

CAPITOLUL 4

Pregătirea pentru post

Cum să ne pregătim să postim? Credem că este necesar în primul rând să adoptăm un regim alimentar din ce în ce mai redus cantitativ. Această perioadă poate genera mici tulburări, care trebuie interpretate ca niște semne benefice de detoxifiere. Odată pregătirea încheiată, putem să începem a ține un post.

Intrarea în post se face prin paliere progresive pentru a nu șoca organismul; apoi, postul se desfășoară cu manifestarea unor crize de detoxifiere mai mult sau mai puțin intense, în funcție de starea de intoxicare prealabilă a celui care postește. Durata postului depinde de obiectivele urmărite. Ar fi foarte bine să începem printr-un post scurt de o săptămână. Apoi, abordăm postul mediu pe două săptămâni, iar dacă totul merge bine, vom putea face ulterior o experiență de post mai lung.

Înainte de a intra în post, trebuie să cunoaștem cât mai aprofundat felul cum funcționează; aceasta este cea mai bună garanție a reușitei. Postul trebuie să devină o practică obișnuită, pentru a accede la o stare generală mai bună, trăind sănătos.

1. *Palierele alimentare*

Reducerea alimentației trebuie să se facă observând reacțiile organismului. Controlul conștient trebuie să le înțeleagă și să le acompanieze inteligent. În timpul practicii postului început *abrupt* riscăm să trezim o situație de non-restituire a nutrienților depozitați. Asta se observă în special la locuitorii societăților industriale care mănâncă în mod constant mese echilibrate. Funcția lor de reutilizare – de restituire – a nutrienților de rezervă este defectuoasă și poate să apară o carență într-un element sau altul, în vreme ce alteori există un surplus. Este o situație copleșitoare pentru persoanele care nu pot să-și utilizeze rezervele sau și le utilizează în mod foarte deficitar.

O abordare progresivă va permite schimbarea acestei situații. Este preferabil să practicăm *postul pe paliere alimentare*. Această tehnică nu constă numai în a fi rezonabil în diminuarea alimentației, ci merge mult dincolo de simpla chibzuință, implicând ascultarea reacțiilor corporale și adaptarea la aceste situații particulare.

Principiul palierelor alimentare este fondat pe echilibrul aport alimentar-greutate. Există într-adevăr un răspuns ponderal la fiecare situație alimentară. Și atunci când restrângem aportul alimentar apropiindu-ne de post, observăm o scădere în greutate. Palierul alimentar apare atunci când, pentru un regim restrictiv dat, greutatea corpului rămâne constantă. Miile de răspunsuri ale controlului subconștient al organismului la regimuri alimentare

progresiv restrictive sunt similare. Concluzia principală este aceea că marii intoxicați – chiar dacă nu sunt conștienți de starea lor – pierd continuu în greutate în regimuri restrictive anterioare începerii postului. Se poate întâmpla să-și atingă greutatea de securitate – stabilită în raport cu înălțimea – chiar înainte să fi postit cu adevărat o singură zi. Vor putea ajunge totuși să țină postul și să beneficieze de toate efectele lui, dar după ce vor efectua mai multe încercări de detoxifiere lentă.

Utilizarea palierelelor alimentare constă în a asculta răspunsurile organismului în timpul meselor. Deci va fi vorba de a cunoaște buna punere în practică a postului știind cum să-l începem.

Observați-vă alimentația. Dacă mâncați grăsimi: reduceți progresiv consumul de materii grase. Apoi, procedați în același fel cu alimentele dulci (zahăr, prăjituri dulci, fructe uscate dulci), apoi cu glucidele mascate (cerealele și feculentele). Păstrați protidele (cărnuri, brânzeturi, ouă, leguminoase, nuci) provizoriu. Cântărindu-vă în fiecare dimineață pe nemâncate, după ce ați fost la toaletă, vă puteți afla greutatea minimală. Notați această greutate în jurnalul dumneavoastră de cură. Faptul de a elimina grăsimea, apoi dulcele vă va face, în general, să pierdeți în greutate.

Ceea ce vă propunem este să observați reducerea acestei greutăți. Dacă sănătatea dumneavoastră este satisfăcătoare, această greutate se va stabiliza într-un *paliere alimentar*. Așadar, diminueați cantitățile și, puțin câte puțin, reduceți

proteinele până când atingeți *următorul palier*. Preț de cât timp? Nu există un răspuns exact, întrucât asta depinde de starea dumneavoastră de sănătate. Cei mai sănătoși oameni ajung la un palier în două sau trei zile, astfel încât pregătirea necesită o diminuare a alimentației de cinci până la șase zile.

Unii doresc să accelereze lucrurile, reducând pur și simplu aceste alimente grase, dulci și proteice în două sau trei zile. Este întru totul posibil și fără inconveniente dacă sănătatea este fără reproș. Dar dacă aveți o sănătate mediocră, pierderile în greutate ar putea dura o săptămână sau mai mult. Dacă nu vă ascultați reacțiile corporale, veți putea declanșa crize de detoxifiere importante: grețuri, vomismente, diaree, dureri diverse. Așadar, indicațiile date de pierderile în greutate care se prelungesc ar trebui să vă liniștească pentru a continua un regim alimentar anterior postului hidric, păstrând în mod rezonabil în meniu puțină grăsime (ulei), o cantitate de amidon (câțiva cartofi) și întotdeauna proteine (brânzeturi sau ouă).

Veți înțelege noțiunea de *palier alimentar* observând noul echilibru care se va instaura între consumul dumneavoastră alimentar și greutate. Cât timp ar trebui să continuați astfel înainte de a posti? Cântarul este cel care vă va informa în fiecare dimineață. Unii, cu o sănătate precară, pierzând continuu în greutate, vor trebui să-și întrerupă cura și să mănânce din nou echilibrat, fără să fi putut accede la postul hidric. Însă esențial este să fi „participat”. Cât despre cei mai

sănătoși, ei vor putea începe postul hidric la capătul câtorva zile, greutatea stabilizându-se aproape imediat.

Palierele alimentare vă vor ajuta să pregătiți bine intrarea în post. Ele reprezintă un instrument, o busolă pentru a vă alege mai bine „calea dumneavoastră de post”. Dacă nu vreți să țineți seama de palierele dumneavoastră alimentare, riscați să suferiți în timpul primelor trei zile de post hidric. Această posibilitate de a suferi în primele trei zile este frecventă și relatată de numeroase lucrări despre post care ignoră schimbarea fundamentală de precauție pe care palierele alimentare au introdus-o la intrarea în post și ulterior în conduita postului hidric.

Sfârșitul normal al postului este marcat printr-o pierdere în greutate infimă (mai puțin de 100 g) și adesea invariabilă. Este un indiciu că postul dumneavoastră se termină și că trebuie să vă gândiți să vă realimentați progresiv. Și în această etapă, palierele alimentare vă vor fi utile. Trebuie să consumați din nou sucuri de fructe și legume și să luați în greutate până la un prim palier ponderal, apoi să mâncați fructe și legume întregi până la un al doilea palier, atunci să introduceți alimente amidonoase pentru un nou palier și abia apoi protidele și în sfârșit grăsimile.

Toată această eșalonare trebuie respectată în funcție de reacțiile corpului dumneavoastră. Este ceva cu totul nou pentru dumneavoastră și constituie informația esențială a acestei lucrări. Respectarea palierelor alimentare atât la intrarea în post, cât și la terminarea lui va fi în general o chestiune de câteva zile. Pentru cei cu o sănătate mai bună,

aceste intervale se micșorează atât de mult, încât decizia de a începe postul hidric va putea fi luată aproape imediat. De dumneavoastră va ține să vă cunoașteți pentru a vă conduce corpul la fel de bine ca mașina, fără să bruscați schimbătorul de viteze sau ambreiajul.

2. Avantajele palierelor alimentare

Prezentăm câteva avantaje care au apărut în cursul practicii postului utilizând această metodă:

- Avantajul său major este că se opune postului brutal, adică deciziei periculoase de a posti brusc, abandonând imediat orice hrană și bând doar apă. Acest mod de a proceda creează noi stresuri organismului, care-i pot fi dăunătoare. Excludem cazul de forță majoră, acela când subconștientul decide de unul singur să genereze o criză pentru a face față unei situații interne a organismului devenită insuportabilă; de exemplu, febră și simptome acute diverse.
- Postul prin tehnica palierelor alimentare introduce noțiunea *de reducere, stagnare și accelerare* a metabolismului sub controlul subconștientului. Această tehnică repune așadar în discuție posturile brutale, pentru a introduce observațiile privind variațiile cotidiene ponderale, care dau informații despre metabolismul corporal.
- La nivel psihologic, foarte important, aceste cântăriri cotidiene îi oferă celui care vrea să postească siguranță

În timpul intrării în post, făcându-l să descopere curba lui de greutate, cel mai adesea satisfăcătoare pentru a întreprinde postul. În rare cazuri, aceste teste scot la iveală o contraindicație pentru post și în aceste condiții este absolut necesar să se evite a se posti. Persoana respectivă este informată despre această situație excepțională și despre cele mai potrivite metode igieniste care pot fi utilizate în cazul său.

- Această metodă provoacă o evacuare convenabilă a fecalelor din colon, prealabilă postului, ceea ce evită luarea de purgative sau diverse spălări intestinale, disipatoare ale energiei vitale, precum și riscul mai rar al întăririi fecalelor în colon și dificultățile de evacuare în timpul reluării alimentației. Astfel, intestinele sunt curățate în mod natural și judicios.
- În sfârșit – și de cea mai mare importanță –, această metodă normalizează intensitatea crizelor de eliminare, mai ales a crizelor renale la începutul postului, care devin mai ușor de suportat de către cel care postește.
- Reluarea alimentației se face în mod rațional prin inversarea metodei de intrare în post, ceea ce permite să se evite, dacă este bine respectată, faza neplăcută a bulimiei.
- În cazul necesității de a întrerupe postul înainte de sfârșitul lui normal, metoda permite alegerea celei mai propice perioade pentru această oprire, evitând astfel „stresarea” organismului, perioada cea mai favorabilă situându-se în cursul unui palier.