

LE JEÛNE INTERMITTENT

Emmanuel Roux, Isabelle Rabineau

Copyright © 2022, Éditions Eyrolles, Paris, France

POSTUL INTERMITENT
SLĂBEȘTE! VINDECĂ-TE! TRĂIEȘTE!

Emmanuel Roux, Isabelle Rabineau

© 2025 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-49-3

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducere: Dorina Oprea
Redactare: Oana Țăranu
DTP & Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROUX, EMMANUEL

Postul intermitent : Slăbește! Vindecă-te! Trăiește! / Emmanuel
Roux, Isabelle Rabineau ; trad. din lb. franceză de Dorina Oprea. –
București : Philobia, 2025

ISBN 978-630-6614-49-3

I. Rabineau, Isabelle
II. Oprea, Dorina (trad.)

613.24

Emmanuel Roux • Isabelle Rabineau

POSTUL INTERMITENT

SLĂBEȘTE! VINDECĂ-TE! TRĂIEȘTE!

Traducere din limba franceză de
Dorina Oprea

CUPRINS

Arta de a posti	II
De ce ne dorim să postim?	II
Dedesubturile unei metode	12
Cine suntem noi?	13
Rezumat: postul intermitent dincolo de aspectul de fenomen la modă	18

I. PRIORITĂȚILE ȘI BENEFICIILE POSTULUI INTERMITENT

1. SUNT O PERSOANĂ CARE POSTEȘTE?	21
O întrebare legitimă și intimă	21
Ce fel de consumator sunt?	23
Un binemeritat impuls de energie!	24
Un bucătar-șef poate să postească?	25
Este posibil să practici postul și totuși să fi gurmand?	26
A fi epicurian înseamnă, oare, și a ști să postești?	26
Există posibilitatea să ții post doar din dragoste sau prietenie?	27
O persoană care postește este un soi de filosof în devenire?	27
Mi se potrivește postul dacă mă tem că lipsa hranei mă va deprima?	28
Mi se potrivește postul dacă sunt pasionat de tehnologie?	28
Mi se potrivește postul dacă fac sport în mod susținut?	29
Ce aduce postul în sfera sportului?	31
Pot ține post fără să existe riscul de contraindicații?	32
Rezumat	34
2. 1.001 DE MODURI DE A POSTI	35
Experimente istorice	35
Experiența doctorului Tanner	36
Epifania postului sovietic	37

Cele mai frecvente posturi	38
Postul intermitent	38
Postul lung	38
Postul „confortabil“	38
Postul hidric	39
Un post care presupune anumite exigențe:	
postul uscat sau postul drastic	39
Posturile cu motivație spirituală sau ideologică	40
Postul religios	40
Postul politic	42
Postul și beneficiile sale pentru sănătate	42
Postul, o străveche formă de cunoaștere	42
Postul terapeutic	44
Postul și anorexia	44
Rezumat	44
3. TIMPUL BENEFIC AL POSTULUI INTERMITENT	47
Schimbarea felului în care ne organizăm timpul	48
Cronobiologia, un aliat perfect	50
Evoluția stilului de viață	53
Avem nevoie de alimente disponibile	
24 de ore din 24?	53
Repartizarea timpului și schimbările	
din planul profesional	55
Alegerea hranei zilnice	56
Timpul visat al creșterii roșiei	57
La moment! și la locul potrivit	58
De ce are postul intermitent un astfel de succes?	59
Să îți numești nevoia, să-ți recunoști senzația	61
Cum să vorbești folosind limbajul propriului corp	62
II. SĂ NE APUCĂM DE TREABĂ!	
4. CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORPUL MEU?	67
Dinamica feței	67
Gura	68
Masticația, regină în palatul său	69

Dinții – o fărâcă de eternitate în noi	71
Limba, oglinda intestinelor	72
Mirosul, un simț regăsit	75
Ochii, niște gurmanzi pasionați	77
Dinamica corpului	78
Pregătirea pentru postul intermitent	78
Pregătirea pentru postul lung	78
Planeta calorilor: o lume a calculelor savante	81
Mizele pauzei digestive	84
Dinamica sistemului nervos	85
Rezumat	86
5. GESTIONAREA FIZIOLOGICĂ A POSTULUI	87
Fazele fiziologice succesive	88
Spektaculosul scenariu pus la punct de organism	90
Fascinantul film realizat de sistemul endocrin	
în timpul postului	91
Contextul – o stare de stres	91
Elementele de producție	91
Secreții gata de luptă	91
Principalul rol al leptinei	92
Intrarea în scenă a cortizolului	92
O eroină tulburătoare: hormonul fericirii	92
Figuranții cu roluri diminuate	93
Naturopatia, o etapă indispensabilă	
atunci când ținem post intermitent	94
Rezumat	96
6. TABUURI, INTERDICȚII ȘI CONTRAINDICAȚII:	
CUM SĂ SPULBERĂM IDEILE FALSE	101
Impactul asupra psihicului	101
Postul intermitent are repercusiuni	
asupra stării mintale?	101
Poate postul intermitent să țină	
la distanță depresia?	102

Postul intermitent are un efect pozitiv asupra tulburărilor psihoemoționale?	102
Este postul un bun aliat dacă vrem să avem mai mult autocontrol?	103
Poate postul să afecteze creierul?	105
Voi dormi bine în timpul postului intermitent?	105
Impactul asupra organismului	106
Este postul intermitent ușor de urmat?	106
Este postul intermitent periculos în ceea ce privește starea de sănătate?	107
Este postul intermitent potrivit pentru toată lumea? ...	107
Rezolvă postul problemele legate de inflamație?	111
Va fi pielea mea revitalizată în urma postului?	111
De ce postul intermitent duce la pierderea în greutate?	111
Vreau să slăbesc. Cum să-mi ajustez postul intermitent pentru a atinge acest obiectiv?	112
Am dureri la menstruație: mă poate ajuta postul intermitent?	114
Mâncatul prea des afectează succesul postului intermitent?	116
Contraindicații	119
Sunt o persoană în vârstă: este postul intermitent recomandat pentru mine?	119
Sunt predispus la tulburări de comportament alimentar: este postul intermitent potrivit pentru mine?	120
De obicei, mă simt mai stresată când sunt la menstruație: este postul intermitent potrivit pentru mine?	121
Încerc să am un copil: postul intermitent favorizează fertilitatea?	121
Sunt însărcinată: pot ține post intermitent?	121
Îmi alăptez bebelușul: pot începe postul intermitent?	122

Sufăr de obezitate: mă poate ajuta postul intermitent?	122
Copilul meu poate posti?	123
Sufăr de cancer: mă poate ajuta postul intermitent? ..	123
Rezumat	124

III. METODA MEA

7. PRECEPTELE MELE ESENȚIALE	129
Blândețe și exigență	131
De ce să-ți încredezi cu rigurozitate starea fizică celui care te însoțește pe parcursul postului?	131
Schimbarea ritualurilor și păstrarea automatismelor	133
Îți poți schimba cu adevărat obiceiurile?	134
Grija pentru mediul înconjurător	135
Controlul alimentației: ferestrele de post	136
Ești gata? Să începem!	136
Metoda Leangains: 16/8	136
Dieta războinicului: 20/4	139
Puncte pozitive și negative ale postului de 24 de ore ...	140
Postul 5/2 și 4/3	141
Rezumat	142
Alegerea alimentației: regimurile asociate postului ...	143
8. SĂPTĂMÂNA IDEALĂ	151
Ce program alegi și pentru ce tip de post intermitent optezi?	151
Săptămâna tipică pentru o persoană care practică postul intermitent	152
9. REȚETE DE PREPARAT ACASĂ	153
Gustoase, sănătoase și fermecătoare:	
minunata lume a sucurilor	154
Comorile semințelor germinate	157
Ce sunt legumele lactofermentate?	158
Preparatele mele de bază și viitoarele tale rețete clasice	160

POSTUL: ÎNVĂȚARE, REVELAȚIE SAU REVOLUȚIE?	169
O revelație care se produce în doi	169
O revoluție sănătoasă?	170
Bibliografie	175
Mulțumiri	183

INTRODUCERE

ARTA DE A POSTI**De ce ne dorim să postim?**

Aș vrea să aduc puțin în discuție o povestire de câteva pagini, publicată în timpul vieții sale, în octombrie 1922, în cotidianul *Neue Rundschau*, de către Franz Kafka, unul dintre cei mai mari scriitori ai vremurilor noastre. Nuvela se intitulează *Un artist al foamei*. Chiar și acum, după atâția ani, opera lui Kafka ne vorbește într-un mod incredibil de intim. Sunt explorate acolo senzațiile legate de corp și de nevoile ființei umane. În *Metamorfoza*, Kafka ne descrie angoasele, în *Castelul* – fricile cu care ne confruntăm, iar în povestirea *Un artist al foamei* – felul în care alegem ceea ce consumăm.

Kafka suferea de tuberculoză, având o stare de sănătate fragilă. Cercetătorii au ajuns la concluzia că marele scriitor se alimenta într-un fel al lui personal, neînțeles de cei apropiați, simțind intuitiv că îi era benefic. Vegetarian, mesteca îndelung fiecare îmbucătură și testa regimuri alimentare drastice. Nemulțumit de forma sa fizică, făcea în mod regulat plimbări lungi. În cartea *Un artist al foamei*, Franz Kafka ne descrie postul ca pe o artă. Postul prelungit era considerat pe atunci o performanță, un spectacol mai apropiat de o ispravă fizică decât de reglarea unui organism în căutare de odihnă și stare de bine. Autorul ne explică pe larg ce înseamnă voința de a posti: nu doar o formă de hotărâre, ci și o sursă de plăcere, chiar dacă acest lucru stârnește neînțelegere. Kafka ținea un jurnal, fiind el însuși propriul obiect de studiu.

Chiar dacă de-atunci a trecut peste un secol, scrierile sale îl ajută pe cititor să se înțeleagă mai bine: „El era singurul care știa cu adevărat (pentru că niciun inițiat nu știa) cât de ușor era să-ți fie foame. Era cel mai simplu lucru din lume. [...] Încearcă să explici cuiva arta de a-ți fi foame! Dacă nu o simte, nu vei putea să faci acea persoană să înțeleagă.“

Și iată și sfârșitul poveștii:

— Încă mai flămânzești? [...]

— Da, fiindcă trebuie să rabd de foame, nu pot altfel, spuse artistul.

— [...] De ce?

— [...] Fiindcă n-am putut găsi mâncarea care să-mi placă. Dacă aș fi găsit-o, crede-mă că n-aș fi făcut atâta vâlvă, ci aș fi mâncat pe săturate, ca tine și ca toți ceilalți.“

Această „mâncare care să-mi placă“ se referă atât la hrană, cât și la dragoste, prietenie, familie și societate. Pe scurt, la viața pe care ne-o construim, la ideea de a-ți fi foame de propria viață. Cred că niciodată cineva nu a definit mai bine actul consumului sau al postului conștient. Dorința de a posti sau de a te hrăni înseamnă să alegi clipa prezentă.

Dedesubturile unei metode

Cartea de față este dedicată artei de a posti. Vom aborda postul intermitent într-un mod științific și verificat, ținând cont de contextul social și de mediu care îl face uneori necesar. Postul este o decizie intimă, iar metoda pe care o vei alege va putea fi adaptată în funcție de constrângerile, circumstanțele și așteptările pe care le ai la un moment dat, într-un context specific. Postul este o artă a timpului, un instrument cu ajutorul căruia îți poți înțelege corpul. Adevărul postului va fi întotdeauna adevărul tău și numai al tău.

Am inclus aici și mărturiile celor care practică postul, persoane fără vreo pregătire de specialitate, care participă la cursurile pe care le organizăm, deoarece este fascinant să

vezi experiența fiecăruia și să compari diferitele perspective. Cei care postesc pot vorbi direct și detaliat despre îndoielile sau convingerile lor.

Am ales să explicăm aspectele științifice legate de post într-un mod pedagogic. Mecanismele corporale implicate sunt ușor de stăpânit din momentul în care sunt înțelese pentru a ne orienta. Putem jongla liber cu toate formele de post dacă avem o bază solidă de cunoștințe. Și nu-ți face griji: fiecare capitol important se încheie cu o concluzie care sintetizează cunoștințele însușite.

Simți că ai o mulțime de nelămuriri pe care ai dori să le clarificăm? În cele trei mari părți ale acestei lucrări vei găsi răspunsurile noastre. Nu există întrebări prostești sau rușinoase, mai ales că am dorit să abordăm postul din toate perspectivele sale. Bibliografia te va ajuta să îți continui cercetările, în cazul în care dorești să aprofundezi tema.

Nu în ultimul rând, vom discuta și despre postul lung, deoarece ne ajută să analizăm și să înțelegem mai bine postul intermitent. Niciunul nu merge fără celălalt și, adesea, cei care au experiență în practicarea postului alternează între cele două forme. Indiferent de situație, postul este un act conștient și puternic, care privește atât sănătatea fizică, cât și pe cea psihică. Recomandăm întotdeauna, indiferent de afecțiuni, opinia unui medic generalist sau specialist care să te însoțească pe parcurs.

Cine suntem noi?

De peste 10 ani, Emmanuel Roux organizează stagii de post sub brandul „Esprit Jeune“¹. Majoritatea au loc în Parcul Natural Regional Pilat, în regiunea Auvergne-Rhône-Alpes, acolo unde se întâlnesc regiunile Loire, Haute-Loire și Ardèche, în Savoie și în Hautes-Alpes. Din experiența lui,

¹ Spirit tânăr.

numărul celor interesați de formele prelungite de post a crescut de-a lungul anilor, motivațiile personale fiind din ce în ce mai ferme. Emmanuel este formator și susține conferințe pe teme specifice, precum „Postul și sportul“, unde progresele din sfera cercetării sunt fascinante atât pentru sportivii amatori, cât și pentru profesioniști. Cartea de față este rodul tuturor experiențelor pe care le-a trăit, din Canada și până în Noua Zeelandă. Profesor de yoga, cu formare în yoga-terapie, Emmanuel Roux urmează Școala de Naturopatie. Este însoțitor montan și instructor în Oxygen Advantage. De asemenea, are și o formare în gastronomie.

Plimbările sunt esențiale în acest parcurs. Prin urmare, stagiile de post se organizează în jurul mișcării zilnice și al drumețiilor, pornind de la premisa că observarea pământului ne ajută întotdeauna să ne cunoaștem mai bine.

Pasionat de îmbunătățirea capacităților corporale și mentale, Emmanuel predă și metoda Wim Hof® (WHM), care permite evaluarea potențialului fizic și mental prin sinergia exercițiilor de respirație în contextul expunerii la frig. Întrebările legate de somn reprezintă una dintre preocupările sale constante.

Cartea de față este scrisă împreună cu Isabelle Rabineau, care povestește mai jos modul în care a fost redactată la patru mâini.

Isabelle, 58 de ani, autoare:

„O carte născută dintr-o întâlnire în Pilat“

Emmanuel Roux este, mai întâi de toate, o prezență autentică și asta mă surprinde. Deși are o agendă încărcată, se interesează totuși în mod regulat de felul în care mă pregătesc sau de starea mea fizică. Discuțiile pe care le purtăm mă fac să reflectez asupra acestei pauze de o săptămână de post lung la care m-am înscris la sfatul unui prieten. Nu mai postisem niciodată. Observ vocea lui Emmanuel,

capabilă de delicatețe, dar și de energie. Seamănă cu o coardă de violină, iar el cu un instructor care reușește să te facă să fii arcușul. Totul pare simplu, căci Emmanuel ne risipește anxietățile și ne răspunde la nenumăratele întrebări, inclusiv la cele pe care nu le-am rostit niciodată, dar pe care el izbutește să ne facă să le exprimăm. O atitudine atât de flexibilă contribuie foarte mult la succesul stagiilor. După ce se așază în mijlocul cursanților săi, Emmanuel se retrage rapid pentru a-i asculta.

În primele momente, când te întrebi în sinea ta ce cauți acolo, de ce te-ai înscris și dacă ai făcut cu adevărat bine, așezat pe un scaun pliant, cu picioarele goale în iarbă, brusc relaxat, frumusețea naturii din jur se dezvăluie, iar ritmul urban rămâne undeva în spate, estompat. Emmanuel ne face pe toți să ne simțim în largul nostru, întrebându-ne pe rând, întors spre fețele noastre luminate de soare: „Dar apropo, tu de ce postești?“ Firește, el are răspunsurile, dar faptul că le exprimăm în fața celorlalți țese imediat un sentiment de camaraderie. Eu am venit să văd cum e și să slăbesc. Nimeni nu judecă, toată lumea ascultă. Sunt surprinsă, suntem doar doi sau trei care dorim să slăbim, ceilalți au venit să-și reîncarce bateriile, să scape de toxine, să își trateze diferite afecțiuni sau să postească pur și simplu, făcând sport în mijlocul naturii. Unii postesc doar în colectivitate.

Cei mai experimentați discută răsând despre viitoarele drumeții. Citesc în ochii tuturor o bucurie copilărească amestecată cu teama de necunoscut și entuziasmul de a se reapuca de formula care impresionează: „post + drumeție“. Suntem doisprezece. Nimic nu va altera ulterior aceste prime impresii.

Sportiv, curios din fire, pasionat de călătorii și descoperiri, de științe și de starea de bine, Emmanuel Roux este interesat de aspectele care țin de post, de respirație și de

experiențele legate de frigul intens. A făcut din asta o pasiune, dar și o profesie. Are uimitoarea capacitate de a trece de la conversația generală la demonstrația științifică fără pauză sau dificultate în înțelegere. Seara, refac mental drumeția contemplând peisajul. Nu mi-e foame, mă simt bine. Mai devreme, la intersecția unui poteci, un sătean ne-a salutat. „Luați-o pe aici, e mai rapid“, ne-a îndemnat. Emmanuel arată spre potecă. „Ei preferă calea răbdării“, îi răspunde. Celălalt râde atoatecunoscător. Noi la fel. Mai mult ca sigur că se gândise cât de ciudați suntem. Iar noi, la rândul nostru, ne-am gândit: „Exact, nu vrem să mergem mai repede.“ Ne înțelegem din priviri.

Două zile la rând, nu merg în drumeție, am grețuri, mă simt prea zdruncinată ca să fac trasee. Emmanuel mă ascultă, apoi revine cu o linguriță de elixir din plante. Mă simt mai bine. Mă invită să mă odihnesc, apoi mă întrebă, ca din întâmplare – zici că s-a specializat în momentele acestea, „ca din întâmplare“ – dacă mi-e frică de ceva. „Nu, deloc“, răspund eu, sigură pe mine. Îmi explică faptul că senzațiile de greață mai accentuate sunt uneori manifestări ale fricii. Ca întotdeauna, explică, invocă posibilitățile, mă lasă să decid și să văd dacă rezonoz cu ceva. Reflectând, cred că e foarte probabil. Nu are legătură cu postul, ci cu un motiv mai profund, ascuns în mine.

Când încheiem stagiul, schimbăm adrese între hohote de râs. Tocmai am trecut la reluarea alimentației obișnuite și nu am văzut pe nimeni aruncându-se asupra zecilor de feluri de mâncare pregătite de Emmanuel. Dimpotrivă. Renunțăm la clișee. Câteva zile mai târziu, scriu un text pe care Emmanuel îl trimite tuturor stagiilor și pe care îl veți descoperi la finalul lucrării. Au trecut câteva luni până când i-am propus lui Emmanuel să lucrăm împreună la această carte. Ideea s-a impus la fel de natural precum s-a desfășurat stagiul. Este de acord, iar eu știu foarte bine

că are mai multe cărți în el. Practic, de când mă știu scriu și citec cărți, iar postul, așa cum l-am descoperit în programul lui, este o aventură umană care cere o carte. Începem astfel să lucrăm: discutăm regulat, bazându-ne pe un sumar inițial dezbătut îndelung în prealabil. Emmanuel face multe cercetări și se bazează pe experiențele sale. Apoi, lucrăm împreună la redactare și la recitiri. Sunt atâtea piste de explorat încât uneori renunțăm la anumite direcții ca să ne încadrăm în constrângerile cărții pe care o ții acum în mâini!

În practica postului ne place foarte mult liberul-arbitru. Această libertate de spirit atrage spre post personalități care testează, în evoluția lor, postul lung și cel intermitent, în funcție de nevoile manifestate de un corp pe care au învățat să-l asculte și să-l respecte.

Am observat că postul, considerat altădată ceva demodat, apanajul hipioților sau al sectanților, a devenit foarte la modă, iar așteptările celor care postesc sunt neschimbate: revenirea la un stil de viață mai simplu și mai sănătos, evitarea alimentelor procesate industrial, căutarea unui sens și nevoia de înțelegere a unui corp cât se poate real, în centrul unei existențe care uneori tinde spre un vertij virtual.

Cu adevărat drag ne este acest elogiu al blândeții față de corp și spirit, îmbinat cu o optimizare a capacităților lor. Ideea este să nu ne închidem într-o anumită practică și să ne supunem unor constrângeri care ne-ar putea afecta. Nu suntem niciunul dintre noi vreun guru, așa că nici nu se pune problema să spunem cuiva să urmeze *ad litteram* anumite învățăminte. Fiecare persoană este unică și așa și trebuie să rămână. Suntem extrem de vigilenți în privința aspectului sanitar și preventiv al postului. La fel ca expunerea la frig, și postul are repercusiuni asupra organismului. În aceste practici considerate alternative, există o marjă de necunoscut în ceea