

Dr. Jason Fung

**PUTEREA
VINDECĂTOARE
A POSTULUI**

Ghidul popular pentru post
intermitent, alternativ sau extins

Ediția a III-a

Traducere din limba engleză de
Liviu Mateescu

Editura Paralela 45

CUPRINS

- 7 Introducere, dr. Jason Fung
- 12 Nu e o simplă toamnă – experiența mea cu postul, de Jimmy Moore
- 32 Faceți cunoștință cu cei care oferă mărturii despre postul alimentar

39 PARTEA ÎNTÂI: POSTUL ȘI BENEFICIILE LUI

- 41 Capitolul 1: Ce este postul?
- 62 *Exemple de reușită: Samantha*
- 65 Capitolul 2: Scurtă istorie a postului
- 73 Capitolul 3: Mituri legate de post
- 87 Capitolul 4: Avantajele postului
- 96 *Exemple de reușită: Elizabeth*
- 99 Capitolul 5: Postul pentru slăbit
- 131 Capitolul 6: Postul pentru diabetul de tip 2
- 144 *Exemple de reușită: Megan*
- 149 Capitolul 7: Postul, tinerețea și inteligența
- 159 Capitolul 8: Postul și sănătatea inimii
- 169 Capitolul 9: Ce trebuie să știți despre foame
- 178 *Exemple de reușită: Darryl*
- 181 Capitolul 10: Cine ar trebui să nu postească?

193 PARTEA A DOUA: CUM POSTIM

- 195 Capitolul 11: Tipuri de post și cele mai bune practici
- 201 Capitolul 12: Postul intermitent
- 213 Capitolul 13: Posturi mai îndelungate
- 222 *Exemple de reușită: Sunny & Cherrie*
- 227 Capitolul 14: Postul extins
- 237 Capitolul 15: Ponturi și întrebări frecvente

255 PARTEA A TREIA: RESURSE

- 256 Lichide pentru post
- 259 Protocol – post de 24 de ore
- 260 Protocol – post de 36 de ore
- 261 Protocol – post de 42 de ore
- 262 Protocol – post de 7-14 zile

- 263 REȚETE
- 264 Parfé de fructe de pădure
- 266 Cafea blindată
- 268 Fiertură de oase esențială
- 270 Clătite fără cereale
- 272 Mini Frittata
- 274 Șuncă de casă
- 276 Pizza de conopidă fără cereale
- 278 Pui pané în jumări de porc
- 280 Ciocănele de pui în șuncă
- 282 Ardei umpluți cu carne de pui
- 284 Aripi de pui
- 286 Crochete de pui
- 288 Fajitas cu vită
- 290 Salată de rucola și prosciutto
- 292 Salată de pere și rucola cu semințe de pin
- 294 Salată de căpșune și varză furajeră
- 296 Salată de roșii, castraveți și avocado
- 298 Crochete de avocado
- 300 Fasole verde cu muștar
- 302 „Orez“ de conopidă

Capitolul 1

CE ESTE POSTUL?

Când sugerezi postul ca tratament pentru obezitate și pentru diabetul de tip 2, interlocutorul dă de obicei ochii peste cap și te întreabă: „Înfometare? Asta e soluția ta? Să faci oamenii să moară de foame?” Nu. Nici vorbă. Nu am de gând să înfometez pe nimeni; doar le sugerez oamenilor să postească.

Postul se deosebește foarte mult de foamete, datorită unui detaliu esențial: controlul. Înfometarea este abținerea *involuntară* de la mâncare. Nu este nici deliberată și nici controlată. Persoanele înfometate nu au habar când și de unde o să le vină următoarea masă. Asta se întâmplă în vreme de război și foamete, când mâncarea devine mai greu de găsit. Pe de altă parte, postul este abținerea *voluntară* de la mâncare, pentru motive spirituale, de sănătate sau de altă natură. Mâncarea îți este accesibilă în orice clipă, doar că *alegi* să nu o consumi. Indiferent de motivația pentru care ai început să te abții, faptul că postul este voluntar reprezintă o deosebire esențială.

Înfometarea și postul nu ar trebui să fie confundate niciodată; sunt niște termeni care nu pot fi folosiți niciodată unul în locul celuilalt. Postul și înfometarea sunt la poli diametral opuși. Este deosebirea dintre alergatul de plăcere și alergatul pentru că te vânează un leu. Înfometarea este impusă de forțe exterioare. Pe de altă parte, postul poate fi efectuat pe orice perioadă, de la câteva ore până la câteva luni. Poți începe un post în orice moment și la fel de bine poți să-i pui capăt. Poți începe sau înceta postul din orice motiv sau fără motiv. Postul nu are o durată standard – este pur și simplu absența alimentării, așa că, ori de câte ori nu mâncăm, tehnic

Capitolul 7

POSTUL, TINEREȚEA ȘI INTELIGENȚA

Beneficiile cele mai evidente ale postului se leagă de slăbit și de diabetul de tip 2, dar există multe alte beneficii, inclusiv autofagia (un proces de curățire celulară), lipoliza (arderea grăsimilor), efecte anti-îmbătrânire și beneficiile neurologice. Cu alte cuvinte, postul poate fi benefic creierului și ajută trupul să rămână tânăr.

Amplificarea puterii minții

În general, mamiferele reacționează la o privare calorică severă prin reducerea mărimii organelor, cu două excepții de marcă: creierul și, la masculi, testiculele. Funcția reproductivă este conservată, pentru propagarea speciei. Dar funcția cognitivă este la fel de importantă și este și ea conservată, cu o mare prioritate, în dauna tuturor celorlalte organe.

Acest lucru este foarte firesc din punct de vedere evolutiv. Să presupunem că hrana este foarte limitată și greu de găsit. Dacă funcția cognitivă începe să intre în declin, atunci ceața mentală va face și mai dificilă găsirea hranei. Puterea minții noastre, unul dintre marile avantaje pe care le posedăm în lumea naturală, ar fi diminuată. Așa că, în realitate, când alimentele lipsesc, creierul își păstrează și chiar își amplifică abilitățile. Romanul de mare succes *Unbroken*, scris de Laura Hillenbrand, descrie experiențele prizonierilor de război americani din Japonia din Al Doilea Război Mondial. În acea stare de foame extremă, prizonierii au avut parte de o limpezime a minții pe care ei înșiși o atribuie tocmai lipsei hranei.

Inițial, m-au interesat acele studii care au demonstrat că postul conduce la o reducere a inflamațiilor și la o creștere a producției hormonului de creștere uman. Totuși, când am început să postesc în fiecare dimineață, am remarcat

pe loc o creștere semnificativă a puterii de concentrare, a energiei și a productivității. Fiind un împătimit al științelor creierului, am fost impresionat de beneficiile mentale ale adaptării grăsimilor și ale postului intermitent.

Unul dintre ei a fost capabil să învețe în doar o săptămână limba norvegiană. Altul descrie cum „citea” cărți numai din memorie.

Ca toate mamiferele, și oamenii au o activitate mentală sporită atunci când le este foame și o stare mentală atenuată atunci când sunt sătui. Cu toții am trecut prin „coma alimentară” – gândiți-vă cum vă simțiți după un ospăț prelungit de Crăciun, cu toate acele bunătăți pe masă. Sunteți ageri la minte? Sau blegi ca o cârpă? În ciuda credinței populare, nu triptofanul din curcan cauzează acea apatie de după – de fapt, toate celelalte păsări au aceeași cantitate de triptofan. De vină este cantitatea imensă de mâncare consumată. Cantitatea de sânge care este direcționată spre sistemul digestiv crește, pentru a se ocupa de fripturi și plăcinte, așa că există mai puțin sânge dedicat creierului. După un ospăț de pomină, cea mai deșteaptă acțiune pe care o putem comite e să ne întindem pe canapea și să ne uităm la meci.

Dar cum rămâne cu acțiunea opusă? Gândiți-vă la un moment în care vă era o foame cumplită. V-ați simțit oboșiți sau apatici? Mă îndoiesc. Probabil că erați în stare de extremă alertă, cu simțurile foarte ascuțite. Animalele care sunt în formă maximă cognitivă și fizică în perioadele de lipsă a hranei au un avantaj clar în ce privește supraviețuirea. Dacă săritul peste o masă ar conduce la o energie fizică redusă și la o acuitate mentală diminuată, am fi avut și mai mari probleme în găsirea hranei și ar fi fost și mai probabil să facem foamea, intrând într-un cerc vicios care s-ar fi terminat cu decesul. Evident, nu așa s-a întâmplat. Strămoșii noștri au devenit mai alerți și mai activi în perioadele de foame, astfel încât să poată avea parte de următoarea masă. Este o situație încă valabilă și pentru noi.

Sunt o femeie de 58 de ani. Țin post intermitent aproape zilnic, timp de 16-18 ore. Am descoperit că am mai multă energie pentru exercițiile fizice atunci când postesc. De asemenea, am o minte mai limpede.

**Diane Z.,
Chicago, Illinois**

Inițial, m-au interesat acele studii care au demonstrat că postul conduce la o reducere a inflamațiilor și la o creștere a producției hormonului de creștere uman. Totuși, când am început să postesc în fiecare dimineață, am remarcat

pe loc o creștere semnificativă a puterii de concentrare, a energiei și a productivității. Fiind un împătimit al științelor creierului, am fost impresionat de beneficiile mentale ale adaptării grăsimilor și ale postului intermitent.

Unul dintre ei a fost capabil să învețe în doar o săptămână limba norvegiană. Altul descrie cum „citea” cărți numai din memorie.

Ca toate mamiferele, și oamenii au o activitate mentală sporită atunci când le este foame și o stare mentală atenuată atunci când sunt sătui. Cu toții am trecut prin „coma alimentară” – gândiți-vă cum vă simțiți după un ospăț prelungit de Crăciun, cu toate acele bunătăți pe masă. Sunteți ageri la minte? Sau blegi ca o cârpă? În ciuda credinței populare, nu triptofanul din curcan cauzează acea apatie de după – de fapt, toate celelalte păsări au aceeași cantitate de triptofan. De vină este cantitatea imensă de mâncare consumată. Cantitatea de sânge care este direcționată spre sistemul digestiv crește, pentru a se ocupa de fripturi și plăcinte, așa că există mai puțin sânge dedicat creierului. După un ospăț de pomină, cea mai deșteaptă acțiune pe care o putem comite e să ne întindem pe canapea și să ne uităm la meci.

Dar cum rămâne cu acțiunea opusă? Gândiți-vă la un moment în care vă era o foame cumplită. V-ați simțit oboșiți sau apatici? Mă îndoiesc. Probabil că erați în stare de extremă alertă, cu simțurile foarte ascuțite. Animalele care sunt în formă maximă cognitivă și fizică în perioadele de lipsă a hranei au un avantaj clar în ce privește supraviețuirea. Dacă săritul peste o masă ar conduce la o energie fizică redusă și la o acuitate mentală diminuată, am fi avut și mai mari probleme în găsirea hranei și ar fi fost și mai probabil să facem foamea, intrând într-un cerc vicios care s-ar fi terminat cu decesul. Evident, nu așa s-a întâmplat. Strămoșii noștri au devenit mai alerți și mai activi în perioadele de foame, astfel încât să poată avea parte de următoarea masă. Este o situație încă valabilă și pentru noi.

Sunt o femeie de 58 de ani. Țin post intermitent aproape zilnic, timp de 16-18 ore. Am descoperit că am mai multă energie pentru exercițiile fizice atunci când postesc. De asemenea, am o minte mai limpede.

**Diane Z.,
Chicago, Illinois**

Chiar și limba noastră reflectă relația dintre foame și acuitatea mentală. Atunci când spunem că ne e foame de ceva – de putere, de atenția celor din jur – înseamnă că suntem lenți și greoi? Nu, înseamnă că suntem alerți și gata de acțiune. Postul și foamea ne dau energie și ne activează ca să atingem scopul, în ciuda prejudecăților populare care susțin contrariul.

Într-un studiu care analizează legătura dintre post și acuitatea mentală, niciunul dintre factorii mășurați – inclusiv atenția susținută, concentrarea, timpii reacției simple și memoria imediată – nu a fost diminuat. Un alt studiu, cu aproape două zile de privațiune calorică totală, nu a descoperit niciun efect diminutiv al performanțelor cognitive, al activității fizice, al somnului sau al dispoziției sufletești.

Așa stau lucrurile cu creierul nostru în timpul postului. Dar beneficiile neurologice ale postului nu sunt limitate la intervalele în care efectiv renunțăm la mâncare. Studiile pe animale arată că postul prezintă niște perspective remarcabile ca instrument terapeutic. Șobolani bătrâni trecuți în regim de post intermitent și-au îmbunătățit semnificativ coordonarea motorie, cogniția, capacitatea de învățare și memoria. Este interesant că au avut chiar și o conectivitate cerebrală sporită și chiar noi neuroni, generați de celulele stem.

O proteină numită „factor neurotrofic derivat din creier”, care ajută la creșterea neuronilor și este importantă pentru memoria pe termen lung, este considerată responsabilă pentru unele dintre aceste beneficii. La animale, atât postul, cât și exercițiul fizic sporesc semnificativ efectele benefice ale acestei celule în câteva regiuni ale creierului. În comparație cu șoarecii normali, șoarecii supuși unui regim de post intermitent au prezentat mai puține deteriorări neuronale legate de vârstă și mai puține simptome ale bolii Alzheimer, ale bolii Parkinson sau ale bolii Huntington.

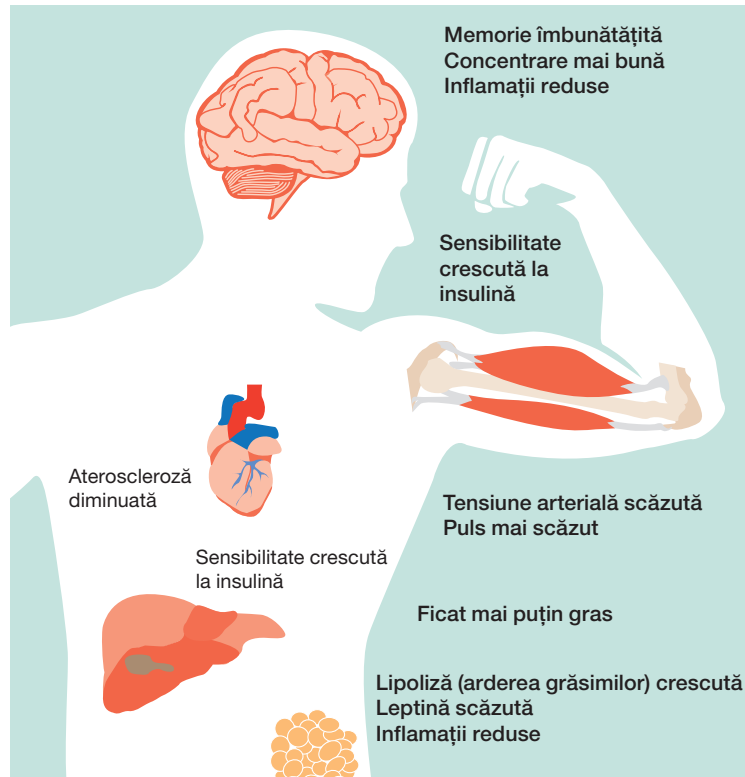
Studiile cu subiecți umani privind restricțiile calorice au descoperit beneficii neurologice similare și, dat fiind că postul limitează evident kaloriile, la acest capitol postul și restricțiile calorice aduc beneficii similare. La o reducere cu 30% a caloriilor consumate, memoria s-a îmbunătățit semnificativ, iar activitatea sinaptică și electrică din creier s-a amplificat.

Pe lângă acestea, nivelul insulinei e invers corelat cu memoria – cu alte cuvinte, cu cât mai redus este nivelul insulinei, cu atât se îmbunătățește memoria. Pe de altă parte, un index al greutateii corporale mai mare e asociat cu un declin al capacităților mentale și cu un flux sanguin redus în acele zone ale creierului implicate în atenție, concentrare, rațiune

Am petrecut șase luni postind alternativ, și, periodic, am postit una până la cinci zile. Prima zi este cea mai grea, dar mă simt mai concentrat în zilele de post, așa că merită!

**Scott J.,
Minneapolis,
Minnesota**

Figura 7.1. Multiplele beneficii ale postitului pentru diverse părți ale corpului.



Sursa: Longo and Mattson, „Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications“.

și gândirea complexă, abstractă. Așadar, postul oferă beneficii neurologice pe două căi: scade nivelul insulinei și conduce la o slăbire consistentă și ireversibilă.

Încetinirea îmbătrânirii

Când cumperi o mașină nouă, totul este minunat. Dar după câțiva ani începe să arate puțin cam trecută și are nevoie de mai multă întreținere. Trebuie să înlocuiești saboții de frână, apoi să schimbi bateria, apoi tot mai multe și mai multe piese. În cele din urmă, mașina e mai tot timpul în pană și te costă mii de dolari să o întreții. Mai are rost să o ții? Probabil că nu. Așa că scapi de ea și îți cumperi o mașină nouă-nouță.

În această privință, celulele corpului se comportă ca niște mașini. Pe măsură ce îmbătrânesc, părțile sub-celulare trebuie să fie înlăturate și înlocuite și în cele din urmă o celulă devine

PIZZA DE CONOPIDĂ FĂRĂ CEREALE

**TIMP DE
PREGĂTIRE** 10 minute

**TIMP DE
GĂTIT** 30 de minute

PORȚII: 3

INGREDIENTE

1 ½ cană de buchețele
de conopidă (cam
o jumătate de
kilogram)

2 ouă mari, bătute
ușor

1 linguriță de sare de
Himalaya

1 linguriță de oregano
uscat

1 linguriță de pudră
de usturoi

Topping de pizza
după preferință

INDICAȚII

1. Se preîncălzește cuptorul la 200°C. Se căptușește o tavă cu hârtie de copt.
2. Se toacă foarte mărunț buchetele de conopidă în robotul de bucătărie.
3. Se adaugă ouăle, sarea, oreganoul și pulberea de usturoi și se amestecă bine.
4. Se transferă amestecul de conopidă în tavă și se modelează cu mâna ca un blat de pizza.
5. Se coace 20 de minute sau până la rumenire.
6. Se adaugă topping și se coace încă 10-15 minute.



CROCHETE DE AVOCADO

TIMP DE PREGĂTIRE 15 minute

TIMP DE GĂTIT 15 minute

PORȚII: 4

INGREDIENTE

2 avocado mari,
tăiate în felii groase
de o jumătate de
centimetru

Sucul dintr-o jumătate
de limetă

1 cană de jumări de
porc

1 lingură de sare de
Himalaya

Ierburi și mirodenii
uscate

1 ou

2 linguri de ulei de
cocos sau unt topit

INDICAȚII

1. Se preîncălzește cuptorul la 200°C.
2. Se pun jumările de porc într-o pungă de plastic etanșabilă și se zdrobesc cu mâna până când seamănă cu niște firimituri de pâine. Se amestecă cu sarea și cu celelalte mirodenii.
3. Se toarnă sucul de limetă într-un castron. Într-un castron separat se bate oul.
4. Se introduce fiecare felie de avocado mai întâi în sucul de limetă și apoi în ou. Se lasă să stea în ou aproximativ 10 secunde, apoi se întoarce, pentru a se acoperi cu ou și pe partea cealaltă.
5. Se pun feliile acoperite cu ou în punga cu jumările de porc zdrobite și se scutură până când sunt acoperite cu amestecul de jumări de porc.
6. Se pun într-o tavă uleiul de cocos topit și apoi feliile de avocado.
7. Se dă la cuptor 15 minute sau până s-a rumenit.

