

DR. PETRA BRACHT



POSTUL INTERMITENT

Cea mai simplă formulă
pentru longevitate, suplețe și sănătate

Traducere din limba germană
de Liviu Dimitriu

Editura Paralela 45

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 mâncăm 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



DR. PETRA BRACHT

este medic generalist și naturopat,
specializată în nutriție.

„Pe lângă CE,
e foarte important
CÂND și CUM mâncăm!”



SĂNĂTATE ȘI ENERGIE PRIN POSTUL INTERMITENT

Prima mențiune a problemei postului intermitent în domeniul medicinei nutriționiste a fost pentru mine un moment memorabil. Cunoștințele și experiența mea îndelungată au fost confirmate atunci prin studii științifice independente de cel mai înalt nivel. De asemenea, s-au înmulțit și materialele de presă pe această temă, lucru care mi-a ușurat mult munca cu pacienții. În acest fel, s-au redus explicațiile consumatoare de timp și neîncrederea. Chiar și porția de comentarii, uneori foarte agresive, ale colegilor mei a scăzut progresiv când aceștia au sfârșit prin a-și recunoaște lacunele în materie. Cu toate acestea, oamenii de știință își țin în frâu entuziasmul, pentru că nu există încă suficiente studii pe termen lung efectuate pe oameni. Le lipsește experiența mea de peste treizeci de ani. Mare parte a rezultatelor cercetărilor, cărora chiar și cei mari sceptici le dau atenție, sunt prezentate într-o manieră accesibilă în această carte. După ce o veți citi, veți putea decide singur dacă vreți să așteptați încă mulți ani această ocazie extraordinară. Fiindcă o să treacă mult timp până când științele medicale, cu toate exigențele lor, vor autoriza oficial această strategie nutrițională. Va depinde de fiecare în parte să profite sau nu de aceste cunoștințe, așa cum au ales să facă deja mulți dintre pacienții mei. Vă recomand să folosiți această ocazie, fiindcă nu trăiți în acest corp decât o singură dată. Indiferent de personalitatea voastră individuală, o astfel de „încercare unică” o să se dovedească o experiență interesantă.

De asta puteți fi siguri!

Dr. Petra Bracht

Dr. med. Petra Bracht

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 ÎNTÂAMPLĂ 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 remediu minune. Poate că tocmai din acest motiv nu a fost uitat nici după ce foamea 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. Adepții 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. Ca 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, așa că am devenit consumatoare. 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-odată în anul 1991, pe când eram medic specialist de medicină generală. Atunci mi-a căzut în mână cartea cu 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 *Igiena 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 mâncăm 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 fericiți 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 aș fi fost martora acestor vindecări spectaculoase, nu aș fi fost niciodată în stare să urmez acest drum într-un mod atât de consecvent. Nu există boală la care să nu fi

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 s-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 sațietate, 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 înlesni 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 reînnoit.

TIPURILE DE POST

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

POSTUL DE LUNGĂ DURATĂ

Să renunți la mâncare timp de patru-zece și două de zile nu este ușor. Dar, dacă reușești, nu mai vrei să renunți 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 viața 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 clienților este întotdeauna mai bună decât la început, și nu doar din punct de vedere fizic.

Totuși, nu trebuie subestimat stresul indus 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 reprezintă un cadou. Nu trebuie să răbdăm de foame, putem mânca pe săturate 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 lămâie, dar mai puține fructe. Prin aceste smoothie-uri, organismul primește toate vitaminele și

mineralele, 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 duranță, exerciții de forță sau gimnastică pentru mobilitate, fiindcă nivelul de energie nu scade, ci dimpotrivă, se îmbunătățește. Dacă continuăm apoi cu un post intermitent, măncarea 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.