

POSTEŞTE AŞA

DE ACELAȘI AUTOR

*Super Human: The Bulletproof Plan to Age Backward
and Maybe even Live Forever**

*Game changers: What Leaders, Innovators,
and Mavericks Do to Win at Life***

*Supermintea: Planul Bulletproof pentru activarea
energiei cerebrale latente, ca să lucrezi mai inteligent
și să gândești mai rapid în doar două săptămâni****

*Dieta Bulletproof. Pierde până la jumătate
de kilogram pe zi, recuperează-ți energia
și concentrarea și îmbunătățește-ți viața *****

* În traducere, „Supraomenesc: planul Bulletproof de a inversa procesul de îmbătrânire și, poate, de a trăi pentru totdeauna”. (n. trad.)

** În traducere, „Cei ce schimbă regulile jocului: ce fac liderii, inovatorii și nonconformiștii pentru a câștiga la jocul vieții”. (n. trad.)

*** Carte apărută cu acest titlu la Editura ACT și Politon (ap!), București, 2021. (n. red.)

**** Carte apărută cu acest titlu la Editura ACT și Politon (ap!), București, 2017. (n. red.)

*Bulletproof. Cartea de bucate: Pierde până la jumătate de kilogram pe zi, crește-ți energia și scapă de poftele alimentare **

*Mai inteligent, nu mai greu: Ghidul biohackerului pentru mintea și corpul pe care ți le dorești***

Radio Bulletproof (podcast)

*The Better Baby Book: How to have a healthier, Smarter, Happier Baby****

* Carte apărută cu acest titlu la Editura ACT și Politon (ap!), București, 2018. (n. red.)

** Carte apărută cu acest titlu la Editura ACT și Politon (ap!), București, 2024. (n. red.)

*** În traducere, „Cartea celui mai bun copil: cum să ai un copil mai sănătos, mai inteligent și mai fericit”. (n. trad.)

Editura ap!

(ACT și Politon)

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0751.066.694, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

*Published by arrangement with Harper Wave,
an imprint of HarperCollins Publishers*

Fast This Way

Copyright © 2021 by Dave Asprey

All rights reserved.

Traducător: **Amelia Groza**

Redactor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ASPREY, DAVE

Postește așa: arde grăsimea, vindecă inflamațiile și hrănește-te precum omul de înaltă performanță care ai fost menit să fii / Dave Asprey; trad.: Amelia Groza. - București: ACT și Politon, 2025

ISBN 978-630-303-372-3

I. Groza, Amelia (trad.)

613.2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

DAVE ASPREY

POSTEȘTE AȘA

Arde grăsimea, vindecă inflamațiile
și hrănește-te precum omul de înaltă
performanță care ai fost merit să fii

Traducere din limba engleză de
Amelia Groza

ap!
act și politon

*Dragii mele soții, Dr. Lana,
care, cu siguranță, nu-și mai petrece
timpul cu pregătirea micului dejun.*

CUPRINS

PROLOG. POSTUL: DRUMUL SPRE TINE ÎNSUȚI	11
❶ POSTUL ESTE DOAR ÎN MINTEA TA	21
❷ ACTIVAREA MECANISMELOR MOLECULARE	56
❸ POSTUL – MULTE ETAPE ȘI MULTE STILURI	91
❹ POST PENTRU O VIAȚĂ LUNGĂ	119
❺ POSTEȘTE PENTRU UN SOMN MAI BUN; DORMI PENTRU UN POST MAI EFICIENT	151
❻ POST PENTRU FITNESS ȘI FORȚĂ	189
❼ POST PENTRU SĂNĂTATE MENTALĂ ȘI SPIRITUALĂ	221
❽ SUPLEMENTE PENTRU OPTIMIZAREA FUNCȚIONĂRII ORGANISMULUI	251
❾ LA FEMEI, E UN PIC ALTFEL	287
❿ POSTEȘTE ÎN ORICE FORMĂ – UN GHID PRACTIC	307
CONCLUZIE: ȚINE POST ÎN LINIȘTE	336
MULȚUMIRI	353
DESPRE AUTOR	356
NOTE	357

PROLOG

POSTUL: DRUMUL SPRE TINE ÎNSUȚI

Instrucțiunile șamanului erau destul de precise: pentru călătoria în vederea descoperirii interioare*, să aduc doar un sac de dormit, o lanternă, apă și un cuțit. Primele trei elemente au fost esențiale pentru supraviețuirea mea. În aparență, ultimul a fost mai ales pentru liniștea mea sufletească, pentru că cel mai mare pericol din preajma peșterii mele erau coioții, însă coioții nu atacă de obicei oamenii. Dar în acest tip de călătorie, nu există o delimitare clară între bunăstarea fizică și cea psihică. Există vreodată, cu adevărat?

Pornisem în prima mea călătorie de descoperire interioară cu scopul de a dobândi o sănătate mai bună, o conștientizare de sine mai profundă și, mai presus de toate, cu speranța că voi trăi un sentiment mai intens de pace. Din afară, păream un om care atinsese succesul. În 2008,

* *Vision quest*, în original. Termenul provine din tradițiile spirituale ale unor culturi indigene nord-americane și se referă la o călătorie inițiativă sau la un ritual de retragere solitară, adesea în natură, cu scopul de a dobândi claritate, viziune sau îndrumare spirituală. (n. red.)

la patru ani după călătoriile mele în Tibet și pe Muntele Kailash, am aflat despre calitățile uluitoare ale ceaiului cu unt de iac. A fost o vreme când purtam pantaloni mărimea 46 și cântăream peste 136 de kg, dar asta a trecut. După ce am dat greș cu fiecare dietă posibilă, am inventat una nouă și așa am pierdut cea mai mare parte din greutatea pe care voiam să o pierd. M-am străduit să dobândesc o condiție fizică bună. Am fost preocupat să învăț metode de *biohacking** pentru corpul meu, căutând noi modalități de a-mi spori radical energia, abilitățile și longevitatea. Începusem deja să dezvolt conceptul pentru Bulletproof Coffee, compania pe care aveam să o înființez câțiva ani mai târziu.

Cu toate acestea, aparențele exterioare nu sunt cele care ne definesc cu adevărat. Pe dinăuntru, mă confruntam cu poftes nesatisfăcute, sub o multitudine de forme. Am simțit frecvent dureri din cauza senzației de foame, plus sâcâitoare poftă de prăjituri, chipsuri și alte alimente de proastă calitate. Uneori cedam acestor impulsuri, iar apoi regretam imediat. Îmi mențineam greutatea, dar nu mă simțeam stăpân pe corpul meu. Am muncit din greu la dezvoltarea mea personală și tocmai ieșisem dintr-o relație proastă, autodistructivă. Acum aveam o soție iubitoare și un copil nou-născut. Însă ce se întâmpla înlăuntru era o poveste complet diferită. Nu eram liniștit. Toată viața mă luptasem cu singurătatea și făcusem unele progrese. Chiar și în momentele mele aparent idilice, sentimentul acela de goliciune era mereu prezent.

* *Biohacking* este un termen care desemnează un set de practici și tehnici prin care oamenii încearcă să-și îmbunătățească sănătatea, performanța fizică și mentală și chiar să-și prelungească viața — adesea prin intervenții asupra propriului corp și stil de viață. (n. red.)

La acea vreme îmi țineam viața sub control, dar asta nu era suficient. Ceea ce căutam era o cale de a deveni *bullet-proof** – de a găsi puterea interioară de nezdruccinat care mi-ar fi permis să devin stăpân pe tot ceea ce sunt, inclusiv pe pofta de lucruri care nu-mi făceau bine. (Ideea de a deveni *bulletproof* mi-a inspirat mai târziu cartea și compania cu același nume.) Această căutare a fost ceea ce m-a dus la șaman. Voiam să mă confrunt cu foamea adevărată, până la punctul în care să mă pot elibera cu totul de mâncare și de toate modalitățile în care îmi ocupa mintea. Nu ai cum să nu postești dacă ești singur în deșert! De asemenea, am vrut să trec peste singurătate, confruntându-mă cu acel gen de izolare care vine doar prin renunțarea totală la contactul cu oamenii.

Așa că am ajuns într-o peșteră din deșertul Arizona, departe de restul lumii. Timp de patru zile solitare am consumat doar apă și poate un pic de praf de Sonora**. Când am ieșit din peșteră, trăisem experiența unui post care mi-a schimbat viața. Citind această carte, tocmai ai făcut primul pas spre propria schimbare.

Nevoile care au condus către călătoria mea au fost unice pentru mine, dar își au originea în tipuri de provocări umane universale cu care ne confruntăm toți. În ceea ce mă privește, am fost gras toată copilăria. La vârsta de douăzeci de ani, am aflat că fusesem expus la un tip de mucegai toxic care mi-a declanșat tiroidita Hashimoto, o afecțiune în

* *Bulletproof* înseamnă „antiglont”, „blindat”, aici fiind folosit cu sensul „de neînvinș”, iar pe parcursul cărții, ca termen specific ce desemnează un tip de dietă și produsele specifice ei. (n. trad.)

** Praful sau nisipul caracteristic regiunii Sonora, un deșert situat în nord-vestul Mexicului și sud-vestul Statelor Unite (în special în Arizona). (n. red.)

care sistemul imunitar al organismului atacă tiroida. Tot ce știam la acea vreme era că nu arătam asemenea copiilor pe care îi admiram; cu sânii mei de adolescent, cu siguranță nu arătam așa cum îmi doream.

Dacă te lupți cu greutatea și mai ales dacă te-ai luptat și când erai copil, este greu să nu te simți judecat de alți oameni. Aducă la asta unele traume din copilărie sau hărțuirea din curtea școlii și vei înțelege de ce o parte din tine se simte întotdeauna singură. Un mecanism comun de apărare constă în dezvoltarea unei dependențe emoționale față de mâncare, în nevoia de a te baza pe mâncare pentru a depăși resentimentele. Spun toate acestea fără urmă de autocompătimire, fiindcă știu că toți cei care citesc această carte au trecut prin propriile încercări, chiar dacă nu au fost niciodată supraponderali. Aproape toată lumea are o formă de dependență alimentară, fizică sau psihologică. Poate că a ta sunt dulciurile. Poate că este berea. Poate pâinea și brânza; glutenul și proteinele din lapte creează dependență. Sau poate că ești dependent de cartofi. Ți se pare imposibil să-ți imaginezi viața fără cartofi prăjiți? Cunos.

Ideea este că dependențele și poftele sunt înrădăcinate în noi, chiar dacă nu ai avut niciodată probleme cu greutatea. Sunt ușor de activat și există o industrie alimentară de trilioane de dolari – căreia eu îi spun Big Food – care este special concepută pentru a face exact asta. Când te plictisești, mănânci. Când te simți stresat, mănânci. Milioane de ani de selecție evolutivă ne-au dotat cu aceste reacții fundamentale precum teama că niște creaturi cu dinți ascuțiți ar putea încerca să ne mănânce. Uneori vorbesc despre cei patru F ai supraviețuirii: *fear* (frică), *food* (mâncare),

cuvântul cu F referitor la reproducere (sex) și friends (prietenii)*). Fără mâncare, nu te-ai bucura niciodată de ultimii doi F, motiv pentru care gândul că rămâi fără mâncare îți declanșează o reacție extrem de intensă și profund irațională înainte să ai timp să te gândești la asta.

Toate aceste gânduri mi-au trecut prin cap în 2008, când îl salutam pe șaman și mă pregăteam pentru ceea ce urma să mă aștepte. Fără să fiu conștient de asta, credeam că fie și o singură zi fără mâncare m-ar putea secătui complet de energie, ceea ce m-a făcut prizonierul mâncării. Să stai nemâncat patru zile părea imposibil din punct de vedere biologic. Așa gândește aproape toată lumea din societatea de astăzi. Poți paria că, dacă întrebi zece oameni ce s-ar întâmpla cu ei dacă nu ar mânca timp de o zi sau două, nouă dintre ei ar spune: „Aș muri de foame”. Și ei chiar cred ce spun.

Când am ieșit din peșteră, am început să-mi dau seama că nimic din toate acestea nu este adevărat. Am ajuns să recunosc că există o diferență fundamentală între foame și poftă. Foamea este un mesaj biologic și este un lucru pe care îl poți controla. Pofta este o nevoie psihologică și este un lucru care încearcă să te controleze. Adevărul este că poți sta mult timp fără să mănânci și nu vei suferi din cauza asta. De fapt, îți va fi chiar mai bine.

Industria alimentară Big Food și-a dat toată silința să te convingă că pofta și foamea sunt unul și același lucru. Dacă fiecare poftă înseamnă că ești pe cale să mori de foame, atunci trebuie să cumperi ceva pentru a-ți satisface imediat pofta, nu? Și printr-o coincidență minunată, Big Food

* Adică, *fucking*. (n. red.)

este gata să aibă grijă de tine cu un baton de ciocolată care „te satisface cu adevărat” și cu o mie de alte băuturi și gustări procesate, care te încătușează cu o senzație necruțătoare de poftă ce dispare atunci când ronțai ceva, dar care nu dispare niciodată cu adevărat. Iar această dinamică se desfășoară neconținut, în fiecare zi, păcălindu-ne să credem că suntem prizonierii mâncării. Am scris această carte din dorința de a te ajuta să te eliberezi și fiindcă ni-meni nu a scris-o pentru mine, când aveam douăzeci și doi de ani și purtam pantaloni mărimea 46.

CÂȘTIG FĂRĂ DURERE

Secretul obținerii acestei libertăți este postul și să înveți cum să ții toate tipurile de post fără să simți durere, de la săritul peste mese în timpul postului intermitent până la postul de mai multe zile. Ce vei învăța aici contrazice aproape tot ce cred oamenii despre ce este și ce face postul. Postul intermitent nu te va slăbi și nu te va face să mori de foame. De asemenea, nu este nevoie de o anumită dietă sau de un anumit program de post, deși vei avea mult mai puține pofte cu unele diete. Postul înseamnă o trusă de instrumente care te ajută să deblochezi resursele biologice ascunse în propriul corp, resurse pe care probabil nici nu știai că le ai.

Postul te poate face mai puternic și mai sănătos, atât fizic, cât și psihic, eliberându-te din propria închisoare alimentară. Te va elibera de povara opiniilor altor oameni despre cum ar trebui să te simți și chiar despre cum îți spune corpul tău să te simți. În cele din urmă, te va ajuta să trăiești cea mai bună viață posibil – să îți atingi întregul potențial, să scoți la iveală tot ce e mai bun din tine.

Știi că aceste afirmații par extravagante, dar sunt susținute de o multitudine de cercetări științifice, de înțelepciunea străveche pusă în aplicare timp de milenii pe fiecare continent și de mulți ani de experimente proprii. Paleta noastră de opțiuni cu privire la post s-a extins foarte mult în acest timp. Am încercat diferite tipuri de post și îți voi relata ce am descoperit. Dar cel mai important mesaj pe care îl vei primi citind această carte este acesta: poți scăpa de senzația viscerală că, dacă sari peste o masă, sau chiar peste mai multe, vei fi în pericol: că vei fi neputincios și nefericit, incapabil să mergi mai departe. Poți depăși senzațiile de frică, disconfort, înfometare, teroare și singurătate și le poți înlocui cu cele de eliberare, putere și autocontrol. Colaborează cu mine și vom crea împreună o versiune mai bună a ta. Asta contează mai mult decât să postești o anumită perioadă de timp sau nu.

Unele dintre lucrurile pe care vrei să le schimbi la tine se pot observa cu ușurință. Dacă nu îți poți vedea picioarele când te uiți în jos sau observi un colac de grăsime când te vezi din profil, ai un metabolism defect, însă îl putem repara. Alte probleme sunt mai subtile: poate că nu ai genul de energie și concentrare mentală pe care ți-ai dori să le ai. De câte ori pe zi te surprinzi gândindu-te la masa de prânz în loc să te gândești la ședința la care te afli? Postul te poate ajuta și în acest sens. Apoi, există cele mai insidioase probleme: cele atât de răspândite, încât abia dacă le mai observi. Chiar dacă arăți și te simți în formă, probabil că trăiești cu un freamăt de frică în sinea ta. Există o parte străveche în tine care este mereu îngrijorată de ce se va întâmpla dacă îți dispare mâncarea și, prin extrapolare, te temi de toate celelalte lucruri care ar putea să dispară la rândul lor. Este

vorba despre un instinct de supraviețuire biologic subtil, dar puternic, pe care nu trebuie să-l lași să te controleze.

Până la nivel celular, corpul tău este programat să gândească astfel: „Indiferent de cum mănânc – ce fel de alimente, cât de des, cât de mult – nu pot fi sigur că ceea ce primesc va fi întotdeauna suficient. Mai bine îmi fac niște rezerve”. Acest mesaj neobosit cultivă o mentalitate mai amplă de anxietate față de tot felul de alte nevoi din viața ta, fie ele emoționale sau fizice. Antrenarea în vederea înfruntării anxietăților (legate de mâncare sau de alte lucruri) și a stăpânirii lor poate fi cel mai mare beneficiu al postului.

În această carte, vei afla metodele postului intermitent, dar te voi ajuta inclusiv să înțelegi ce impact extraordinar poate avea postul asupra ta și în folosul tău. Nu vei alege niciodată să postești dacă nu știi de ce contează. Și cu siguranță nu vei alege să postești și să te ții de treabă dacă asociezi postul cu suferința, cu nefericirea și privațiunile.

Când am ieșit din peștera șamanului, m-am simțit grozav. Atunci mi-am dat seama că postul nu trebuie să fie dureros. Nu trebuie să fie greu. Este de fapt unul dintre cele mai naturale lucruri pe care le poți face, pentru că specia noastră a evoluat să îl poată ține firesc. Postul este o parte fundamentală a ființei umane. După ce închei lectura cărții de față și încerci câteva dintre aceste tehnici până găsești una care să funcționeze în cazul tău, sunt 100% convins că îți va plăcea viața ta mai mult decât înainte – indiferent de tipul de dietă pe care îl urmezi acum, indiferent de ce fel de mâncare îți place să mănânci.

Îți amintești ce spuneam despre postul intermitent, și anume că este *o trusă de instrumente*? Exact asta am vrut să spun. Nu este doar un set de reguli, ci un întreg program menit să-ți descifreze sistemul biologic, să-l facă să funcționeze mai bine. Poți să urmezi în continuare, zilnic, regimul tău standard de mizerii fast-food, dacă asta este ceea ce dorești să faci cu adevărat. Poți să fii vegetarian, vegan, keto, Bulletproof sau orice altceva. Indiferent de tipul de dietă pe care îl alegi, dacă îl combini cu tehnicile de post pe care le voi descrie aici, îți va fi mai bine.

Iată o altă mare surpriză: nu îți va fi foame. Ba chiar din contră. Postul intermitent te va elibera de foame și de tot bagajul emoțional care vine cu ea.

Foamea îți amplifică toate anxietățile, deoarece îți activează în creier o cascadă biochimică puternică. O mare parte din această acțiune se concentrează pe o structură primitivă a creierului cunoscută sub numele de amigdală, care are aproximativ dimensiunea și forma unei migdale mici. Această mică structură face parte din ceea ce neurologul Paul MacLean, de la Universitatea Yale, a numit „creierul reptilian”¹, din cauza naturii sale primare. Amigdala se ocupă de deciziile emoționale rapide și automate, care te ajută să te menții în viață atunci când nu ești atent. Este locul reacției „luptă-sau-fugi”, reacție care îți spune să fugi de atacul brusc al unui leu sau (mai frecvent, în zilele noastre) să-ți tragi mâna de pe soba fierbinte, înainte să te arzi. De asemenea, poate declanșa crize înfricoșătoare de foame, ca să se asigure că organismul primește suficientă hrană – sau mai mult decât suficientă, așa cum a fost în cazul meu.

Acțiunile amigdalei au fost esențiale pentru strămoșii noștri din vechime și încă servesc unui scop vital în viața

modernă. Dar oricât de esențială ar fi amigdala, ea poate fi și o sursă de frică irațională și distructivă. Aduce o contribuție majoră la acea voce din capul tău care spune că s-ar putea să mori dacă faci ceva de care ți-e frică – cum ar fi să mergi la un interviu de angajare, să pui capăt unei relații proaste, să vorbești în public sau pur și simplu să sari peste câteva mese.

Postul intermitent îți permite să pui amigdala și întreaga parte reptiliană a creierului la locul lor, astfel încât să poți fi mai profund uman, mai fidel ție însuși, mai puțin împovărat de frici. La început, s-ar putea să te simți inconfortabil timp de o zi sau două. Apoi te vei simți eliberat. Nici măcar nu este greu. Tot ce trebuie să faci este să pui la îndoială un întreg set de presupuneri false despre mâncare și post:

Și dacă ar fi ușor să sari peste o masă – sau două sau trei?

Și dacă toate tipurile de post ar putea fi create la fel?

Și dacă ai putea mânca și posti în același timp, obținând în schimb chiar un post mai eficient?

Și dacă ai putea folosi somnul și exercițiile fizice pentru a-ți păcăli corpul să creadă că postești?

Și dacă postul ar putea fi personalizat în funcție de sexul și genele tale?

Și dacă postul te-ar putea face mai puternic atât fizic, cât și mental?

Poți face toate aceste lucruri. Îți voi arăta cum. Îți poți stăpâni voința și poți prelua controlul asupra ta mai mult ca niciodată până acum. Hai să începem!

1

POSTUL ESTE DOAR ÎN MINTEA TA

Pentru a porni într-o călătorie de descoperire interioară, tradiția spune să te ghideze un șaman. Dar cum găsești un șaman? Ar fi grozav dacă aș putea să-ți spun că există o rețea spirituală secretă, dar adevărul este că mi-am găsit șamanul făcând o căutare pe Google. În retrospectivă, probabil că ar fi fost mai inteligent să merg pe o recomandare personală sau, poate, să fac o investigație de fond înainte să mă aventurez într-un ritual de trecere atât de important. Ce pot să spun? Mă atăgea această experiență și mă simțeam impulsiv.

Atenție, asta nu înseamnă că șamanul nu s-a ridicat la așteptările mele. Doar că unele dintre metodele lui au fost... unice.

Prin tradiție, șamanii sunt oameni rari, înzestrați, care au atins un nivel mai înalt de conștiință, permițându-le să stabilească o conexiune profundă cu tărâmul spiritual. Cuvântul în sine îți oferă o idee despre istoria extrem de bogată din spatele acestei practici. *Shaman* provine din cuvântul *sha'man*¹, o figură spirituală la poporul Tungu din Siberia. Continuă să te întorci în timp și poți urmări

cuvântul până la *sramana-s*, un termen ce desemnează un ascet budist, în sanscrita antică. Sanscrită! Aceasta datează de mai bine de trei mii de ani, cu mult înainte de Roma și de Grecia antică. Sanscrita a fost limba multor texte primare ale budismului și hinduismului. Nimeni nu știe când a început practica șamanică, dar probabil că existau șamani – și posteau – când culorile primei picturi rupestre erau încă umede.

Deși poate că nu știam prea multe despre acest șaman, eram conștient că mă conectam cu un aspect primar și puternic al experienței umane. Am crescut în New Mexico, unde era la fel de probabil să asist la o ceremonie culturală, efectuată de un trib indigen, cum era să trăiesc o experiență religioasă occidentală. Mai târziu, am experimentat stări de conștiință modificate și m-am cufundat în diferite tipuri de meditație. Când am intrat în acea peșteră, cel mai important lucru pe care l-am adus cu mine a fost lipsa de prejudecăți și dorința de a rămâne curios. Dacă vrei cu adevărat să explorezi lumea, trebuie să te menții deschis la experiențe noi, inclusiv la cele care vin din afara mediului tău cultural. Asigură-te doar că abordezi alte culturi cu înțelegere și respect și că ceri permisiunea. Explorarea făcută cu respect mi-a adus rezultate în junglesle Americii de Sud, în mănăstirile din Tibet și chiar în peșterile din Sedona. Un bun șaman îți va spune să-ți iei tălpășița, dacă nu ești compatibil, și nici măcar nu te vei simți prost din cauza asta.

Este nevoie de un amestec extraordinar de pregătire, abilități și experiență pentru a deveni șaman, dar este ușor ca cineva să pretindă că este unul fără să facă munca necesară. Popoarele din vechime își alegeau șamanii după capacitatea lor de a simți lucruri pe care alții nu le puteau

simți și, ani de zile, îi supuneau unui antrenament riguros, adesea periculos. Cunoașterea șamanică a fost transmisă din generație în generație printr-o ucenicie riguroasă. Majoritatea șamanilor trebuie să trăiască experiența unor greutăți personale extreme și să le depășească înainte de a putea câștiga autoritatea de a-i ajuta pe alții. La vremea aceea, ajutorul pe care îl căutam era doar pe jumătate format în mintea mea. Voiam pe cineva care să mă poată ghida în călătoria descoperirii interioare prin post, pentru a-mi reseta relația cu mâncarea și singurătatea, dar eram conștient și de foamea mea spirituală și emoțională.

Și apoi am întâlnit-o pe Delilah (nu este numele ei real; i-am ascuns identitatea pentru a-i proteja intimitatea). Ea avea o mică fermă de lame și alpacale. În curtea din spate, avea o saună echipată cu iluminare LED și subwoofere, care să poată reda sunete de folos pentru schimbarea stării mentale în timp ce transpira. Delilah era excentrică, cu siguranță, dar căutam un ghid care să mă poată însoți în călătoria descoperirii interioare și aveam sentimentul că această femeie puternică, enigmatică, tatuată, mă putea duce acolo unde trebuia să ajung.

O numesc pe Delilah excentrică, dar nu te-aș învinovăți dacă te-ai gândi deja că poate și *eu sunt* puțin excentric, fiindcă am ales un șaman în loc să aleg un terapeut sau pentru că m-am dus într-o peșteră în mijlocul pustietății, ghidat de o femeie pe care nu o întâlнисem niciodată până atunci. Pare ușor ieșit din comun să cauți pacea interioară în acest fel – doar că nu este. Fie pentru a marca sfârșitul copilăriei, pentru a celebra o sărbătoare religioasă, pentru a participa la o tabără spirituală sau pur și simplu pentru a evada din agitația vieții de zi cu zi în liniștea naturii,

oamenii călătoresc adesea în locații izolate, în căutarea unei experiențe care să le schimbe viața. Aceste ieșiri presupun de obicei postul sau alte modalități de schimbare a rutinei. Oameni din toate categoriile sociale, din întreaga lume, fac acest lucru și, de obicei, se întorc mult mai bine decât atunci când au plecat.

S-o spunem mai direct: suntem cu toții excentrici în felul nostru superficial, dar în profunzime suntem cu toții la fel. Fiecare dintre noi își caută calea lui, unică și personală, spre aceleași obiective: controlul senzației de foame și depășirea poftelor, pofta pentru tot ce dorim, dar nu avem. Exact asta face ca postul să fie atât de puternic. Spre deosebire de multe diete (sau chiar de unele scheme specifice de post despre care se poate să fi auzit), programul de post despre care vorbesc nu presupune un set rigid de reguli concepute pentru un singur tip de persoană. Este un proces universal de auto-perfecționare care se aplică în moduri specifice, individuale, fiecărei persoane, în funcție de biologie, psihologie și chiar spiritualitate. Este mai mult decât ceea ce (nu) se află în farfuria ta.

O LISTĂ LUNGĂ DE OPȚIUNI PENTRU POST

Pentru a înțelege ce anume face postul, să începem cu o imagine clară a ceea ce este el. Oamenii folosesc termenul în diverse feluri, așa că vom începe prin a-l descompune până la esență. Sensul său rezidă în trei cuvinte simple: a se lipsi. Reține că nu am spus „a se lipsi de mâncare”, pentru că există multe moduri de a te lipsi de ceva:

Sobrietatea înseamnă să te lipsești de consumul unor substanțe.

Meditația înseamnă să te lipsești de reflecție.

Solitudinea înseamnă să te lipsești de compania altor oameni.

Sabatul (sau Șabatul) înseamnă să te lipsești de muncă.

Abstinența înseamnă să le lipsești de sex și eliberare sexuală.

Toate acestea sunt forme de post. Toate implică renunțarea la ceva fără de care oamenii simt, în mod obișnuit, că nu pot trăi. Cunosc destui bărbați care spun că simt că vor muri dacă trece o perioadă prea mare de timp fără să aibă orgasm. Sau poate fi vorba despre pornografie, un pahar de vin, o bucată de ciocolată sau o zi plină în care te simți util la birou. Poate fi chiar ceva ce nu pare deloc o dependență, cum ar fi mersul la sală. Oricare ar fi lucrul de care tu crezi că ai nevoie, postul înseamnă să decizi că ești capabil să-l controlezi – să-ți mobilizezi forța interioară și să spui „nu”.

Am recurs la multe și diverse forme de post în acea peșteră, toate în același timp. De aceea a fost înfricoșător. Când te *lipsești de ceva*, se creează loc în minte pentru a examina lucrurile de care crezi că depinzi și pentru a descoperi dacă respectiva dependență este cu adevărat ceea ce credeai că este. De exemplu, dependența noastră de oxigen este reală... dar majoritatea oamenilor intră în panică când plămâniile le sunt goi după aproximativ zece secunde, chiar dacă știi că pot rezista unul sau două minute fără oxigen. De fapt, poți să ții post de la oxigen. Se numește antrenament hipoxic și poate crește rezistența. Sportivii se antrenează² adesea în locații aflate la mare altitudine,

cum ar fi orașul meu natal Albuquerque, New Mexico, sau Chamonix, Franța, pentru a observa care sunt avantajele unei cantități mai mici de oxigen, iar cei mai puternici se expun acum la perioade scurte lipsite de oxigen, ceea ce determină schimbări biologice supraomenești. Există, de asemenea, modalități de a ține „post” de la oxigen prin controlul respirației, ceea ce poate îmbunătăți foarte mult o stare meditativă; vei afla mai multe despre asta în capitolul 7.

Același lucru este valabil și pentru mâncare și băutură: avem nevoie de aceste lucruri, dar *credem* că avem nevoie de ele cu mult înainte să simțim de fapt asta (lucru valabil și pentru sex, companie, muncă și multe alte lucruri). Examinarea cu atenție a nevoilor tale reale comparativ cu nevoile percepute scoate la iveală câtă putere ai în realitate asupra corpului și comportamentului tău. Nu trebuie să stai într-o peșteră pentru a face acest tip de autoevaluare. Dar poți să-ți faci timp să stai în liniște și să-ți reevaluezi povestea lăuntrică cu privire la lucrurile de care ești sigur că nu te poți lipsi. Vei descoperi rapid că certitudinile tale nu se bazează pe realitate. Postul de la mâncare, de exemplu, te învață că nu ai nevoie de cartofi prăjiți. Fiecare pas mic te ajută să te eliberezi.

În timp ce discutăm despre ce este postul, vreau să clarific și ce nu este postul. *Nu este suferință*. Deși s-ar putea să te simți inconfortabil la primele încercări, postul ajunge în cele din urmă să devină o bucurie și să se transforme în ceva... cu totul normal. Odată ce descoperi că te poți lipsi de ceva, câștigi putere și control. Atunci când închei perioada de post de la indiferent ce, acea substanță sau acea experiență va deveni mult mai apreciată. Îți va provoca o plăcere sporită și îți va aduce cu ușurință mulțumire în viață.

Fiul meu de zece ani, inspirat de lucrurile pe care m-a văzut făcându-le în timp ce scriam această carte, s-a hotărât de curând să încerce un post de 24 de ore, cu doar puțină cafea neagră dimineața. Era hotărât să reușească și a reușit. A refuzat șmecheriile cu privire la post despre care vei afla aici, fiindcă a vrut să vadă cum este să se descurce singur. La sfârșit, mi-a spus: „Tati, ai dreptate. Postul este într-adevăr cel mai bun condiment. Mâncarea pe care am mâncat-o la cină a fost cea mai gustoasă masă pe care am luat-o vreodată!” Zâmbetul și enorma senzație de împlinire și încredere în sine, pe care i le-am citit în ochi, l-au făcut fericit pe tatăl din mine. Fiul meu s-a simțit astfel pentru că postul îți redă controlul asupra lucrurilor fără de care credeai că nu poți trăi. Postul te determină să ai recunoștință pentru lucruri pe care probabil le considerai de la sine înțelese. Este atât de simplu și totodată atât de complicat.

Există și o altă parte a definiției pe care este absolut crucial să o cunoști. *Postul nu înseamnă eliminarea completă a unui lucru din viață.* Când sportivii fac antrenamente hipoxice, își limitează accesul la oxigen într-un mod atent controlat; un post necontrolat de la oxigen se numește sufocare. Chiar și cel mai strict practicant al Sabatului va trece la acțiune, dacă vede că cineva este rănit, pentru că există modalități rezonabile și nerezonabile de a renunța la muncă. Este și cazul postului alimentar. În mod normal, ne gândim la post ca la a renunța cu totul la mâncare, dar postul este mult mai flexibil. Postul, în toate formele sale, este cel mai eficient dacă răspunde circumstanțelor tale. Un post necontrolat de la mâncare înseamnă pur și simplu înfometare.

Ceea ce ne aduce la partea finală, crucială a definiției. *Postul nu înseamnă doar un singur lucru.* Există multe forme

de post alimentar. Ai auzit vreodată de postul uscat? Înseamnă să te abții de la mâncare și apă. Ai auzit vreodată de postul de la dopamină?³ Prietenul meu Cameron Sepah, psiholog la Universitatea California din San Francisco, a creat acest concept. Postul de la dopamină înseamnă practic să iei o pauză de la toți stimulii care îți oferă satisfacție instantaneu în viață, de la cumpărături până la jocuri și de la alcool până la droguri. Sau ai auzit de oameni care intră într-o peșteră și rămân acolo o săptămână sau două în întineric total? Și asta înseamnă tot post: post de la mâncare și chiar de la lumină. Ori de câte ori renunți să introduci ceva în organism, este posibil să postești.

Eu postesc în mod regulat de peste zece ani. Printr-o mulțime de cercetări și experimente ample, am descoperit că cel mai bun mod de a posti cu regularitate – indiferent de ce te lipsești – este așa-numitul *post intermitent*.⁴ Îți oferă beneficii remarcabile la nivelul corpului și minții. Este surprinzător de ușor de practicat, deoarece poate fi personalizat în funcție de modul în care mănânci în mod curent, îmbunătățindu-ți viața, indiferent de stilul tău. Și, în plus, deschide fără efort calea către posturi mai lungi.

Principiul de bază al postului intermitent este să alternezi perioadele scurte în care te lipsești de ceva cu acele perioade de revenire la comportamentul inițial. Această idee a prins în ultima vreme, așa că este posibil să fi văzut cărți și articole care promovează anumite idei despre modul corect de a posti intermitent. Unii oameni citează cercetări științifice în sprijinul așa-numitului post intermitent 16 cu 8, bazat pe șaisprezece ore de abțință. Alții susțin că un post de 18 ore ar putea fi ceva mai bun sau de 24 de ore, conform unui alt studiu. Apoi, există și diete care imită

postul, în care ai voie să mănânci atâta timp cât te limitezi la o selecție atentă de alimente, cum ar fi cele prezentate în dieta mea Bulletproof. Un post care include mâncare poate părea un oximoron, dar este un lucru real și funcționează. Este o parte importantă a trusei de instrumente pentru post. Voi explica mai multe despre asta mai târziu.

Concluzia este că nu există o regulă clară cu privire la cât de lungi trebuie să fie aceste „perioade de renunțare”, atâta timp cât îți oferă ce cauți. De fapt, obsesia pentru reguli contravine obiectivelor generale cu privire la ceea ce ar trebui să realizeze postul. Prin urmare, putem să nu ne mai concentrăm asupra detaliilor postului și să fim atenți la ce anume realizează el pentru tine. Detaliile sunt doar atât: detalii.

CUM OPTIMIZEAZĂ POSTUL ORGANISMUL

Deci, ce face postul pentru tine?

Un avantaj semnificativ al postului este că *reglează nivelul de insulină*. După ce mănânci, organismul descompune carbohidrații din alimente într-un zahăr numit glucoză, care este una dintre principalele lui surse de energie moleculară. Nivelul de glucoză din sânge crește. Ca răspuns, pancreasul secretă insulină, un hormon care acționează ca un fel de comutator metabolic. Insulina se atașează de celulele din corp și le determină să se alimenteze cu glucoză. În cele din urmă, organismul eliberează alți hormoni, inclusiv colecistochinină și leptină, pentru a semnala că ești sătul și pentru a te convinge să nu mai mănânci.

Așa ar trebui să funcționeze organismul tău, dar dieta modernă Big Food poate copleși aceste mecanisme biologice

delicate, care au evoluat într-o lume în care grăsimile rele nu existau și mierea era singurul lucru dulce disponibil în cea mai mare parte a anului. Companiile sunt sub presiune constantă să-ți vândă cele mai ieftine surse de calorii, iar aceste surse sunt aproape întotdeauna cele mai puțin de dorit din punct de vedere al sănătății. Pentru a mări atractivitatea acestor calorii ieftine, companiile le combină cu arome, îndulcitori artificiali și orice altceva le e la îndemână, pentru a da produsului rezultat un gust bun. Nu este ca și cum ar exista cineva malefic care vrea să te îmbolnăvească. Sunt doar niște oameni de afaceri care fac ce fac oamenii de afaceri, încercând să maximizeze profiturile și să minimizeze costurile. Însă, din punctul de vedere al consumatorului, lipsa intențiilor rele nu are importanță. Tot ce contează este rezultatul: rafturile supermarketurilor pline de alimente procesate, care sunt incompatibile cu metabolismul uman.

Dacă mănânci alimente procesate, pline de zahăr rafinat și carbohidrați ieftini, corpul tău nu va putea ține întotdeauna pasul cu fluxul de calorii consumat. Aromele și zahărul aflate în cantități mari în alimentele procesate tind să dea peste cap semnalele normale ale sistemului digestiv care spun „stop mâncatului”, agravând problema. Când în organism intră mai multă energie decât iese, glucoza suplimentară este stocată sub formă de grăsime. În același timp, pancreasul tău va lucra mult prea intens, într-o încercare frenetică de a menține lucrurile în echilibru. Într-un final, organismul tău ar putea deveni insensibil la insulină; aceasta este o cauză principală a diabetului de tip 2.

Postul încetinește acest ciclu insulină-glucoză și îi dă organismului o pauză. O asemenea perioadă de repaus este

binevenită, mai ales dacă mănânci alimente de calitate scăzută, motiv pentru care postul aduce avantaje tuturor, indiferent de dieta lor normală. Practic, consumul mai mic de alimente nocive, chiar și pentru o perioadă scurtă, ajută. În timp ce face o pauză între mese, corpul apelează și la rezervele stocate de zahăr și grăsimi. Nivelul de glucoză va rămâne stabil, în timp ce nivelul de insulină se va diminua. Adrienne Barnosky, endocrinolog la Duke University School of Medicine, și colegii săi au confirmat că postul intermitent ajută la prevenirea rezistenței⁵ la insulină. Atâta timp cât nu mănânci nimic care să îți crească glicemia, poți obține aproape aceleași avantaje, chiar și în timp ce mănânci; acesta este principiul din spatele unei diete ce imită postul.

Un alt avantaj al postului: *declanșează autofagia*, un proces de auto-curățare (literalmente, „auto-consum”), în organism. Prin uzura normală a organismului, în celule se acumulează treptat toxine, agenți patogeni, proteine deformate și părți de celule moarte. Tot acest reziduu microscopic poate afecta funcționarea normală a celulelor și poate conduce către incapacitatea lor de a se diviza și a se reproduce corect. Autofagia înseamnă un pachet întreg de instrumente biomoleculare care curăță constant corpul, colectează gunoiul și îl depune în vase digestive mici numite lizozomi.⁶ Autofagia este esențială pentru a menține celulele în bună stare de funcționare.

Un număr tot mai mare de studii indică faptul că declanșarea autofagiei ajută, de asemenea, la încetinirea procesului de îmbătrânire, la reducerea inflamației și la îmbunătățirea performanței corpului, în general. Cercetătorii încă nu înțeleg pe deplin de ce postul stimulează autofagia, iar majoritatea studiilor au fost făcute pe șoareci, nu

pe oameni, dar mecanismul biologic pare să funcționeze în același mod în regnul animal: atunci când organismul nu este ocupat să transporte zahărul și să stocheze grăsimile, dedică mai multe resurse întreținerii de bază. Un studiu recent făcut la Institutul de Cercetare Scripps din La Jolla, California, a constatat că, în timpul postului, se produce o curățare deosebit de pronunțată a neuronilor din creier.⁷

Din ce în ce mai multe studii arată că *postul determină organismul să funcționeze mai eficient și mai curat* la nivel molecular, într-un set complex de moduri pe care încă le explorăm. De exemplu, un grup de biologi japonezi au raportat, în 2019, că un post de cincizeci și opt de ore – la oameni, nu la șoareci! – a crescut nivelurile sanguine a patruzeci și patru de compuși diferiți, care sunt implicați în căile chimice ce descompun grăsimea și controlează structura proteinelor.⁸

S-a demonstrat că postul intermitent influențează o moleculă puternică anti-îmbătrânire cunoscută sub numele de nicotinamidă adenină dinucleotidă sau NAD. În forma sa activată, este cunoscută sub numele de NAD+. Sarcina înșelător de simplă a NAD+ este să transporte electroni, astfel încât reacțiile chimice din organism să poată decurge fără probleme. Această mică moleculă lucrează din greu: permite celulelor să genereze energie; ajută la repararea daunelor aduse ADN-ului, lucru ce se întâmplă tot timpul; menține proteinele în formă corespunzătoare, ceea ce este esențial pentru a evita declinul mental; și protejează celulele de stres oxidativ, unul dintre procesele neîncetate care stau la baza îmbătrânirii. Postul intermitent crește nivelul de NAD+ din sânge. Serios, îți dorești asta.

De fiecare dată când cred că sunt la zi cu literatura de specialitate referitoare la avantajele biologice ale postului, ceva nou îmi atrage atenția și mă surprinde. Un studiu recent al MIT⁹ a constatat că postul de douăzeci și patru de ore îmbunătățește substanțial capacitatea celulelor stem de a se regenera. Se pare că stimulează dezvoltarea unor noi celule nervoase în creier și crește capacitatea acestuia de a se adapta la stimuli. Postul este benefic chiar și pentru microbiom, ecosistemul de bacterii care trăiesc în intestin. Când aceste bacterii sunt private de hrană, ele secretă un hormon numit factor adipos indus de post; acest hormon determină organismul să nu mai stocheze grăsimea, ci să înceapă să o ardă.

În aproape toate cazurile, pentru a beneficia de aceste efecte ale postului nu este necesar să renunți complet la mâncare. În 2014, am scris despre un tip special de post intermitent, creat pentru a face tranziția către acest stil de post cât mai ușoară și lipsită de disconfort.¹⁰ Persoanele care l-au ținut au slăbit împreună aproximativ 45.000 kg. Este similar cu postul 16 cu 8, dar cu o diferență esențială: dimineața, faci o pauză de la mâncarea solidă și bei o ceașcă de cafea Bulletproof. Aceasta conține grăsimi care îi ajută pe cei ce o consumă să nu aibă senzație de foame în timp ce renunță la lucrurile pe care le mănâncă de obicei, dar care suprimă metabolismul insulinei și al proteinelor. „Postul intermitent cu cafea, ulei MCT și unt” sună prostesc, așa că, acum un deceniu, l-am numit postul intermitent Bulletproof. Pentru că funcționează, a trecut testul timpului și există sute de mii de vizualizări ale videoclipurilor pe care le-am făcut despre el.

În această versiune de post intermitent, contează tipul de grăsimi pe care le consumi. Uleiul de porumb, uleiul de soia, uleiul de rapiță și uleiurile de semințe conțin grăsimi nesaturate, care pot contribui la inflamație și alte efecte nedorite. Untul de la animale hrănite cu iarbă și uleiul MCT sunt mult mai sănătoase. (MCT este prescurtarea de la *medium-chain triglyceride* – trigliceride cu lanț mediu, un grup de molecule grase care sunt relativ mici și, prin urmare, ușor de absorbit și procesat de organism pentru a obține energie.) Acestea sunt tipurile de grăsimi care intră în componența cafelei Bulletproof și au fost elementele de bază ale dietei mele în ultimul deceniu.

Postul intermitent Bulletproof constituie o modalitate de a activa beneficiile stabilizării insulinei și de autofagie ale postului, gestionând în același timp celelalte efecte biologice mai puțin plăcute ale postului. Vorbesc, desigur, despre senzația de foame, respectiv de nervozitatea cauzată de foame, pe care o ai mai ales când ești novice în ale postului și nu te-ai adaptat încă la el. Aici vorbește partea reptiliană a creierului tău. Poți fie să irosești o grămadă de energie pentru a te lupta cu ea ca să-ți păstrezi controlul, fie să îi spui să tacă, bând o ceașcă de cafea cremoasă și economisind astfel energia pentru ceva mai bun. Și într-un caz și în celălalt, corpul tău crede că ai postit.

Îți sugerez să începi să ții post conform metodei pe care am creat-o după multe cercetări și încercări: o metodă care funcționează pentru aproape toată lumea. Trezește-te dimineața și bea o ceașcă de cafea Bulletproof: cafea neagră, o linguriță de unt provenit de la animale hrănite cu iarbă și o linguriță sau mai mult de ulei MCT C8. Este cel mai bun latte pe care îl vei bea vreodată. Uleiul MCT C8

este un extract fără gust de ulei de cocos, care are capacitatea de a suprima senzația de foame și de a crește energia în organism. Grăsimile de calitate te vor menține sătul până la prânz. La nivel molecular, autofagia și arderea grăsimilor vor continua. La nivel personal, nu îți va lipsi deloc micul dejun cu care ești obișnuit. În loc să-ți consumi voința prețioasă pentru a lupta împotriva senzației de foame, din punct de vedere biologic, comuți pe butonul „stop” al poftei de mâncare.

Cafeaua Bulletproof combate senzația de foame în timpul postului prin creșterea nivelului de *cetone* din sânge. Cetonele sunt o altă parte importantă a biologiei postului. Dacă organismul nu primește suficientă glucoză din ceea ce mănânci și bei, ficatul și mușchii folosesc toți carbohidrații stocați în corp, apoi pregătesc o sursă alternativă de energie prin transformarea grăsimilor în molecule mai mici: cetone. Cetonele circulă prin fluxul sanguin și merg la celulele musculare și la alte țesuturi ale corpului. Această stare se numește cetoză; corpul arde literalmente grăsimile ca sursă principală de combustibil.

Cetonele nu numai că produc energie, dar te fac și mai alert. M-am întâlnit recent cu Satchidananda Panda, un expert în ritmul circadian intern al corpului, pe când lucra la Salk Institute din La Jolla, California. În timp ce ne plimbam în aer liber, pe aleea centrală a institutului, mi-am dat seama de ce arhitectul său îl crease pentru a fi „demn de vizita lui Picasso”. Chiar și așa, cercetarea lui Satchin este mult mai impresionantă decât clădirile. El a descoperit că cetonele acționează ca niște alarme în miniatură, trezind celulele creierului care reglează ritmul circadian și instruesc organismul să treacă într-o stare activă, de trezire¹¹.

O creștere mică a cetonei datorată postului îți oferă o doză de energie, care mai mult ca sigur s-a dezvoltat pentru ca omul să aibă energia necesară vânătorii. Este un dar evolutiv pe care ni l-au făcut strămoșii și poți activa această explozie de energie după bunul plac, folosind cetoza. Cetonele din timpul dimineții, când „întrerupi postul”, activează această energie timp de mai multe ore.

Uleiul MCT C8 este transformat direct în cetone în organism, iar cafeaua conține cofeină, care dublează producția de cetone, potrivit unui studiu realizat de cercetătorii canadieni.¹² Un nivel ridicat de cetonă stimulează producția de colecistochinină sau CCK (hormonul care pune „stop mâncatului”) și întrerupe producția unui alt hormon problematic, grelina, care este produsă în stomac și intestinul subțire. Biologii au poreclit grelina „hormonul foamei”, deoarece stimulează dorința de a mânca și activează hipotalamusul, o parte a creierului care ajută la reglarea poftei de mâncare. Totul face parte din numeroasele beneficii sinergice ale postului intermitent.

În zilele noastre, oamenii folosesc adesea un termen pe care l-am creat acum un deceniu, biohacking, pentru a descrie reglarea fină a controlului organismului. Acest cuvânt îl face să semene a idee futuristă, ceea ce este doar pe jumătate adevărat. Reglarea modului în care mănânci pentru a stimula vindecarea și bunăstarea este o practică străveche – la fel de veche ca viața însăși. Mecanismele biologice de auto-curățare și întinerire au fost dezvoltate în organismul nostru de miliarde de ani de evoluție, la fel ca și reacțiile noastre instinctive față de mâncare. Ceea ce e nou este că putem studia procesele care se întâmplă în interiorul nostru la nivel molecular, că înțelegem exact de ce se

întâmplă și că facem alegeri conștiente pentru a activa aceste procese și a obține avantaje maxime, cu disconfort minim.

ȚINE POST ÎN FELUL TĂU

În funcție de stilul tău de viață actual, s-ar putea ca postul să îți producă schimbări semnificative în organism. Prin urmare, îți recomand să începi ușor, ceea ce va minimiza orice disconfort inițial și te va aduce mai repede la fazele mai fericite ale postului. S-ar putea să îți începi ziua cu cafea și o linguriță sau două de ulei MCT. Dar poate că ești un tip mai solid și ai nevoie de mai mult. Citești asta și te gândești: „Am 181 de kg și nu am cum să supraviețuiesc cu câteva lingurițe de ulei MCT”. Bine, ia o lingură sau mai mult, dacă organismul îți spune că are nevoie de mai mult. Poți chiar să încerci să treci la cafea neagră în unele zile și să vezi dacă te simți mai bine sau mai alert. Detaliile depind de tine; ceea ce contează este că sistemele tale biologice îți vor citi componentele chimice din sânge și vor înțelege că postești chiar dacă bei o ceașcă de cafea și nu îți este foame.

Nu este doar o iluzie. Contrar a ceea ce ar putea sugera pedanții, care postesc doar cu apă, postești cu adevărat! Postești pentru că nu mănânci proteine, așadar corpul tău nu trebuie să folosească niciuna dintre moleculele de digestie a proteinelor (proteaze) pentru a descompune alimentele, iar nivelul de insulină nu se schimbă. În schimb, corpul tău dedică toate aceste resurse pentru a plia* proteine noi,

* Proteinele sunt molecule complexe esențiale pentru aproape toate procesele biologice. Ele sunt inițial sintetizate ca lanțuri liniare de aminoacizi. Pentru a deveni funcționale, aceste lanțuri trebuie să se plieze într-o structură tridimensională specifică și unică. Această pliere este crucială, deoarece forma unei proteine îi dictează funcția. (n. red.)

pentru a curăța celule vechi și a repara daune la nivel celular – adică, e ocupat cu autofagia. Deși crezi că mănânci, corpul tău crede că postește. Toate mecanismele corecte de vindecare sunt deja în organismul tău; tot ce trebuie să faci este să le eliberezi, să-și facă treaba nestingherite.

Poate că ideea de a înlocui micul dejun cu o licoare de cafea nu-ți sună prea bine. Cel puțin are un gust mult mai bun decât un smoothie din varză kale, care nu are gust bun și nici nu îți este benefic. Există încă o modalitate de a obține beneficiile postului: încearcă un *post de la proteine*. Postul de la proteine înseamnă că, o zi pe săptămână sau mai mult, mănânci mai puțin de 15 grame de proteine din orice sursă, inclusiv din legume. Poți să te bucuri de niște grăsimi, să mănânci niște legume (dar nu legume bogate în proteine, cum ar fi fasolea Lima și spanacul) și să mănânci aproape orice nu este bogat în proteine sau zahăr simplu. Fă asta o dată pe săptămână și vei obține multe dintre avantajele postului fără post, deoarece un aport scăzut de proteine scade insulina și o proteină metabolică critică numită mTOR¹³ face exact ce face postul. După cum am spus: postul înseamnă să te lipsești, dar să te lipsești nu înseamnă întotdeauna să te lipsești *de tot și toate*. Poți să alegi.

Acest tip de flexibilitate cu siguranță îi va enerva pe puriștii postului. Există unii oameni care iubesc regulile de fier referitoare la cum să-ți trăiești viața. Sunt sigur că ai întâlnit mulți dintre ei sau cel puțin le-ai văzut comentariile în mediul online. Există oameni care cred cu adevărat că nu țin dietă sau post corect decât dacă suferă. Postul meu nu este așa. Voi face ceea ce văd că funcționează, chiar dacă nu există încă studii care să arate de ce funcționează. Recurg la postul de la proteine de peste un deceniu și am vorbit cu

mulți alți oameni care l-au adoptat de când am stabilit principiile de bază în cartea mea, *Dieta Bulletproof*. Așa că pot să îți spun: postul de la proteine funcționează; simplu.

Dacă nu poți trăi fără proteine, poți încerca un alt tip de post: nu consuma carbohidrați; ci numai grăsimi și proteine. Există un nume pentru acest tip de post și este la modă: dieta keto. Ce se întâmplă dacă îi adăugăm ceva? Ce zici de evitarea proteinelor inflamatorii și a grăsimilor inflamatorii? Dieta ta poate fi plină de grăsimi inflamatorii fără să știi, deoarece Big Food nu îți spune ce grăsimi sunt dăunătoare (și de multe ori nici măcar nu știe). Multe uleiuri comune – inclusiv de rapiță, porumb, arahide și soia – conțin grăsimi omega-6 inflamatorii. S-ar putea să fii uimit cât de bine te vei simți dacă scapi de ele. În plus, glutenul și cazeina (proteinele din lapte) sunt inflamatorii și nu vei obține rezultate dacă acestea sunt sursele tale de proteine. Toate aceste abordări diferite se încadrează în sfera postului intermitent Bulletproof. Vom discuta despre și mai multe modalități de a posti în capitolul 10.

Închide ochii o clipă și imaginează-ți cum ți-ai închipuit că va arăta postul sau ce sentimente îți va insufla, înainte să te apuci să citești această carte. Poate că ți-ai imaginat un fanatic al sănătății, care depune un fel de efort herculean pentru a refuza orice mâncare, și pe tine însuți suferind, în încercarea de a imita acest efort. Nu te învinovățesc; există o mulțime de cărți, reviste și reclame care promovează acest stereotip. Acum închide ochii din nou, adună aceste imagini și șterge-ți-le din minte. Vreau să te pregătesc pentru a adopta o metodă de post concepută cu scopul de *a te lipsi selectiv și chirurgical de anumite lucruri*. Vreau să înveți cum să postești în orice mod care funcționează pentru

tine – nu doar săptămâna aceasta sau luna aceasta sau chiar anul acesta, ci pentru tot restul vieții. Postul trebuie să fie sustenabil ca să fie semnificativ, iar ca să fie sustenabil înseamnă să faci cel mai mic efort posibil și să simți cât mai puțină durere posibil.

Ai citit bine: cel mai mic efort posibil; cât mai puțină durere posibil.

Decizia de a merge pe această cale te va duce într-o lume foarte diferită. Vei dezlănțui puterea tuturor acestor mecanisme biologice în celulele tale. Au fost perfecționate de milioane de ani de selecție naturală pentru a avea grijă de tine. Trebuie doar să înveți cum să le activezi corect, astfel încât să le determini să funcționeze pentru tine, iar nu invers.

Spre deosebire de alte metode de post sau dietă, promit că, atunci când *vei posti în acest fel*, nu îți va fi foame. Nu îți va fi frig, nu vei fi obosit, mintea nu-ți va fi încetșoșată, nu vei mai fi nervos din cauza foamei, nu vei fi hipoglos* (este starea aceea nesuferită de spirit care apare adesea atunci când ai glicemia scăzută sau hipoglicemie). Cetonele și metabolizii și NAD+ și leptina și toate celelalte substanțe biochimice implicate te vor proteja. Te vei simți concentrat la serviciu toată ziua și vei ajunge acasă binedispus. Creierul tău va fi mai ager ca niciodată și te vei simți mai tânăr, cu un intestin capabil să se repare singur. Vei pierde și în greutate, chiar dacă acesta nu este scopul principal al postului intermitent. Ceea ce contează cel mai mult este că vei avea energia și claritatea de a întreprinde orice îți dorești în viață.

*Termen inventat, combinație între cuvintele „hipoglicemie” și „răutăcios”. (n. trad.)