

LIBRIS

We know  
books

Herbert M. Shelton

# POSTUL îți poate salva VIATA

**Iată o carte despre o abordare nouă și uimitoare a sănătății și fericirii.  
Nu prezintă teorii, ci fapte!**

Cuvânt înainte de Alec Burton, M.Sc., D.O., D.C.  
Tipărită cu acordul Asociației Naționale pentru Sănătate din SUA.



**Asociația**  
Postului Terapeutic

---

*Cuprins*

Nota editorului . . . . .	7
Dedicație . . . . .	8
Cuvânt înainte . . . . .	9
Introducere . . . . .	13
Prefață la ediția a doua . . . . .	15
Prefață la prima ediție . . . . .	18
1. Tu și postul! . . . . .	20
2. Kilograme care se topesc . . . . .	25
3. Trăind fără să mănânci . . . . .	30
4. Foame versus apetit . . . . .	36
5. Patru motive pentru a ține post . . . . .	40
6. Câștigarea puterii . . . . .	45
7. Poate postul să ucidă? . . . . .	48
8. Postul vindecă? . . . . .	51
9. Postul: unde și când? . . . . .	55
10. La ce să te aștepți în timpul postului . . . . .	60

11. Nouă pași fundamentali . . . . .	64
12. Întreruperea postului . . . . .	70
13. Poate postul să-ți mențină o stare bună de sănătate? . . . . .	75
14. Întinerire prin post. . . . .	79
15. Postul pentru creșterea în greutate. . . . .	86
16. Copiii ar trebui să postească? . . . . .	90
17. Postul în boala acută. . . . .	96
18. Postul în boala cronică . . . . .	100
19. Cazul răcelii obișnuite . . . . .	103
20. Scleroza multiplă . . . . .	107
21. Astmul . . . . .	111
22. Artrita: doi ani sau douăzeci și opt? . . . . .	115
23. Ulcerul peptic . . . . .	121
24. Migrena . . . . .	128
25. Rinita alergică (Febra fânului). . . . .	131
26. Tensiune arterială crescută . . . . .	134
27. Postul și inima . . . . .	137
28. Colita . . . . .	143
29. Psoriazisul și eczemele . . . . .	151
30. Mărirea prostatei . . . . .	154
31. Gonoreea . . . . .	158
32. Boala Parkinson (paralizia agitantă). . . . .	161
33. Nefrita . . . . .	165
34. Litiția biliară . . . . .	168
35. Tumorile la sân. . . . .	172
36. Infertilitatea la femei . . . . .	176
37. Postul în sarcină . . . . .	178

Un cuvânt de încheiere . . . . .	181
Despre autor . . . . .	182

## 1. Tu și postul!

---

Postul înseamnă mult mai mult decât doar a nu mânca: este atât o știință, cât și o artă. Are semnificație în ceea ce privește bunăstarea generală și afectează aspectele psihologice și emoționale ale vieții noastre.

Postul, așa cum folosim termenul aici, înseamnă abținerea totală de la toate alimentele pentru o perioadă definită de timp. Cuvântul provine din vechiul cuvânt englezesc „*faesten*”, care înseamnă ferm sau fix. Cu alte cuvinte, postul este ceva ce urmăim cu fermitate în condiții controlate și fixe.

În termeni religioși poate însemna abținerea de la anumite alimente în anumite zile sfinte. Dar aceasta este mai degrabă abținere parțială decât abținere totală. Cunosoc persoane care *au postit* în Postul Mare și luat în greutate în loc să slăbească, pentru că au înlocuit alimentele pe care încetaseră să le consume cu alimente care au adus un mai mare surplus în greutate.

Cei care cred că postul este echivalent cu înfometarea greșesc în totalitate. Există, practic, două perioade în procesul de abținere de la mâncare care ar trebui să ne preocupe aici – perioada de *post* propriu-zisă și perioada de *infometare*.

Pe măsură ce vom studia fenomenele abținentei mai detaliat, distincția dintre acești doi termeni va deveni clară. Totuși, este esențial să înțelegem de la început că etapa de post continuă atâta timp cât organismul se susține din rezervele stocate în țesuturile sale. Înfometarea începe atunci când abținerea este practică dincolo de momentul în care aceste rezerve stocate sunt epuizate sau au ajuns la un nivel periculos de scăzut.

Trebuie să înțelegem, de asemenea, că există multă terminologie ambiguă care accentuează confuzia cu privire la subiectul postului. De exemplu: auzim oameni care vorbesc despre un „post de apă”, ceea ce ar însemna din punct de vedere practic că au renunțat la apă potabilă. Ceea ce spun ei, de fapt, este că încep un post în care renunță la totul în afară de apă. Aceeași lipsă de logică există și în expresia „a ține post de suc de fructe” sau „suc de legume”. Din nou, acest lucru înseamnă că renunță la toate alimentele, cu excepția sucului de fructe sau de legume.

Termenul „post parțial” este folosit pentru orice formă de post în care indivizii pun condiții extrem de limitative în ceea ce privește mâncarea pe care o consumă. Folosirea greșită a cuvântului „infometare”, nu numai în limbajul uzual, ci chiar și în unele lucrări științifice, a produs daune majore. Cuvântul este derivat din termenul anglo-saxon „*stearfan*”, care înseamnă a muri (în limba engleză actuală „to die”, n.tr.), nu numai din lipsă de hrană, ci și din cauza expunerii generale la frig. Așa a apărut expresia *starving cold* („a muri de frig”, n.tr.).

Înfometarea este, de fapt, procesul încetării din viață. Nu poți să te înfometezi și să ajungi la o stare bună de sănătate. Poți să postești pentru perioade adecvate și rezonabile de timp și, prin urmare, să-ți îmbunătățești starea fizică și, adesea, să-ți restabilești starea bună de sănătate. Este posibil să te abții de la consumul de alimente pentru perioade lungi de timp obținând efecte benefice. Postul este întrerupt în momentul în care îndrumătorul experimentat care supraveghează postul își dă seama că a doua fază a abținentei de la mâncare este iminentă.

Am spus că postul este parte a unui nou mod de viață pe care îl descriu în această carte. Așadar nu este folosit doar pentru a pierde în greutate. Poate fi, și cu siguranță este, la fel de important ca parte a funcției de menținere sau chiar restabilire a unei stări bune de sănătate.

Animalul bolnav sau rănit găsește un loc retras unde să se încălzească, unde este ferit de intemperii, unde poate avea pace și liniște și să fie neperturbat. Acolo se odihnește și postește. S-ar putea, de exemplu, să-și fi pierdut un membru, dar stă acolo în adăpostul lui și, în general, se recuperează fără medicamente, fără bandaje sau intervenții chirurgicale.

În lumea animală postul este un factor extrem de important al existenței. Animalele postesc nu numai când sunt bolnave sau rănite, ci și în timpul hibernării sau al estivației (stare de viață latentă prin care trec vara unele animale din regiuni calde și secetoase, n.tr.).

Unele animale postesc în timpul sezonului de împerechere și, în multe cazuri, în perioada de alăptare. Unele păsări postesc în timp ce ouăle lor sunt în curs de ecloziune. Unele animale postesc imediat după naștere. Există specii de păianjeni care nu mănâncă timp de șase luni după ce s-au născut. Unele creaturi sălbatice postesc atunci când sunt luate în captivitate, iar un animal de companie, un câine sau o pisică, s-ar putea să nu mănânce timp de câteva zile când intră într-un mediu nou. De asemenea, animalele rezistă posturilor forțate în perioadele de secetă, ninsoare, frig și supraviețuiesc perioade lungi în care nu există hrană disponibilă.

În ceea ce privește specia umană, postul a fost practicat în diferite părți ale lumii de-a lungul secolelor din motive religioase, pentru autodisciplină, în scopuri politice și ca mijloc de refacere a sănătății. Abia în ultimele secole conceptul conform căruia alimentația este necesară pentru menținerea puterii a devenit o idee profund înrădăcinată. Dr. Felix Oswald, un medic olandez care a venit în America înainte de începutul secolului, declară: „Metoda de vindecare prin post nu se limitează la animale. Este un lucru obișnuit ca durerea, febra, gastrita congestivă și chiar suferințele psihice să scadă pofta de mâncare și numai asistentele medicale nechibzuite vor încerca să zădărnicească scopurile Naturii în acest sens.”

Postul are sute de ani vechime; citim despre el în Biblie și în Homer. A fost folosit pentru îngrijirea bolnavilor în templele antice din Egipt, Grecia și în întreaga lume mediteraneană. Utilizarea postului în bolile acute datează din vremuri îndepărtate.

A fost prescris de medicii arabi în timpul perioadei întunecate a Evului Mediu în Europa. În urmă cu o sută cincizeci de ani, medicii napolitani foloseau în Italia posturi care uneori durau patruzeci de zile în cazul bolnavilor de febră.

Acest autor s-a dedicat monitorizării posturilor încă din vara anului 1920. În această perioadă de aproximativ patruzeci și cinci de ani, am efectuat mii de

posturi, de la câteva zile la nouăzeci de zile, atât pentru scăderea în greutate, cât și pentru sprijinirea organismului în vederea recuperării în urma deficiențelor fizice.

Un caz particular care stârnește un interes deosebit este al unui bărbat în vârstă deoarece rezultatele au fost pline de succes.

Domnul A.B. avea vârsta de șaptezeci de ani și o mare parte din aceștia fusese bolnav. Timp de treisprezece ani a suferit de astm bronșic și în acest timp a fost internat de cinci ori. Pentru o perioadă și mai lungă de timp suferise de probleme ale sinusurilor. De șase ani era complet surd la urechea stângă, având în același timp glanda prostatică mărită (hiperplazie benignă de prostată) de mai bine de șase ani, iar de câțiva ani era impotent. Purta ochelari, nu avea păr pe cap și avea „simptomele minore” comune care indicau faptul că starea organismului său nu era bună, cu toate că este un lucru obișnuit să ignorăm aceste semne ale bolii incipiente.

Deși fusese tratat de-a lungul anilor prin metodele obișnuite, nu a obținut niciun beneficiu real din acest tip de îngrijire. La fel ca alți oameni care suferă ca el, starea lui s-a degradat din ce în ce mai tare. Este cunoscut faptul că, în general, îngrijirea obișnuită a astmaticilor este strict paliativă și că starea pacientului se înrăutățește progresiv odată cu trecerea timpului. La fel de binecunoscut este și faptul că metodele obișnuite de îngrijire nu reușesc să facă mai mult decât să ofere o ameliorare temporară îndoielnică pentru persoana care are o afecțiune a sinusurilor. Pare să fie aproape inutil să adăugăm că nu se face nimic cu adevărat folositor pentru surditate (hipoacuzie) și pentru mărirea glandei prostatice (hiperplazia benignă de prostată). Toate aceste afecțiuni sunt de obicei considerate ca fiind *incurabile*.

Părăsindu-și patul de spital din Chicago, după ce a fost internat a cincea oară pentru astm bronșic, domnul A.B. a mers direct la aeroport, a urcat într-un avion care mergea spre sud și s-a dus într-un loc despre care se știa că are mare succes în îngrijirea bolnavilor de astm. Având încă respirația șuierătoare, nu era sigur că va putea să facă această călătorie, dar era hotărât să încerce. Propria sa declarație era că suferise destul și că era convins că metodele obișnuite de îngrijire nu-i ofereau nicio promisiune reală în ceea ce privește starea de sănătate. La fel ca multe alte mii de astmatici, el încercase toate planurile obișnuite de îngrijire pentru a scăpa efectiv de suferința sa, dar acestea eșuaseră.

Ajuns la instituția din sud-vest, a fost internat și i s-a spus că va trebui să întrerupă imediat administrarea tuturor medicamentelor pe care le folosea pentru ameliorarea simptomelor. „Dar”, a întrebat el, „ce să fac dacă am o criză de astm?”

„Îți vei lua inima în dinți și vei strânge din pumni și vei trece peste ea”, a fost răspunsul. “Nu te poți vindeca dacă continui să iei medicamente.”

A fost trimis la pat și i s-a recomandat să rămână acolo și să nu consume nimic cu excepția apei până i se va spune că poate să reia alimentația. „Tratamentul va fi mai rău decât boala”, s-a gândit el. Va putea să reziste fără mâncare? Era slăbit din cauza anilor de suferință și a unei lungi perioade în care nu reușise să-și procure suficient oxigen. A primit asigurări că va fi supravegheat cu atenție și că nu i se va întâmpla niciun rău.

Cu o oarecare teamă, acesta a intrat în ceea ce avea să fie o experiență nouă și surprinzător de plăcută. Postul nu este întotdeauna o experiență plăcută, dar poate fi o experiență foarte interesantă și chiar foarte reușită. Libertatea și sentimentul de ușurare pe care o persoană le experimentează în timpul unei perioade de abținere de la mâncare îi permit adesea să descopere noi profunzimi ale sensului vieții la care nici nu visa înainte.

În jurul orei patru dimineața a primei sale nopți de post, domnul A.B. a avut un atac sever de astm. Nu putea să respire în timp ce stătea întins în pat, așa că s-a așezat pe marginea patului și a chemat ajutor. Doctorul a venit și, după ce l-a observat și examinat, a spus: „Vei fi bine în scurt timp. Va dura aproximativ douăzeci și patru de ore până când nu vei mai avea simptome de astm și apoi te vei simți confortabil.”

Când doctorul a plecat, domnul A.B. se lupta să respire. „În ce fel de loc am venit?”, l-a întrebat domnul A.B. pe bărbatul din patul alăturat. „Nici măcar nu au de gând să facă ceva pentru a ameliora simptomele atacului pe care îl am.” A continuat să se lupte ca să respire pentru alte câteva minute, apoi starea lui s-a ameliorat și a adormit.

Când doctorul l-a vizitat din nou dimineață, domnul A.B. se simțea atât de bine încât era gata să ierte aparenta neglijență din ultima parte a nopții. Era mai mult decât încântat când, zi după zi, continua să respire la fel de ușor ca atunci când era un copil, fără nici cel mai mic semn de astm. Nu a mai avut nici un atac de astm pe perioada șederii la instituție. Sinusurile lui încă se curățau, iar postul a continuat. După aproximativ șase zile fără mâncare, a reușit să elimine urina la fel de ușor ca un băiat. Glanda lui prostatică se micșorase la dimensiuni aproape normale.

A continuat să postească și a observat cum, zi după zi, simptomele sale dispăreau, până când i s-au curățat sinusurile, devenise o plăcere să respire, iar pieptul său era o sursă de bucurie reală. În a douăzeci și cincina zi de post l-a întrebat pe doctor dacă nu poate să întrerupă postul. I s-a spus că acest lucru ar fi prematur, că nu s-a recuperat complet și că ar fi înțelept să continue. „Nu ești în închisoare”, a spus doctorul. „Nu poți fi obligat să postești împotriva voinței tale. Dar, dacă vrei cel mai bun sfat al meu, acesta este să continui postul pentru o perioadă de timp.”

A urmat sfatul medicului și a continuat să țină post. Ceea ce pentru el va fi întotdeauna un miracol este faptul că în a treizeci și șasea zi de post și-a recăpătat auzul la urechea surdă. Auzul lui era atât de bun încât putea auzi cu ușurință ticăitul încet al unui ceas mic care era ținut la o lungime de braț distanță de urechea sa. La fel de important este și faptul că recuperarea auzului a fost permanentă. Postul a fost continuat până în a patruzeci și doua zi și apoi s-a reluat hrănirea.

Dar îl aștepta o altă surpriză. La întoarcerea acasă, după câteva săptămâni de la întreruperea postului, a observat că nu mai era impotent. Întrucât restabilirea potenței la bărbați și eliminarea frigidității la femei nu sunt rezultate neobișnuite ale postului, aceasta nu a fost o surpriză pentru șeful instituției.

Acesta nu este un caz imaginar, ci o relatare reală despre vindecarea unui bărbat care a suferit așa cum am descris anterior și care a practicat postul, așa cum am prezentat aici, și care s-a însănătoșit cum am relatat. Nu a fost un caz neobișnuit,

cu excepția varietății de afecțiuni de care suferea, cu mențiunea că nu este o regulă ca persoana cu hipoacuzie care practică postul să-și recupereze auzul. Este doar un rezultat ocazional al postului. Acest lucru se întâmplă deoarece surditatea (hipoacuzia), precum și pierderea vederii, se poate datora unei varietăți de condiții anormale ale urechii și nu toate sunt remediable. Din același motiv și orbirea este recuperabilă doar ocazional prin post, deși restabilirea vederii în cazurile erorilor de refracție nu este deloc neobișnuită.

Recuperările impresionante care au loc în timpul unui post de durată corespunzătoare și realizat în cele mai favorabile condiții pot fi crezute doar de cei care au avut ocazia să le observe. Tendința generală atât a nespecialistului, cât și a medicului, atunci când aud relatări ale unor astfel de recuperări, este de a le respinge considerându-le prea fanteziste pentru a fi luate în considerare. Cu toate acestea, nu este nimic miraculos în ceea ce privește efectele postului. Dacă ne gândim puțin la această chestiune, nu putem trece peste concluzia că postul este cea mai firească și cea mai practică metodă de îngrijire a corpului bolnav, despre care avem cunoștință.

De peste o sută patruzeci de ani, specialiștii în *Igienă* naturală au folosit postul ca mijloc de promovare sănătății și pentru a permite corpului să se recupereze rapid după boală. Ei au acumulat o experiență clinică extraordinară în acest domeniu. Aceste experiențe se transformă în convingerea adânc înrădăcinată că postul este o forță constructivă care trebuie utilizată și dezvoltată ca parte a practicilor obișnuite ale vieții moderne.

Există, desigur, și critici ai postului. Majoritatea dintre ei știu foarte puțin despre post sau tehnicile acestuia. A. Rabogliati, A.M., doctor în medicină, F.R.C.S. din Anglia spun atât de bine:

„Cele mai populare critici la adresa postului sunt scrise de oameni care nu au ratat niciodată o masă în viața lor.”

Fie că este vorba de menținerea sau restabilirea unei stări bune de sănătate, de creșterea în greutate sau de scăderea în greutate, rolul postului este unul vital care nu mai poate fi trecut cu vederea de cei care sunt preocupați de sănătatea și bunăstarea personală – mentală și fizică.

## 2. Kilograme care se topesc

---

Marea afacere a pierderii în greutate, controlul siluetei, planurile de dietă comfort-food (diete care au la bază preparate care trezesc nostalgie – mâncarea tradițională, mâncarea preferată din copilărie, n.tr.) și a altor programe similare s-a dezvoltat într-una dintre marile industrii ale vremurilor noastre. Toată lumea se consideră expertă în acest domeniu. Dietele la modă durează câteva luni după care cedează locul următoarei fascinații distrugătoare. Săptămâna aceasta este o dietă cu înghețată. Următoarea este bazată pe banane. Următoarea săptămână o dietă cu proteine, doar cu fripturi fragede. Mănâncă până devii slab!

Excesul de greutate devine o problemă din ce în ce mai tulburătoare, nu numai pentru bărbații și femeile adulte, ci și pentru copii. Mai multe lucruri sunt responsabile pentru aceasta, dar, în general, putem spune că abundența de alimente, împreună cu creșterea veniturilor poporului american, pe de o parte, și schimbările în muncă rezultate din scurtarea zilei de lucru, scurtarea săptămânii de lucru, transportul modern și numeroasele dispozitive care ușurează munca și preiau o mare parte din sarcinile de lucru pe care le au bărbații și femeile, au dus la creșterea greutății. Producția crescută, intensificarea savorilor în mod artificial și veniturile crescute au servit la creșterea consumului nostru de alimente tocmai într-un moment în care reducerea muncii pe care trebuie să o facem a redus nevoia noastră de hrană.

*Igieniștii* sunt realiști. Nimic nu poate ascunde faptul că cel mai rapid, mai sigur și mai eficient mod de a pierde în greutate este postul, iar cea mai sigură modalitate de a menține o greutate corespunzătoare este refuzul de a reveni la obiceiurile alimentare greșite.

Metoda dezamăgitor de lentă de a pierde în greutate prin „începerea unei diete” are rareori un succes foarte mare din cauză că este un proces îndelungat care necesită mai multă autostăpânire și o perioadă mult mai lungă de control decât este capabilă o persoană obișnuită. Un rezultat comun al unor astfel de programe este că, după o perioadă scurtă de timp în care slăbește câteva kilograme, persoana obeză revine la obiceiul anterior de a mânca în exces și pune înapoi toată greutatea pierdută și, adesea, alte kilograme în plus. Rareori întâlnim o persoană obeză care urmează o cură de slăbire pentru o perioadă lungă de timp.

În primul rând, așa cum am afirmat în multe prelegeri, voi continua să reamintesc cititorului să nu înceapă singur un post fără îndrumarea unui expert în domeniul efectuării posturilor. Deși postul este foarte sigur în ceea ce privește sănătatea și ca măsură de reducere a greutății, implică organismul uman complex și

ar trebui să fie supravegheat și ghidat în permanență de către o persoană calificată care știe la ce se poate aștepta sau ce semne de pericol să urmărească în timpul postului.

Cât de mult poate cineva să piardă în greutate prin post? Desigur, rata pierderilor variază în funcție de individ, dar media pentru un post prelungit este de aproximativ două kilograme și jumătate pe zi. Există vreun pericol al acestei pierderi mari în greutate? Nu există pericol atâta timp cât postul se desfășoară sub îndrumarea adecvată și cu repausul corespunzător și continuu.

Să menționez aici pe scurt cele mai impresionante avantaje ale postului pentru scăderea în greutate:

În timpul postului este înregistrată o scădere în greutate rapidă și sigură.

Postul este mult mai plăcut decât cura de slăbire – dispare dorința neîncetată de a mânca.

Scăderea în greutate poate fi obținută fără a avea ca rezultat moleșeală sau lăsarea pielii și a țesuturilor. Totuși, acest lucru nu este valabil pentru persoanele în vârstă.

Atunci când persoana supraponderală înregistrează o scădere semnificativă în greutate, se observă imediat câteva indicii a îmbunătățirii stării de sănătate:

1. Respirația devine mai ușoară.
2. Există o mai mare ușurință în mișcare.
3. Dispare „sentimentul de oboseală”.
4. Dispare senzația de plenitudine și disconfort în abdomen.
5. Simptomele indigestiei încetează să mai deranjeze.
6. Dispar și alte disconforturi.
7. Scade tensiunea arterială și efortul pe care inima trebuie să îl depună este redus.

Toate aceste dovezi ale beneficiilor postului sunt vizibile, dar îmbunătățirile sunt de obicei mult mai mari în raport cu greutatea pierdută, indicând astfel că reducerea cantității de alimente consumate a dus la îmbunătățirea sănătății. Avem toate motivele să credem că scăderea semnificativă a consumului de zahăr, amidon și grăsimi și reducerea totală a cantității de alimente consumate este benefică.

În 1962, o femeie a început, sub îndrumarea mea, un post pentru a scădea în greutate. La final, ea mi-a spus: „A fost o experiență uimitoare să am plăcerea de a vedea acele kilograme cum se topesc. Nu am mai văzut niciodată grăsimea să dispară atât de repede.” După un post de cincisprezece zile pe care l-a efectuat pentru scăderea în greutate, o altă femeie a remarcat: „Am fost la un spa <de firmă>. M-au ținut pe o dietă de șapte sute de calorii pe zi. Mi-a fost foame tot timpul. Acest post a fost o plăcere.”

O a treia femeie a spus, după o săptămână de post pe care l-a ținut pentru a pierde în greutate:

„Aceasta a fost cea mai remarcabilă experiență din viața mea. M-am bucurat de acest post și de odihnă. Nu am știut până acum că oamenii postesc, dar mi-a plăcut.”

Sunt aceste declarații tipice? Deloc. Postul nu este întotdeauna o experiență plăcută, așa cum s-a întâmplat în cazul acestor femei, însă rareori este atât de

dezagreabil încât să fie justificată întreruperea lui înainte ca scopul persoanei să fie atins. Dar este adesea o experiență mult mai plăcută decât cea pe care mulți oameni o experimentează în urma practicării obiceiurilor lor alimentare zilnice. În multe circumstanțe ale vieții, orice masă este urmată de disconfort și chiar durere reală. În aceste stări, postul este adesea o ușurare atât de mare încât devine o bucurie.

Întotdeauna există o mare satisfacție în a vedea cum se topește grăsimea într-un ritm de două până la patru kilograme pe zi. A slăbi nouăsprezece kilograme într-o săptămână este o experiență extrem de plăcută (există excepții în care pierderea în greutate nu este atât de mare) în primele câteva zile de post. Rata pierderii nu este constantă și există perioade în care cântarul nu înregistrează pierdere timp de o zi sau două la rând. Pierderea rapidă înregistrată la începutul postului nu continuă pe tot parcursul unui post prelungit.

Nu numai că postul folosit pentru scăderea în greutate este sigur, dar este și mai ușor decât dieta. Acest lucru se datorează faptului că, spre deosebire de aproape toți cei care țin dietă, persoana care ține post nu are senzația de foame în permanență. Papilele ei gustative nu o ispitesc încontinuu. Secreția sucurilor gastrice nu este activată în mod constant.

Persoana care postește poate experimenta o oarecare poftă de mâncare în prima sau a doua zi a postului sau poate să nu simtă deloc poftă de mâncare. Senzația de freamă scade de obicei la sfârșitul celei de-a treia zile. Iar dacă postul nu este întrerupt din anumite motive, persoana care ține post poate continua fără să experimenteze slăbiciune sau foame.

Relatez aceste infomații din experiența mea personală, dar acestea sunt dovedite, de asemenea, de cercetări. Două serii de experimente efectuate de medici veritabili în spitale acreditate au dus la nașterea unor dovezi empirice satisfăcătoare pentru a-l convinge din punct de vedere științific pe cercetător că postul nu este doar o metodă sigură și rapidă de scădere a greutății, ci este și cea mai confortabilă metodă.

Unul dintre aceste experimente a fost realizat de Lyon Bloom, doctor în medicină la spitalul Piedmont din Atlanta, Georgia, unde a efectuat o serie extinsă de experimente privind postul efectuat pentru scăderea în greutate. Acest experiment a fost urmat de Garfield Duncan, doctor în medicină, de la Universitatea din Pennsylvania, care este considerat o autoritate în ceea ce privește scăderea în greutate și ale cărui teste independente includ constatările și concluziile lui Bloom.

Acești doi cercetători medicali au descoperit că bărbații care postesc pierd în medie 2,6 kilograme pe zi, în timp ce femeile care postesc pierd în medie 2,7 kilograme pe zi. Atât Bloom, cât și Duncan confirmă faptul că persoanele care posteau nu se confruntau cu senzația de foame. În schimb, ei au raportat o absență incredibilă a senzației de foame, fără semne de oboseală mentală sau fizică. Unul dintre cei care țineau post ar fi declarat: „Mă simt mai bine ca oricând în viața mea”. O femeie care a ținut post, după patruzeci și opt de ore fără hrană, a afirmat că nu i-a fost foame nici pe jumătate din cât obișnuia să-i fie atunci când omitea o masă.

Îl voi cita pe Bloom dintr-o sinteză a experimentelor: „Preocuparea actuală de a mânca la intervale regulate de timp duce la concepția greșită că postul este

neplăcut”. El a mai afirmat că, în opinia sa, formată în urma constatărilor acestor teste, postul este bine tolerat de sistemul uman cu condiția să existe acces liber la apă.

Într-o serie ulterioară de experimente, Bloom și-a dat consimțământul ca o persoană să nu mănânce timp de patru săptămâni consecutive, fără efecte negative. Citind raportul său de experimente la cea de-a 111-a reuniune anuală a Asociației Medicale Americane, Duncan a declarat:

„Deși perioadele scurte de post negru pot părea barbare, această metodă de reducere a greutateii este uimitor de bine tolerată”. El a adăugat că există dovezi că aceste persoane supraponderale s-au bucurat pe deplin de perioadele de post negru, probabil în mare parte datorită moralului lor ridicat ca urmare a gândului că atâta timp cât există scăderi majore în greutate, foamea nu reprezintă o problemă.

Ambii cercetători au raportat că în posturile mai lungi pierderea în greutate ajunge la aproximativ un kilogram pe zi. Bloom a declarat că postul s-a dovedit a fi, de asemenea, o metodă extrem de eficientă de control al greutateii.

În cazul unei persoane sănătoase, care ține post doar pentru a pierde în greutate, nu insist asupra repausului la pat, ci permit exerciții fizice semnificative – uneori oferind chiar și un curs prestabilit de antrenamente fizice. Acest lucru nu crește rata pierderii în greutate atât de mult pe cât ne-am aștepta, dar ajută la menținerea tonusului țesuturilor.

Nivelul de efort fizic necesar pentru scăderea în greutate doar prin mișcare este mult mai mare decât este pregătită o persoană obișnuită să facă și mai mare decât este recomandat pentru majoritatea dintre ei. Pentru a pierde un kilogram de grăsime este nevoie să joci douăzeci și trei de partide de golf, să tai lemn timp de zece ore și jumătate, să călărești pe un cal timp de aproximativ patruzeci și trei de mile.

Exercițiile fizice au întotdeauna riscul suplimentar de a crește apetitul. În timpul postului, nivelul de efort fizic trebuie controlat și utilizat doar în măsura în care îndrumătorul simte că este de dorit pentru persoana care trece prin procesul de post.

Deși există rate diferite ale metabolismului, experiența mea arată că cea mai mare parte a excesului de greutate se datorează nu tulburărilor la nivelul glandelor, ci obiceiului de a mânca în exces. Există puțin adevăr în concepția conform căreia, în cazul unor oameni, tot ceea ce mănâncă, se transformă în grăsime. Adevărul este că aceștia nu doar că mănâncă mai mult decât ar trebui, ci mai mult decât își doresc cu adevărat.

Câtă pierdere în greutate pe zi este sigură în timpul postului? Răspunsul la această întrebare este că, deoarece postul înseamnă abținerea totală de la mâncare, corpul însuși decide ce rata de pierdere este adecvată. Când țesutul adipos este fin și moale, greutatea este de obicei pierdută rapid în primele zile ale postului. Am văzut pierderi cuprinse între patru și șase kilograme pe zi în post. Pierderea a douăzeci de kilograme într-o săptămână nu este deloc dificilă în multe cazuri.

În cazul persoanelor care au o rată a metabolismului foarte scăzută, rata de pierdere de la începutul postului este lentă – uneori chiar dezamăgitoare. Să repet încă o dată: orice post de mai mult de câteva zile ar trebui efectuat numai sub

supravegherea unei persoane cu experiență. În toate cazurile în care există vreo deficiență a organelor sau o afecțiune cronică, cum ar fi boli de inimă sau o carență în sânge, chiar și cel mai scurt post trebuie supravegheat. Voi mai spune încă o dată că nu există niciun pericol semnificativ în a ține post, dar persoanele care postesc trebuie să fie protejate în mod corespunzător împotriva oricărui pericol cauzat de afecțiunile ascunse care ar putea ieși la iveală atunci când acestea nu se hrănesc.

Menționez și această ipoteză pentru a oferi o imagine completă a postului. Cu toate acestea, doresc să vă asigur că astfel de pericole sunt rare. Dacă cititorul este sănătos, dacă urmează procedurile corecte sub îndrumarea corespunzătoare a unui expert în acest domeniu, postul ar trebui să fie pentru el nu doar o modalitate de a pierde kilogramele, ci o aventură încântătoare și palpitantă, începutul unui nou mod de a se gândi la el însuși.