fel megfelelően a kockázatot; vagy túl nagyra látják, vagy túl kicsire. Az egyik legerősebben vészhelyzetet kiváltó tényező bármi lehet, amit támadásként élünk meg: egy pillantás, egy szó, egy e-mail. Ezért ha megtámadva érezzük magunkat, azt javaslom, hogy abban a helyzetben semmiképp se válaszoljunk.

Ez az egyik legfőbb oka annak, hogy számomra a kommunikáció nagy része időben eltolt, tehát írásos formában zajlik, mint e-mailek és chatek. Telefonon csak nagyon kevés emberrel beszélek, mert borzasztóan rosszul kontrollálom magamat. Ezért, mivel nem akarok konfliktusokba kerülni, ha valaki kommunikál valamit, ami nekem nem tetszik, később vissza tudok térni rá, vagy meg tudom kérni egyik kolléganőmet, hogy válaszoljon rá. Így elkerülöm az ilyen típusú harcokat.

Két oldalról közelíthetjük meg a vészhelyzeteket kiváltó hormonokat. Az egyik, hogy menedzseljük magát a helyzetet, ami kiváltja ezeket. Próbáljuk meg csökkenteni a kiváltó okot. Az egyik ilyen módszer, amit említettem, a kommunikációban rejlik. Ha például telefonon gyakran kapok lecseszést, akkor kerüljük ezt el, és legyen inkább írásos kommunikáció, legyen hangüzenet. Legyen olyan, amikor én irányítom a helyzetet. Ha valaki nagyon bántó, akkor elküldöm az e-mailt a kolléganőmnek, és megkérem, hogy beszélje meg velem. Ő semmilyen érzelmi bevonódással nem rendelkezik, míg nekem ez egy nehéz dolog, ez az én harcom.

Az egyik előző vállalkozásomban tipikusan ilyen helyzet volt, amikor árat kellett emelni, és én képtelen voltam rá, viszont a vállalkozás belehalt volna, ha nem emeljük meg az árakat. Ezért kértem segítséget, hogy valaki más küldje el az e-mailt, mert én képtelen voltam rá, de

valamit tenni kellett, és felőrölt ez a típusú stressz. Tehát, ha van egy nyilvánvaló megoldás, akkor vonjuk ki magunkat a helyzetből.

A másik oldal, amiről ma többet fogunk beszélni, az az, hogy mit tehetünk az anyagcserénkkel annak érdekében, hogy ne kényszerítsük magunkat állandóan kortizol alapú működésre. Ha mi magunk folyamatosan tele vagyunk stresszel, akkor hajlamosak leszünk keresni a harcot, elkezdjük mi gyújtani a tüzeket és mi kezdünk ki másokkal, hogy történjen valami. Ezek az emberek a "dráma királynő" típusú emberek, akik körül mindig történik valami, mindig van valami baj, és sosem érzik magukat jól, mert ebből merítik az energiájukat. Általában nagyon fáradtak, ha nincs ilyen típusú dráma.

Itt kritikusan fontos lenne, hogy át tudjuk állítani a testünket zsíralapú működésre. Ehhez nagyon javaslom a megfelelő recepteket, a tökéletes reggeli italt és a részleges böjtöt. A részleges böjt a tökéletes reggeli itallal megtámogatva az egyik legjobb módja annak, hogy erőfeszítés és fájdalom nélkül bekerüljünk a zsírbontó üzemmódba. Ha van a testünkben kellő mennyiségű energia, és jön egy feladat, akkor ha több energiánk van, mint amit a feladat igényel, magabiztosabbak leszünk.

Ha viszont a feladat lényegesen több energiát igényel, mint amennyi bennünk van, akkor nem arról van szó, hogy gyávák vagyunk, hanem látjuk, hogy ez a feladat sokkal több energiát igényel, mint amennyi rendelkezésünkre áll, és ez folyamatos stresszt okoz. A legjobb, ha mindkét területen dolgozunk: csökkentjük a feladat intenzitását és növeljük az anyagcserénkben elérhető energiát, hogy újra visszanyerjük a magabiztosságunkat.

Például, ha képes vagy megcsinálni 5 fekvőtámaszt, és azt kérem tőled, hogy csinálj hármat, az sokkal könnyebb, mintha azt kérném, hogy csinálj meg tízet. Viszont ha négy napon keresztül három fekvőtámaszt csinálsz, az a végén több lesz, mint a tíz, és nem meríti ki az anyagcserédet. Ez lenne a cél: ha stresszt érzünk, vegyünk vissza.

Az én saját történetemet mesélem el ezzel kapcsolatban. Az én felismerésem az volt, hogy sokkal kevesebbre vagyok képes, mint ahogy azt gondolom. Amikor nagy az energiaszintem, akkor a feladat nagyon kicsinek tűnik, de ahogy fogy az energiám, egyre nagyobbak látszik a feladat, és sokkal gyorsabban fogy az energiám, mint azt gondolom. Sokkal gyengébb vagyok, mint ahogy azt tervezési szakaszban gondolom. A másik felismerésem, hogy a feladat sokkal nagyobb, mint amilyennek tűnik, mert kiderülnek dolgok. Általában azt tapasztalom, hogy tovább tart, több lépést igényel, nehezebb és drágább, és nem kicsit, hanem sokkal. E kettő menedzselése nagyon trükkös, ezért ha már a tervezésnél úgy állok hozzá, hogy ez könnyű, gyors, olcsó és egyszerű, majd belemegyek, és kiderül, hogy lassú, bonyolult és nehéz, akkor ez önmagában okozhat stresszt.

Ezért én azt javaslom, ha tudod, tartsd be a recepteket. Minél nagyobb, minél keményebb a helyzet, minél nagyobb a stressz, annál betonkeményebben tartsd be a reggeli és esti rutint, hogy a tested jó állapotban legyen. Ha a testünk nem jó állapotban van, nem tudjuk kezelni a plusz stresszt.

Az én nagy vészhelyzet kezelő reggeli rutinom a következő: ha nagyon nagy a baj, akkor van benne egy légzésgyakorlat, egy hideg zuhany, valami intenzív edzés (ezt nem javaslom minden nap, lehet akár pár perc is). Itt a cél az, hogy felmenjen a pulzusom, én ugrálni szoktam. Ha van idő, jobb lenne egy hosszabb edzés. Ekkor két tökéletes reggeli italt

szoktam inni, így felkészülök a következő lépés megtételére. A második tökéletes reggeli italommal már belemegyek a helyzetbe, akkor már felveszem a telefont, megnyitom a gépet. Ha menni kell, mert valami van, akkor viszem magammal a második italt, amely már az indulás tökéletes reggeli ital. Én általában a legnehezebb feladatokkal kezdek, amíg még bőjtben vagyok, mert ott működöm a legjobban. Lehet, hogy nálad ez másképp van.

Ebédnél igyekszem tartani a recepteket. Ha tudom, hogy holnap is nehéz lesz a helyzet, akkor nincs ma csaló nap, mert a mai csalónap elveszi a holnapi és holnaputáni lényeges teljesítményemet. Ha vészhelyzet van, nem éri meg. Igyekszem odafigyelni arra, hogy sokkal többet egyek, mint gondolom. Nekem így segít az áfonyás turmix. Ebéd után viszek magammal egy áfonyás turmixot, hogy minél több tápanyag legyen bennem. Ha eléhezem, az automatikusan beindítja a kortizol alapú működést, mert valahonnan nyerni kell az energiát, és máshonnan nem nagyon tudjuk. Ilyenkor a testünk nem csak az agyból vesz el energiát, hanem leállítja a hosszú távú gyógyulási folyamatokat, a termékenységét vagy a jókedvet. Mindenben spórol, ami nem szükséges a pillanatnyi túléléshez. Ez nem jó, mert lelassul az emésztésünk is, ami különösen nem jó. Az a logika, hogy amikor futunk az égő házból, akkor abban a pillanatban nem kell emésztésünk, nem kell, hogy nőjenek a körmeink, nem kell, hogy nőjön a hajunk, nem kell, hogy a bőrünk megújuljon. De ezek mind nagyon fontosak, és szeretnénk, hogy jelen legyenek.

Ezért azt javaslom, hogy fogadjuk el: én elfogadtam, hogy sokkal gyengébb vagyok, mint gondolom. Nem tudok sprintelni egész életemben, lassú vagyok, ügyetlen vagyok, vegyük egyik lépést a másik után. Érdekességgéppen ettől felgyorsultam, mert az, hogy mennyire vagyok gyors és mennyire gondolom, hogy gyors vagyok, az két nagyon különböző dolog. Amikor készültem az első amatőr gokart versenyemre, ott volt egy edzőm, és ő mesélte ezt: a gyors gyakran nagyon lassúnak tűnik. Ezért minden kör után nézzem meg az időmet, mert a minél kevesebb mozdulat tűnik nagyon lassúnak, de a minél kevesebb mozdulattal hatékony, és úgy leszek egyre gyorsabb. A cél az, hogy minél kevesebb mozdulattal próbáljak meg valamit megoldani, hogy ne kelljen korrigálni.

Egyébként ezt az elvet a mostani projektjeimben is követem. A cél az, hogy minél kevesebb lépés legyen, minél kevesebb mozdulat, és minél kevesebbet kelljen korrigálni, nem a maximális hatékonyság elérése. Lehet, hogy 100 korrigálással elérhetnénk egy picit nagyobb hatékonyságot, de a 100 korrigálás, rászólás, beleszólás lényegesen nagyobb ár, mint amit az adott dolog ér. Ha nem tudok mindenbe százszor beleszólni, akkor az a megoldás, hogy semmibe se szóljak bele.

Úgyhogy ez lenne a fő üzenetem: amikor kortizol szintünk megemelkedik, leáll az anyagcserénk, leáll az emésztésünk, leáll a fogyás és leáll az izomtömeg növekedése is. Ez az ára annak, amikor felhúszom magam valamin. Ha van kedved, tehetsz mellé egy fizikai árat is, mert az agyunk jobban rááll a fizikai dolgokra. Például felírhatsz valami büntetést, például ahányszor felhúszod magad, x forintot kell bedobnod egy üvegbe, amiből aztán elmentek nyaralni, vagy meg kell csinálni x mennyiségű fekvőtámaszt. Az is jó lehet, ha elkezded naplózni, hogy ma hányszor húztad fel magad, hányszor érezted, hogy megtámadtak, hányszor érezted magad sarokba szorítva. Így nyomon követheted, hányszor indultak be a vészhelyzetet kiváltó hormonok, mert ez nem a mindennapi élet része.

Ha elkezdünk dolgozni ezen, lehet, hogy holnap, lehet, hogy holnapután, lehet néhány hónap vagy év múlva, de el fogunk jutni oda, hogy egyre kevesebb stresszhelyzet legyen, és az anyagcserénk egyre erősebb lesz, egyre kevésbé kortizol alapú működésre támaszkodik. Ez egy automatikus jobb helyzethez, egy automatikus nyugalomhoz vezet majd. A folyamatos stresszállapot, amikor gyakran beindulnak ezek a vészhelyzet hormonok, drasztikus hatással van a testünkre, és ezt most már egyre jobban látjuk.

Az egyik téma, amiről egyre több kutatás készül, az az inzulinrezisztencia. Nem gondolom, hogy ez bármilyen módon jól tudna tenni. Nagyon nagy ára van annak, amikor felhúzod magad, amikor beindulnak a vészhelyzetet keltő hormonok, mert ezek vészhelyzetre vannak teremtve, például ég a ház vagy üldöz a tigris. Nem pedig arra, amikor rád szól a főnököd, beszél a párod, vagy bevágnak eléd a pirosnál. Ezért nagyon fontos, hogy őrizzük meg a nyugalunkat és a jó hangulatunkat.

Ezzel a gondolattal fejezném be az előadást. A hangulatunk egy munkaeszköz, ugyanúgy vigyáznunk kell rá, mint bármi másra. Ára van annak, ha elveszítjük, mert az agyunk csak jó hangulatban tud jól teljesíteni. Amint megjelenik a stressz, a homloklebeny lezárul, és visszamegy. Ezt gyakran érezzük magunkon, és ez benne a legveszélyesebb. Tehát mielőtt nagy döntést hoznánk, nézzük meg, hogy jó-e a hangulatunk, és ha nem, akkor várjunk a drasztikus döntésekkel, és nézzük meg, hogy hogyan tudjuk beindítani a jó hangulatot.

Nagyon javaslom a részleges böjtöt, mert mivel kevesebb időben emésztünk, ha be is kapcsol a vészhelyzetet keltő hormon, nem lassul le az emésztésünk, mert éppen nem emésztünk. Az lenne a kérésem, hogy amikor ételt fogyasztunk, amikor eszünk, ha tehetjük, ne akkor legyen munkamegbeszélés. Ha tudunk, vonuljunk el, hogy ne tudják ránk törni az ajtót. Adjuk meg azt a 10 percet az étkezésnek, és ha van még 10 percünk, menjünk el sétálni utána. Ha ez fél óra lehetne, az lenne a legideálisabb, mert így az étel nem áll meg egy helyben a gyomrunkban, hanem tud mozogni. A bélmozgást kifejezetten segíti, ha tudunk egy kicsit sétálni. Az ülés, amikor össze vagyunk görnyedve, nem a legjobb póz erre.

Így a testünk egyre kevesebb stresszt tapasztal, mert a testünk szempontjából a stressz az stressz, mindegy, hogy hideg víz, edzés, rossz tápanyag, vagy éppen beszólt a főnökünk vagy rossz fény vesz minket körül. Ezek mind stresszfaktorok, és ha el tudjuk kezdeni csökkenteni ezeket, akkor több energia marad mindenre.

Írd meg kérlek ha van még kérdésed!