

Dave Asprey

DIETA BULLETPROOF

Pierde până la jumătate de kilogram
pe zi, recuperează-ți energia și
concentrarea și îmbunătățește-ți viața

Traducere din limba engleză de CRISTINA STAN

 ACT și Politon

2017



CUPRINS

9 Prefață

13 Introducere

CAPITOLUL 1

21 Fă biohacking cu dieta ta pentru a pierde în greutate și a-ți îmbunătăți viața

CAPITOLUL 2

45 Ceea ce crezi tu că este bun pentru tine s-ar putea să te îngreșe, să te îmbolnăvească și să te prostască

CAPITOLUL 3

69 Încetează să numeri kaloriile, mănâncă mai multe grăsimi și ai încredere în foamea ta

CAPITOLUL 4

99 Mănâncă grăsimi la micul dejun și carbohidrați la desert

CAPITOLUL 5

125 Dormi mai bine și sporește-ți energia

CAPITOLUL 6

153 Fă mai puține exerciții fizice și dezvoltă-ți mușchii

CAPITOLUL 7

165 Multivitamine slabe și ghidul Bulletproof pentru suplimente

CAPITOLUL 8

179 De ce funcționează Dieta Bulletproof pentru bărbați și femei

195	CAPITOLUL 9 Harta Dietei Bulletproof pentru cartierele dichisite
233	CAPITOLUL 10 Harta Dietei Bulletproof pentru cartierele dubioase
259	CAPITOLUL 11 Harta Dietei Bulletproof pentru cartierele rău-famate
281	CAPITOLUL 12 Felul în care îți gătești mâncarea o poate face toxică
289	CAPITOLUL 13 Pierde jumătate de kilogram pe zi fără să-ți fie foame: Protocolul Bulletproof de două săptămâni
305	CAPITOLUL 14 Bulletproof pe viață
313	Concluzie: Ce să faci cu viața ta îmbunătățită
315	Anexă: Rețete Bulletproof
353	Note
363	Mulțumiri

FĂ BIOHACKING CU DIETA TA PENTRU A PIERDE ÎN GREUTATE ȘI A-ȚI ÎMBUNĂTĂȚI VIAȚA

Pe când eram gras, mă trezeam cu mâinile evident mai slăbite în unele zile decât în altele. Când mă uitam în oglindă, vedeam că eram umflat în jurul feței și al maxilarului. Aveam bărbii multiple și, cel mai jenant, dezvoltasem o pereche drăguță de sâni masculini, care puteau să crească sau să se micșoreze, cu aproape o mărime, de la o zi la alta. Sigur, acestea sunt toate simptome ale supraponderalității, dar eu nu înțelegeam de ce ele erau mult mai rele în unele zile decât în altele. În decurs de câteva zile, slăbeam sau mă îngrașam câteva kilograme și chiar observam o diferență uriașă în privința colacului din jurul taliei mele.

Chiar simplul fapt că observam aceste lucruri m-a motivat să descopăr ce factori din mediul meu le puteau cauza. O voce sâcâitoare din mintea mea întreba: „Dacă ceva te face să-ți simți mâinile slăbite, oare ce alte efecte mai are?” Am început să cercetez posibile cauze și am descoperit că mâinile mele slăbite, colacul din jurul taliei, bărbia dublă, pielea umflată și chiar sâni mei masculini nu erau compuse din grăsime – ele erau semne de inflamație. (Cu siguranță, era și destulă grăsime ascunsă sub inflamație!) Ca biohacker în

domeniul antiîmbătrânirii, știam că inflamația este o cauză majoră a îmbătrânirii, dar nu realizasem că aproape toate celelalte lucruri care se întâmplau cu biologia mea aveau și ele legătură cu inflamația.

Timp de ani de zile, dacă făceam o scurtă plimbare, sfârșeam adesea prin a avea bășici în talpă. Distanța până la școala unde îmi făceam MBA-ul era de doar 400 de metri, dar în unele zile ajungeam la curs șchiopătând, cu bășici proaspete. Din cercetările mele am aflat că bășicile erau un semn al inflamației cronice și că acea confuzie mentală – căutarea chinuitoare a cuvintelor și memoria slăbită – poate fi un simptom al inflamației creierului. Părea că găsiseram veriga lipsă dintre performanța mea fizică și cea mentală, veriga lipsă pe care o căutasem ani întregi. Când în sfârșit am dat de cap inflamației, am fost capabil să parcurg trasee din munții Himalaya, în Nepal și Tibet, fără bășici, pentru prima oară în viața mea, iar creierul meu a funcționat și el mai bine.

Inflamația este reacția naturală a corpului la un agent patogen, la o toxină, la stres sau la o traumă. Când ceva stresează corpul, el răspunde umflându-se, într-un efort de a se vindeca. Inflamația este necesară pentru refacerea corespunzătoare a țesutului. O inflamație sănătoasă apare după ce ridici greutatea, și corpul tău lucrează ca să refacă mușchiul stresat, sau când te tai, și un flux sangvin crescut aduce globule albe pentru a vindeca rana. Aceasta se numește inflamație acută și, dacă ai avut vreodată o leziune sau o operație, ai văzut cu ochii tăi cum se poate umfla corpul în momente de stres fizic. Inflamația provoacă însă probleme grave atunci când devine cronică (durând luni sau ani). Imaginează-ți dacă ai avea o operație la genunchi sau un tratament stomatologic de canal, iar protuberanța și umflătura nu s-ar calma niciodată. Nu arăți și nu te simți bine atunci când porți cu tine inflamație în exces, iar acest lucru este și destul de periculos.

Cercetările au arătat iar și iar că nivelurile ridicate de inflamație stau la baza multor boli. Luată împreună, bolile cardiovasculare, diferitele tipuri de cancer și diabetul însumează aproape 70% din numărul total de decese din Statele Unite, iar veriga comună pentru toate aceste boli este inflamația.^{1,2} Inflamația are de asemenea legătură cu multe boli autoimune și cu unele probleme ce țin de

sănătatea mintală³. Este o afecțiune perfidă, deoarece, așa cum a fost și în cazul meu, probabil că tu nu-i simți amploarea, iar ea îți scade concentrarea, întrucât creierul tău este extrem de sensibil la inflamațiile apărute oriunde în corp. Inflamația netratată îți știrbește agerimea minții cu mult înainte să te facă să simți durere sau disconfort fizic. Exact: tratează-ți chiar acum confuzia mentală sau balonarea constantă, pentru că ele pot fi semnale de alarmă pentru niște probleme mai serioase pe viitor.

Eu mi-am dat seama că inflamația îmi limita performanța fizică și, într-o anumită măsură, și performanța mentală. Dar ce anume cauza această inflamație? Am început să studiez cauzele inflamației și am descoperit foarte multe cercetări asupra antinutrienților aflați din abundență în majoritatea dietelor standard, ce pot cauza inflamație cronică. Făcând acest lucru, ei irită intestinul, ceea ce declanșează sistemul imunitar, sau afectează sistemele de refacere și de detoxifiere ale organismului. Acesta reacționează ca și cum ar fi fost rănit și se inflamează, în efortul de a se vindeca. Apoi situația se înrăutățește și mai mult – căptușeala iritată a intestinului lasă particulele de mâncare nedigerată și bacteriile să intre în fluxul sanguin și declanșează o reacție inflamatorie mai extinsă, în timp ce organismul tău atacă aceste particule străine. Când acești antinutrienți îți afectează încontinuu intestinul, ceea ce din nefericire se întâmplă în cazul majorității oamenilor care adoptă diete occidentale, incluzând cantități mari de alimente procesate ce provoacă inflamație, organismul tău este forțat să declanșeze constant o reacție împotriva unui inamic perceput. El face asta prin eliberarea în fluxul tău sanguin a unui val de mici proteine inflamatorii, numite citokine, care în cele din urmă îți pătrund în creier. Un creier inflammat este un creier nefericit și cu performanțe slabe, care te va face să te porți ca un nesuferit chiar și când nu-ți dorești acest lucru.

Antinutrienții joacă un rol mult mai mare decât ți-ai putea imagina în felul în care te simți zilnic. Ei pot fi o sursă de poftă alimentară intense, care te distrag de la orice încerci tu să realizezi sau pot să-ți răpească din nutrienți și să interfereze cu funcționarea hormonilor tăi, epuizând diferite sisteme din corpul tău și determinând, cu timpul, scăderi lente la nivelul performanței. În funcție de gravitatea

expunerii la antinutrienți și de ereditatea ta, organismul tău ar putea lansa o reacție autoimună. Asta provoacă și mai multe daune, căci sistemul tău imunitar atacă sisteme importante ale organismului.⁴

Dave, îți mulțumesc pentru tot ce ai făcut. Eu abia te-am descoperit cu aproape o lună și jumătate în urmă și deja nu-mi mai recunosc vechiul eu. Am urmat toate sfaturile tale, iar lumea mi s-a bulversat cu totul, adică a devenit incredibilă. Nici măcar nu pot începe să explic cât de mult s-a schimbat viața mea; este uluitor. – **George**

Soluția este să reduci reacția imună a organismului tău mâncând mai puține alimente cu antinutrienți și evitând cu totul alimentele care îți declanșează sistemul imunitar. Majoritatea oamenilor sunt conștienți de toxine, o formă de antinutrienți ce pot fi adăugați în mâncare, cum sunt conservanții, pesticidele sau coloranții, dar puțini înțeleg că aceste toxine pot să provoace poftă alimentară și să diminueze capacitatea mentală. Și mai puțini oameni sunt conștienți de antinutrienții ce apar în mod natural, care sunt surse ascunse de Kriptonită în viața ta de zi cu zi. Aceste toxine se formează în plante și în produsele din plante, în timp ce cresc sau stau în depozite, iar principala lor funcție este aceea de a împiedica animalele, insectele și ciupercile să mănânce plantele, astfel încât acestea să se poată reproduce. Exact – plantele nu s-au dezvoltat pentru ca noi să le mâncăm; ele și-au dezvoltat sisteme complexe de apărare pentru a ne împiedica să le mâncăm!

Evitând aceste „mine de teren” nutriționale, corpul și mintea ta vor putea să funcționeze la capacitate maximă, astfel încât tu să poți simți cum este să fii într-o stare Bulletproof de înaltă performanță. Nu mă înțelege greșit: oamenii au supraviețuit generații întregi mâncând alimente care sunt bogate în antinutrienți. Însă obiectivul dietei Bulletproof este opusul supraviețuirii – este prosperitatea.

Principalele categorii de antinutrienți care apar în mod natural sunt lectinele, fitații, oxalații și toxinele de mucegai (micotoxinele).

LECTINELE

O lectină este un tip de proteină ce se atașează permanent de zaharurile care căptușesc celulele, tulburând metabolismul intestinului subțire și afectând vitezățile intestinale (proiecții asemenea unor degete de pe căptușeala intestinului subțire, care absorb nutrienți) sau chiar articulațiile. Există mii de tipuri de lectine și ele fac parte din majoritatea formelor de viață. Nu toate sunt toxice sau cauzează afecțiuni intestinale. Lectinele despre care vorbim sunt compuși specifici creați de plante, care se leagă de articulații, irită intestinul, duc la înmulțire excesivă a bacteriilor și contribuie la rezistența la leptină (cu *p!*), o afecțiune care face ca creierul unei persoane supraponderale să nu primească semnalul că stomacul este plin.⁵ Câțiva dintre acești antinutrienți se găsesc în multe alimente de origine vegetală și animală, dar anumite plante, precum fasolea, oleaginoasele și cerealele, conțin niveluri cu mult mai mari decât altele. Cu cât consumi mai multe lectine, cu atât mai mult riști să-ți afecteze corpul, și nu există niciun beneficiu în a alege alimente bogate în lectină.

Unii oameni sunt mai sensibili la anumite tipuri de lectină. Dacă mănânci ceva care conține tipul de lectină la care ești sensibil (sau o cantitate mare de lectine la care ești mai puțin sensibil), rezultatul este inflamația pe care o poți resimți drept confuzie mentală, articulații dureroase, afecțiuni ale pielii sau chiar migrene. De exemplu, tipul de lectine care se găsește în familia de plante solanacee, care include roșiile, vinetele, ardeii și cartofii, este unul la care mulți oameni sunt sensibili. Este un factor declanșator autoimun frecvent, care a fost corelat cu un procent semnificativ de cazuri de artrită reumatoidă și este un factor declanșator al afecțiunilor cutanate.

Din fericire, *majoritatea* lectinelor sunt distruse de căldură și pot fi reduse sau eliminate folosind anumite metode de preparare a alimentelor. Dar există unele alimente, inclusiv legumele din familia solanacee, ale căror lectine nu sunt distruse de căldură. Dieta Bulletproof te ajută să eviți problemele cauzate de lectine, recomandându-ți să mănânci mai puține alimente bogate în

lectine. Odată ce ești în starea de mentenanță, te poți testa să vezi cum te simți cu sau fără anumite alimente bogate în lectine în dieta ta. Obiectivul este să-ți personalizezi dieta pentru a obține maximum de flexibilitate, energie și focalizare.

FITAȚII

Fitații sunt un alt mecanism defensiv al plantelor, dezvoltat pentru a împiedica animalele și insectele să le mănânce. Ei funcționează legându-se de minerale dietetice de care animalele au nevoie pentru a fi sănătoase, în special fier, zinc, magneziu și calciu. Asta încetinește sau împiedică absorbția mineralelor⁶, așa că tu obții puține elemente nutritive din mâncare. Cerealele integrale, oleaginoasele și semințele sunt sursele majore ale acestor antinutrienți. Fitații sunt de fapt antioxidanți, molecule care împiedică alte molecule să se oxideze sau să se deterioreze. Să consumi antioxidanți este în mod normal un lucru bun, dar unii antioxidanți, precum fitații, au deopotrivă efecte negative și pozitive. Corpul tău poate face față unei anumite cantități de fitați și nu ar fi posibil să-i elimini din dieta ta complet, dar ar fi o idee bună să reduci principalele surse, astfel încât mineralele tale să fie absorbite.

Când gătești anumite alimente care sunt bogate în fitați și apoi scurgi apa sau le înmoi în ceva acid cum e lămâia sau oțetul, asta reduce fitații, însă multe dintre cerealele și semințele care conțin fitați sunt iritante pentru intestin chiar și atunci când sunt gătite. Anumite animale, cum ar fi vacile și oile, dezvoltă bacterii specifice în intestinalele lor pentru a le ajuta să descompună fitații. Oamenii, porcii și găinile nu au aceste bacterii. Acesta este unul dintre motivele pentru care cel mai bine este să eviți majoritatea surselor directe de fitați și să mănânci mai mult carne provenită de la vaci și oi hrănite cu iarbă, lăsându-le pe ele să filtreze fitații pentru tine. În acest fel, obții beneficiile alimentelor ce conțin fitați, fără toxine.

OXALAȚII

Acidul oxalic (oxalații) este un alt antinutrient care se formează în plante pentru a le proteja de animale, insecte și ciuperci. Oxalații se găsesc în legume crude crucifere, precum varza kale, sfecla, sfecla elvețiană și spanacul, precum și în hrișcă, piper negru, pătrunjel, semințe de mac, rubarbă, amarant, ciocolată, în majoritatea oleaginoaselor, în majoritatea fructelor de pădure și în fasole.

Când oxalații se leagă de calciul din sângele tău, se formează mici cristale ascuțite de acid oxalic, care pot fi depozitate oriunde în corp și pot provoca dureri musculare. Când acest proces are loc la nivel renal, constituie o cauză a pietrelor la rinichi. Sună greu de crezut, dar oxalații sunt de asemenea cauza contactului sexual dureros la unele femei, când cristalele de acid oxalic se formează în labii. Înainte ca soția mea, Lana, să treacă la Bulletproof, ea a suferit mult de pe urma acestei afecțiuni asociate cu acidul oxalic, numită vulvodinia, a cărei cauză este considerată un mister de către medicina occidentală, legată, în teorie, de candidoză, folosirea antibioticelor și probleme emoționale. Pentru oamenii sensibili, a consuma până și o cantitate mică de oxalați poate cauza senzația de arsură la nivelul gurii, ochilor, urechilor și gâtului. Doze mai mari pot duce la slăbirea mușchilor, durere abdominală, greață, vomă și diaree, în special la oamenii cu o încărcătură corporală mare de oxalați. În perioada mea ca raw vegan, când mâncam tone de varză kale, broccoli și sfeclă elvețiană, toate crude, am simțit o slăbiciune asociată cu oxalații, slăbiciune greu de explicat până să înțeleg asta.

Ca și în cazul fitaților, înmuierea în acid sau prepararea și *scurgerea apei de gătit* reduce oxalații, așa că nu recomand să mănânci varză kale, spanac sau sfeclă elvețiană crude, în salată sau chiar în smoothies. Este totodată important să îți alegi oleaginoasele și ciocolata cu atenție, iar eu te voi ghida în amănunt în această privință. Calitatea contează mai mult decât crezi!

TOXINELE DE MUCEGAI

Ultima clasă majoră de antinutrienți din dieta ta sunt toxinele de mucegai (micotoxinele). Majoritatea oamenilor sunt expuși la mici doze cronice de toxine de mucegai la fiecare masă, dar ele sunt invizibile și foarte greu de identificat. Cu cât mănânci mai multe toxine de mucegai, cu atât te afectează mai mult în timp. Probabil nu aș fi recunoscut asta niciodată dacă nu aș fi fost atât de familiarizat cu mucegaiul toxic.

În copilărie, dar și mai târziu, ca adult, am locuit fără să știu în mai multe case cu mucegai. Din cauza expunerilor repetate, sistemul meu imunitar este mai sensibil la mucegaiul din mediul meu sau din mâncarea mea decât cel al unei persoane obișnuite. Într-o călătorie de afaceri în Marea Britanie, am coborât odată la metrou și am observat aerul rece și umed. În momentul când am ajuns la capătul pasajului pentru călători și am urcat în tren, am început să mă simt de parcă aș fi fost mahmur, și chiar am avut niște halucinații vizuale. Atât de sensibil sunt eu la mucegai. Imediat după experiența aceea, am avut niște pofte intense de zahăr și grăsimi, și a durat aproape o zi întreagă până ce am simțit că creierul meu și-a revenit. Întâlnirile mele din acea zi din Cambridge nu au decurs foarte bine, dar reacția mea extremă la mucegai a fost o binecuvântare ascunsă. Mi-a permis să ajut clienții să identifice de ce au căderi aparent inexplicabile în performanța mentală și fizică și m-a făcut să aflu mai multe despre biochimia expunerii la mucegai, atât la oameni sensibili ca mine (cam 28% din populație), cât și la restul persoanelor. Dacă nu te simți uimitor, există întotdeauna un motiv!

Știam de multă vreme că a te afla într-un mediu cu mucegai este ceva îngrozitor pentru performanța cognitivă, însă cafeaua a fost cea care mi-a atras prima dată atenția asupra toxinelor de mucegai din alimente. Cafeaua a fost o mare pasiune de-a mea încă de când am descoperit că îmi îmbunătățea notele la facultate. În timp ce studiam știința calculatoarelor, am fost nevoit să mă înscriu la un curs de analiză matematică ce avea loc de la ora opt dimineața. Fiind opusul unei persoane matinală, m-am aventurat în lumea porțiilor triple de espresso înainte de curs și am luat singurul zece pe care

I-am primit vreodată în doi ani de studiu al analizei matematice. Eram captivat și în scurt timp am lansat prima mea companie antreprenorială, care a fost în mod neintenționat primul exemplu de comerț electronic din istorie. Era alimentată de cafea, exact cum par să fie astăzi toate companiile antreprenoriale bune. Am creat și am vândut un tricou pe Internet (chiar înainte să existe browsere Web!) pe care scria: „Cafeina: drogul pe care l-am ales”, alături de o imagine a moleculei de cafeină. Douăzeci de ani mai târziu, încă poți cumpăra imitații on-line ale acelui design.

Obişnuiam să beau cafea normală în fiecare zi și observam o scădere a energiei la trei-patru ore după ce băusem doar o cană de cafea neagră cu gheață. De când am trecut la cafeaua Bulletproof cu unt și ulei MCT, zilele mele sunt pline de energie – și sunt destul de sigur că am vindecat o formă ușoară de oboseală suprarenală. Incredibil! – **Colin**

Imaginează-ți consternarea mea câțiva ani mai târziu, când am început să observ că nu mă mai ajuta cafeaua. O beam, primeam un impuls de energie și apoi începeam să mă simt obosit și irascibil, de parcă mi-ar fi trebuit și mai multă cafea. Îmi măream constant doza, ceea ce ducea uneori la dureri de cap. Vrând să scap de aceste simptome, am renunțat la cafeaua neagră timp de cinci ani lungi și întunecați. Într-o zi, cântecul de sirenă al cafelei a fost suficient de puternic pentru a mă convinge să beau „doar o ceașcă” și m-am simțit uimitor. Nicio cădere. Nicio stare de agitație. Nicio durere de cap. Doar concentrare pură, așa cum mi-o aminteam. Am fost extaziat: cafeaua părea să nu mai fie o problemă pentru mine.

Ceea ce s-a întâmplat în ziua următoare reprezintă, pe de o parte, motivul pentru care această carte există. Am mai băut o cană de cafea, iar de data asta m-am simțit neliniștit și slăbit, iar mai târziu m-au durut articulațiile – cu siguranță nu eram Bulletproof. Dar de data asta, biohackerul din mine a înțeles că variabila cheie nu eram eu; era cafeaua! Am studiat biochimia cafelei și studiile de cercetare agricole și economice, pentru a descoperi că nu toată cafeaua este

la fel și că adesea poartă toxine de mucegai, ce se dezvoltă în mod natural. S-a dovedit că reacția mea la anumite tipuri de cafea nu avea nimic de-a face cu cafeaua; era o reacție la *mucegaiul* de pe boabele de cafea.

Când sunt expuși chiar și la niveluri scăzute de toxine de mucegai, mulți oameni își pierd agilitatea. La niveluri mai ridicate, toxinele de mucegai provoacă afecțiuni serioase, precum cardiomiopatie, cancer, hipertensiune, boli renale și chiar afecțiuni cerebrale. Cafeaua poate avea un gust amar (de parcă îi mai trebuie zahăr) atunci când este prăjită prost sau când planta de cafea are de-a face cu factori de stres nesănătoși, inclusiv ciupercile patogene.

Cantitatea de mucegai de pe boabele de cafea poate chiar varia de la un lot la altul, în special în cazul producătorilor mari de cafea. Toxinele de mucegai sunt prezente într-o cantitate semnificativă de cafea. Un studiu care a testat boabe verzi de cafea crescute în Brazilia a demonstrat că mai mult de 90% erau contaminate cu mucegai înainte de procesare⁷, în timp ce alt studiu a arătat că aproape 50% din cafelele preparate sunt mucegăite.⁸ Mucegaiul este o problemă atât de mare când vine vorba de cafea, încât guverne din toată lumea – de la Uniunea Europeană la Coreea de Sud și Japonia – au instituit limite de siguranță pentru una dintre toxinele de mucegai din cafea, sub formă de părți la un miliard. Totuși, Statele Unite și Canada nu au limite stabilite, existând astfel șanse mult mai mari ca ceașca ta să conțină destule toxine de mucegai încât să-ți influențeze performanța sau chiar sănătatea. Până și limitele europene se aplică la doar două tipuri de toxine de mucegai și au fost stabilite din motive economice, nu pentru a maximiza performanța umană. Mai încolo în această carte vei vedea câteva studii nou-nouțe, care nu au fost publicate până acum, ce compară performanța cognitivă folosind boabe de cafea testate în laborator, cu conținut extrem de mic de toxine, față de boabele comerciale disponibile de obicei. Rezultatele sunt uimitoare și furnizează dovezi clare că există o diferență în modul în care funcționează creierul tău cu cafea pură, în comparație cu ceea ce probabil bei tu astăzi. Toxinele ascunse de mucegai din mediul sau din mâncarea noastră, nu doar cele din cafea, au un impact asupra performanței cognitive la fiecare dintre noi.

În mod clar, tipul de boabe de cafea pe care le cumperi este incredibil de important. Sortimentele mai ieftine de cafea costă mai puțin nu doar pentru că folosesc boabe de calitate inferioară, ci și pentru că includ un procent mai mare de boabe stricate, care sunt mai susceptibile la toxinele de mucegai. Nu vei vedea aceste toxine de mucegai – ele sunt un produs secundar invizibil al scurtăturilor pe care le urmează producătorii de cafea atunci când procesează boabele verzi. Tehnicile de procesare adaugă save, dar cresc neintenționat cantitatea de toxine din cafea. Cafeaua decafeinizată conține, în medie, mai mult mucegai decât cea cafeinizată, în parte deoarece oamenii din industria cafelei sunt reticenți la gândul de a strica boabele de calitate superioară prin procesarea pentru decafeinizare, așa că folosesc boabe de calitate inferioară pentru acest tip de cafea. De asemenea, cafeina acționează ca un mecanism natural antifungic, care împiedică mucegaiul și alte organisme să crească pe boabe. Când elimini cafeina, boabele rămân fără apărare împotriva mucegaiului ce se poate forma atunci când boabele sunt depozitate necorespunzător după prăjire.

Până și tipurile de cafea organice și scumpe permit dezvoltarea mucegaiului, prin faptul că se folosesc metode nocive de procesare. Când sunt „procesate natural”, boabele stau afară, unde colectează excremente de păsări și alte reziduuri și dezvoltă mucegai. Folosirea „procesării ude” are uneori rezultate mai bune. În cadrul acestei metode, crescătorii de cafea aruncă boabele în vase uriașe, adaugă apă și lasă boabele să fermenteze, astfel încât devine mai ușor să îndepărteze părțile exterioare ale boabei. Este imprevizibil ce se va dezvolta pe fiecare lot de boabe, dar de regulă apar și toxine fungice. Cercetarea mea, combinată cu testarea prin metoda încercării și erorii, m-a învățat cum să aleg cafeaua care avea mai multe șanse să ofere impulsul de energie fără o cădere ulterioară, însă rezultatele nu erau întotdeauna de încredere. În cele din urmă am pus la punct un proces pentru a optimiza cafeaua în scopul performanței cerebrale și pentru a o verifica prin teste de laborator. În sfârșit pot să beau cafea și să mă simt uimitor de fiecare dată, iar zeci de mii de oameni au simțit o diferență remarcabilă, eliminând chiar și numai această sursă zilnică de expunere la toxine.