

„«KetoFast» oferă un program de post alimentar și alimentație analizat cu atenție, care, pe baza cercetărilor recente, ar trebui să vă optimizeze sănătatea metabolică. Prezentată în termeni pe care orice persoană de rând să îi poată înțelege, această carte vă poate ajuta să navigați prin complexe concepte interconectate despre postul alimentar, mâncatul în anumite intervale de timp, cicluri circadiene și diete ketogenice.”

— **Aaron Davidson**, creator al Cronometer, un instrument online precis și gratuit pentru identificarea substanțelor nutritive și pentru a oferi o analiză detaliată a ceea ce mâncați.

„Odată cu introducerea postului intermitent și a cercetărilor medicale actuale care demonstrează eficacitatea sa, este acum disponibil un întreg nou spectru de vindecare. Dr. Mercola a fost mult timp lider în educarea publicului cu privire la beneficiile postului intermitent, iar noua sa carte «KetoFast» a oferit o privire importantă asupra artei «postului științific» și a modului în care puteți realiza postul alimentar în siguranță, într-o lume toxică. Foarte recomandată.”

— **Jim Ehmke**, nutriționist clinic

DR. JOSEPH MERCOLA

ketofast

combină puterea postului
intermitent cu dieta ketogenică

Îmbunătățiți-vă sănătatea cu acest
ghid ce vă conduce pas-cu-pas către
planificarea meselor din dieta ketogenică



Editura ATMAN
privește înăuntru...

CUPRINS

INTRODUCERE	i
CAP. 1. DE CE NE ÎMBOLNĂVIM	1
CAP. 2. ISTORIA POSTULUI ALIMENTAR	23
CAP. 3. MECANISMELE POSTULUI ALIMENTAR	39
CAP. 4. DIFERITELE TIPURI DE POST ALIMENTAR	59
CAP. 5. ESTE SĂNĂTOS (ȘI SIGUR) POSTUL ALIMENTAR?	77
CAP. 6. DEZAVANTAJELE POSTULUI ALIMENTAR	85
CAP. 7. DIETA KETOGENICĂ CICLICĂ	109
CAP. 8. CUM SĂ REALIZĂM KETOFAST	135
CAP. 9. MONITORIZAȚI-VĂ PROGRESUL CU ACESTE TESTE DE LABORATOR	175
RESURSE	191
MULȚUMIRI	193
DESPRE AUTOR	195
NOTE	197
INDEX	221

crezut vreodată că ar fi fost posibil. Acesta va fi un parcurs palpitant și vă încurajez să solicitați tot sprijinul pe care îl puteți obține de la prieteni și membri ai familiei. Invitați-i să vi se alăture în această călătorie, astfel încât să poată beneficia și ei de toate aceste îmbunătățiri magnifice în domeniul sănătății și să evite capcanele de a se baza pe prescripții de medicamente, care nu vizează niciodată cauza de bază a bolii.

CAPITOLUL 1

DE CE NE ÎMBOLNĂVIM

Medicina occidentală, bazată pe tehnologie de ultimă oră și medicamente, excelează în proceduri chirurgicale, intervenții de urgență, diagnostice sofisticate, proceduri invazive și alte astfel de intervenții. Dar când vine vorba de probleme cronice de sănătate, medicina modernă este uimitor de limitată în a putea oferi un ajutor eficient, și din păcate, în multe cazuri, prescrierea medicamentelor pentru probleme cronice dăunează de fapt pacientului.

V-ați săturat să ieșiți de la aproape orice vizită medicală cu o rețetă în mână? Sau să vi se spună că nu au găsit nimic în neregulă, insinuând că de fapt problema este doar în capul dumneavoastră?

Sau, mai rău, poate că v-a fost oferită o denumire pentru afecțiunea dumneavoastră, dar vi s-a spus că medicul nu poate face nimic pentru a o trata - vechea abordare gen „diagnosticare și la revedere” din medicină. Și acum sunteți pe cont propriu, cu un nume pentru boala dumneavoastră, dar fără instrumente pentru a rezolva problema. Medicina convențională este destul de eficientă în

diagnosticarea bolilor. Însă eșuează lamentabil la recomandarea tratamentelor care să vizeze cauza fundamentală a problemei. Când plecați doar cu o rețetă în mână, părăsiți cabinetul medicului fără să știți cum să ajungeți la sursa problemei pentru a o rezolva o dată pentru totdeauna. În schimb, sunteți lăsați să ascundeți simptomele cu medicamente - sau mai rău, proceduri mai invazive sau toxice - pentru tot restul vieții. Când vă este comunicat un diagnostic, iar apoi sunteți scoși în grabă afară, vă face să vă simțiți, în cel mai bun caz, singuri. Aceasta se poate resimți chiar ca o condamnare la moarte dacă aveți cancer sau o altă boală gravă.

În ciuda sentimentelor de izolare pe care această experiență poate să le stârnească, dacă ați fost diagnosticat cu o boală cronică, nu sunteți singuri. Potrivit Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor din S.U.A., jumătate dintre americani suferă de cel puțin o boală cronică.¹ Aceasta înseamnă aproape 164 de milioane de persoane doar în S.U.A. Chiar și mai îngrijorător este faptul că bolile cronice au crescut de patru ori în rândul copiilor, din anii 1960.

Deci, ce include denumirea de „boală cronică”? Toți asasinii de top, în primul rând: cancer, boli cardiovasculare, accident vascular cerebral, Alzheimer, diabet de tip 2 și obezitate. Aceasta include, de asemenea, afecțiuni cronice care vă pot face viața dificilă și pot deveni chiar o povară uneori, cum ar fi artrita, Parkinson, scleroza multiplă (SM), boala Lyme, fibromialgia, oboseala cronică, demența și autismul. Bolile cronice reprezintă acum principala cauză a morții și a dizabilităților în America. Bolile cardiovasculare și cerebrovasculare contribuie la cel mai mare declin al calității vieții după 65 de ani și sunt direct responsabile pentru aproximativ o treime din totalul deceselor. De fapt, 7 dintre primele 10 cauze ale decesului în 2014 au fost bolile

cronice. Cancerul și bolile de inimă au reprezentat în totalitate aproape 46% din totalul deceselor din acel an.

Bolile cronice contribuie, de asemenea, în mare măsură la creșterea costurilor din sistemul sanitar în America, deoarece 90 de cenți din fiecare dolar cheltuit pentru asistență medicală se îndreaptă spre tratamentul unei persoane cu o boală cronică. Din punct de vedere economic, o creștere cu 90% a cheltuielilor din programul Medicare poate fi atribuită doar bolilor cronice, cu costul total al bolilor cronice proiectat să atingă 42 de miliarde de dolari până în 2030.²

În timp ce SUA se situează pe locul unu în privința cheltuielilor din sistemul sanitar, la o diferență imensă față de locul doi, totodată se situează pe locul 70 la calitatea sănătății. În mod evident, metodele noastre actuale nu funcționează! Evident, sistemul tradițional medical nu reușește să abordeze în mod eficient bolile cronice. Pe măsură ce tot mai mulți oameni dezvoltă boli cronice - chiar boli cronice multiple -, medicii sunt din ce în ce mai incapabili să ofere soluții care să funcționeze cu adevărat.

Cred sincer că majoritatea medicilor intenționează cu adevărat să-și ajute pacienții. Cu toate acestea, instrumentele care le sunt disponibile în cadrul medicinei convenționale pur și simplu nu includ una dintre cele mai eficiente strategii pentru prevenirea, diagnosticarea și vindecarea bolilor cronice - să oferi corpului puterea de a se vindeca singur prin posturi alimentare periodice.

Dar, înainte de a putea explica exact de ce postul alimentar este un instrument atât de puternic de vindecare, este esențial să înțelegem în primul rând ce ne îmbolnăvește. În multe privințe, aceasta este ceea ce am făcut în ultimele patru decenii. Dar, în ultimii doi ani, capacitatea mea de înțelegere a evoluat și s-a extins pentru a-mi arăta că cheia pentru a inversa această tendință devastatoare a fost tot

timpul ascunsă la îndemâna noastră, în literatura științifică. Doar că în această epocă a științei foarte specializate, puțini dintre noi au timp să citească toată literatura relevantă, să nu mai vorbim de organizarea într-un mod util și esențial a informațiilor găsite. Prin imersiunile mele profunde în studiile recente, am ajuns să consider că este util să privim mecanismele biologice moleculare care contribuie la boala cronică, pentru a înțelege cum să o atenuăm și chiar să o facem să regreseze.

Pentru a realiza acest lucru, trebuie să începeți prin a examina modul în care alimentele pe care le introduceți în organism au evoluat în ultimele câteva decenii și cum acest lucru se poate să fi contribuit la apariția bolilor cronice. De acolo, puteți dezvolta un plan pentru a remedia daunele pe care le-au cauzat aceste alimente și pentru a stimula abilitatea înăscută a organismului de a se vindeca și de a rămâne în *homeostază* - termenul științific pentru „echilibru” - fără nevoia de rețete sau alte intervenții tradiționale medicale.

MODIFICĂRILE DIETETICE – COMPOZIȚIA, CALITATEA ȘI ORARUL MESELOR

De la începutul secolului al XX-lea, americanul mediu are un consum în continuă creștere de grăsimi procesate industrial (gândiți-vă la uleiurile vegetale, cum ar fi canola, soia și uleiul de porumb). Există mai multe probleme cu aceste tipuri relativ noi de grăsimi. În capul listei este faptul că principalele tipuri de grăsimi pe care le conțin sunt omega-6.

Pentru a fi clar, uleiurile omega-6 sunt esențiale pentru sănătatea dumneavoastră. Împreună cu grăsimile omega-3, ele sunt un acid gras polinesaturat (PUFA). Dar grăsimile omega-6 sunt în mod tipic proinflamatoare și contribuie

la rezistența la insulină (despre care voi vorbi în cele ce urmează). De asemenea, acestea vă pot schimba starea de spirit și pot afecta capacitatea de învățare și regenerare celulară.

Deoarece uleiurile vegetale omega-6 au fost promovate de mass-media și instituțiile sanitare ca fiind sănătoase și deoarece sunt folosite în multe alimente procesate, americanul tipic consumă prea multe grăsimi omega-6 în comparație cu grăsimile omega-3. Dar aveți nevoie de un echilibru optim între grăsimile omega-3 și omega-6 dacă doriți să atingeți niveluri ridicate de sănătate. Raportul ideal dintre grăsimile omega-3 și omega-6 variază de la 1:1 la 1:5, dar dieta tipică occidentală este uimitor de neechilibrată, între 1:20 și 1:50.

Grăsimile omega-6 sunt, de asemenea, instabile din punct de vedere chimic și sunt predispuse la procese oxidative. Aceste uleiuri deteriorate sunt apoi încorporate în membranele celulare, făcând celulele dumneavoastră să devină fragile și predispuse la oxidare.

O altă schimbare din domeniul alimentației vizavi de grăsimi este faptul că în ultimele decenii grăsimile saturate au fost în mod eronat etichetate inamicul unei sănătăți bune, iar americanii au fost sfătuiți să facă din cerealele integrale elementul de bază al dietei lor. Problema aici este că cerealele sunt bogate în carbohidrați, iar consumul de carbohidrați în exces generează o creștere rapidă a glicemiei. Deoarece excesul de glucoză este toxic pentru celule, pancreasul va secreta insulina în fluxul sangvin pentru a reduce nivelul de glucoză din sânge.

Dacă veți continua să aveți o alimentație bogată în zahăr și cereale, în timp receptorii de insulină devin desensibili-zați la insulină, necesitând tot mai multă insulină pentru a-și face treaba. Aceasta se numește rezistență la insulină și este unul dintre factorii cei mai răspândiți care contribuie la

boală. Potrivit spuselor doctorului Joseph Kraft în cartea sa „Tu și epidemia de diabet” (*Diabet Epidemic & You*), aproximativ 80% din americani prezintă rezistență la insulină. Acest lucru este semnificativ deoarece rezistența la insulină este un precursor puternic pentru multe boli cronice, inclusiv cancer, boli de inimă, obezitate și diabet de tip 2. De asemenea, rezistența la insulină determină ficatul să producă grăsimi toxice cunoscute sub numele de ceramide, care pot traversa apoi bariera hematoencefalică și pot provoca oxidarea, inflamația și moartea celulară în creier.³

Pe lângă faptul că mâncăm prea multe grăsimi omega-6 și alimente bogate în carbohidrați, cei mai mulți dintre noi consumă prea multă mâncare și prea des. De fapt, marea majoritate a americanilor *mănâncă toată ziua*⁴ - cu câte 15,5 reprize de mâncat separate într-o zi obișnuită. Cei mai mulți consumă, de asemenea, majoritatea caloriilor zilnice seara târziu, adică exact atunci când corpul necesită *cea mai mică* cantitate de energie ca și calorii din alimente. De aceea vă recomand să evitați să mâncați timp de cel puțin trei ore înainte de culcare - și asta include *pe toată lumea*, indiferent de ce fel de dietă urmați sau nu urmați, sau dacă sunteți un promotor al postului alimentar sau urmați un anumit regim sau nu. Un consum continuu de alimente vă va împiedica să vă bucurați vreodată de beneficiile perioadelor în care nu consumați mâncare.

Evitarea consumului de alimente cu trei ore înainte de a merge la culcare optimizează funcția mitocondrială și ajută la prevenirea leziunilor celulare. La urma urmei, în timpul somnului este perioada în care corpul se regenerează și îndeplinește funcții de detoxifiere importante. Dacă este forțat să digere o masă în timpul somnului, va renunța la aceste procese vitale. De aceea, de obicei, eu nu mai mănânc cu patru până la șase ore înainte de a mă culca, deși o fereastră

de trei ore este, de asemenea, benefică și probabil mai ușor de realizat pentru majoritatea oamenilor.

ÎNGRĂȘĂMINTELE SINTETICE

O altă schimbare destul de recentă în obiceiurile alimentare este adăugarea îngrășămintelor chimice. Dezvoltate pentru a ajuta fermierii să crească mai multe culturi, au decimat diversitatea microorganismelor din sol și l-au sărăcit și de minerale. Aceasta înseamnă că alimentele produse cu ajutorul lor furnizează mai puțini nutrienți importanți, care în timp contribuie la deficiențele și dezechilibrele din corpul dumneavoastră.

Aceste îngrășăminte le-au permis, de asemenea, agricultorilor să renunțe la metoda tradițională de rotație a culturilor - o strategie care a diversificat substanțele nutritive din sol - și să crească numai acele culturi care erau la mare cerere și subvenționate, cum ar fi porumbul și soia. Deci, pe măsură ce microorganismele din sol au devenit mai puțin diversificate, la fel s-a petrecut și cu alimentele noastre. Odată ce am avut la dispoziție tot acel porumb și soia, a trebuit să le găsim o întrebuințare, ceea ce reprezintă un alt motiv pentru care consumul de ulei de porumb și de soia, plin de omega-6, a crescut în ultimele decenii.

ADITIVII ALIMENTARI

Aceste substanțe chimice, omniprezente acum, au fost dezvoltate pentru prima dată în prima jumătate a secolului al XX-lea, pentru a prelungi termenul de valabilitate și pentru a îmbunătăți aroma alimentelor care au devenit din ce în ce mai procesate. Chimicalele au fost adăugate în alimente într-un timp record în acea perioadă. Până în 1958,

în uz erau 800 de substanțe chimice diferite. Astăzi există aproximativ 10 000 de substanțe chimice utilizate în mod obișnuit în alimente.

Cel puțin 1 000 de aditivi alimentari actuali nu au fost niciodată revizuiți pentru siguranță de către Food and Drug Administration (FDA) datorită unei lacune cunoscute ca fiind „în general considerate sigure” (GRAS – *generally regarded as safe*). Acest lucru înseamnă că, dacă un aditiv a fost utilizat înainte ca FDA să aprobe Amendamentul pentru aditivii alimentari din 1958, este perfect legal să fie folosit în continuare.⁵ Un tip de aditiv alimentar care a provocat cele mai mari ravagii este grăsimea nesaturată, despre care acum știm că este un prim motor al inflamației și este legată de bolile cardiace,⁶ rezistența la insulină,⁷ obezitate⁸ și boala Alzheimer.⁹

PESTICIDELE, ÎN SPECIAL GLIFOSATUL

Glifosatul este ingredientul activ din erbicidul omniprezent Roundup. Utilizarea sa pe culturi pentru controlul buruienilor în S.U.A. și în alte părți a crescut dramatic în ultimele două decenii. Această creștere a fost determinată de intensificarea culturilor modificate genetic (OMG) în acea perioadă de timp, de apariția pe scară largă a buruienilor rezistente la glifosat printre culturile modificate genetic (necesitând doze tot mai mari pentru a obține același efect erbicid), precum și de creșterea utilizării glifosatului ca agent de deshidratare chiar înainte de recoltare.

Glifosatul reprezintă o amenințare enormă pentru sănătatea dumneavoastră. Creșterea utilizării glifosatului în S.U.A. este extrem de bine corelată cu creșterea simultană a ratei de incidență și/sau mortalitate a bolilor multiple, incluzând cancerul tiroidian, cancerul de ficat, cancerul

vezicii urinare, cancerul pancreatic, cancerul renal și leucemia mieloidă. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și-a revizuit evaluarea potențialului cancerigen al glifosatului în martie 2015, etichetându-l drept „posibil cancerigen”.^{10, 11, 12, 13, 14}

Aceasta este o veste bună, având în vedere că aproape două milioane de tone de glifosat au fost aruncate pe solul american în perioada 1974-2016¹⁵, și aproape 10 milioane de tone au fost aplicate în întreaga lume în același interval de timp.

Glifosatul afectează negativ sănătatea în multe feluri:

- Distruge echilibrul hormonal delicat, prin legarea cu receptorii de estrogen.
- Este toxic pentru microbiomul intestinal, care joacă un rol atât de important în inflamație, imunitate, digestie și sănătate mintală.
- Și probabil cel mai nociv efect, afectează funcția mitocondrială și vă face mitocondriile mai predispuse la leziuni oxidative (voi aprofunda subiectul despre sănătatea mitocondrială imediat).

CÂMPURILE ELECTROMAGNETICE

Înotăm zilnic într-o mare de câmpuri electromagnetice (CEM). Suntem expuși la CEM toată ziua, nu numai în public, ci și în interiorul caselor noastre. CEM provin din mai multe surse, inclusiv telefoane mobile, relee telefonice, calculatoare, monitoare pentru copii, microunde, aparate inteligente, dispozitive Bluetooth și Wi-Fi, pentru a enumera doar câteva.

Nu este doar opinia mea că CEM reprezintă o amenințare la adresa sănătății publice; există studii considerabile care documentează pericolele pe care le prezintă CEM

pentru sănătatea umană, animală și a mediului. Până de curând, am crezut că trăind un stil de viață sănătos care include un regim alimentar sănătos, exerciții fizice și suplimente alimentare este mai mult decât suficient pentru a proteja majoritatea oamenilor de pericolele legate de CEM. Dar am ajuns să înțeleg că oricât de importantă este optimizarea nutriției, totuși implementarea modificărilor dietetice fără a lua în calcul, de asemenea, expunerea la CEM este echivalentă cu astuparea cu degetele a găurilor unei nave ce se scufundă.

Puțini dintre noi ne aflăm la mai mult de doi metri de telefoanele noastre mobile în orice moment - chiar și atunci când dormim. Ne petrecem cea mai mare parte a orelor de lucru la distanță de un braț față de un computer care este conectat wireless la internet. Locuim în case, cartiere și orașe care se află în contact direct și permanent cu CEM prin cabluri electrice, cuptoare cu microunde, turnuri de telefonie mobilă și Wi-Fi. Am îmbrățișat aceste tehnologii și le-am integrat în țesătura vieții noastre fără să ne facem prea multe griji, sau chiar niciuna, cu privire la daunele pe care le pot cauza atât fizic, cât și emoțional.

Foarte puțini oameni sunt în mod serios preocupați de efectele nocive asupra sănătății ale expunerii la CEM, care includ mutații genetice, disfuncții celulare și boli. Și expunerea noastră este în continuă creștere. Luați în considerare numărul de persoane pe care le vedeți în fiecare zi privindu-și telefoanele mobile, în loc să privească chipurile prietenilor sau ale familiei care se află chiar lângă ei.

Dr. Martin Pall, profesor emerit de biochimie și științe medicale de bază la Washington State University, a identificat și a publicat mai multe lucrări care descriu mecanismele speculative ale modului în care CEM produse de telefoanele mobile și tehnologiile wireless dăunează oamenilor, animalelor și plantelor.¹⁶ Cercetările sugerează creșterea calciului

intracelular prin expunerea la CEM. Excesul de calciu din celule este responsabil pentru generarea stresului oxidativ excesiv care cauzează deteriorarea iremediabilă a ADN-ului.

Atunci când există exces de calciu în celule, crește nivelul de oxid nitric (NO) și superoxid. Deși NO are multe efecte benefice asupra sănătății, cantitățile excesive sunt periculoase deoarece superoxidul reacționează, formând peroxinitrit, apoi distruge membranele celulare, ADN-ul, mitocondriile și proteinele. Aceste daune biologice contribuie la îmbătrânirea accelerată și cresc radical riscul apariției bolilor cronice.

Prevalența câmpurilor electromagnetice oferă cu atât mai multe motive pentru a mânca cât mai sănătos posibil, pentru a optimiza mecanismele de vindecare și regenerare a corpului! (Și dacă vă întrebați ce puteți face în mod special cu privire la atenuarea daunelor cauzate de CEM, să știți că în prezent lucrez la o carte despre cum să vă protejați de ele. De asemenea, puteți să vă înscrieți la newsletter-ul meu la adresa mercola.com, unde, în mod regulat, împărtășesc informații cu privire la acest subiect.)

SURPLUSUL DE FIER

Mulți cred că fierul este un mineral care trebuie suplimentat. Dacă sunteți o femeie în anii de fertilitate, probabil că ați fost diagnosticată cu o deficiență de fier la un moment dat. Problema cu fierul este că, altfel decât prin menstruație, corpul nu are cum să elimine cantitățile excesive de fier. Cu alimentele îmbogățite cu fier aproape omniprezente și consumul ridicat de carne roșie (carnea este o sursă importantă de fier), în timp, nivelul de fier poate crește până la niveluri toxice.