dr Bruce Fife

# CYKLICZNA DIETA KETOGENICZNA

Jak osiągnąć równowagę
między stanem ketozy i glikozy
w zdrowym sposobie odżywiania

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

# CYKLICZNA DIETA KETOGENICZNA

dr Bruce Fife

# CYKLICZNA DIETA KETOGENICZNA

Jak osiągnąć równowagę
między stanem ketozy i glikozy
w zdrowym sposobie odżywiania

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Krzysztof Remiszewski
Projekt okładki: Krzysztof Remiszewski
Tłumaczenie: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-478-1

Tytuł oryginału: *Keto Cycling: How to Optimize the Ketogenic Diet and Avoid Common Mistakes*

Copyright © 2019 by Bruce Fife

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **www.vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **www.wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **www.odzywianie24.pl**

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

**Rozdział 1.** Wprowadzenie ..... 7
**Rozdział 2.** Cud postu ..... 19
**Rozdział 3.** Dieta ketogeniczna ..... 43
**Rozdział 4.** Diety tradycyjne ..... 71
**Rozdział 5.** Cykliczna dieta ketogeniczna ..... 101
**Rozdział 6.** Proces zdrowienia ..... 135
**Rozdział 7.** Niskokaloryczne słodziki ..... 159
**Rozdział 8.** Dieta ketogeniczna – mity, błędy i przesądy ... 187
**Rozdział 9.** Przepisy diety naśladującej post ..... 229
Bibliografia ..... 241

# 1

# Wprowadzenie

Na przestrzeni ostatnich kilku lat diecie ketogenicznej poświęcano wiele uwagi. Przyczyny tego zjawiska należy dopatrywać się w fakcie, że ten sposób żywienia okazał się niezwykle skuteczny w walce z nadwagą oraz cofaniu chronicznych chorób degeneracyjnych. Dieta ketogeniczna wyjątkowo sprzyja naszemu zdrowiu, a jej efekty możemy zwiększyć, stosując jej cykliczną formę: metodę opartą na naturalnym prawie, według którego regularnie wchodzimy i wychodzimy ze stanu ketozy.

Dieta ketogeniczna pozwala ciału przejść w naturalny i zdrowy stan metaboliczny zwany ketozą żywieniową, w którym to ciało pozyskuje energię głównie z tłuszczów, nie zaś z glukozy (cukru). Część tych lipidów zamienia się w ketony – paliwo o wysokiej mocy, podnoszące poziom energii i wydajność komórek. W stanie ketozy żywieniowej dochodzi do aktywacji specjalnych enzymów oraz genów, które regulują żywotność komórek i procesy ich oczyszczania. Kiedy ciało z powrotem przestawia się na spalanie glukozy (glikolizę), włączone zostają inne enzymy oraz geny stymulujące

zdrowienie i procesy naprawcze. Przechodzenie pomiędzy stanami glikolizy i ketozy sprawia, że organizm naprzemiennie aktywuje i dezaktywuje wspomniane enzymy oraz geny. Dzięki temu udaje się wyrównać ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, zgubić zbędne kilogramy i pozbyć się nadmiaru tłuszczu, zwiększyć poziom energii, znormalizować poziom cukru i insuliny we krwi, poprawić pamięć i zdolności kognitywne, a także wyrównać poziom hormonów. Krótko mówiąc, pozytywne zmiany zachodzą w całym ciele.

Cykliczna dieta ketogeniczna zwiększa moc diety ketogenicznej i czyni ją bardziej przyjazną dla osób ją stosujących, ponieważ zawiera w sobie okresy zwiększenia spożycia węglowodanów i pozwala na większą różnorodność wyborów żywieniowych. Wiele osób uważa, że dieta ketogeniczna jest zbyt restrykcyjna, ponieważ zawiera bardzo mało węglowodanów i ma wysoką zawartość tłuszczu, a spożycie białka jest umiarkowane. Cykliczna dieta ketogeniczna jest zdecydowanie bardziej zróżnicowana, a wyraźne ograniczenia dotyczą tylko niektórych jej etapów. Wpisane są w nią krótkie i okresowe posty, a także możliwość sięgania po prawie wszystkie rodzaje żywności (choć najlepiej sięgać po produkty, które dostarczają organizmowi cennych składników odżywczych). Głównym celem tego sposobu żywienia jest przechodzenie pomiędzy stanem glikolizy i ketozą, aby dopełnić cykl.

Ludzie odkrywają, że cykliczna dieta ketogeniczna jest potężnym narzędziem, które pozwala wzmocnić zdrowie i polepszyć jakość życia.

„Moja historia zaczyna się w 1993 roku, kiedy to rutynowe badania stanu zdrowia, niezbędne do kontynuacji ubezpieczenia na życie, wykazały podwyższony poziom białka

w moim moczu" – mówi Jerry. Wynik ten może wskazywać na chorobę nerek, spowodowaną podwyższonym poziomem cukru we krwi lub cukrzycą. „Miałem cukrzycę i musiałem poważnie obniżyć poziom glukozy we krwi, ponieważ stężenie A1C osiągnęło u mnie poziom 7,4". A1C to test mierzący średni poziom glukozy we krwi w okresie trzech miesięcy. Poziomy od 4 do 5,6 są uważane za normalne. Poziomy między 5,7 a 6,4 wskazują na stan przedcukrzycowy, a poziom 6,5 lub wyższy jest wskaźnikiem cukrzycy.

Jerry zaczął stosować specjalną dietę dla cukrzyków, aby kontrolować poziom cukru we krwi. Do jego odczytywania używał glukometru. Niestety nawet wówczas, gdy stosował się do zaleceń jadłospisu, wyniki pomiarów nie były prawidłowe. Musiał zacząć stosować leki. Jerry przeszukał Internet w celu odnalezienia dodatkowych informacji o cukrzycy i dostępnych farmaceutykach. W ten sposób dowiedział się o możliwości leczenia tej choroby za pomocą niskowęglowodanowej diety o dużej zawartości tłuszczu. Pomyślał, że nie ma nic do stracenia, i zastosował się do tych zaleceń, stosując je naprzemiennie z okresowym postem – w istocie zdecydował się więc na swego rodzaju cykliczną dietę ketogeniczną.

„Niemal natychmiast uzyskałem dobre wyniki" – mówi Jerry. Jak wskazało badanie A1C, jego poziom glukozy we krwi obniżył się do poziomu 5-6. W ciągu zaledwie kilku miesięcy schudł ze 116 do 96 kilogramów. Rozpoczął dietę pod koniec roku, lecz udało mu się tak zaplanować cykle postów i jedzenia, aby nie odmawiać sobie przyjemności kulinarnych i towarzyskich związanych z Bożym Narodzeniem, Nowym Rokiem, urodzinami czy rodzinnymi obiadami. Dieta okazała się bardziej elastyczna i łatwiejsza niż sobie wyobrażał.

Kiedy zdarzało mu się zjeść zbyt dużo, jego poziom cukru we krwi zwiększał się, lecz nie wywoływało to w Jerrym niepokoju. Wiedział, że kilka dni postu szybko naprawi zaistniały problem. „Wprost nie mogę się doczekać okresu postu" – mówi mężczyzna. To wszystko sprawia, że łatwiej jest mu trzymać się programu, ponieważ dostrzega natychmiastowe rezultaty.

Chorób związanych ze stylem życia i sposobem odżywiania, takich jak cukrzyca typu 2, nie da się skutecznie leczyć za pomocą środków farmakologicznych. Leki zwykle leczą objawy, a nie samo schorzenie. W takiej sytuacji mówi się nam, że choroba jest przewlekła, nie ma na nią lekarstwa i jedyne, co można zrobić, to radzić sobie z jej konsekwencjami za pomocą farmaceutyków. W międzyczasie schorzenie pogłębia się. Z kolei cykliczna dieta ketogeniczna jest rozwiązaniem, które pozwala osiągnąć znacznie lepsze rezultaty – a w niektórych przypadkach nawet całkowicie odzyskać zdrowie – bez konieczności przyjmowania leków.

W wieku 48 lat u Kristy zdiagnozowano cukrzycę typu 2. Początkowo zalecono jej przyjmowanie jednego leku, ale z czasem potrzebowała ich coraz więcej, aby utrzymać poziom cukru we krwi w normie. W wieku 55 lat przyjmowała już trzy leki na cukrzycę dziennie, a także środki obniżające poziom cholesterolu, ciśnienie krwi i redukujące zgagę, co daje sumę sześciu medykamentów.

Jej brat Scott zmagał się z cukrzycą typu 2 od ponad 20 lat. Usłyszał diagnozę jako trzydziestolatek. Jego choroba była tak poważna, że pojawiły się nieprawidłowości w funkcjonowaniu trzustki. Potrzebował aż 70 jednostek insuliny dziennie. Jednakże w wieku 51 lat Scott zdołał cofnąć swoją

cukrzycę i całkowicie zaprzestać przyjmowania insuliny oraz metforminy dzięki cyklicznej diecie ketogenicznej.

Zachęcona sukcesami swojego brata, Kristy przeszła na dietę ketogeniczną połączoną z 24-godzinnym postem stosowanym trzy razy w tygodniu. Niemal natychmiast udało jej się obniżyć ilość cukru we krwi do poziomu stanu przedcukrzycowego. Już po dwóch tygodniach okazało się, że nie potrzebuje leków na cukrzycę. Dzięki nowemu sposobowi odżywiania jej poziom cukru był lepszy niż wówczas, gdy przyjmowała farmaceutyki. Odczuła także poprawę w przypadku innych problemów zdrowotnych. Udało jej się schudnąć, zmniejszyć obwód talii, pozbyć się zgagi, wyrównać ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Po miesiącu mogła odstawić wszystkie sześć leków. Kristy nie czuła się tak dobrze od wielu, wielu lat. Stosowanie nowego sposobu odżywiania, w tym okresów postu, nie sprawiało jej żadnego problemu. Dzięki diecie ketogenicznej nie czuła się głodna i bez problemu znosiła okresy powstrzymywania się od jedzenia.

Cykliczna dieta ketogeniczna jest przydatna w przypadku wielu różnych problemów zdrowotnych – nie tylko w cukrzycy. „Kilka lat temu doświadczałem silnego zmęczenia, zwłaszcza po wysiłku fizycznym" – wspomina George. „Moje serce gwałtownie biło, co czasem wywoływało we mnie lęk. Ponadto często cierpiałem na niestrawność i wzdęcia. W wieku 56 lat myślałem, że są to objawy starzenia się. Zdiagnozowano u mnie kardiomiopatię – chorobę serca, która utrudnia mu pompowanie krwi i może prowadzić do niewydolności tego organu. Miałem również wysoki poziom cukru we krwi. Lekarz powiedział mi, że jest to stan przedcukrzycowy. Zacząłem przyjmować leki (inhibitor ACE i beta-bloker) i stosować dietę niskotłuszczową.

„Przestrzegałem zaleceń lekarza, uważałem na to, co jadłem i rozpocząłem program ćwiczeń – ćwiczyłem cztery razy w tygodniu. Po prawie dwóch latach nie było poprawy. Nadal miałem nadwagę i stan przedcukrzycowy, a moje objawy wydawały się gorsze".

„Kiedy szukałem informacji na temat sposobów zmniejszania oporności na insulinę i poprawy zdrowia serca, dowiedziałem się o diecie ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze. Po roku jej stosowania zauważyłem pewne postępy, ale wciąż miałem przed sobą długą drogę. Następnie znalazłem stronę internetową poświęconą okresowemu poszczeniu. Kiedy zastosowałem te zalecenia wraz z dietą niskowęglowodanową, szybko dostrzegłem poprawę".

„W ciągu półtora roku doświadczyłem następujących korzyści: miałem znacznie więcej energii, rytm mojego serca wrócił do normy, zrzuciłem 25 kilogramów (pomimo że ćwiczyłem znacznie mniej), przestałem zmagać się z niestrawnością i wzdęciami, moje ciśnienie krwi, poziom trójglicerydów i cukru we krwi na czczo zmniejszyły się, a stężenie cholesterolu HDL (dobrego cholesterolu) wzrosło, lepiej spałem i nie potrzebowałem już leków na serce".

Większość ludzi przechodzi na dietę ketogeniczną, aby pozbyć się zbędnych kilogramów, ponieważ okazało się, że jest ona znacznie bardziej skuteczna niż standardowa dieta niskotłuszczowa o ograniczonej kaloryczności. Brenda zmagała się z problemami z nadwagą przez większość swojego życia, nawet jako dziecko.

„W wieku dwudziestu lat zdiagnozowano u mnie zespół policystycznych jajników (PCOS) i oporność na insulinę.

Lekarze stwierdzili, że w wieku 30 lat z pewnością zachoruję na cukrzycę" – mówi Brenda. Postępowała zgodnie ze wskazówkami lekarza: przeszła na niskotłuszczową dietę o ograniczonej liczbie kalorii i codziennie ćwiczyła. Z ogromnym wysiłkiem udało jej się osiągnąć zdrową wagę, ale nie mogła pozbyć się tłuszczu z brzucha.

Ostatecznie kobieta poddała się i postanowiła „jeść normalnie" jak wszyscy, pamiętając o tym, aby sięgać po zdrową, pełnowartościową żywność. Pomimo że nadal ćwiczyła ponad godzinę dziennie, w ciągu ośmiu miesięcy przytyła 34 kilogramy. Odwiedziła gabinety trzech endokrynologów i dwóch dietetyków – wszyscy twierdzili, że nie przestrzegała zaleceń żywieniowych. Kiedy zarzekała się, że tak nie jest, specjaliści twierdzili, że nie mówi prawdy co do tego, jak dużo je i ćwiczy. Jeśli postępowała prawidłowo, nie mogła przybrać na wadze. Skonkludowali więc, że Brenda robi coś nie tak.

Kobieta zaczęła przyjmować Metformin i Byettę, co wywoływało u niej wymioty. W rezultacie straciła 11 kilogramów, ale jej poziom cukru we krwi wciąż był podwyższony. Codzienne zwracanie pokarmu wyczerpywało jej siły i po dwóch latach przestała brać leki. Szybko odzyskała utraconą wcześniej wagę. W ciągu następnych kilku lat i po urodzeniu dwojga dzieci przytyła kolejne 21 kilogramów, osiągając wagę 116 kilogramów.

Lekarz nie udzielił jej przydatnych porad: zalecił stosowanie tej samej diety o niskiej zawartości tłuszczu i ograniczonej kaloryczności, w połączeniu z regularnymi ćwiczeniami, które wcześniej sprawiały jej trudności. Brenda zdecydowała się podążać za niektórymi z aktualnych trendów żywieniowych

i wyrzuciła z diety gluten oraz nabiał, ale to nie pomogło. Przyjaciółka opowiedziała jej o sukcesach, jakie odnieśli ludzie dzięki diecie ketogenicznej. „Postanowiłam spróbować" – mówi Brenda. „W ciągu 18 miesięcy straciłam prawie 18 kilogramów – schudłam do 98 kilogramów. Dieta ketogeniczna od początku wydawała mi się atrakcyjna; po raz pierwszy mogłam jeść tłuszcze!"

Chociaż początkowo dobrze sobie radziła i straciła na wadze, w pewnym momencie utknęła w martwym punkcie. Waga niezmiennie wskazywała ten sam wynik. W tym czasie u Brendy zdiagnozowano pełnoobjawową cukrzycę z A1C równym 9, tak więc lekarze zalecili jej stosowanie insuliny. Ponownie zaszła w ciążę, lecz poroniła.

Jej przyjaciel opisał swoje pozytywne doświadczenia z postem, który odbył w ramach rekolekcji sponsorowanych przez kościół. To zmotywowało ją do wypróbowania tej metody. Po kilku dniach postu straciła 10 kilogramów i zauważyła, że jej umysł pracuje wydajniej. W ciągu następnych ośmiu miesięcy pościła wiele razy – najdłużej osiem dni z rzędu, choć najczęściej pościła trzy do czterech dni w tygodniu. Kiedy jadła, zwykle stosowała dietę ketogeniczną lub spożywała jeden posiłek dziennie (post przerywany). Naprzemiennie wykorzystywała więc dietę ketogeniczną, post lub cykliczną dietę ketogeniczną. Jej stężenie A1C zostało ponownie zbadane i osiągnęło poziom 5,8 – nie miała już cukrzycy. Przy 175 centymetrach wzrostu schudła do 84 kilogramów i nadal traciła na wadze. Co ważniejsze, udało jej zrzucić także tłuszcz z brzucha.

Tłuszcz brzuszny jest znany jako tłuszcz wewnętrzny lub trzewny. Jest on przechowywany w jamie brzusznej, a więc

nie jest tym samym co tłuszcz, który zbiera się pod skórą na twoich udach, pośladkach i ramionach. Tłuszcz trzewny gromadzi się wokół twoich organów – wątroby, serca i jelit. To on sprawia, że wystaje nam brzuch. Tłuszcz wewnętrzny to nie tylko nadmiar tkanki tłuszczowej, ale metabolicznie aktywna tkanka, która uwalnia hormony, wzmacnia stan zapalny i zwiększa ryzyko wielu problemów zdrowotnych, w tym otyłości, chorób serca, cukrzycy, raka, depresji, zapalenia stawów, zaburzeń równowagi hormonalnej, zaburzeń snu i demencji. Obwód talii jest lepszym wskaźnikiem chorób układu krążenia i wczesnej śmierci niż masa ciała. Ludzie, którzy mają większy obwód brzucha, są bardziej narażeni na problemy zdrowotne niż osoby o węższej talii – bez względu na to, czy mają nadwagę czy nie. Cykliczna dieta ketogeniczna pozwala skutecznie zmniejszyć ilość tłuszczu brzusznego, obniżając tym samym ryzyko wystąpienia wielu przewlekłych problemów zdrowotnych.

Prawidłowo przeprowadzona dieta ketogeniczna jest najpotężniejszym i najbardziej skutecznym narzędziem do przezwyciężania chorób przewlekłych i przywracania zdrowia. Jest to absolutnie najłatwiejsza i najbardziej efektywna metoda utraty nadmiaru tkanki tłuszczowej i eliminacji tłuszczu z brzucha.

Pomimo udowodnionej skuteczności i ogólnej atrakcyjności diety ketogenicznej, niektórzy ludzie szybko ją porzucają. Zbyt często słyszę te same narzekania: „Och, próbowałem diety ketogenicznej, ale w moim przypadku nie zadziałała". Nie zadziałała? Dlaczego? Ten sposób odżywiania pomógł wielu osobom. Na podstawie licznych rygorystycznych badań naukowych dowiedziono jego skuteczności w odchudzaniu

i pokonywaniu wielu innych problemów zdrowotnych. Dlaczego niektórzy twierdzą, że to nie działa?

Większość ludzi, którzy nie osiągnęli oczekiwanych rezultatów, otrzymała nieprawidłowe porady lub miała błędne wyobrażenia, które wpłynęły na ostateczny wynik ich starań. Zjawisko to jest znacznie bardziej powszechne niż mogłoby się wydawać.

W Internecie, a nawet w książkach, znajdziemy wiele mitów i błędnych informacji na temat diety ketogenicznej. Do ich rozpowszechniania często przyczyniają się dziennikarze. Wiele osób, widząc rosnącą popularność ketogenicznego szaleństwa, podążyło za modą i napisało książki z przepisami służącymi utracie wagi, nie rozumiejąc, na czym tak naprawdę polega ten sposób odżywiania. W rzeczywistości wiele z tych zaleceń nie ma nic wspólnego z dietą ketogeniczną. Powszechnym błędem jest to, że dieta ta polega po prostu na spożywaniu małych ilości węglowodanów i nieznacznym zwiększeniu ilości konsumowanego tłuszczu. Jednakże typowe przepisy niskowęglowodanowe często zawierają za dużo białka, za mało tłuszczu lub zbyt wiele węglowodanów, aby można było je uznać za właściwe diecie ketogenicznej. Ile więc wolno lub powinno się jeść, stosując ten sposób odżywiania? Jakie rodzaje żywności należy spożywać, a jakich unikać? Które tłuszcze są najlepsze, a które nie sprzyjają naszemu zdrowiu? Jak możesz stwierdzić, czy znajdujesz się w stanie ketozy? Czy musisz osiągnąć ten stan? Jak długo należy trzymać się diety? Czy powinno się jej przestrzegać przez całe życie, czy też po osiągnięciu celu należy ją zakończyć? Co z cykliczną dietą ketogeniczną? Czym jest i jakie

korzyści może ona przynieść ludziom na diecie ketogenicznej? Są to niezwykle istotne obawy i pytania, na które należy odpowiedzieć, aby uzyskać wymarzone rezultaty. Za względu na zalew sprzecznych informacji, znalezienie odpowiedzi może być jednak utrudnione. Niniejsza książka powstała właśnie po to, aby pomóc czytelnikowi pozbyć się wątpliwości i uzyskać jak najwięcej korzyści z diety ketogenicznej oraz jej cyklicznej wersji.

# 2

# Cud postu

## Perspektywa historyczna

Wielu ludzi podchodzi do postu z dozą sceptycyzmu. Dostrzegają w nim jedynie głód, który kojarzy im się z czymś niezdrowym. Powiedziano nam, że potrzebujemy trzech posiłków dziennie, aby zachować siły życiowe. Rezygnacja z chociażby jednego z nich powoduje, że czujesz się głodny i słaby oraz może powodować ból głowy. Trudno nam wyobrazić sobie, że moglibyśmy nie jeść przez cały dzień. Wielu lekarzy zniechęca do takich praktyk.

Ogólnie rzecz biorąc uważa się, że bez jedzenia można przeżyć tylko pięć lub sześć dni. Jednakże, chociaż prawdą jest, że bez wody nie można przetrwać dłuższego okresu, zasada ta nie odnosi się do żywności. Dopóki masz wystarczającą ilość wody do picia, możesz przeżyć bez jedzenia wiele tygodni, a nawet miesięcy. Zdrowa i odpowiednio nawodniona osoba o prawidłowej wadze może przetrwać bez pożywienia od 6 do 8 tygodni.

Jeśli przez jakiś czas nic nie jemy, nasze ciało polega na zapasach tłuszczu, aby zaspokoić swoje potrzeby energetyczne. To dlatego ograniczając kalorie, tracimy na wadze. Im więcej masz tkanki tłuszczowej, tym dłużej możesz przeżyć bez jedzenia. Nierzadko zdarza się, że kontrolowane przez lekarza posty, podczas których pacjent spożywa tylko wodę, trwają od 30 do 60 dni. Najdłuższym nadzorowanym postem, o którym mi wiadomo, był post 26-letniego Angusa Barbieri, który trwał ponad rok – dokładnie 382 dni. Jego przypadek został opisany w czasopiśmie medycznym w 1973 roku[1].

Na początku postu Barbieri ważył 207 kilogramów. Po spożywaniu jedynie wody i wybranych witamin oraz minerałów przez 382 dni schudł do 82,5 kilograma, a więc stracił na wadze 124,5 kilograma. Barbieri nie leżał w łóżku ani nie cierpiał z powodu nadmiernego dyskomfortu. Przez cały czas wykonywał zwyczajne czynności dnia codziennego. Brak pożywienia nie powodował u niego bólu i głodu. To drugie uczucie na ogół zanika po pierwszych kilku dniach postu. „Poza tym, że czuję się trochę osłabiony, nie odczuwam żadnych negatywnych skutków" – powiedział Barbieri pod koniec swojego postu. Literatura medyczna zawiera kilka opisów przypadków postów trwających 200 dni lub więcej[2-4]. Każdy z nich został przeprowadzony głównie w celu utraty wagi.

Niektórzy twierdzą, że post jest nienaturalny, osłabia organizm i czyni nas podatnymi na choroby. W rzeczywistości jest on jednak zjawiskiem zgodnym z prawami natury. Nasze ciała są dobrze przystosowane do powstrzymywania się od spożywania pokarmów przez jakiś czas, ponieważ gromadzą rezerwy tłuszczu na przewidywane okresy braku dostępu do

pożywienia. Podstawowym celem tworzenia tkanki tłuszczowej jest magazynowanie energii, aby utrzymać ciało przy życiu w okresach głodu.

W historii ludzkości wielokrotnie zdarzały się sytuacje, gdy zdobywanie pożywienia było znacznie utrudnione, i okresy, kiedy jedzenie było całkowicie niedostępne. Zaspokojenia głodu nie gwarantowały nawet duże populacje zwierzyny łownej, ponieważ polowania nie zawsze były udane. Myśliwi potrzebowali wielu dni, aby dostarczyć wystarczająco dużo mięsa swojej rodzinie lub społeczności. Kiedy nie udawali się na łowy, musieli pościć, polegać na tym, co pozostało z poprzednich polowań lub spożywać korzenie, larwy i owoce jagodowe, które udawało im się zebrać.

W okresie pomiędzy udanymi polowaniami ilość jedzenia była ograniczona. Ludzie znajdowali się wówczas w stanie półgłodówki; często zdarzało się także, że było jeszcze gorzej – nie mieli nic do jedzenia. Gdy łowy kończyły się sukcesem, ucztowali. Te okresy biesiadowania, półpostu i całkowitego postu zmieniały się w zależności od okoliczności. Był to naturalny porządek rzeczy od początku historii ludzkości. Nawet nasi stosunkowo niedawni przodkowie, którzy uprawiali rośliny i hodowali zwierzęta, nie mogli zagwarantować sobie stałego źródła pożywienia, ponieważ cierpieli z powodu niedoborów żywności w okresie zimy, głodu i suszy. Dopiero w ciągu ostatnich 100 lat żywność stała się stale dostępna dla osób o niewielkim dochodzie. Obecnie produkty spożywcze są odpowiednio przygotowywane i pakowane w celu uzyskania długiego okresu przydatności do spożycia i wysyłane ze i do wszystkich części świata. Spożywanie trzech posiłków

dziennie każdego dnia jest stosunkowo nowym zwyczajem w historii ludzkości. To nie post jest nienaturalny, lecz jedzenie trzech posiłków dziennie! Takie postępowanie nie sprzyja naszemu zdrowiu.

Polowanie

## Leczniczy post

Post jest naturalnym instynktem. Zwierzęta intuicyjnie poszczą, gdy są chore lub ranne. Nawet jeśli żywność jest dostępna, odmawiają jedzenia, dopóki ich zdrowie się nie poprawi. To jeden ze sposobów, w jaki pracownicy zoo rozpoznają chore osobniki. Te same objawy pozwalają nam zauważyć, kiedy chorują nasi domowi pupile. Ludzie również mają ten instynkt, ale często go ignorujemy. Nawet jeśli w trakcie

choroby nie odczuwamy głodu, mówi się nam, że musimy jeść aby „zachować siły". Dostarczamy więc naszemu ciału pożywienia i zużywamy energię, która mogłaby być wykorzystana w procesie leczenia.

Post jest najstarszą formą medycyny. Praktykowali go nasi dawni przodkowie: przedstawiciele kultury zbieracko-łowieckiej. Postępowali oni zgodnie ze swoimi instynktami i z doświadczenia wiedzieli, że post ma niezwykłą moc pokonywania chorób. Starożytni greccy, rzymscy i egipscy filozofowie oraz lekarze opowiadali się za postem jako podstawowym narzędziem służącym do poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego. Zalecano go w celu oczyszczenia krwi, wyostrzenia umysłu i przywracania zdrowia chorym.

Wielcy przywódcy religijni uznawali istotność postu w zwiększaniu jasności umysłu i rozwijaniu duchowości; w wielu religiach nadal pozostaje on powszechną praktyką. Starożytni Rzymianie używali postu jako sposobu na uwalnianie się od „demonów", które nękały ludzi dotkniętych urojeniami i halucynacjami. Osoby te (które prawdopodobnie cierpiały na padaczkę lub schizofrenię) pozostawiano przez kilka dni w odosobnieniu bez dostępu do jedzenia. Kiedy ich nieprawidłowe zachowania ustępowały, uznawano to za oznakę uwolnienia się od demonów. Chociaż Rzymianie nie mieli pojęcia, dlaczego izolacja sprawiała, że „złe duchy" odchodziły, metoda ta okazywała się w wielu przypadkach skuteczna.

Na przestrzeni dziejów lekarze z większym lub mniejszym powodzeniem stosowali post w leczeniu wszelkiego rodzaju chorób. Znany XVI-wieczny szwajcarsko-niemiecki lekarz Paracelsus twierdził, że post jest najlepszym lekarstwem; nazywał go „naszym wewnętrznym lekarzem". Leczenie

postem stawało się coraz mniej popularne wraz ze wprowadzaniem nowych leków i procedur medycznych. Pod koniec XIX wieku i na początku XX wieku post terapeutyczny powrócił do łask, częściowo z powodu nieskuteczności leków stosowanych w owym czasie, a częściowo dlatego, że okazywał się pomocny wówczas, gdy zawodziły inne metody. W całej Europie i Ameryce Północnej powstawały sanatoria, w których leczono choroby przewlekłe głównie za pomocą zdrowej żywności i postu.

W 1920 roku osoby chore na gruźlicę lub raka mogły udać się do sanatorium, gdzie pozostawały pod opieką lekarzy i pielęgniarek. Dostępne wówczas formy leczenia uwzględniały przebywanie na świeżym powietrzu i słońcu, zdrowe odżywianie oraz post. Okresy niespożywania pokarmów trwały od 3 do 40 dni lub nawet dłużej. Post powtarzano aż do chwili osiągnięcia pożądanych rezultatów. W sanatoriach w okresie poszczenia chorym podawano wodę, a w niektórych przypadkach także świeże soki owocowe i warzywne. Zalecano również wykonywanie lekkich ćwiczeń fizycznych oraz codzienny spacer o długości od 3 do 16 kilometrów lub więcej.

Terapia postem okazała się skuteczna w leczeniu wielu różnych problemów zdrowotnych, w tym dolegliwości trawiennych, zapalenia stawów, cukrzycy, powiększenia prostaty, chorób wątroby, chorób nerek, problemów hormonalnych i związanych z płodnością, astmy, nadciśnienia, padaczki, raka, zaburzeń psychicznych i wielu innych. Nic dziwnego, że stała się ona tak popularna. Badania opublikowane w ostatnich latach potwierdziły skuteczność głodówki w leczeniu wielu chorób[5-11].

Na początku XX wieku powstało mnóstwo popularnych książek, których autorzy opowiadali się za stosowaniem

postu terapeutycznego. Jednym z jego najsłynniejszych zwolenników był amerykański kulturysta Bernarr Macfadden, twórca ruchu kultury fizycznej, który zalecał ćwiczenia, naturalną żywność i leczenie bez stosowania farmaceutyków. W 1899 roku założył on magazyn *Physical Culture* i napisał ponad 100 książek na temat różnych aspektów zdrowia, w tym *Fasting, Hydropathy and Exercise* (1900) oraz *Fasting for Health* (1923). Urodzony w 1868 roku Macfadden był słabym i chorowitym dzieckiem; określił siebie samego mianem „fizycznego wraka". Dzięki ćwiczeniom, naturalnej żywności i postowi udało mu się wyzdrowieć i odmienić swoje życie, by stać się chłopcem z okładki o doskonałym stanie zdrowia.

Kolejnym wpływowym orędownikiem postu był powieściopisarz Upton Sinclair. Przez wiele lat cierpiał on na przewlekłe bóle głowy, zaburzenia trawienia, zaparcia i częste przeziębienia. Bez powodzenia wypróbował wszystkie rodzaje diet i środków leczniczych. Jego jadłospis był bardzo restrykcyjny, ponieważ wiele produktów żywnościowych powodowało u niego problemy trawienne. Po zapoznaniu się z terapią postem, o której dowiedział się dzięki książkom Bernarra Macfaddena i innych autorów, odbył kilka głodówek trwających od 10 do 12 dni i odczuł ogromną ulgę. Zaczął wprowadzać do swojej diety żywność, której spożywanie sprawiało mu wcześniej kłopoty. „Banany, kwaśne owoce, masło orzechowe – włączałem do jadłospisu jedno po drugim, a następnie wszystkie naraz, i z wielką radością odkryłem, że po moich dawnych problemach nie pozostał nawet ślad" – powiedział. „Dawniej po każdym posiłku musiałem położyć się na godzinę lub dwie; teraz mogę robić to, na co mam ochotę. Wcześniej byłem uzależniony od wszelkiego rodzaju

preparatów przeczyszczających; teraz już ich nie potrzebuję. Nie miewam także bólów głowy. Wychodziłem na deszcz z odkrytą głową, przebywałem na zimnie oraz w przeciągu i najwyraźniej byłem odporny na przeziębienia. A przede wszystkim czułem się przepełniony cudowną energią. Za każdym razem, gdy miałem wolną minutę lub dwie, z czystej ekscytacji stawałem na głowie, podciągałem się na jednej ręce lub wykonywałem inną „sztuczkę". Sinclair opisał swoje doświadczenia w magazynie *Cosmopolitan*. Jego artykuł stał się tak popularny, że autor został zmuszony do opisania dalszego ciągu swojej historii. Wkrótce potem napisał książkę zatytułowaną *The Fasting Cure* (1911), wypełnioną ponad 270 historiami sukcesu innych ludzi, którzy stosowali post w celu przezwyciężenia różnych problemów zdrowotnych.

W jednym z listów wysłanych do Sinclaira czytamy: „Pragnę złożyć Panu serdeczne podziękowania za poprowadzenie mnie po ścieżce prowadzącej do zdrowia ciała i jasności umysłu, jakich nie odczuwałem od szesnastego roku życia, kiedy rozpocząłem naukę w szkole średniej. Było to dwadzieścia lat temu... Przestałem jeść 13 maja i nie wziąłem do ust niczego oprócz wody do rana 26 maja. Nie odczuwałem głodu nawet ostatniego dnia, ale przerwałem post, ponieważ musiałem wrócić do pracy. Schudłem 13 kilogramów, ale w trakcie postu nie czułem się zbyt słaby, by się poruszać. Pracowałem w biurze przez pierwsze siedem dni, a kolejne siedem spędziłem w domu, wygrzewając się w słońcu i dużo czytając.

Dzięki zastosowaniu postu pozbyłem się wszelkich objawów chorobowych. Zaparcia zniknęły jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Hemoroidy i towarzyszący im świąd, z którym zmagałem się od ośmiu lat, stały się tylko cieniem

przeszłości. Zapalenie oskrzeli i wypryski na skórze skóry głowy zniknęły. Pozbyłem się także astmy związanej z funkcjonowaniem nerwu płucno-żołądkowego (nerwu błędnego) oraz głuchoty wywołanej przez katar, ból gardła, nieżyt jelit i ogólny stan neurasteniczny. Praca jeszcze nigdy nie sprawiała mi tyle przyjemności. Bezustannie mam ochotę wykonywać ćwiczenia fizyczne, a podczas treningu mam wrażenie, że moje mięśnie stają się coraz silniejsze… [Czuję], że powróciłem do pełni zdrowia psychicznego i fizycznego".

W większości pozostałych opisanych przypadków, w tym u wielu ludzi, którzy pościli aż 30 dni, zaobserwowano równie spektakularne powroty do zdrowia.

Wraz z rozwojem antybiotyków, insuliny i innych leków, pacjentom łatwiej było przyjąć pigułkę lub otrzymać zastrzyk niż wziąć wolne w pracy, udać się do sanatorium i pościć przez 30 dni, co w dodatku mogło wymagać powtórzenia dla osiągnięcia pełnego efektu. Ponadto terapia lekami okazała się znacznie bardziej opłacalna dla przemysłu medycznego i farmaceutycznego, a szkoły medyczne skoncentrowały się na leczeniu farmakologicznym, ignorując leczenie postem. W konsekwencji zdecydowana większość lekarzy nie wie zbyt wiele na temat postu, a często nawet go odradza.

Współczesne badania medyczne na nowo wzbudzają zainteresowanie postem terapeutycznym. Na przykład naukowcy z Intermountain Medical Center Heart Institute w Salt Lake City wykazali, że rutynowy okresowy post poprawia poziom cholesterolu, trójglicerydów i cukru we krwi, pomaga przywrócić prawidłową masę ciała oraz skutecznie zmniejsza ryzyko chorób serca, cukrzycy i otyłości[12].

Zespół badawczy odkrył również, że w testowej populacji 200 osób już 24-godzinny post połączony z piciem wody zwiększa poziom ludzkiego hormonu wzrostu (HGH) średnio o 1300 procent u kobiet i prawie 2000 procent u mężczyzn. Jest to zjawisko niezwykłe i bardzo istotne, ponieważ HGH uznaje się za hormon przeciwdziałający starzeniu. Bierze on udział w budowaniu masy mięśniowej i kostnej, utrzymywaniu zdrowego poziomu energii oraz zapobieganiu nadmiernemu gromadzeniu się tłuszczu. Wielu sportowców i kulturystów stosuje zastrzyki hormonalne z HGH, aby budować mięśnie i poprawiać wyniki sportowe. Hormon wspomaga również funkcjonowanie trzustki, wątroby i układu odpornościowego; wyostrza pamięć i zdolności poznawcze; zmniejsza ryzyko chorób serca i cukrzycy oraz wspomaga leczenie i odbudowę tkanek.

HGH jest niezbędny do prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci. Z wiekiem poziom tego hormonu obniża się, w związku z czym pojawia się tendencja do gromadzenia tkanki tłuszczowej, utraty masy mięśniowej i kostnej, spada ilość energii, występują problemy z pamięcią i zwiększa się podatność na urazy oraz infekcje. Niektórzy starsi dorośli, starając się zatrzymać ten proces i odzyskać witalność oraz wygląd z czasów młodości, przyjmują HGH w zastrzykach pod nadzorem lekarzy. Do celów medycznych stosuje się syntetyczną wersję hormonu, która jest kosztowna, a procesowi jego przyjmowania często towarzyszą niepożądane skutki uboczne. Jednakże ten sam rezultat można uzyskać w sposób całkowicie naturalny, tani i bezpieczny – poprzez post. Nic dziwnego, że ten rodzaj terapii był przez wieki tak bardzo ceniony.

**Dr Bruce Fife** – mówca, dietetyk, autor wielu książek. Jest założycielem Ośrodka Badań nad Kokosem, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele bestsellerów poświęconych zdrowiu i tak popularnej obecnie diecie ketogenicznej.

## W tej książce znajdziesz odpowiedzi na pytania:

- Ile wolno lub powinno się jeść, stosując cykliczną dietę ketogeniczną?
- Jakie rodzaje żywności należy spożywać, a jakich unikać?
- Które tłuszcze są najlepsze, a które nie sprzyjają Twojemu zdrowiu?
- Jak możesz stwierdzić, czy znajdujesz się w stanie ketozy?
- Czy musisz osiągnąć ten stan?
- Jak długo należy trzymać się diety?
- Czy powinno się jej przestrzegać przez całe życie, czy też po osiągnięciu celu należy ją zakończyć?
- Czym jest i jakie korzyści może przynieść Ci cykliczna dieta ketogeniczna?

## Keto dla Ciebie

Patroni:

Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-478-1