

Dr. Jason Fung

PUTEREA VINDECĂTOARE A POSTULUI

Ghidul popular pentru post
intermitent, alternativ sau extins

Traducere din limba engleză de
Livia Mateescu

Editura Paralela 45

- 7 Introducere, dr. Jason Fung
- 12 Nu e o simplă toană – experiența mea cu postul, de Jimmy Moore
- 32 Faceți cunoștință cu cei care oferă mărturii despre postul alimentar

39 PARTEA ÎNTÂI: POSTUL ȘI BENEFICIILE LUI

- 41 Capitolul 1: Ce este postul?
- 62 *Exemple de reușită: Samantha*
- 65 Capitolul 2: Scurtă istorie a postului
- 73 Capitolul 3: Mituri legate de post
- 87 Capitolul 4: Avantajele postului
- 96 *Exemple de reușită: Elizabeth*
- 99 Capitolul 5: Postul pentru slăbit
- 131 Capitolul 6: Postul pentru diabetul de tip 2
- 144 *Exemple de reușită: Megan*
- 149 Capitolul 7: Postul, tinerețea și inteligența
- 159 Capitolul 8: Postul și sănătatea inimii
- 169 Capitolul 9: Ce trebuie să știi despre foame
- 178 *Exemple de reușită: Darryl*
- 181 Capitolul 10: Cine ar trebui să nu postească?

193 PARTEA A DOUA: CUM POSTIM

- 195 Capitolul 11: Tipuri de post și cele mai bune practici
- 201 Capitolul 12: Postul intermitent
- 213 Capitolul 13: Posturi mai îndelungate
- 222 *Exemple de reușită: Sunny & Cherrie*
- 227 Capitolul 14: Postul extins
- 237 Capitolul 15: Ponturi și întrebări frecvente

255 PARTEA A TREIA: RESURSE

- 256 Lichide pentru post
- 259 Protocol – post de 24 de ore
- 260 Protocol – post de 36 de ore
- 261 Protocol – post de 42 de ore
- 262 Protocol – post de 7-14 zile

263 REȚETE

- 264 Parfé de fructe de pădure
- 266 Cafea blindată
- 268 Fiertură de oase esențială
- 270 Clătite fără cereale
- 272 Mini Frittata
- 274 Șuncă de casă
- 276 Pizza de conopidă fără cereale
- 278 Pui pané în jumări de porc
- 280 Ciocănele de pui în șuncă
- 282 Ardei umpluți cu carne de pui
- 284 Aripă de pui
- 286 Crochete de pui
- 288 Fajitas cu vită
- 290 Salată de rucola și prosciutto
- 292 Salată de pere și rucola cu semințe de pin
- 294 Salată de căpșune și varză furajeră
- 296 Salată de roșii, castraveți și avocado
- 298 Crochete de avocado
- 300 Fasole verde cu muștar
- 302 „Orez” de conopidă

NU E O SIMPLĂ TOANĂ – EXPERIENȚA MEA CU POSTUL

Jimmy Moore

În paginile următoare e vorba despre utilizarea terapeutică a postitului și de modul în care o puteți implementa în viața dumneavoastră pentru a vă bucura de uluitoarele beneficii pentru sănătate ale acestei metode. Dar poate că vă întrebați cum arată experiența efectivă a postului – în special pentru cineva care este extrem de sceptic în privința acestei metode până când încearcă pe propria piele. Tocmai asta e experiența pe care v-o împărtășesc în capitolul de față. Numele meu este Jimmy Moore. Sunt autorul cărților de renume internațional *The Ketogenic Cookbook*, *Keto Clarity* și *Cholesterol Clarity* și prezentatorul celui mai lung podcast pe teme de sănătate, *The Livin' La Vida LowCarb Show with Jimmy Moore*. Când am descoperit incredibilele studii ale doctorului Jason Fung pe tema postului, mi-am dat seama că trebuie să colaborez pentru a obține informații cuprinzătoare despre post și pentru a le transfera cât mai multor oameni cu putință. Dar nu am fost dintotdeauna un suporter atât de entuziast al postului.

„E o glumă, nu?”

Când am auzit pentru prima oară despre post ca metodă de a-ți îmbunătăți sănătatea în general, în urmă cu peste un deceniu, mi-a trecut prin minte un cuvânt urât. *De ce naiba să te infometezi înadins? Cum poate cineva să creadă că dacă se infometează deliberat o să-i fie bine? Trebuie să fie o glumă, nu?* Credeți-mă, știu că mulți dintre dumneavoastră, care citiți cartea acum, ați avut aceleași gânduri. Iar în 2006 eu nu înțelegeam pe deplin beneficiile pe care mi le va aduce într-o

zi postul, inclusiv efectele lui uimitoare asupra nivelurilor de colesterol și de zahăr din sânge.

Am auzit pentru prima oară ideea de post intermitent la Michael Eades, autorul cărții de mare succes *Protein Power*. În 2006, doctorul Eades a început să scrie despre rezultatele excelente în privința slăbitului și despre alte îmbunătățiri ale sănătății obținute cu ceva numit post intermitent, sau PI. La vremea aceea era o idee nouă: să petreci o vreme fără să mănânci absolut nimic, și asta cu regularitate. Așa cum o descria el, metoda părea relativ ușor de aplicat: încetezi să mănânci la ora 6 după-amiază și nu mai mănânci nimic până a doua zi la aceeași oră. Deci mănânci în fiecare zi, însă strategia asta îți forțează corpul să funcționeze fără hrană timp de douăzeci și patru de ore.

Trebuie să recunosc, în viața mea nu mai petrecusem atâta timp fără să mănânc și eram extrem de sceptic cu privire la ideea postului, fie el și intermitent. De ce? Pentru că îmi place să mănânc, lucru dovedit de faptul că pe vremuri ajunsesem să cântăresc, țineți-vă bine... 186 de kilograme. Evident, la greutatea aia consumam foarte multă mâncare procesată proastă și băuturi dulci, ca și cum ar fi fost sfârșitul pământului. În adolescență, la facultate, după 20 de ani și după ce m-am căsătorit, apoi chiar și după ce am împlinit treizeci de ani avem niște obiceiuri alimentare îngrozitoare, care au contribuit la niște dezastre metabolice destul de serioase. Din fericire, în 2004 am dat peste informații despre alimentația săracă în carbohidrați care mi-au permis să pierd într-un an 81 de kilograme și să scap definitiv de medicamentele pentru colesterol, hipertensiune și probleme respiratorii. Trebuia neapărat să împărtășesc cu alții acest incredibil succes pentru sănătatea mea, obținut cu dieta respectivă, așa că am ajuns să creez o platformă online uriașă, numită *Live in' La Vida Low-Carb*, pe care o folosesc pentru a educa, încuraja și inspira alți oameni în călătoriile lor personale prin lumea sănătății. Scriu cărți, țin discursuri în lumea întreagă și vorbesc cu unii dintre cei mai influenți și mai inteligenți oameni care fac valuri în nutriție, fitness și sănătate. A fost una dintre cele mai satisfăcătoare activități din întreaga mea viață și mă consider privilegiat pentru că a devenit activitatea mea principală.

Dar, în ciuda schimbării alimentației, îmi plăcea în continuare să mănânc! De unde și scepticismul meu față de postul intermitent. Mă interesa ce are doctorul Eades de spus despre asta, așa că mi-am făcut temele cum trebuie. În special un lucru învățat m-a făcut să devin foarte atent. În 2009, i-am

luat un interviu lui Thomas L. Seyfried, profesor de biologie la Boston College, care cercetase tratamente alternative pentru cancer, inclusiv o alimentație care provoacă cetoză, caloric săracă, pentru tratarea cancerului cerebral și de alte tipuri. Una dintre perlele cele mai interesante și memorabile din acel interviu de o jumătate de oră a survenit la sfârșitul conversației, când doctorul Seyfred a emis ipoteza îndrăzneată că un post de șapte până la zece zile în fiecare an, în care consumi doar apă, ar putea fi o metodă folositoare pentru prevenirea cancerului. UAU! Dar, oricât de sceptic aș fi fost când venea vorba de postul intermitent, o săptămână fără mâncare mă speria rău de tot. Cine să fie în stare să facă așa ceva?

Dar în acel moment auzisem deja destule ca să mă hotărâsc să-i acord postului o șansă. Nu e nevoie să mai spun că trebuia să înțeleg mai întâi ce e cu PI și abia apoi să încerc un post de multe zile. Fiind un temerar, am decis să încerc. Doamne Dumnezeule, în ce intram?!

Prima mea tentativă de post

Bun, deci înainte să ajungem la partea succulentă a postului, trebuie să fiu sincer în ce privește partea urâtă. Tot ce pot să spun despre prima mea tentativă de postit intermitent alternativ – o zi da, o zi nu – este că nu a fost deloc plăcută. A durat exact patru zile, nouăsprezece ore și cincisprezece minute. *Dar mi s-a părut o veșnicie!* Am comis niște greșeli care au făcut tentativa mult mai dureroasă decât ar fi trebuit să fie, dar înainte să vă explic cum să evitați greșelile mele, iată ce am învățat despre mine din prima și neplăcuta experiență a încercării postului intermitent din 2006:

1. Încă eram destul de dependent de cafeină. Acea primă zi de post a fost chinuitoare, pentru că mai tot timpul am avut o imensă durere de cap. Dar în ziua a doua durerea s-a dus.
2. Nu mai simțisem de multă vreme o foame adevărată. După ce pierdusem cele 81 de kilograme, filosofia mea era să nu-mi mai permit niciodată să mi se facă foame, ca să nu alunec din nou în obiceiurile de altădată. (Ironia sortii, pe vremea regimului sărac în grăsimi, îmi era foame tot timpul.) E bine să-mi ascult trupul când vrea mâncare, ca să nu am aceleași ispite alimentare.
3. Foamea de lup mă făcea să mănânc prea mult. La sfârșitul celei de-a doua zile de postit, am mers cu soția mea, Christine, la *Steak & A/e*, pentru niște coaste de primă calitate, oferite în regim „mănânci cât poți”. Era aglomerat,

așa că a trebuit să așteptăm carnea aia mai mult decât de obicei. Îmi era atât de foame, încât am mâncat în câteva minute un platou întreg de salată, am devorat prima farfurie cu coaste, apoi am așteptat douăzeci de minute pentru a doua. Am nimicit-o și pe aia. Apoi chelnerița a adus o a treia, după cam treizeci de minute (timp în care mâncarea se așezase cum trebuie în stomac). Am început-o, dar, după ce am ras cam jumătate din ea, ce să vezi? Eram plin! Nu plin, *foarte, foarte plin!* Adică mă durea atât de tare, că a trebuit să iau niște pastile și să mă întind puțin când am ajuns acasă. Eram ca un animal înfometat!

4. Era important să mănânc suficientă mâncare pentru a-mi alimenta exercițiile fizice zilnice. În ziua 1 a postului am încercat să mențin aceleași niveluri de rezistență și viteză pe bicicleta eliptică, dar mi-a fost pur și simplu imposibil. Puneam în mod normal rezistența pe 13 și viteza pe 13,5 km/h, dar a trebuit să scad rezistența la 7 și viteza la 11 km/h ca să pot exersa la fel de mul timp. Evident, am ars mai puține calorii. Mai rău era că și în zilele în care mâncam eram marcat de o lipsă de energie care nu a dispărut decât când am încetat experimentul cu PI. Am avut nevoie de câteva săptămâni ca să revin la nivelurile anterioare de putere și duranță.
5. La vremea aceea, pentru mine era de neînchipuit să trăiesc fără mâncare douăzeci și patru de ore. În prima zi m-a durut atât de rău capul, din cauza sindromului de renunțare la cafeină, încât abia mi-am dat seama cât de înfometat și de amețit sunt. Dar în a doua zi de postit simțeam că plutesc și mi se părea că o să cad dintr-o clipă în alta. Corpul meu era într-o stare letargică și parcă eram deconectat de la toți și toate, parcă eram în afara lumii celor vii. Colegii mă întrebau întruna dacă mă simt bine, fiindcă nu mai eram omul vesel de odinioară.

Puteți să mă considerați un pămpălău pentru că nu am reușit să trec prin experimentul PI nici măcar o săptămână, dar pur și simplu nu era de mine. Și am câteva motive.

Mai întâi, în timpul postului încă beam băuturi răcoritoare dulci, iar asta a generat o foame și niște pofte pe care altfel nu le-aș fi avut. În al doilea rând, în timpul postului nu am consumat suficient de multă sare, ceea ce a condus la surmenaj și epuizare fizică. Mai bune decât băuturile carbogazoase ar fi fost o fiertură de oase cu sare marină, care furnizează atât foarte necesarii electroliți, cât și senzația de sațietate. Și, în fine, efectiv nu eram în starea sufletească necesară.

Nu anticipasem cât de greu va fi la început și nu eram pregătit să mă confrunt cu foamea – atât reală, cât și închipuită.

După ce această tentativă de PI s-a prăbușit glorios, am crezut că asta a fost, nu mai încerc. Dar în 2011, după niște îndemnuri din partea unor persoane cum ar fi Robb Wolf și a altor propovăduitori ai PI, am decis să mai încerc o dată.

Succes cu postul intermitent și o ambiție tot mai mare

În timpul celei de-a doua tentative am decis să fac o pauză între mese de 18-20 de ore; era mult mai bine pentru mine decât douăzeci și patru de ore între mese. Adevărul este că mi-era foarte ușor să mănânc dimineață în jur de ora 9, apoi în jur de 2 după-amiaza. Asta era hrana pentru toată ziua – așa că am postit între 2 după-amiaza și 9 dimineața din ziua următoare, deci cam 19 ore. Uneori am făcut schimbări, am împins ora primei mese în jur de 12, ora prânzului, iar apoi a doua masă la 5.30 după-amiaza, pentru o fereastră mai mică între mese. M-am simțit foarte bine cu acest orar, care a devenit o a doua natură pentru mine.

Nu uitasem, totuși, de ideea unei perioade extinse de post, ca mijloc de îmbunătățire a sănătății. Când i-am luat interviul doctorului Thomas Seyfried pentru podcastul meu, în 2009, acesta a insistat că un post de o săptămână ar fi benefic ca strategie anuală pentru prevenirea cancerului. Evident, cei mai mulți oameni nu pot (sau, mai realist, nu vor) să facă așa ceva. Dar cum ar fi fost să încerc pe propria piele? După ce PI a început să mi se pară ceva firesc, în 2011, am decis că ar fi cazul să avansez la post pentru o săptămână întreagă. Oare eram în stare să trec printr-un post mai lung? La vremea aceea nu știam, dar azi mă bucur că am reușit să-mi depășesc temerile și că am făcut încercarea.

Pe lângă ușurința cu care posteam intermitent, două lucruri mi-au dat încrederea în sine pentru a încerca un post extins. În primul rând, unul dintre cititorii blogului meu, care, la sugestia medicului, făcuse trei posturi de câte o săptămână într-un singur an ca să rezolve niște probleme de prostată, mi-a împărtășit niște lucruri care au pus lucrurile în lumina corectă. Iată ce mi-a spus:

Fizic vorbind, experiența trăită atunci când postești este practic identică cu experiența fizică pe care o ai atunci când mănânci. Acest lucru este foarte important, fiindcă senzația de foame în vreme ce

mănânci normal e aceeași cu cea pe care o ai atunci când postești.

Trebuie să te întrebi așadar cum se poate să-ți fie foame când ai mâncat cu trei ore în urmă și să ai aceeași senzație când nu ai mâncat o săptămână întreagă. Ceea ce crezi că este foame nu este foame în realitate. Impulsul de a mânca nu poate fi luat în serios.

Oho! Deci, dacă putem învăța să vedem foamea în mod corect, atunci putem rezista mai bine ispitelor care inevitabil îi înfrâng pe atât de mulți dintre noi în timpul postului. Sau, cum spune succint cititorul meu, „postul îți permite să vezi foamea drept ceea ce este, așa că nu-ți mai dictează ce bagi în gură”. Da, acesta este un mesaj din care cred că avem cu toții de învățat. Apropo, seriile de posturi de o săptămână efectuate de cititorul meu au fost „extrem de reușite” pentru tratarea problemelor lui de prostată. Asta m-a ajutat să mă conving că postul este într-adevăr o puternică metodă terapeutică.

Al doilea lucru care m-a împins să țin un post de o săptămână a fost acela că învățasem o mulțime de lucruri despre beneficiile stării de cetoză nutrițională – iar postul și cetoza merg minunat împreună, ca ouăle cu șunca. Când mesele sunt sărace în carbohidrați, moderate în proteine și bogate în grăsimi – deci alimentația provoacă cetoză – îți este mult mai ușor să postești. Aportul scăzut de carbohidrați și moderația în proteine ajută la menținerea sub control a nivelurilor zahărului și insulinei, iar consumul unor cantități sănătoase de grăsimi saturate și monosaturate ține foamea la respect. Așa se explică de fapt marele avantaj al cetozei pentru post: când ești în cetoză, corpul învață să ardă grăsimile mai degrabă decât zaharurile pentru a obține energie; dat fiind că organismul face același lucru în timpul postului, dacă ești deja în cetoză, corpul folosește deja combustibilul așa cum trebuie.

Lucrurile ar trebui văzute astfel: ai în corp cel puțin 40.000 de calorii sub formă de grăsime și doar 2.000 de calorii sub formă de zahăr. Dacă arzi grăsimi, atunci când începi să postești corpul o să continue pur și simplu să folosească grăsimea pe post de combustibil principal. Dar dacă arzi zahăr, corpul arde acele 2.000 de calorii sub formă de zahăr până le epuizează, după care se declanșează foamea, până când te adaptezi la ars grăsimi. Ca arzător de zaharuri, simți efectele foamei în timpul unui post mult mai devreme și mult mai intens. Este motivul pentru care eu folosesc keto (metodă acoperită în amănunt în cartea mea *Keto Clarity*) ca un prim pas spre post, atât intermitent, cât și extins.

Încă nu mă dedicasem personal metodei cetozei atunci când am încercat postul de o săptămână, dar alimentația mea

era deja de multă vreme săracă în carbohidrați și eram sigur că organismul poate să facă față unui post extins.

Post extins, tentativa 1: o săptămână fără mâncare

În seara zilei de 10 aprilie 2011, am decis să fac unul dintre lucrurile cele mai greu de prevăzut pe care le făcusem vreodată în aproape patru decenii de viață: m-am înhămat la un post de o săptămână – *înadins* –, pur și simplu ca să văd cum merge.

La vremea aceea, o mulțime de oameni m-au întrebat dacă o fac ca să slăbesc, iar răspunsul a fost mereu „nici pomeneală”. Orice pierdere în greutate din perioada unui post extins (spre deosebire de o rutină PI) nu are mari șanse să rămână pierdere odată ce începi din nou să mănânci. Asta nu înseamnă că n-o să scap de niște kilograme de grăsime încăpățanate, dar nu e niciodată rău să se întâmple așa ceva. Scopul meu principal era însă monitorizarea senzațiilor proprii când nu mănânc o săptămână.

Am aflat mult mai multe lucruri decât mi-aș fi putut închipui.

Experiența fizică a postului

Primele trei zile au fost cele mai dificile, fiindcă trupul țipa la mine să mănânc ceva. M-am simțit mai tot timpul plutind, de parcă în jurul meu totul se mișca cu încetinitorul. Dar în același timp gândurile îmi erau limpezi și funcționam sută la sută, deși nu mâncam nimic. Și, pe cinstite, m-am simțit bine în cea mai mare a timpului cât am postit. Zilele 4 și 5 au fost cele mai bune dintre cele șapte, când am trăit acel iureș de energie reînnoită, despre care îi auzisem pe mulți vorbind. Dar în ziua a șasea m-am trezit cu dorința imperioasă de a mânca din nou, iar în ziua a șaptea, când am fost la biserică, mă simțeam absolut oribil, de parcă nivelul zahărului din sânge s-ar fi prăbușit brusc, la un nivel care m-a lăsat sleit. Când mi-am verificat nivelul zahărului din sânge, era sub 60, abia puteam să stau în picioare pe la ora două după-amiază și mi-am dat seama că e cazul să închei.

Efectele asupra zahărului din sânge și a greutății

Nu mi-am măsurat zi de zi nivelul zahărului din sânge, dar în puținele situații în care am făcut-o am văzut valori puțin

peste 60. Era sub 80, nivelul pe care îl aveam în mod obișnuit în timpul regimului meu sănătos, sărac în carbohidrați, dar asta se întâmplă când nu mănânci deloc. Să îți controlezi nivelul zahărului din sânge și să îi dai pancreasului o vacanță de o săptămână de la producerea insulinei este un excelent motiv pentru a încerca un asemenea post.

În primele câteva zile am pierdut cam o jumătate de kilogram pe zi, apoi, în zilele 4-7, am pierdut câteva kilograme. Nu o făceam ca să slăbesc, dar s-a produs o scădere semnificativă pe afișajul cântarului: 5,6 kilograme într-o săptămână. Ulterior, am aflat că pierderea în greutate dintr-un post de o săptămână constă în principal în apă, fiindcă procesul sărăcește rezervele de glicogen.

Exercițiul fizic

Mă credeți sau nu, am decis să continui exercițiile mele fizice obișnuite și în timpul săptămânii de post. Rezultatele au fost mult mai bune decât mă așteptam. Știam că nu e cazul să exagerez prea tare, așa că i-am spus soției mele că dacă încep să amețesc sau nu mă simt bine o să încetez. Chiar și așa, am jucat de două ori volei și am făcut câteva ore de pilates/yoga, fără probleme. Deși pe terenul de volei eram cam eteric, am fost în stare să joc bine, am alergat, am sărit și am blocat bombe la fileu!

La baie...

Da, știu, e scârbos să discuți despre asta, dar face parte din experiența postului. Mă așteptam să vizitez tronul de faianță destul de des în primele două zile, dar când am văzut cantitatea masivă de „materie” care tot mai ieșea din mine spre sfârșitul săptămânii, m-am speriat. La urma urmei, nu consumasem nimic de multe zile. De unde venea? Mi-am amintit că în corp avem mult mai multe reziduuri decât credem și că acest post poate ajuta la curățarea lor.

Suplimente nutriționale

Pe parcursul postului nu am încetat să iau suplimentele mele obișnuite. Am continuat cu multivitaminele, vitamina D3, magneziu, probiotice și alte vitamine care făcuseră ani de zile parte din stilul meu de viață sărac în carbohidrați. Poate că așa fi reușit să dau pauză și acestei rutine, dar nu am făcut-o.