

CAPITOLUL I

ADEPȚII POSTULUI



POSTUL DE-A LUNGUL ISTORIEI

A ține post înseamnă, pur și simplu, extinderea perioadei de timp dintre mese în care nu mănânci, un obicei pe care oamenii l-au practicat de când au apărut pe acest Pământ. Abia în vremurile recente, am căpătat acces la mâncare 24 de ore pe zi. **Postul nu este un „capriciu” trecător – spre deosebire de tendința modernă de a „ciuguli”, care susține ideea că ar trebui să consumăm constant cantități mici de hrană.** Interesul legat de când și ce anume mâncăm și bem a crescut constant și crește în continuare. Cunoștințele despre nutriție ne ajută să înțelegem cum funcționează trupurile și mințile noastre, nutriția jucând un rol important în viețile tuturor, de la atleți olimpici, la mame ocupate și la bolnavi. Nemaifiind considerată o soluție „alternativă”, terapia nutrițională a devenit acum ceva firesc.

GRECII DIN ANTICHITATE

Vechii greci credeau cu tărie în post. Se știe că marii maestri spirituali, așa cum a fost **Pitagora** (cca 575 î.Hr.–cca 495 î.Hr.), nu permiteau ca elevii să aibă acces la nivelurile superioare ale învățaturii lor fără ca, mai înainte, aceștia să se „purifice” prin post. Filosoful Platon (cca 429 î.Hr.–cca 347 î.Hr.) spunea că postește pentru o mai mare eficiență mentală și fizică, la fel cum făcea și **Aristotel** (cca 384 î.Hr.–cca 322 î.Hr.), discipolul său.

Hipocrate (cca 460 î.Hr.–cca 377 î.Hr.), unul dintre fondatorii medicinei moderne, și-a dat seama de rolul pe care îl juca postul în pierderea în greutate:

... cei care doresc să piardă în greutate trebuie să muncească din greu înainte de a mânca. Mesele trebuie luate după efort și în vreme ce încă gâfâi de oboseală. Mai mult, trebuie să mănânce numai o dată pe zi.

Tot el a făcut următoarea observație:

Fiecare are un medic înăuntrul său – trebuie doar să-l ajutăm în munca lui. Forța vindecătoare naturală din fiecare dintre noi este cea mai mare forță tămăduitoare. Mâncarea noastră ar trebui să fie remediul nostru. Dar, dacă mănânci atunci când ești bolnav, asta îți poate alimenta boala.

Hipocrate credea că majoritatea bolilor sunt provocate de „autointoxicare” și că postul oferă fiecărui trup șansa de a „lua un repaus” și de a se recupera – cu alte cuvinte, de a face o foarte necesară pauză pentru ca organele digestive să-și revină. Pentru boli și febră în „stadiu de criză acută”, prescria un post strict, fără nimic altceva decât purificare cu apă, ceaiuri medicinale sau sucuri foarte slabe. Medicul Galenus (cca 130 d.Hr.–cca 210 d.Hr.) le recomanda și el pacienților săi să postească, iar filosoful Plutarh (cca 46 d.Hr.–cca 120 d.Hr.) avea o părere similară:

În loc să iei medicamente, mai bine postești o zi.

AYURVEDA

Sistemul medicinei tradiționale hinduse, ayurveda, a fost popular în India vreme de 2 500 de ani. Ayurveda ne învață că postul ușor stimulează focul digestiv (*agni*, în sanscrită), care arde mai eficient combustibilul trupului, producând mai puține reziduuri toxice (*ama*). În medicina ayurvedică, postul este considerat o metodă eficientă de a elimina toxinele acumulate în trup și în minte, de a îmbunătăți claritatea și de a crește energia. Dacă vrei să încerci un post în stil ayurvedic, trebuie să postești o dată pe săptămână, consumând lichide lipsite de sare, cum ar fi sucuri proaspete de legume, apă, iaurt amestecat cu apă și chimen zdrobit sau lapte fiert cu plante precum ghimbirul. Similar practicii postului pe bază de sucuri din centrele de sănătate din Europa și SUA, postul ayurvedic este adesea combinat cu un program de detoxifiere (*panchakarma*) în care există terapii de susținere adaptate fiecărei persoane, în funcție de constituție, vârstă, stare de sănătate, imunitate și de mulți alți factori. Cu toate că și centrele de sănătate axate pe posturi pe bază de sucuri și antrenamente de fitness pot pretinde că știința de a posti le aparține, acestea datorează mult ayurvedei și, mai de curând, unor domenii precum igiena naturală, vindecarea naturală și medicina naturistă, toate folosind postul ca tratament fundamental pentru vindecare.

Aceste tradiții de vindecare, antice și moderne, au un element în comun – susțin trupul pentru a se vindeca singur, în loc să apeleze la medicamente sau la tratamente invazive. În Germania, postul este numit chiar „trezirea medicului din interior”. Într-adevăr, există multă istorie și multe studii în curs

de desfășurare pe care ne vom baza în această carte pentru a ilustra valoarea și eficiența postului ca intervenție terapeutică și medicală de valoare.

Să înveți să lucrezi cu această abordare naturală poate dura exact cât să înveți o abordare medicală convențională. De pildă, în India, pregătirea pentru a deveni doctor ayurvedic presupune cinci ani de studiu – tot atât cât durează să devii medic în Marea Britanie –, iar în SUA medicii naturiști pot, în prezent, să se califice până la nivel de doctorat.

POEZIE ȘI PROZĂ

Există un număr năucitor de religii și de ramuri ale acestora care includ în textele lor sacre referiri la post. Printre ele se numără sikhismul, bahá'ismul, jainismul, hinduismul, mormonismul, creștinismul, ortodoxismul, catolicismul, taoismul, budismul și islamismul. Deloc surprinzător – dat fiind rolul istoric al postului în multe credințe și civilizații ca modalitate de a obține deșteptarea spirituală – că postul a inspirat numeroase poeme și lucrări în proză, cele mai cunoscute datând din secolul al XIII-lea și aparținând poetului persan musulman, dar și mistic sufist, Mawlana Jalaluddin Rumi (1207–1273), cunoscut ca Rumi. Poemele lui au fost traduse în toată lumea, iar, în anul 2007, americanii l-au votat drept cel mai popular poet. Iată unul dintre poemele sale:

Există o dulceață ascunsă în goliciunea pântecelui.

Noi suntem lăute, nici mai mult, nici mai puțin. De-i plină cutia de rezonanță, nu se aude nici o muzică.

De creierul și pântecul sunt purificate prin focul postului, în fiecare clipă un nou cântec apare din acea vâlvătaie.

Pâcla dispare și o nouă energie te face să urci în fugă treptele din fața ta.

Fii mai gol și țipă ca un fluier. Mai gol, scrie secrete cu tocul zvelt.

Când ești plin de mâncare și de băutură, Satan șede acolo unde ar trebui să-ți fie spiritul, o urâtă statuie de metal în loc de Kaaba.

Când postești, obiceiurile bune se adună precum prietenii care vor să te ajute.

Postul este inelul lui Solomon. Nu-l ceda vreunei iluzii și să-ți pierzi astfel puterea, însă, chiar dacă ai făcut-o, dacă ți-ai pierdut toată voința și controlul, acestea se vor întoarce la tine când vei posti, precum soldații care răsar din pământ, cu flamuri fluturând deasupra lor.

O masă coboară la corturile tale, masa lui Iisus.

Dacă n-o vezi când postești, această masă se acoperă cu alte mâncăruri, mai bune decât supă de varză.

Rumi (în tălmăcirea engleză a lui Coleman Barks, 1997)

POSTUL ASTĂZI

De obicei, celebritățile sunt primele care își concentrează atenția asupra oricărei tehnici având ca scop frumusețea trupească, iar postul nu face excepție. Prin urmare, ca parte a cercetării pentru această carte, am plecat în căutarea antrenorilor personali ai unora dintre cele mai faimoase vedete ale lumii, pentru a-i întreba dacă folosesc postul în programele destinate clienților lor.

Cel mai logic era să încep prin a mă gândi al cui trup îl admir cel mai mult. Simplu – idolul meu în privința aspectului fizic este Gwen Stefani. E sinceră în privința faptului că fizicul ei incredibil se datorează unui mare efort și reprezintă o reală inspirație mai ales pentru femeile care au născut – este mamă a doi copii, dar ce siluetă are... Tot respectul!

În cele din urmă, am dat de antrenorul ei personal, Mike Heatlie. Are un CV impresionant, care se potrivește cu fizicul lui și mai impresionant. Are trei diplome, inclusiv două masterate, în medicină și știință, în sport și exerciții și în forță și condiție fizică. Iată ce a avut de spus:

Cea mai mare parte a celebrităților, precum Gwen Stefani, lucrează din greu pentru a se bucura de acest gen de condiție fizică. Gwen este clienta cea mai muncitoare pe care am antrenat-o vreodată, iar rezultatele o demonstrează. Dacă oamenii ar vedea cât muncește pentru a arăta atât de bine, ar putea zice: „Ei bine, așa ceva nu-i de mine, e prea multă muncă“. Și alte celebrități, cum sunt Daniel Craig, Hugh Jackman și Hilary Swank, și-au modelat fizicul prin muncă grea. Firește, au antrenori personali pentru a-i ajuta, însă ei trebuie să muncească și să țină o dietă așa cum trebuie.

Am apelat de multe ori la postul intermitent – în special când oamenii trebuie să slăbească 2–4,5 kilograme sau pentru a stimula pierderea de grăsime în zonele dificile. Am o clientă care postește în fiecare miercuri, bea doar apă, ceai verde, niște aminoacizi, atât, iar asta are rezultate foarte bune în cazul ei. Sunt multe protocoale pentru post și fiecare persoană îl poate folosi pe acela care i se potrivește cel mai bine. La fel ca în cazul tuturor dietelor, protocolul trebuie să fie în așa fel încât să se potrivească stilului de viață.

Dacă tot mai crezi că postul este doar o altă dietă la modă, care mâine va deveni desuetă, mai gândește-te o dată. După cum am menționat în introducere, **anticiperez că postul va deveni următoarea mare tendință în privința sănătății, la nivel mondial, și că se va bucura de apreciere constantă. Din punct de vedere profesional, o tehnică care dă rezultate fără a compromite sănătatea, care ajută la restabilirea unei stări de calm al minții și care nu costă nimic este cam tot ce-ți poți dori.**

CAPITOLUL 2

MĂNÂNCĂ, POSTEȘTE ȘI SLĂBEȘTE



ADEVĂRUL DESPRE GRĂSIMI ȘI PIERDEREA ÎN GREUTATE

În zilele noastre, în țările unde există hrană din abundență, ne-am obișnuit să ciugulim întruna – rareori așezându-se la masă pentru a mânca, pur și simplu, ronțâind toată ziua gustări pline de calorii, de grăsimi și de zahăr. **Am uitat ce înseamnă efectiv foamea fizică.**

Nefericitul adevăr este că mulți dintre noi suntem *predispuși la îngrășare*. Totul se rezumă la evoluție. În trecutul întunecat și îndepărtat, când lipsa hranei era un lucru obișnuit, oamenii cu „depozite” substanțiale de grăsime aveau cele mai mari șanse să supraviețuiască.

Cercetările întreprinse în ultimul secol au dovedit că perioadele lungi de înfometare sunt mult mai puțin primejdioase pentru oamenii care au niveluri ridicate de grăsime corporală. De fapt, cu cât ești mai greu, cu atât e mai probabil ca postul să ducă la o pierdere substanțială a grăsimii, masa musculară fiind cruțată. Prin contrast, cu cât ești mai slab (iar strămoșii noștri așa erau), cu atât e mai probabil ca mușchii să se atrofieze ca urmare a unei diete extreme.

Oamenii își blamează adesea genele pentru „metabolismul slab” ori „oasele mari”, dar s-a dovedit că lucrurile sunt mai complicate. Factorii genetici care i-au ajutat pe strămoșii noștri să acumuleze depozite de grăsime par să aibă legătură mai degrabă cu o gamă complexă de factori decât cu simpla afectare a metabolismului. De exemplu, există diferențe subtile în ceea ce privește pofta de mâncare sau tendința de a te agita.

TIPURI DE CELULE GRASE

Grăsimea abdominală (numită uneori „grăsime viscerală”) se află în adâncimea corpului, înconjurând organele interne, în vreme ce grăsimea subcutanată se află sub suprafața pielii – chestia pe care o poți prinde între degete.

Ai putea crede că a avea talia puțin îngroșată nu este un lucru chiar *atât* de rău, dar, din păcate, cercetările recente arată că **excesul de grăsime în această zonă – mai degrabă decât cel de pe șolduri sau de pe fund – mărește riscul de a suferi de diabet, boli de inimă, atac cerebral, hipertensiune și chiar de anumite tipuri de cancer.** Savanții au descoperit că grăsimea abdominală este mai activă biologic decât alte celule grase din corp, ceea ce înseamnă că produce mai mulți hormoni și declanșează diverse procese biochimice, care pot avea un efect profund asupra sănătății. De pildă, grăsimea abdominală produce substanțe chimice ale sistemului imunitar numite *citokine*, care s-a dovedit că măresc riscul de boli cardiovasculare, inducând rezistență la insulină și inflamații de nivel scăzut.

DE CE UNII OAMENI SUNT SLABI DE LA NATURĂ?

Cercetări în curs de derulare sugerează că oamenii slabi de la natură au avantaje genetice care fac să le fie mai ușoară *evitarea* acumulării de kilograme nedorite. **Nu sunt binecuvântați cu un metabolism mai rapid, dar au capacitatea de a-și regla apetitul și de a arde kaloriile în exces fără ca măcar să-și dea seama.**

PENTRU EI, MÂNCAREA ESTE DOAR MÂNCARE

Oamenii slabi de la natură se bucură de mâncare, dar nu au o legătură emoțională solidă cu ea. Mâncarea nu este „bună” sau „rea”, e doar mâncare. Motiv pentru care oamenii slabi nu se simt vinovați când se înfruptă dintr-o prăjitură ori mănâncă niște chipsuri la masa de seară.

EI SE POT OPRI DOAR DUPĂ O ÎMBUCĂTURĂ

Când prietenii noștri slabi au în față mâncăruri îmbietoare, se pot opri după ce au mâncat doar puțin, nu simt nevoia să lustruiască farfuria. Multora dintre noi le este cunoscut sentimentul trăit când au încălcat regulile dietei: „De ziua asta s-a ales praful... așa că mai bine termin prăjitura și o iau de la capăt de mâine”.

Oamenii slabi nu înțeleg acel sentiment de „totul sau nimic” caracteristic celor obișnuiți să țină diete.

RECUNOSC DIFERENȚA DINTRE FOAME ȘI APETIT

Mecanismele care controlează pofta de mâncare sunt complexe. Cercetările sugerează că oamenii slabi de la natură ar putea fi mai rezistenți la semnalele apetitului care nu sunt legate de foamea psihologică. Asta înseamnă că **ei mănâncă când trupul lor are nevoie de hrană, nu când creierul lor încearcă a-i păcăli că le e foame.** Prin contrast, aceia dintre noi care au o tendință genetică de a se îngrașa pot simți *fizic* foamea atunci când sunt tentați cu mâncare, chiar dacă trupul nu are nevoie de calorii.

ARD CALORIILE

Există o teorie conform căreia greutatea noastră corporală are un „punct zero“ (o greutate naturală la care încearcă să se mențină). **Când o persoană slabă de la natură mănâncă, are tendința de a compensa prin mai multă mișcare, fără a se gândi măcar la asta.** Așa că, fie fac câteva exerciții fizice în plus, fie se apucă de curățenie în casă, fie o iau pe jos, în loc să se urce în mașină. Dar cei mai mulți dintre noi, după ce mănâncă în exces, se întind câteva ore pe o canapea!

DORM SUFICIENT

Studiile în care somnul a fost limitat la patru ore pe noapte, vreme de câteva zile, au relevat modificări ale *hormonilor* apetitului, iar pofta pentru dulciuri, gustări sărate și mâncăruri grase sau pline de amidon a părut să crească. Dormind mai mult, prietenii noștri slabi s-ar putea să descopere că sunt mai puțin tentați de gustări. Există peste 65 de studii publicate care fac legătura între a dormi mai puțin de șase ore pe noapte și creșterea în greutate. Când cercetătorii de la Universitatea din Warwick au analizat toate dovezile relației dintre somn și obezitate, au descoperit că, la **adulții care dorm mai puțin de cinci ore pe noapte, probabilitatea de a deveni obezi crește de 1,5 ori!**

ALȚI FACTORI CARE INFLUENȚEAZĂ GREUTATEA

În cele din urmă, creșterea în greutate se rezumă la faptul că **mâncăm mai multe calorii decât ardem**, iar, de-a lungul timpului, aceasta a dus la îngrășarea treptată a multora dintre noi. Dar rezolvarea problemei nu constă în renunțarea, pur și simplu, la calorii. **Și calitatea hranei este importantă.** Tipurile de alimente care ne sunt atât de la îndemână – prăjiturile și băuturile dulci – sunt în general pline de zahăr ori de *carbohidrați* și este foarte ușor să le mănânci fără să bagi de seamă când te-ai săturat. În schimb, încearcă să înlocuiești acele calorii „goale“ cu nutrienți bogați, proteine slabe, verdețuri și chiar grăsimi sănatoase din nuci și pește. Țiți promit că acestea te vor face să te simți sătul și vei fi mult mai puțin tentat să mănânci în exces.

De asemenea, este important să detectezi problemele sau obiceiurile care pot provoca ori contribui la creșterea în greutate. De pildă, **stresul, mâncatul emoțional sau calorile chimice** este posibil să-ți fi dat peste cap organismul. Dieta nesănătoasă poate însemna că nu ai suficiente vitamine, minerale și grăsimi esențiale de care corpul are nevoie pentru a funcționa așa cum trebuie. Mai mult, **numeroase diete la modă nu sunt echilibrate din punct de vedere nutritiv**, așa că privează organismul de nutrienții vitali care îi sunt necesari.

La nivel elementar, aceste probleme pot face foarte dificilă respectarea unei diete. Astfel, **dieta „crash“ are tendința de a reduce drastic aportul**

de calorii. Dacă organismul nu primește nutrienții de care are nevoie, rezultatul poate fi iritabilitatea, depresia și chiar diminuarea activității cerebrale, toate afectând inevitabil **motivația pentru continuarea acestei diete.** Iar **când renunți la această dietă, revii rapid la greutatea de dinainte și sfârșești prin a te îngrașa și mai mult.** Acest lucru se întâmplă pentru că, atunci când pierzi în greutate, ritmul metabolic încetinește – mai multe despre aceasta, în paginile care urmează.

STRESUL ȘI CREȘTEREA ÎN GREUTATE

Legătura dintre stres și creșterea în greutate începe cu micile glande numite *suprarenale*. Sarcina lor de bază este să mobilizeze toate resursele corpului în modul „luptă sau fugi“ prin creșterea producției de adrenalină și de alți hormoni – senzația este că inima bate mai repede, iar tensiunea e probabil crescută.

Spre deosebire de strămoșii noștri, care nu erau distrași de telefoane mobile, termene-limită, e-mailuri și provocările vieții moderne, astăzi, trăim într-un stres permanent. În locul unei solicitări intense ocazionale urmate de odihnă, muncim permanent prea mult, ne hrănim insuficient, suntem expuși la toxinele din mediu și suntem împovărați de griji... fără nici o pauză.

Fiecare provocare la care sunt supuse mintea și trupul duce la o solicitare a glandelor suprarenale. **Rezultatul este o permanentă stare de încordare și niveluri crescute ale hormonului *cortizol*, ceea ce determină numeroase probleme de sănătate, cum ar fi tendința de a nu mai putea scăpa de grăsimea abdominală.** Alte efecte secundare importante pricinuite de stres și de suprasolicitarea glandelor suprarenale sunt problemele digestive, îmbătrânirea rapidă, scăderea imunității și probleme ale pielii.

Uneori, nu e vorba atât de stresul din viețile noastre cât de stresul la care ne supunem prin ceea ce mâncăm și bem. De exemplu, cofeina. Ne este tuturor cunoscută agitația pe care ne-o poate da cofeina. Multor produse li se face reclamă pornind de la acest fals aport de energie, dar acea senzație este, de fapt, adrenalina pompată în tot trupul ca rezultat al acțiunii cofeinei. Glandele suprarenale obolesc dacă sunt solicitate continuu, iar când se instalează inevitabila oboseală datorată adrenalinei apare o încetinire a conversiei grăsimilor acumulate (și a proteinelor, și a carbohidraților) în energie. Interpretăm această scădere a energiei drept nevoie de alți stimulenți, adică de mai multă cofeină dintr-o altă cană de ceai, cafea, cola sau din orice băutură care conține cofeină. Ultima piesă a tabloului cofeinei o reprezintă „adaosurile“ de care este însoțită de obicei. În zilele noastre, **o cafea medie conține o cantitate apreciabilă de lapte, zahăr ori sirop,** plus că mai există și tentația omniprezentă a unei briose sau a unei prăjituri!

REZISTENȚA LA INSULINĂ ȘI EFECTELE ALCOOLULUI

Când corpul este supraîncărcat cu carbohidrați (care sunt extrem de des întâlniți în dietele occidentale), e obligat să răspundă prin suplimentarea secreției de insulină. Carbohidrații sunt spărți în molecule de glucoză, iar insulina reprezintă „cheia” hormonală care descurcă celulele pentru a permite intrarea glucozei. După o perioadă, excesul de insulină afectează celulele, diminuându-le capacitatea de a absorbi zahărul și de a crea energie. În plus, împiedică aceleași celule să ardă grăsimea. Vestea bună este că **postul poate îmbunătăți felul în care corpul se ocupă de zahăr și îl ajută să ardă grăsimea, în loc s-o depoziteze.**

Cât privește corpul, alcoolul este, chimic, similar zahărului, așa că **orice consum de alcool va determina apariția rezistenței la insulină, care duce la creșterea în greutate.** Și asta înainte chiar să începi să te gândești la conținutul caloric al băuturii în sine, care este posibil să fie foarte mare, și la faptul că e lipsită de orice aport nutritiv – așa-numitele „calorii goale”. Mai mult, **alcoolul acționează ca un puternic stimulator al apetitului,** așa că mai mult alcool înseamnă mai multă mâncare consumată!

Mai există însă un motiv, în afară de alcool, care determină apariția „burții de bere”. **Alcoolul reduce cantitatea de grăsime pe care corpul o arde pentru a obține energie, împiedicând simultan absorbția a numeroase substanțe nutritive esențiale necesare pentru reducerea greutății,** în special a vitaminelor din complexul B și a vitaminei C. Într-un studiu publicat în *American Journal of Clinical Nutrition*, opt bărbați au primit câte două pahare de vodcă amestecată cu limonadă dietetică, fiecare având sub 90 de calorii. Vreme de câteva ore după ce au băut vodca, cantitatea de grăsime arsă de acei bărbați a scăzut cu 73 de procente, o valoare enormă. Deoarece corpul folosește mai mult de o sursă de combustibil, dacă se consumă alcool, această „energie” a alcoolului va fi consumată în locul grăsimii – ceea ce nu-i deloc o veste bună pentru talie!

MÂNCATUL EMOȚIONAL

După cum știm cu toții, **în multe cazuri, mâncatul are cauze emoționale.** Numeroși oameni cu probleme de greutate se tem de senzația de foame. Mai mult, zahărul din mâncare sau din alcool ne eliberează temporar de orice sentiment negativ pe care îl avem. Desigur, uneori, o problemă de nutriție maschează o problemă sau o provocare psihologică. În astfel de cazuri, consilierea psihologică sau psihoterapia pot fi de real ajutor.

Chiar și atunci când mâncatul nu e determinat de factori emoționali, un lucru e cert: cu cât ții mai mult o dietă (indiferent dacă din motive de sănătate sau pentru slăbit), cu atât devii mai puțin strict și cu atât este mai probabil să se furișeze înapoi în viața ta kaloriile – o îmbucătură acum, un colțișor

mai târziu. Postul distruge cu totul acest obicei de a mânca. Cum o mare parte din zi mâncarea îți este interzisă, gustările ocazionale sunt eliminate, plus că asta îți poate atrage atenția la cât de des o faci de regulă. **Dacă ești o persoană cu autocontrol limitat, postul este o opțiune mai ușoară decât aproape oricare altă dietă**, pentru că nu trebuie să numeri fiecare calorie ori să devii sclavul modei grupelor de alimente – singurul lucru pe care chiar trebuie să-l faci e să te uiți la ceas.

„CALORII CHIMICE”

Se crede că **substanțele chimice din mediu au un efect blocant asupra hormonilor care controlează scăderea în greutate**. Atunci când creierul este afectat de aceste toxine, semnalul de alarmă tras de hormoni poate fi bruiat. Reducerea cantității de chimicale din casele noastre, din alimente și din băutură este importantă atunci când analizezi imaginea de ansamblu a slăbitului și a stării de sănătate. După cum vei descoperi în capitolul „Reguli de nutriție în timpul postului”, una dintre regulile mele de nutriție, ca parte a oricărui program de post, este **să mănânci mâncare autentică**, în loc de mâncare falsă. Dacă nu poți pronunța ce scrie pe etichetă, probabil că n-ar trebui să mănânci conținutul!

PROBLEME ALE TIROIDEI

Și o tiroidă leneșă poate duce la creștere în greutate. Simptomele includ oboseala, senzația de frig, problemele hormonale, depresia, libidoul scăzut, precum și o inexplicabilă creștere în greutate. Dificultatea este că problema e subclinică – cu alte cuvinte, testele de laborator pot fi negative, dar să ai simptomele. Asta poate fi frustrant pentru cel în cauză pentru că, uneori, înseamnă o altă vizită la doctor după șase luni sau un an, pentru a vedea dacă simptomele indică necesitatea unei intervenții chirurgicale.

O dietă nutritivă întocmită pentru sănătatea tiroidei poate fi de folos. Pentru ca tiroida să funcționeze optim, este nevoie de nutrienți precum iodul, manganul, vitamina C, metionina, magneziul, seleniul, zincul și de *aminoacizi* – cisteină și L-tirozină. Toți aceștia se găsesc în alimentele sănătoase, precum fructe, legume, oleaginoase, semințe și carne.

CÂT AR TREBUI SĂ CÂNTĂREȘTI?

Înainte de a începe un program pentru pierderea în greutate având la bază postul, dă-mi voie să te ajut să stabilești cât ar trebui să cântărești. Pentru mulți oameni, mai ales pentru femei, silueta considerată „ideală” este mult dincolo de realitate sau chiar de ceea ce e sănătos. Aș putea să continui și să dau vina pe mass-media ori pe industria modei. Cunoaștem cu toții *acel* argument și, da, este parțial adevărat.

CAPITOLUL 3

MĂNÂNCĂ, POSTEȘTE ȘI TRĂIEȘTE MAI MULT

PUTEREA VINDECĂTOARE A POSTULUI

Ceea ce a început ca un experiment personal într-un ashram din Himalaya a devenit metoda mea preferată pentru tratarea problemelor legate de vârstă, de piele, de greutate și de digestie. De-a lungul ultimilor zece ani, mi-am văzut clienții obținând rezultate spectaculoase prin post. Să ajungi la greutatea optimă în funcție de constituția fizică este necesar și pentru sănătate, nu doar ca să arăți și să te simți bine. Pe lângă faptul că te scapă de kilograme, **postul te ajută să-ți îmbunătățești sănătatea și, la fel de important, poate trata relația pe care o ai cu mâncarea**, care adesea stă în miezul luptei cu greutatea excesivă.

Cred cu putere că tot ce pot să obțin cu un client în decurs de o săptămână de post ar dura luni sau poate chiar ani în cazul unei abordări convenționale. De fapt, îndrăznesc să afirm că postul va schimba modul în care noi, ca societate, vom privi vindecarea – dacă îți spune cineva că există o pastilă care poate reduce riscul de diabet, de cancer și de boli de inimă, făcându-te, în același timp, să arăți și să te simți mereu tânăr, ai fi tentat s-o iei, nu-i așa?

Spre deosebire de medicamente, **atâta vreme cât o faci așa cum trebuie (vezi capitolul „A posti în siguranță”), postul nu are efecte secundare dăunătoare.** Și aceasta spre deosebire de efectele secundare dăunătoare ale medicamentelor – chiar dacă riscurile sunt mici, ele totuși există. Un studiu publicat de *British Medical Journal*, despre efectele secundare ale statinelor (medicamente care determină scăderea colesterolului), confirmă creșterea riscului de slăbiciune musculară, de apariție a cataractelor, a insuficienței hepatice acute și a disfuncției hepatice moderate ori severe insuficiențe renale. Desigur, dacă boala s-a instalat, beneficiile medicamentului vor fi adesea mai importante decât riscurile. Cu toate acestea, trebuie să încercăm să punem la punct o metodă de prevenire.

DE CE NE TREBUIE O ABORDARE NOUĂ?

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, **2,8 milioane de oameni mor în fiecare an din cauza faptului că sunt supraponderali sau obezi**. Cu toții ne îngrășăm, dar, în ultimii 30 de ani, rata obezității aproape că s-a dublat.

Estimările Serviciului Național de Sănătate din Marea Britanie, legate de costurile directe pentru tratarea supraponderabilității, a obezității și a mortalității aferente au crescut de la 479,3 milioane de lire sterline anual, în 1998, la 4,2 miliarde, în 2007. Costurile indirecte anuale, inclusiv productivitatea scăzută, sunt estimate a se ridica la 15,8 miliarde de lire sterline.

În 2008, două treimi din numărul deceselor pe plan mondial au fost cauzate de boli netransmisibile – predominante fiind bolile cardiovasculare și cancerul. **Se consideră că 80% din bolile cardiovasculare sunt cauzate de un stil de viață nesănătos, iar unii dintre factorii de risc, cum ar fi nivelurile crescute de grăsime și de zahăr în sânge și supraponderabilitatea, pot fi diminuați prin post.**

Nivelul ridicat de zahăr în sânge este și el un factor de risc pentru apariția diabetului de tip 2. Pe glob, numărul oamenilor care au diabet înregistrează o creștere alarmantă. În Marea Britanie, unul din 20 de oameni a fost deja diagnosticat cu diabet, iar alți 400 sunt diagnosticați în fiecare zi. Fiindcă nu există semne și simptome evidente, se estimează că 850 000 de britanici și 7 milioane de americani au diabet, dar nu o știu încă.

Desigur, postul nu este singura metodă de a acționa în privința acestor probleme – îmbunătățirea generală a dietei, o viață mai activă, renunțarea la fumat, consumul moderat de alcool și limitarea stresului sunt toate importante –, însă postul s-ar putea să fie arma secretă pe care n-ați descoperit-o încă.

Vestea grozavă este că postul devine o tendință principală. Studii și cercetări încep să dovedească ceea ce unii oameni știau de mult timp – postul nu doar că prelungește viața, dar contribuie, în mare măsură, la regenerare și întinerire. De fapt, unul dintre uimitoarele efecte secundare *dovedite* ale postului este că ajută la combaterea îmbătrânirii celulare. Da, aruncă loțiunile și poțiunile, există o strategie anti-îmbătrânire mult mai eficientă, care nu te costă nimic!

CUM AJUTĂ POSTUL LA VINDECARE

Nimic din corp sau din minte nu funcționează izolat, așa că n-ar trebui să fie o surpriză să afli că postul creează un sănătos „efect de undă”.

Teoria generală e că **postul ajută la destresarea corpului**. Când postești, oferi corpului o pauză și o ocazie de a se pune la punct cu sarcinile pe care le are de îndeplinit. Știm cu toții ce plăcută este o binemeritată vacanță și cum te întorci odihnit, întinerit și cu o nouă poftă de viață. Ei bine, postul are un efect similar asupra trupului.

Aproximativ 70% din energia zilnică este consumată pentru menținerea funcțiilor interne, cum ar fi digestia și eliminarea toxinelor. Dacă ești o persoană ocupată, activă, și nu-i oferi corpului cele mai bune condiții pentru a se odihni, a digera și, în cele din urmă, a se vindeca, boala te va ajunge din urmă, mai devreme sau mai târziu.

Ai avut vreodată acea senzație de moleșeală, foarte asemănătoare cu o ușoară mahmureală, de care ți-a fost foarte greu să scapi? La fel cum biroul sau casa se prăfuiesc și se murdăresc, tot așa și corpul se poate îmbâcsi cu toxine și materii reziduale provenite din mediul înconjurător (mai multe despre asta, tot în acest capitol). **Când corpul îți este curat și puternic, e capabil să elimine eficient toxinele**, dar când ajunge supraîncărcat, devine moleșit, prea greu (sau prea slab în anumite cazuri) și mai predispus la boli. Rezultatul este că „semnalele toxice”, cum ar fi durerile, colonul iritabil, problemele cutanate, schimbările de dispoziție și oboseala, încep să se manifeste. Dacă aceste semnale sunt ignorate, ele permit problemelor de sănătate cronice să pună stăpânire pe organism.

Mii de studii sau observații asupra oamenilor și a animalelor au stabilit faptul că, atunci când corpul rămâne fără hrană, se apelează la țesuturi în ordinea inversă a importanței lor în organism. Asta înseamnă că, **atunci când postești, grăsimea este primul țesut care dispare**. Și, contrar așteptărilor, în loc ca lipsa de hrană să determine o pierdere a nutrienților, în posturile pe termen scurt, corpul îi reține pe cei mai mulți dintre aceștia.

De asemenea, când postești, corpului i se oferă timpul necesar pentru a identifica și a scăpa de piesele deteriorate sau defecte. Acest proces este numit „autofagie”. Termenul a fost inventat de un biochimist, în anii 1960, și înseamnă „autodevorare”, ceea ce sună a film prost cu zombi, așa că e mai bine să ne gândim la asta ca la o curățenie de primăvară pentru corp. De exemplu, când mitocondriile (generatori celulari responsabili cu producția de energie) își pierd progresiv funcția și ajung să fie afectate din cauza problemelor de sănătate și a dietelor greșite, rata îmbătrânirii celulare se intensifică și se instalează moartea. Disfuncția mitocondrială a fost legată de o varietate de afecțiuni, inclusiv diabet, boli de inimă și probleme neurologice. **Autofagia le permite celulelor să scape de mitocondriile disfuncționale, facilitând înlocuirea lor cu altele noi, mai „eficiente energetic”.** De asemenea, **ajută corpul să lupte împotriva infecțiilor și să se refacă după traumatisme.**

Lucrul are și mai multă logică dacă te gândești că, în orice moment, cam jumătate din celulele corpului se află în punctul maxim al dezvoltării, al vitalității și al funcționării. Un sfert din ele sunt, de obicei, în curs de dezvoltare și de creștere, iar celălalt sfert sunt pe moarte și în curs de înlocuire. **În timpul postului, procesul de eliminare a celulelor moarte și pe moarte este grăbit, iar construcția de noi celule – accelerată și stimulată.** În același timp,

deșeurile toxice care interferează cu hrana celulelor sunt eliminate în mod eficient, iar rata metabolică normală și oxigenarea celulelor sunt refăcute.

Acum, postul este considerat a fi un tratament acceptabil sau o abordare pentru prelungirea longevității, îmbunătățirea răspunsului insulinar, reducerea inflamațiilor, stimularea sănătății cardiovasculare și chiar un sprijin în tratamentul cancerului. Postul poate avea beneficii în privința sănătății, ba mai mult decât atât, fără numeroasele efecte secundare neplăcute provocate de alte tratamente și fără a avea un preț exorbitant.

POSTUL ȘI ANTI-ÎMBĂTRÂNIREA

Îmbătrânirea este inevitabilă. Tot ce ne ține în viață de la o zi la alta poate fi numit metabolism, iar funcționarea corpului are efecte secundare. Acele efecte secundare se acumulează și, în cele din urmă, vor aduce probleme. Bun venit la realitatea îmbătrânirii... Dar realitatea se schimbă permanent și asta-i un motiv să fim optimiști. Precum căutarea proverbialului potir de aur, noi, cei care ne aflăm în căutarea sănătății, încercăm neconștient să găsim elixirul tinereții.

Ești la fel de tânăr sau de bătrân ca și cele mai mici dintre legăturile tale vitale – celulele. Îmbătrânirea începe când procesul normal de regenerare și de reconstrucție celulară încetinește. **La nivel celular, hormonul de creștere de tip insulinar (IGF-1) are efecte atât pozitive cât și negative.** La fel ca insulina, este anabolic, adică spune celulelor să crească și să se multiplice. Dacă IGF-1 are un nivel ridicat, celulele noastre se divid și se multiplică întruna, ceea ce e bine, dacă încercăm să avem mușchi dezvoltati, și ceea ce nu e atât de bine, dacă acele celule se defectează și devin canceroase. Nivelurile ridicate de IGF-1 au fost asociate cancerului de prostată și cancerului de sân postmenopauzal. Când nivelurile de IGF-1 scad, corpul încetinește producerea de celule noi și începe să le repare pe cele vechi, iar deteriorarea ADN-ului este mult mai posibil să fie permanentă.

Ce înseamnă toate astea pentru prelungirea vieții? Sub conducerea gerontologului Valter Longo, cercetători de la University of Southern California, SUA, s-au concentrat, în ultimul deceniu, asupra efectului reducerii numărului de calorii asupra funcționării celulelor. Când Longo și cercetătorii lui au început să studieze legătura dintre hrana consumată și longevitate, **experimentele pe șoareci au relevat că limitarea numărului de calorii a dus la creșterea duratei de viață cu 40%.** Intervențiile de inginerie genetică asupra șoarecilor pentru scăderea nivelurilor de IGF-1 au avut același rezultat.

Studii pe maimuțe, verișoarele noastre, au arătat că, în cele mai multe cazuri, atât limitarea kaloriilor, cât și postul intermitent le fac să trăiască mai mult. Se pare că, de fapt, cu cât postesc mai mult și mănâncă mai puțin, cu atât trăiesc mai mult. Pare o nebunie, nu-i așa? La urma urmelor,

suntem mult mai obișnuiți să ne auzim spunând că „vom muri de foame“ sau că vom „leșina“ dacă trec câteva ore fără să mâncăm o masă decentă.

Nivelurile scăzute de IGF-1 au același efect și asupra oamenilor. În timpul Marii Crize a fost penurie de alimente și secetă, dar, cu toate astea, din 1929 până în 1933, speranța de viață a crescut cu șase ani. Savanții au descoperit și populații la care regulile îmbătrânirii nu se aplică. Băştinașii dintr-o regiune îndepărtată a Ecuadorului, care au niveluri scăzute de IGF-1, par să fie „imuni“ la diabet și la cancer, în ciuda stilului de viață foarte nesănătos. Ecuadorienii care au demonstrat această năucitoare imunitate au o boală preexistentă, numită „sindromul Laron“ (acesta este asociat cu probleme de creștere, prin urmare nu reprezintă răspunsul magic). De fapt, singurul mod prin care poți reduce astăzi nivelurile de IGF-1 este postul, în loc să aștepti ca viața să ți-l impună. Beneficiile apar rapid – după 24 de ore de post, nivelurile de IGF-1 scad.

CONTROLUL NIVELULUI DE ZAHĂR DIN SÂNGE

Adevărul este că, **dacă ții o dietă occidentală tipică, e normal să-ți fie foame tot timpul.** Mulți dintre voi vor zâmbi amar aducându-și aminte de această senzație. Gândiți-vă doar – alimentele sărace în grăsimi, care dispar de pe rafturi cu ocazia fiecărei diete, sunt pline de zahăr și de îndulcitori artificiali care dau dependență și cresc pofta de a mânca tot mai mult din astfel de lucruri.

Ideea de a mânca puțin și des, promovată de majoritatea dietelor, are scopul de a împiedica trupul să producă prea multă insulină, la un moment dat, și de a-i oferi nutrienții care pot fi folosiți imediat. Dar, pentru ca organismul să ardă grăsimea, nivelurile de insulină trebuie să fie reduse. Așadar, dacă mănânci puțin și des, corpul va elibera mereu puțină insulină. **Dacă ești o persoană care mănâncă tot timpul, e posibil să ai cronic niveluri ridicate de insulină.** Insulina dă trupului tău semnalul de stocare a energiei din mâncare pentru a putea fi accesată mai târziu. Pe scurt, acționează deblocând celulele și permițând accesul moleculelor individuale de glucoză. De asemenea, le spune celulelor să producă mai multe proteine și grăsimi și să țină ferecate grăsimile existente. Tot acest mecanism este proiectat pentru a menține nivelurile de zahăr din sânge în limite strict controlate.

Orice zahăr care nu e folosit imediat pentru producerea de energie trebuie să fie depozitat în mușchi sau în ficat. **Nivelurile ridicate de insulină din corp pot crește riscul de a dezvolta rezistența insulinică** (acele încuietori sunt „sparte“ și încep să aibă dificultăți în a recunoaște „cheia“). **În timp, rezistența insulinică mărește riscul de a face diabet și, de asemenea, a fost stabilită legătura cu bolile cardiovasculare, cancerul și diverse boli infecțioase.**