

POSTUL INTERMITENT

Cea mai simplă formulă
pentru longevitate, suplete și sănătate

Traducere din limba germană
de Liviu Dimitriu

TEORIE

Sănătate și energie

prin postul intermitent

5

POSTUL INTERMITENT – ELIXIRUL SĂNĂTĂȚII

7

Postul face minuni

8

Tipurile de post

12

E timpul pentru o nouă orientare în medicină

14

Formula sănătății: alimentație,
mișcare și post intermitent

17

Pur și simplu mânăcam prea des și prea mult

18

Ce se întâmplă în corp pe parcursul postului

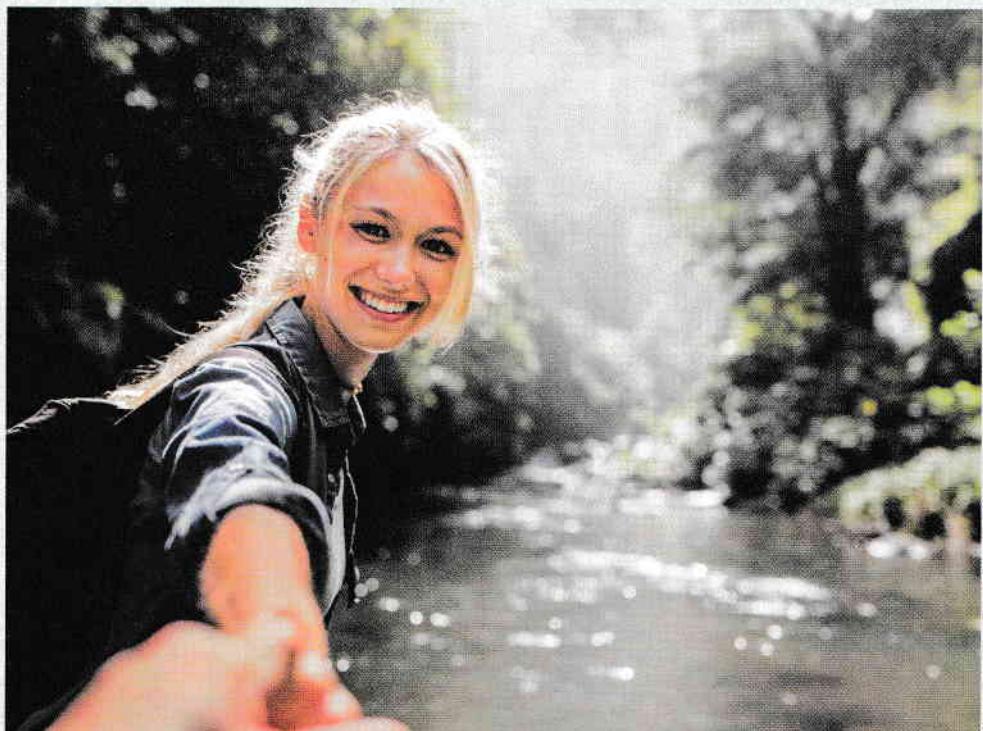
22

Intestinul – centrul sentimentelor
și al sănătății

30

Postul intermitent ca terapie de la A la Z

36





PRACTICĂ

TRILOGIA UNEI VIEȚI SĂNĂTOASE: VEGAN, POST ȘI MIȘCARE

50

Hrana vegetală în comparație
cu alimentele de origine animală 52
Avem dreptul să mâncăm
animale? 54
Prevenirea și stoparea bolilor
cardiace cu ajutorul alimentației 63

Fundamentele unei vieți sănătoase:
alimentația, hidratarea și activitatea
fizică 68

POSTUL INTERMITENT –
IATĂ CUM FUNCȚIONEAZĂ! 75

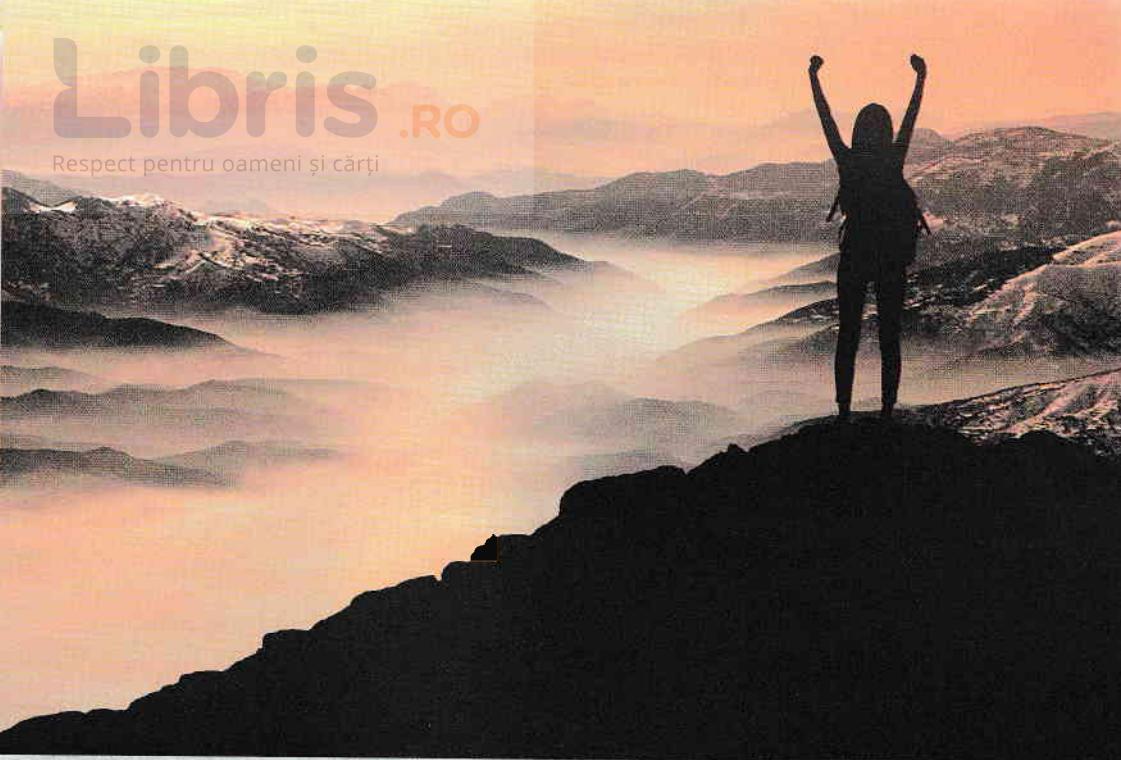
Declanșarea accelerării metabo-
lismului prin activitatea fizică 76
Înainte de a începe 78

Exercițiile Liebscher & Bracht	80
Programul de două săptămâni	104
Rețete pentru două săptămâni	108
Perspective	136
Mulțumiri	138
Index	139
Index de rețete	140
Index de exerciții	141
Credite fotografice	143

POSTUL INTERMITENT – ELIXIRUL SĂNĂTĂȚII

DIN EXPERIENȚA MEA DE CÂTEVA DECENII ȘTIU
CÂT DE TĂMĂDUITOR ESTE SĂ ȚII POST. ÎNCERCAȚI ȘI
DUMNEAVOASTRĂ, CA SĂ VEDEȚI DE CE SPUN ASTA ȘI
CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN ORGANISM ÎN PERIOADELE DE POST.

Postul face minuni	8
E timpul pentru o nouă orientare în medicină	14
Pur și simplu mâncăm prea des și prea mult	18
Ce se întâmplă în corp pe parcursul postului	22
Postul intermitent ca terapie de la A la Z	36



POSTUL FACE MINUNI

Postul este tot atât de vechi ca omenirea însăși. Puternic ancorat în genele noastre, are o extraordinară influență asupra sănătății și a longevității. Acționează ca un remeđiu minune. Poate că tocmai din acest motiv nu a fost uitat nici după ce foametea din zilele grele de odinioară a dispărut aproape complet. Perioadele de post sunt practicate în multe religii. Cu toate acestea, apar multe discuții aprinse și controverse pe

această temă. Adeptații metodelor naturiste de vindecare au foarte mare încredere în post. Unii medici îl resping, considerându-l periculos pentru sănătate și provocând neîncredere în rândul pacienților.

Dar vremurile s-au schimbat, și asta e bine. Cele mai noi cercetări produc senzație. Postul și cu precădere postul intermitent oferă posibilități nebănuite pentru o viață lungă și sănătoasă.

Intuitiv, am profitat de aceste avantaje întreaga viață: țin post intermitent de mai mult de patru decenii, pentru că pur și simplu mi-a făcut bine, fără să fi cunoscut de la început toate beneficiile incredibile pentru sănătate, care acum sunt dovedite. În primii zece ani am făcut asta discret, chiar în secret, pentru că era din categoria „Așa nu“ să sari peste micul dejun, să te duci la facultate cu stomacul gol și să iei doar două mese pe zi, ba uneori chiar una. Bineînțeles că alimentația mea nu era pe atunci una optimă. Că mai toată lumea, consumam alimentele cu care eram obișnuită de acasă, inclusiv carne. Lapte de vacă nu băusem niciodată, fiindcă mi se părea de-a dreptul respingător. Dar au continuat să apară dovezi că este important pentru

sănătate, aşa că am devenit consumator. Beam shake-uri sau cacao cu lapte și mâncam brânză pentru a beneficia de pretinsele avantaje ale laptelui.

Adevăratul studiu a început după facultate

Dar toate aceste comportamente au fost bulversate dintr-o dată în anul 1991, pe când eram medic specialist de medicină generală. Atunci mi-a căzut în mână carteau titlul *Fit for Life* („În formă pentru viață“), de Harvey și Marilyn Diamond.

Eram de multă vreme nemulțumită. Înțelegeam din ce în ce mai bine că medicina tradițională, pe care am învățat-o în facultate, nu era cea pe care îmi dorisem

INFO

MEDICINA NUTRIȚIONISTĂ ȘI ȘTIINȚA ALIMENTAȚIEI

Tot în 1991 aveam să îl cunosc pe mentorul și prietenul meu de azi, prof. dr. Claus Leitzmann. Pe atunci eram amândoi în consiliul științific al mișcării „Fit for Life“.

Leitzmann este chimist, microbiolog și specialist în nutriție. Din 1974 e cadru universitar la Universitatea Gießen, unde a avut un post la catedra de nutriție pentru țările în curs de dezvoltare și mai

târziu a condus Institutul pentru Științe ale Nutriției. A scris numeroase cărți despre alimentația echilibrată, vegetariană și durabilă.

Împreună – el, omul de știință și eu, medicul – ne completăm perfect, reunind cunoștințele cu experiența, ceea ce ar trebui să fie transmis fiecărui medic în timpul facultății.

eu să o practic. Voiam să îngrijesc pacienți care să se simtă responsabili de propria lor stare de sănătate și să îi sprijin în călătoria lor spre vindecare. Îmi doream să pot vindeca pacienții în totalitate, nu doar să elimin simptomele cu ajutorul medicamentelor.

Am devorat cartea într-o zi. Am înțeles imediat că nutriția ar trebui să joace un rol esențial în prevenirea și vindecarea afecțiunilor. Pe atunci nu bănuiam că această carte îmi va influența întreaga carieră medicală. Avea ca temă principiile cele mai importante din *Igienea naturală*, o mișcare americană care urmărea prevenirea naturală a îmbolnăvirilor.

Principiile mișcării „Fit for Life”

Una dintre ideile principale ale mișcării „Fit for Life” se bazează pe principiul ciclurilor naturale ale organismului. În funcție de aceste cicluri, ar trebui să mânăcam doar între orele 12 și 20, pentru ca alimentele să poată fi asimilate între orele 20 și 4 dimineața, iar între 4 dimineața și prânz să poată fi excretate. Întreruperea acestui ciclu cu micul dejun (în engleză *breakfast* înseamnă „întrerupere a postului“) determină acumularea deșeurilor organice în spațiul intercelular, țesutul conjunctiv și rețeaua de fascii, ceea ce „poluează“ aceste locuri. În plus, consumul de produse din carne și lactate este

redus semnificativ. Principala sursă de hrană e reprezentată de alimentele proaspete de origine vegetală.

Se întâmplase ceva mareț

Încă îmi mai amintesc cum jubilam în sinea mea. Aflasem în sfârșit motivul pentru care nu mi-era niciodată foame dimineața. În perioada aceea eu și soțul meu trecusem la o dietă bazată în proporție de 95% pe plante. Schimbarea pe care am simțit-o a fost atât de uriașă încât am integrat imediat nutriția în munca mea cotidiană. Nu toți pacienții au fost fericiti din acest motiv, pentru că este mult mai simplu să iei o pastilă când ai diabet, hipertensiune arterială sau gută decât să schimbi regimul alimentar. Desigur, această decizie trebuie luată de fiecare pacient în parte. Majoritatea celor care au ales calea cea mai complicată și care au încercat experiența unei modificări a obiceiurilor alimentare pentru a-i observa influența asupra anumitor simptome au fost recompensați cu ameliorări semnificative sau chiar vindecări.

Însănătoșirea prin post

Aproape toate bolile reacționează la post și la o alimentație echilibrată. Dacă nu aş fi fost martora acestor vindecări spectaculoase, nu aş fi fost niciodată în stare să urmez acest drum într-un mod atât de consecvent. Nu există boală la care să nu fi

Respect pentru oameni și cărți observat ce putere enormă de vindecare are alimentația sănătoasă. Imediat ce pacienții mei erau pregătiți pentru această schimbare, începeam modificarea alimentației lor printr-o cură de post. Deja de atunci eram o mare entuziastă a terapiei postului.

Postul intermitent – o alternativă la postul de lungă durată

Pentru mulți, postul de lungă durată (vezi mai jos) e foarte greu de urmat. Roland, soțul meu, nu s-a putut obișnui cu el. A avut o singură tentativă, dar a renunțat după cinci zile, pentru că i-a părut un chin foarte mare. Lucru neobișnuit, fiindcă nu cunosc persoană mai perseverentă decât el. De fapt, corpul lui nu a rezistat, pentru că avea obiceiul să se antreneze opt ore sau chiar mai mult în fiecare zi. S-a supărat, pentru că, bineînțeles, voia să se bucure de toate beneficiile acestei terapii. A fost ca o izbăvire pentru el când a încercat postul intermitent, iar de atunci a devenit un mare susținător al acestei metode.

Postul intermitent – o schimbare relativ simplă

Și pacienții mei au avut aceleași probleme ca și soțul meu. Pentru șaisprezece ore de post zilnic e nevoie de un efort de adaptare, dar după zece zile vorbim deja



Dacă ne pregătim singuri mâncarea din ingrediente proaspete, este mai sănătos și ne face plăcere. Așa știm mereu ce avem pe masă.

de obișnuință. Să te alimentezi de două sau de trei ori în opt ore înseamnă atunci un deliciu pur. Să simți din nou că îți este foame, să simți gustul alimentelor mult mai puternic, să cunoști senzația de satietate, să ai mai multă energie, fie că vorbim de serviciu sau de activități sportive, și, pe lângă toate astea, să slăbești – cine nu își dorește așa ceva? Dar există și mai multe avantaje. Postul intermitent e cea mai bună metodă de prevenire a așa-ziselor boli ale civilizației moderne. Iar dacă ești deja bolnav, poți înclesni recuperarea. Mi-a fost dat să observ o mulțime de pacienți pe parcursul acestui proces. Puterea extraordinară dezlănțuită de postul intermitent asociat cu o alimentație vegetariană și cu exerciții fizice adaptate este de fiecare dată un miracol reinnoitor.

Diferitele tipuri de post oferă cea mai bună metodă de prevenție în vederea unei sănătăți bune și activează puterile de autovîndicare ale organismului.

POSTUL DE LUNGĂ DURATĂ

Să renunță la mâncare timp de patru-zeci și două de zile nu este ușor. Dar, dacă reușești, nu mai vrei să renunță la acest tip de post.

Această formă de post are adesea la bază motive religioase. Se presupune că în acest fel e înlesnită apropierea de Dumnezeu, iar sufletul și mintea sunt purificate și puse în ordine. Toate avantajele postului intermitent se regăsesc și la postul de lungă durată. Doar efortul este mai mare.

Aceste șase săptămâni de post produc schimbări atât în corp, cât și în suflet, și sunt resimțite corespunzător. În acest interval te preocupi mai mult de propria persoană. Sunt retrăite și abordate simptomele unor boli mai vechi, iar universul senzațiilor încercate este asemenea unui montagne russe. La sfârșitul perioadei ordinea din minte, trup și suflet e refăcută și te simți ca un nou-născut. Uneori au loc și alte schimbări în viață. Îmi amintesc de o pacientă care după un post de lungă durată a renunțat la soț, slujbă și convingerile religioase de până atunci. și astăzi mai postește din când

în când, dar numai pentru cinci până la șapte zile. Însă în viață ei nu au mai apărut astfel de schimbări majore.

POSTUL TERAPEUTIC

Această formă de post este probabil cea mai cunoscută și a fost mediatizată de către medicul Otto Hermann Ferdinand Buchinger în secolul XIX. De regulă, perioada de post durează cinci până la șapte zile, dar uneori poate ajunge și la treizeci de zile. În această perioadă se consumă cel mult 500 de kilocalorii pe zi sub formă de sucuri de fructe și legume subțiate cu apă și, la nevoie, puțină miere. Foarte utile sunt și curele cu substanțe care au efect laxativ, cum ar fi sulfatul de magneziu sau cel de sodiu.

Clinicile Buchinger pentru post terapeutic sunt tot mai populare, și nu puțini dintre oaspeți revin în fiecare an. Motivul pentru care fac asta e evident. La sfârșitul perioadei de post, starea de sănătate a clientilor este întotdeauna mai bună decât la început, și nu doar din punct de vedere fizic.

Totuși, nu trebuie subestimat stresul induș de un post de mai multe zile sau chiar săptămâni: dispoziția poate oscila, creativitatea se diminuează, cheful de viață are de suferit. De asemenea, în această perioadă ești mai izolat. Relațiile sociale cotidiene nu mai sunt ușor de întreținut, mai ales la începerea postului, în afară de cazul în care suntem alături de alți oameni care postesc. Nu e recomandabil ca acest tip de post să se țină în cadrul vieții cotidiene. E imperativ să ne acordăm o perioadă de repaus pentru a-l practica. Faptul de a putea profita de toate avantajele postului „normal” practicând postul intermitent reprezentă un cadou. Nu trebuie să răbdăm de foame, putem mâncă pe săturare și nu e nevoie să luptăm împotriva propriei predispoziții genetice.

POSTUL CU SMOOTHIE-URI

Este tipul meu preferat de post. Îl practic o dată sau de două ori pe an, pe lângă postul intermitent. E foarte ușor de integrat în viața cotidiană. Dat fiind că putem consuma în fiecare zi două sau trei smoothie-uri, de preferat verzi, nu avem senzația de foame și nu ne lovim de problemele care apar de obicei în primele trei zile. Primul smoothie al zilei este mai degrabă dulce, în timp ce al doilea sau chiar și al treilea sunt mai sărate, cu mai multe legume, salată și lărmăie, dar mai puține fructe. Prin aceste smoothie-uri, organismul primește toate vitaminele și

minereale, ca și fibrele de care are nevoie pentru o digestie sănătoasă și pentru întreținerea unei stări optime a florei intestinale. Postul cu smoothie-uri este o modalitate simplă de a consuma în mod conștient alimente sănătoase și de a scăpa rapid de câteva kilograme.

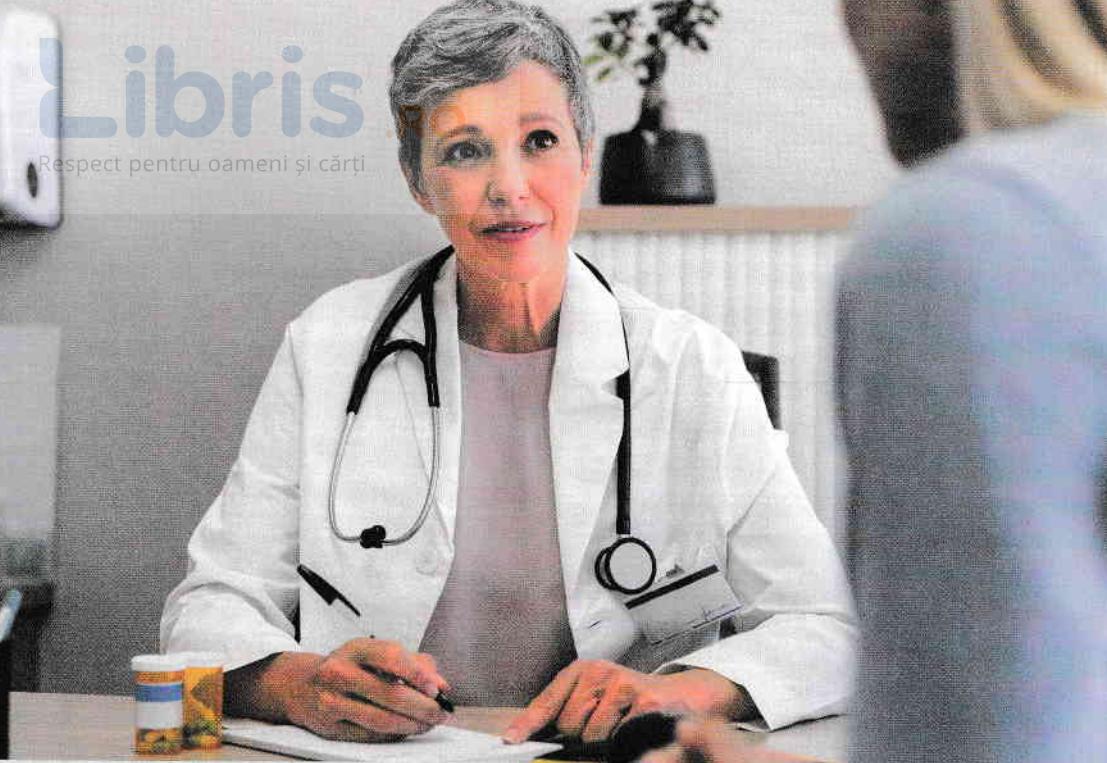
Pe parcursul acestui post este foarte indicat să avem un program de activitate fizică, cu sporturi de anduranță, exerciții de forță sau gimnastică pentru mobilitate, fiindcă nivelul de energie nu scade, ci dimpotrivă, se îmbunătățește. Dacă continuați apoi cu un post intermitent, mâncarea vi se va părea un dar divin, iar modificarea stilului de viață în ansamblul său va veni de la sine.

SFATUL MEU PERSONAL



CUM POSTESC EU

Personal, țin post cel puțin o dată pe an, între șapte și douăzeci și una de zile, și încerc toate formele de post, de la cel cu apă și până la cel cu smoothie-uri. Faptul că am petrecut o mare parte din viață postind aproape zilnic multe ore l-am înțeles abia în urmă cu câțiva ani, când au început să apară primele articole și studii de specialitate.



E TIMPUL PENTRU O NOUĂ ORIENTARE ÎN MEDICINĂ

De treizeci și cinci de ani lucrez ca medic generalist și naturopat în cabinetul meu. În acest timp, școala de medicină convențională s-a dezvoltat remarcabil. Înainte nu existau atâtea metode de diagnosticare și control, de analiză detaliată a substanțelor din sânge, scaun, a stării organelor interne. Nu au existat niciodată atât de multe medicamente, echipamente de terapie, articulații artificiale și aşa mai

departe. Niciodată nu s-au efectuat operații atât de complexe și nu au existat soluții pentru înlocuirea atât de multor organe sau funcții biologice.

Medicina convențională modernă a făcut progrese inimagineabile. Răni foarte grave căpătate în urma unor accidente sunt „reparate“ astfel încât pacienților li se oferă un viitor demn de trăit: în locul membrelor pierdute se pot folosi proteze,

pentru problemele de auz există aparate **auditiv** – acolo unde biologia dă greș, tehnica ne permite din ce în ce mai multe intervenții. Dar biotehnologia este abia la început. În viitor vor fi disponibile multe alte mijloace de neimaginat. Aceasta este **partea pozitivă** a medicinei moderne, de care probabil nimeni nu ar vrea să se lipsească, inclusiv eu.

În același timp, aşa-zisele „boli ale civilizației“ au o incidență tot mai mare, mai ales în rândul persoanelor tinere. Acestea includ în special cancerul și boliile cardiovasculare, urmate îndeaproape de bolile autoimune, reumatism, diabetul de tip 2 și steatoza hepatică (ficatul gras), a căror cauză este de obicei obezitatea. De asemenea, ar trebui menționate și demența, durerile și afecțiunile articulațiilor și ale coloanei vertebrale. Nu trebuie să uităm nici de afecțiunile psihice, cum ar fi depresia. Toate asta apar în ciuda medicinei tot mai performante, care încercă să trateze aceste boli cu medicamente și operații.

Limitele medicinei convenționale

Trebuie să înțelegem că tratarea acestor afecțiuni cu medicamente și operații nu poate duce la vindecare dacă nu eliminăm cauzele – alimentația defectuoasă și sedentarismul. Însă, în loc să facă asta,

medicina de înaltă performanță încearcă să înlăture simptomele și durerile cu mijloace biochimice și chirurgicale, pornind de la premsa falsă că astfel ajută întregul organism. Dar ce se întâmplă de fapt? O parte a metabolismului, care conform cunoștințelor actuale e răspunzătoare pentru o anumită afecțiune, este corectată, dar în același timp echilibrul întregului organism este afectat. Acest lucru apare în general în prospecțe la partea de efecte secundare. Uneori acestea sunt mai dăunătoare decât afecțiunea cu care luptăm. Toate asta nu au prea mult de-a face cu eliminarea cauzei unei boli.

Care este atunci soluția?

Tratamentele clasice ale medicinei convenționale sunt așadar nepotrivite pentru a elibera cauzele bolilor civilizației. E clar că atunci când apar aceste afecțiuni, organismul nostru are nevoie de alte măsuri, care să acționeze natural, endogen, biologic, încercând înainte de toate să eliminate cauzele. Scopul ar trebui să fie sprijinirea uriașelor forțe de avvindecare endogene pe care le putem dezvolta. Aceste forțe de avvindecare pe care le numesc „medicul nostru interior“ sunt puternice și ancorate în genele noastre ca sisteme de autocontrol, pe care fiecare om le deține pentru a se apăra de boli.

Putem declanșa forțele de autovindecare astfel încât să ajutăm organismul să le manifeste deplin – iar asta să se facă de cele mai multe ori fără medicamente sau operații chirurgicale. Trebuie să evităm tot ce ar putea împiedica organismul să-și dezvolte aceste forțe.

Cele mai importante pârghii

Pe parcursul vieții, doi factori perturbă puterile de autovindecare de care dispunem la naștere și care pot conduce la diferite boli după aproximativ cincizeci de ani. Bolile nu sunt altceva decât stări fizioleice care se instalează și se intensifică în absența acțiunii forțelor de autovindecare.

Prima pârghie este alimentația – totalitatea alimentelor și băuturilor introduse în corp în fiecare zi. Este deci pe deplin logic ca alimentația să joace un rol determinant în sănătatea organismului. Ceea ce este ilogic însă, chiar alarmant, e trista realitate că nici în ziua de azi nutriția nu joacă deloc un rol important în studiile medicale.

A doua pârghie este mișcarea fizică – și asta e logic, pentru că omul este un sistem biologic a cărui bună funcționare depinde în mare măsură de mișcare, dar și

de modul în care se mișcă. Totuși, dacă facem abstracție de zicala „Cine se odihnește ruginește”, cunoștințele noastre privitoare la mișcarea fizică nu joacă un rol preponderent în educația medicală, fie că e vorba de cursurile studenților, de medicina sportivă, de medicina naturistă sau de fizioterapie.

SFATUL MEU PERSONAL



**POSTUL
INTERMITENT –
CEA MAI BUNĂ
ALTERNATIVĂ LA
POSTUL DE LUNGĂ
DURată**

După ce pacienții mei decideau să își schimbe alimentația pentru a se însănătoși, le recomandam să înceapă cu un post de o săptămână. Însă mulți nici nu-și puteau imagina acest lucru, din mai multe motive. Așa că ofer întotdeauna alternativa postului intermitent, dar fără să menționez această denumire. Astfel, postul intermitent s-a cristalizat aproape de la sine ca metodă de alimentație la care se poate apela nu doar ocazional, ci și de-a lungul întregii vieți – de astă sunt ferm convinsă.

FORMULA SĂNĂTĂȚII: ALIMENTAȚIE, MIȘCARE ȘI POST INTERMITENT

Combinarea dintre alimentația vegană, exercițiile fizice și postul intermitent mobilizează puterile de autovindecare ale organismului.

Când înțelegem mecanismul acestei legături, putem deveni responsabili de sănătatea noastră și putem lua deciziile corecte pentru a declanșa autovindecarea.

ALIMENTAȚIA VEGANĂ

Prin alimentație ajung în corp cea mai mare parte a moleculelor exogene. Prin urmare, e bine să ne hrănim cu alimente de înaltă calitate, la care noi, oamenii, suntem adaptați genetic. Aceste alimente furnizează un excelent „material de construcție” și un nemaipomenit „combustibil”, astfel încât corpul să fie bine îngrijit.

...PLUS MIȘCAREA...

Totuși, aceste substanțe nutritive au efect optim atunci când corpul se mișcă în mod adecvat: trebuie să mobilizăm toate articulațiile și să împiedicăm instalarea distrofiei mușchilor interni. Astfel prevenim durerile și anumite afecțiuni, cum ar fi artroza, și asigurăm transportul substanțelor nutritive către toate celulele, sporindu-ne puterea și pofta de viață.

...ȘI POSTUL INTERMITENT!

Combinarea acestor două moduri de întreținere a sănătății cu postul intermitent ne permite să ducem o viață lungă, lipsită de dureri, în cea mai bună stare de sănătate posibilă. Cea mai importantă misiunea a mea ca medic este să le transmit pacienților aceste informații.

