

**DIETA
IMITUJĄCA
POST**

Bernhard Hobelsberger | prof. dr. med. Bernd Kleine-Gunk

DIETA IMITUJĄCA POST

Jak pobudzić autofagię, schudnąć
i przyspieszyć regenerację bez głodówki



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Rogalska-Wasilewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Wilczyńska

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-181-8

Tytuł oryginału: *Scheinfasten – Das Rezeptbuch: Die 5 Tage Anti-Aging-Kur / Weniger Bauchfett, jüngere Zellen / 50 alltagstaugliche Rezepte / GU Ratgeber Gesundheit*

Copyright © 2025 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München Polish

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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 jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



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 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

11 Wstęp

Część
teoretyczna

9





Część teoretyczna

- 13 ŁAGODNA FORMA ODMAWIANIA REZYGNACJI Z JEDZENIA**
- 14 Krótkie wprowadzenie do postu pozorowanego**
- 15** Delektuj się!
- 15** Wpływ postu na proces starzenia się
- 18** Wpływ postu na zdrowie
- 20** Post pozorowany jako środek leczniczy
- 21 Korzyści**
- 22** W skrócie
- 23** Zanim zaczniesz
- 25 Ewolucja postu**
- 26 Wywiad**



Część praktyczna

- 31 PIĘCIODNIOWA KURACJA**
- 32 Dzień 1 – Początek**
- 33** Mała porcja pełna przyjemności
- 34** Co robić, gdy dopadnie nas głód?
- 36 Dzień 2 – Kuracja przeciwstarzeniowa w czystej postaci**
- 37** Sięgamy do zapasów
- 40 Dzień 3 – Przechodzimy do sedna**
- 41** Wszystkie komórki nastawiają się na spalanie tłuszczu
- 43 Częste pytania – część 1**
- 44 Dzień 4 – Tryb jaskiniowca**
- 45** Dotarłeś na szczyt
- 47 Częste pytania – część 2**
- 48 Dzień 5 – Wielki finał!**
- 49** Wolnym krokiem w stronę szczęścia
- 51 Twój dzienniczek postu pozorowanego**

- 52 I co dalej?**
- 53** Faza przejściowa – na co należy zwrócić uwagę?
- 55** Powrót do normalności po okresie postu

- 60 Mega gwiazdy postu pozorowanego**



Odżywianie

- 67 PRZEPISY**
- 68 Dzień 1 – Zaczynamy!**

- 86 Subtelna różnica!**

- 88 Dzień 2 – Redukcja kalorii**
- 106 Dzień 3 – Przyływ energii**

- 124 Dobrze wiedzieć!**
- 126 Dzień 4 – Punkt kulminacyjny**
- 144 Dzień 5 – Ostatnia prosta**

- 162 Dodatkowe przepisy – przekąski i dodatki**

Odżywianie

- 164** Informacje dodatkowe

- 166** Alfabetyczny spis przepisów

Część
praktyczna

9



Przepisy

9

Przestaw swój metabolizm na spalanie tłuszczu
i odnowę komórkową dzięki optymalnie zbilansowanym
pod względem wartości odżywczych potrawom
i to w zaledwie 5 dni – Spróbuj sam!

**PROF. DR N. MED. BERND
KLEINDE-GUNK**

niemiecki lekarz ginekolog w Metropol
Medical Center w Norymbergii, specjalista
w zakresie medycyny żywienia, prezes
Niemieckiego Towarzystwa Medycyny
Przeciwstarzeniowej (GSAAM).
Dla wydawnictwa GRÄFE UND UNZER
napisał między innymi poradnik
Jak żyć o 15 lat dłużej.



BERNHARD HOBELSBERGER

pracuje jako redaktor w czasopiśmie
„Focus Gesundheit”. Odbył staż
dziennikarski w Burda Journalistenschule
i studiował socjologię na Fernuniversität
w Hagen. Dla wydawnictwa GRÄFE UND
UNZER współredagował wiele książek
popularnonaukowych na temat zdrowia.



WSTĘP



Post pozorowany? Jeszcze kilka lat temu nawet specjaliści ds. żywienia niewiele potrafili powiedzieć na ten temat. To się jednak zmieniło! Jako łagodna forma redukcji kalorii, ta dieta imitująca post (Fasting Mimicking Diet) zyskała już niezliczone grono zwolenników.

Ich entuzjazm nie jest bezpodstawny – ten rodzaj diety pozwala doświadczyć korzyści wynikających z postu bez konieczności całkowitej rezygnacji z pokarmów stałych. Jak to działa? Przemyślany dobór składników odżywczych pomaga oszukać komórki, symulując stan postu, dzięki czemu w organizmie uruchamiają się procesy metaboliczne charakterystyczne dla głodówki. Efekt: komórki regenerują się, ryzyko chorób cywilizacyjnych zmniejsza się, a tkanka tłuszczowa w okolicy brzucha ulega redukcji.

W tej książce poznasz przepisy, które aktywują naturalny, wewnętrzny program przeciwstarzeniowy organizmu. Martina Kittler, specjalistka ds. żywienia, opracowała wegańskie propozycje menu, zgodnie z wytycznymi dotyczącymi niezbędnych składników odżywczych w diecie imitującej post. Dania takie jak taboulé z brokułami czy surówka coleslaw z kapusty stożkowej z dressingiem z orzechów nerkowca są ubogie w cukier i białko, a jednocześnie bogate w mikrośladniki oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Dostarczają one odpowiedniej ilości energii, aby móc dalej sprawnie funkcjonować i jednocześnie na tyle niewielką, by organizm przełączył się w tryb postu.

Całość uzupełnia bogaty zestaw wskazówek i strategii, które będą wspierać cię podczas tej pięciodniowej kuracji. Dzięki nim masz wszystko, czego potrzebujesz, aby uczynić post pozorowany inspirującym doświadczeniem dla ciała i umysłu.

Premia Kluis-Giel

Beruhard Mobilsburger





Łagodna forma odmawiania rezygnacji z jedzenia

W diecie imitującej post dozwolone są trzy stałe posiłki. Małe porcje pomogą ci sprawnie funkcjonować w ciągu dnia w pracy i w domu. W tym czasie w organizmie uruchamiają się procesy metaboliczne charakterystyczne dla głodówki, ponieważ przemyślany dobór składników odżywczych pomaga oszukać komórki, symulując stan postu.

**KRÓTKIE WPROWADZENIE
DO POSTU POZOROWANEGO**

Strona 14

Krótkie wprowadzenie do postu pozorowanego



Post pozorowany to nowa metoda żywieniowa pochodząca z USA, która od pierwszego momentu zachwyliła zwolenników praktykowania czasowego powstrzymywania się od przyjmowania pokarmów. Nic dziwnego, ponieważ stanowi praktyczną i łatwą do codziennego stosowania oraz naukowo potwierdzoną drogę do lepszego zdrowia i smuklejszej sylwetki. O tym, jak działa ten rewolucyjny plan żywieniowy, dowiedzie się na kolejnych stronach tej książki.



Delektuj się!

Ta pięciodniowa kuracja postna, bogata w świeże, zdrowe produkty spożywcze jako „post w wersji light” obiecuje takie same korzyści zdrowotne jak post terapeutyczny czy post wodny. Na pierwszy rzut oka wydaje się to zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe. Jednak, gdy przyjrzymy się temu bliżej, może okazać się, że jest jeszcze lepiej. Skuteczność postu pozorowanego znalazła już swoje potwierdzenie w badaniach naukowych. Ta koncepcja żywienia, opracowana w renomowanym Longevity Institute Uniwersytetu Południowej Kalifornii została zweryfikowana w renomowanym badaniu klinicznym i oceniona pozytywnie.

WYBÓR PRODUKTÓW

Tajemnicą diety imitującej post (ang. FMD – Fasting Mimicking diet), ponieważ taką nazwę w oryginale nosi ta pięciodniowa kuracja, jest dobór odpowiednich produktów spożywczych, dozwolonych podczas postu. Awokado, pomidory, kalafior, grzyby, sałata, orzechy włoskie, oliwki – te i wiele innych pysznych produktów roślinnych z powodzeniem możemy włączyć do postnego menu. O ile będziemy przestrzegać wielkości porcji przewidzianych na dany posiłek, produkty te są dla naszej przemiany materii praktycznie „neutralne”. Oznacza to, że organizm przechodzi w tryb postu i uruchamia charakterystyczne dla niego procesy

metaboliczne, pomimo tego, że dostarczamy mu pożywienia. To właśnie jest post pozorowany.

Ważne

Post pozorowany opiera się na diecie wegańskiej o obniżonej zawartości węglowodanów i białka. Jej podstawę stanowią głównie warzywa o niskiej zawartości skrobi oraz zdrowe tłuszcze pochodzenia roślinnego.

Podczas stosowania tej diety należy przestrzegać następujących zasad:

- ~ orzechy, awokado, oliwa z oliwek są głównym źródłem dostarczanych kalorii.
- ~ mięso, sery, mleko i inne produkty pochodzenia zwierzęcego, bogate w białko, są zabronione. Podobnie jak cukier rafinowany, produkty bogate w skrobię, takie jak makaron, ryż, chleb czy ziemniaki.
- ~ dobowy podaż energii ograniczona jest do maksymalnie 1100 kalorii w pierwszym dniu i 750 kalorii w pozostałe dni postu.

Wpływ postu na procesy starzenia się

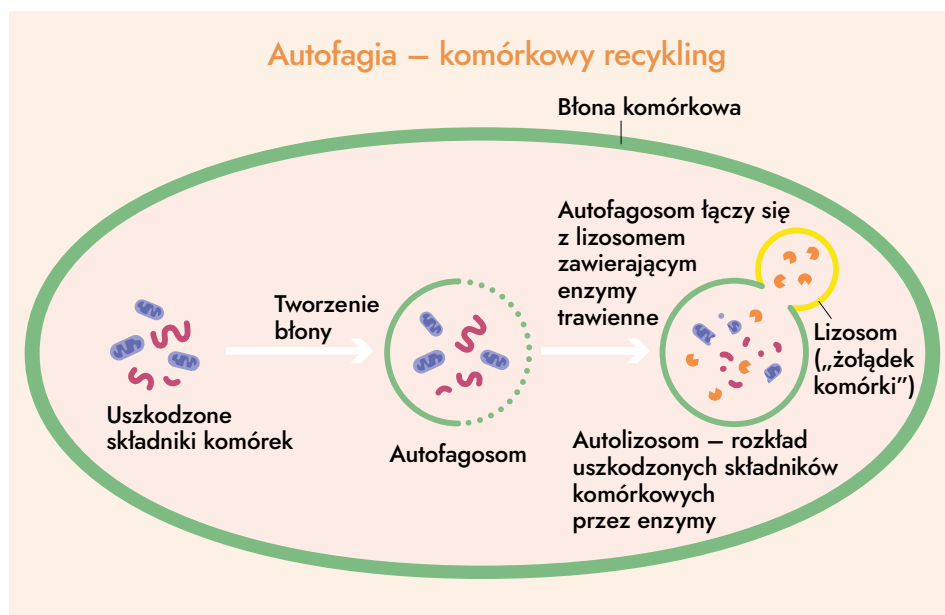
Wspomniana kompozycja składników odżywczych oraz dopasowana wielkość porcji wywołują w ciele reakcje biochemiczne, które intensyfikują się w czasie

postu. Z punktu widzenia ewolucji, te biologiczne programy zostały zaprojektowane na przetrwanie organizmów w okresach niewystarczającej ilości pożywienia. Na poziomie komórkowym prowadzą one do spowolnienia, a nawet częściowego odwrócenie procesów starzenia. Szczególną rolę odgrywają tu dwa mechanizmy: ketoza i autofagia.

JAKIE PROCESY ZACHODZĄ PODCZAS KETOZY?

Gdy po 12-36 godzinach niedostatecznej podaży pożywienia zapasy węglowodanów w mięśniach i wątrobie wyczerpują się, organizm stopniowo

zaczyna wykorzystywać tzw. ketony, jako alternatywne źródło energii. Ciała ketonowe są wytwarzane w wątrobie z tłuszczów, co sprzyja intensyfikacji spalania tkanki tłuszczowej. Wyróżniamy trzy główne ciała ketonowe: aceton, acetoctan i beta-hydroksymaślan. Związki te są nie tylko alternatywnym źródłem energii, ale także jako molekularne, dobroczynne substancje hamują stany zapalne, tłumią uczucie głodu i zwiększają poziom czynnika neurotrofowego BDNF (białka z grupy neurotrofin) w mózgu, który stymuluje tworzenie neuronów (komórek nerwowych) i synaps.



Program przeciwstarzeniowy dla komórek: Podczas autofagii uszkodzone białka i martwe komórki są usuwane. Proces ten inicjowany jest w chwili, gdy przestajemy dostarczać pożywienie do organizmu.



JAKIE PROCESY ZACHODZĄ PODCZAS AUTOFAGII?

W okresach niedoboru pożywienia, komórki organizmu usuwają uszkodzone lub nieprawidłowo sfałdowane białka, a nawet całe organelle, rozkładając te składniki komórkowe, a następnie ponownie je wykorzystując. Stare komórki zachowują się wówczas jak ich młodsze odpowiedniki. Ten program recyklingu komórkowego, umożliwiający przetrwanie komórki w warunkach stresu, nazywa się autofagią (z greckiego autophagos = „samozjadanie”) i stanowi element funkcjonowania każdego żywego organizmu – od drożdży po płetwala błękitnego. Niektórzy eksperci uważają ten proces za klucz do długiego i zdrowego życia.

Cała naprzód ku odmładzaniu komórek

Po przynajmniej 16 godzinach przerwy od jedzenia w organizmie rozpoczyna się proces regeneracji komórek, który zachodzi także w ich codziennej pracy, jednak teraz jest on silniejszy i przebiega coraz intensywniej wraz wydłużeniem czasu postu. W doświadczeniach z udziałem zwierząt wykazano, że u gryzoni, u których genetycznie wzmocniono autofagię, czas życia wydłużył się o dziesięć procent. Z punktu widzenia organizmu, ta odmładzająca autofagia jest reakcją obronną, odpowiedzią na określone bodźce stresowe. Najsilniejszym stymulantem tego procesu samooczyszczania jest radykalny

post, podczas którego organizm otrzymuje wyłącznie wodę lub co najwyżej bulion warzywny.

DLACZEGO TEN PROGRAM DZIAŁA POMIMO SPOŻYWANIA JEDZENIA?

Aby zrozumieć, w jaki sposób udaje się oszukać komórki podczas postu pozorowanego, musimy na chwilę wrócić do biochemii odżywiania, a dokładniej do tematu węglowodanów i białek. Oba te składniki odżywcze aktywują w organizmie szlaki sygnałowe pobudzające komórki do wzrostu. Jednym z kluczowych metabolicznych regulatorów metabolizmu jest mTOR (mechanistic Target of Rapamycin). Enzym ten aktywuje się, gdy po spożyciu posiłku bogatego w białko, we krwi krążą aminokwasy oraz insulina lub insulinopodobny czynnik wzrostu IGF-1. Poziom insuliny wzrasta przede wszystkim po spożyciu węglowodanów. Jako swego rodzaju chemiczny wyzwalacz, mTOR oraz wysoki poziom glukozy, insuliny i IGF-1 uruchamiają komórkowe procesy budowy i magazynowania. Aminokwasy z sera, mięsa i jajek potrzebne są między innymi do budowy mięśni i produkcji hormonów. Są to procesy niezbędne do życia, ale mają też swoją ciemną stronę: stałe odżywianie komórek przyspiesza proces ich starzenia.

Ważne

Nadmiar białka pochodzenia zwierzęcego powoduje, że nasz zegar biologiczny tyka szybciej.

WPLYW POSTU POZOROWANEGO NA ZDROWIE

W jednym z badań przeprowadzonych przez twórcę postu pozorowanego – Valtera Longo, udowodniono, że u osób dorosłych w średnim wieku, których ponad 20 procent dziennego spożycia kalorii pochodzi z białka, występuje wyższe ryzyko śmierci a ryzyko zachorowania na raka oszacowano na aż czterokrotnie wyższe. A zatem każdy, kto pragnie odmłodzić swoje komórki, zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób wieku podeszłego i wymodelować sylwetkę, powinien od czasu do czasu wprowadzić swój metabolizm w stan „spoczynku”. Aby rozpocząć proces autofagii wystarczy zrezygnować z białka pochodzenia zwierzęcego, stanowczo zredukować ilość węglowodanów i zmniejszyć porcje posiłków. I dokładnie te wytyczne uwzględnia się w poście pozorowanym! Dzięki temu na poziomie komórkowym organizm nie otrzymuje sygnału, że właśnie dostarczono mu pokarm. Z kolei nienasycone kwasy tłuszczowe, które podczas „postu przerywanego” są głównym źródłem kalorii, prawie nie mają wpływu

na poziom glukozy, insuliny ani stężenia IGF-1 we krwi. Można je zatem spożywać w umiarkowanych ilościach. Dieta wegańska, uboga w cukry i energię, wprowadza organizm w stan, którym przyjmuje on, że nastąpiła przerwa w podaży pożywienia.

POST A RYZYKO WYSTĄPIENIA NOWOTWORÓW

W badaniu, w którym chore na nowotwór myszy poddano postowi jeszcze przed rozpoczęciem chemioterapii, stwierdzono, że komórki nowotworowe wykazywały większą wrażliwość na cytostatyki, a zdrowe komórki, dzięki efektowi ochronnemu postu, były mniej podatne na skutki uboczne leczenia. Gerontolog określa ten efekt postu mianem „różnicowanej odporności na stres” co oznacza większą wrażliwość guza i jednocześnie ochronę zdrowej tkanki.

Jednak w przypadku pacjentów onkologicznych, ze względu na wyniszczający charakter ich choroby, kilkudniowy, rygorystyczny post oparty wyłącznie na wodzie lub bulionie warzywnym, jest w zasadzie niedopuszczalny.

POST BEZ SKUTKÓW UBOCZNYCH

Decydując się na długotrwałą głodówkę, zdrowe osoby również muszą liczyć się z możliwymi skutkami ubocznymi. Ich wydajność spada, dochodzi do utraty masy mięśniowej, a z powodu



OJCIEC POSTU POZOROWANEGO

Dieta imitująca post została opracowana przez Valtera Longo, profesora biogerontologii i biologii komórkowej oraz dyrektora Longevity Institute na Uniwersytecie Południowej Kalifornii. Na początku lat dwutysięcznych udowodnił on w oparciu o doświadczenia przeprowadzone na zwierzętach to, co wśród badaczy postu od połowy XX wieku uchodziło za pewnik: redukcja kalorii pomaga organizmom żyć dłużej, cieszyć się lepszym zdrowiem i większą sprawnością.

niedoboru białka działanie układu odpornościowego słabnie. W konsekwencji wzrasta nasza podatność na infekcje, a rany goją się wolniej.

Dlatego Valter Longo poszukiwał możliwego do zastosowania w codziennym życiu programu żywieniowego, który obejmuje trzy regularne posiłki dziennie, dostarcza możliwie najwięcej składników odżywczych, a jednocześnie wprowadza organizm w stan metaboliczny zbliżony do tego, który występującego podczas postu. Na podstawie badań klinicznych Longo opracował koncepcję łagodniejszej formy redukcji dostarczanej

energii – pięciodniową dietę wegańską, obejmującą maksymalnie 1100 kilokalorii, które należy dostarczyć organizmowi pierwszego dnia oraz 750 kilokalorii w kolejnych czterech dobach. Energia ta pochodzi głównie z nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym.

CZAS TRWANIA POSTU

Według Valtera Longo optymalny czas trwania kuracji postnej wynosi pięć dni. Z jednej strony to wystarczająco długi okres kuracji, aby procesy metaboliczne występujące w stanie postu mogły osiągnąć pożądaną moc, natomiast na tyle krótki, aby pozwolić poszczącem na normalne funkcjonowanie w ciągu dnia. Dodatkowo ryzyko niepożądanych skutków ubocznych spada do minimum, a dietę można powtarzać kilka razy w ciągu roku, co jest wskazane (*patrz strona 16xxx*).

GOTOWY LUNCH BOX ...

Aby ułatwić przeprowadzenie diety, Longo opatentował program żywieniowy w formie postnego lunch boxa, który zawiera gotowe zupy w torebkach, batoniki orzechowe, oliwki, i przekąski z zielonych warzyw kapustnych, skomponowanych w taki sposób, aby jak najlepiej odpowiadały wymaganiom diety. Program ten nosi nazwę ProLon® i można zamówić go przez Internet (cena ok 180 euro). Zawiera on wszystkie składniki potrzebne do

przeprowadzenia pięciodniowego postu, podczas której osoba poddająca się kuracji spożywa wyłącznie zawarte w nim produkty.

... LUB SAMODZIELNE PRZYGOTOWANIE POSIŁKÓW

Aby przeprowadzić pięciodniową dietę imitującą post autorstwa Valtera Longo nie trzeba stosować posiłków zawartych w programie żywieniowym ProLon®. Dzięki samodzielnie przygotowanym, świeżym i pełnowartościowym potrawom również możemy osiągnąć pożądaną efekt przełączenia metabolicznego (metabolic switch), ale pod jednym warunkiem: posiłki muszą być dostosowane do wytycznych diety w odniesieniu do zawartości białka, cukru i liczby kalorii. Z pomocą optymalnie skomponowanych przepisów dań, które umieściliśmy w książce od strony 59xxx, z pewnością ci się to uda. Ich głównym źródłem energii są zdrowe tłuszcze, natomiast bazę posiłku stanowią ubogie w skrobię warzywa, grzyby i mieszanka zielonych warzyw liściastych, które zapewnią sytość na długo. Wymienione składniki pochodzenia roślinnego są niskokaloryczne, ale za to pełne błonnika i wody – to właśnie sekret diety imitującej post: poćisz, ale bez uczucia głodu!

Post pozorowany jako środek leczniczy

Nieprzyjmowanie pożywienia może stanowić niezwykle skuteczną formę

kuracji. Potwierdziły to badania kliniczne przeprowadzone na Uniwersytecie Południowej Kalifornii, w których udział wzięło 100 ochotników. W trakcie trzymiesięcznego badania uczestnicy co miesiąc stosowali pięciodniową dietę imitującą post. Ich wyniki:

- ~ osoby z nadwagą schudły ponad 3,6 kilograma, tracąc głównie tkankę tłuszczową.
- ~ odnotowano wzrost masy mięśniowej w stosunku do wagi ciała,
- ~ u osób z nieznacznie podwyższonym ciśnieniem tętniczym, odnotowano spadek wartości o 6 mmHg,
- ~ poziom cholesterolu obniżył się średnio o 20 mg/dl,
- ~ u uczestników z podwyższonym poziomem glukozy na czczo zaobserwowano spadek stężenia krwi o 12 mg/dl.

DŁUGIE ŻYCIE

Stosowanie postu pozorowanego wpływa pozytywnie nie tylko na masę ciała i wyniki ciśnienia tętniczego, ale również na długość życia. Z oczywistych względów ich wykazanie w badaniach klinicznych z udziałem ludzi nie jest takie proste. Jednak oprócz badań przeprowadzanych na zwierzętach istnieją także inne dowody na to, że post pozorowany wywołuje „efekt Matuzalema”. Pochodzą one z badań komórkowych, w których udowodniono, że dieta imitująca post stymuluje regenerację komórek i z pomocą komórek macierzystych prowadzi do wymiany

KORZYŚCI

Udowodnione naukowo przez Valtera Longo w drodze badań przeprowadzonych na zwierzętach:

poprawa zdolności uczenia się i zapamiętywania

zmniejszenie stanów zapalnych skóry

odmłodzenie komórek obronnych układu immunologicznego

poprawa koordynacji ruchowej

redukcja utraty gęstości kości spowodowanej starzeniem

obniżenie liczby zachorowań na raka o prawie 50%

Zwiększenie długości życia nawet o 18%

Udowodnione naukowo przez Valtera Longo w drodze badań przeprowadzonych na ludziach:

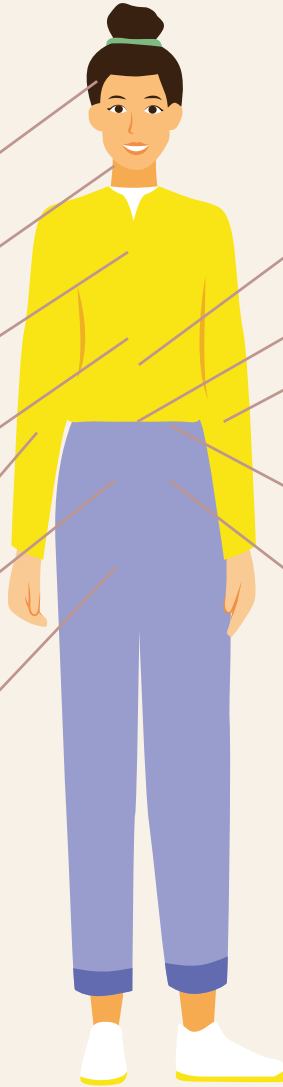
zmniejszenie obwodu w talii

redukcja wielu kilogramów tkanki tłuszczowej

wyrównanie podwyższonych wartości ciśnienia krwi, poziomu cukru i cholesterolu

wzrost masy mięśniowej w stosunku do wagi ciała

spadek poziomu IFG związanego z ryzykiem nowotworu, zaobserwowany u pacjentów z grupy ryzyka



uszkodzonych komórek wielu organów i tkanek na nowe.

POWTÓRKA MILE WIDZIANA

Dieta imitująca post jest kuracją postną, którą można (i powinno się) przeprowadzać regularnie. Takie działanie prowadzi do lepszych efektów i trwałej odnowy komórek. Najoptimalniej będzie przeprowadzić kurację trzy lub cztery razy w ciągu roku, natomiast dwie kuracje stanowią minimum. Osobom borykającym się z dużą nadwagą, nadciśnieniem, wysokim poziomem cholesterolu i innymi czynnikami ryzyka chorób serca i układu krążenia, Longo zaleca przeprowadzenie kuracji postnej nawet jeden raz w miesiącu. Ważne: osoby z problemami zdrowotnymi powinny najpierw skonsultować się z lekarzem.

KTO NIE POWINIEN STOSOWAĆ POSTU POZOROWANEGO

Mimo tak wielu korzyści, dieta imitująca post nie jest kuracją dla każdego. Dzieci, młodzież, kobiety w ciąży i matki karmiące, osoby cierpiące na zaburzenia odżywiania oraz ciężko chorzy pacjenci nie powinni ograniczać liczby przyjmowanych kalorii. Podobnie w przypadku alergii na orzechy czy soję, stosowanie tej diety jest niedopuszczalne. Kuracja postna w przypadku pacjentów przyjmujących leki na cukrzycę, dnę moczanową, choroby pęcherzyka żółciowego oraz choroby serca i nerek, wymaga stałego nadzoru

lekarza. Osoby powyżej siedemdziesiątego roku życia oraz ci, którzy nie mają doświadczenia w stosowaniu postu, także powinni skonsultować się z lekarzem.

W SKRÓCIE

Podczas postu pozorowanego dozwolone są trzy posiłki dziennie: w klasycznej formie śniadania, obiadu i kolacji lub w formie dwóch głównych posiłków i jednej przekąski. Naszym celem jest dostarczenie organizmowi połowy spożywanych kalorii ze złożonych węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym. Druga część powinna pochodzić z nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ilość przyjmowanego białka ograniczona jest do minimum. Dokładne stosowanie opracowanej w badaniach kompozycji składników odżywczych gwarantuje uruchomienie programu odnowy komórek w organizmie.

DZIEŃ PIERWSZY

Pierwszego dnia możesz przyjąć maksymalnie 110 kalorii a twój plan żywieniowy powinien składać się z:

500 kalorii w postaci ubogich w skrobię węglowodanów: sałata, brokuł, pomidory, marchewka, dynia i grzyby;

~ 500 kalorii w postaci zdrowych tłuszczów, takich jak orzechy, awokado, oliwki, oliwa z oliwek;

~ 100 kalorii w postaci białka pochodzenia roślinnego, szczególnie z orzechów.



BADANIA NA MYSZACH

Wyniki badań kalifornijskich naukowców, którzy zastosowali post pozorowany u myszy, są imponujące: u trzech z czterech gryzoni długość życia wzrosła o prawie jedną piątą. Liczba nowotworów zmniejszyła się prawie o połowę, a pozostałe choroby pojawiały się u tych zwierząt dopiero w podeszłym wieku. Ich układ odpornościowy się odmłodził, a komórki wątroby, mięśni i mózgu zaczęły się intensywnie regenerować.

- ~ *od trzech do czterech filiżanek gorzkiej herbaty,*
- ~ *wody (bez ograniczeń)*

KOLEJNE DNI (2-5)

W kolejnych dniach możesz przyjąć od 750 do 800 kalorii. W tym czasie twój plan żywieniowy powinien być skomponowany następująco:

- ~ *370 kalorii w postaci ubogich w skrobię węglowodanów: sałata, brokuł, pomidory, marchewka, dynia i grzyby;*
- ~ *370 kalorii w postaci zdrowych tłuszczów, takich jak orzechy, awokado, oliwki, oliwa z oliwek;*
- ~ *60-65 kalorii w postaci białka pochodzenia roślinnego, szczególnie z orzechów.*

- ~ *od trzech do czterech filiżanek gorzkiej herbaty,*
- ~ *wody (bez ograniczeń)*

Zanim zaczniesz

Zbliża się pierwszy dzień tygodnia postu. To nie powód do stresu. Pomijając zakup produktów spożywczych i wybór odpowiednich przepisów, nie musisz specjalnie przygotowywać się do kuracji. Planowanie kilku dni urlopu, oczyszczenie jelit, wprowadzenie diety lekkostrawnej jako formy przygotowania do kuracji – nie musisz robić żadnej z tych rzeczy, decydując się na post pozorowany. Jednak zanim zaczniesz okres postu, przeczytaj kilka rad i strategii, które pomogą ci w osiągnięciu optymalnych efektów.

NIE OBAWIĄJ SIĘ NAPADÓW GŁODU I PUSTYCH TALERZY

Szczególnie osoby, które odczuwają lęk przed nadchodzącym tygodniem postu, powinny sobie uświadomić następującą rzecz: małe porcje, które pojawiają się w najbliższych dniach na twoim talerzu zminimalizują zarówno fizyczne, jak i psychiczne obciążenie wynikające z postu. Podczas opracowywania przepisów poszczególnych dań naszym celem było zapewnienie maksymalnego uczucia sytości. Błonnik pokarmowy z warzyw, grzybów i sałaty, jako materiał włóknisty pełniący funkcję wypełniacza, na dłużej pozostanie w układzie trawiennym, zapewniając w ten sposób

uczucie sytości i dodatkowo spowolni proces trawienia, ponieważ glukoza nie przedostanie się tak szybko z jelit do krwioobiegu.

To zahamuje wystąpienie napadów głodu, których tak bardzo się obawiamy. I nawet jeśli najbliższe dni będą oznaczały zmianę sposobu odżywiania, to ograniczenie liczby kalorii zazwyczaj jest dobrze tolerowane. Jak radzić sobie z uczuciem głodu, osłabieniem i innymi ewentualnymi dolegliwościami, dowiesz się w następnym rozdziale, w którym przeprowadzimy cię przez każdy dzień, krok po kroku i opowiemy o wszystkich najważniejszych aspektach dla twojej kuracji postnej.

SZYBKE PRZEJŚCIE W TRYB POSTU, DZIĘKI WŁAŚCIWEMU ODŻYWIANIU...

Osoby, które pragną szybko wejść w tryb postu, w dniu poprzedzającym kurację powinny zjeść posiłki nisko węglowodanowe, np. omlet z sałatą, kurczaka z brokułami albo faszerowaną paprykę. Lepiej unikać ziemniaków, ryżu i makaronu. Aby w kolejnych dniach osiągnąć pożądany tryb postu, organizm najpierw musi zużyć zapasy glikogenu, czyli węglowodanów zgromadzonych w wątrobie i mięśniach. Te zapasy (glikogen to zmagazynowana forma glukozy) służą nam jako tymczasowe źródło energii. Ich opróżnienie może potrwać do 24 godzin, w zależności od tego, jak duży był nasz magazyn cukru. Jeśli przed rozpoczęciem

postu ponownie napełnimy te organy dużą ilością węglowodanów, przejście w tryb spalania tłuszczu zajmie nam więcej czasu.

... I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Jeśli regularnie uprawiasz sport, możesz zmobilizować swoje ciało do szybszego przejścia na przemianę materii typową dla okresu postu. 45 minut intensywnego treningu wytrzymałościowego w dniu poprzedzającym rozpoczęcie diety pomoże ci szybciej opróżnić zapasy cukru w mięśniach. Przyspieszy to wejście w stan metaboliczny, w którym organizm spala swoje zapasy tłuszczu w około trzy i pół godziny – i to bez uczucia głodu. Takiego odkrycia dokonali naukowcy z Uniwersytetu im. Brigham Younga (stan Utah) podczas jednego ze swoich eksperymentów z postem, przeprowadzonego na 20 ochotnikach.

Przejście w stan ketozy bez wcześniejszego treningu nastąpiło najwcześniej po 20 godzinach. Co ważne, po zakończonym treningu wytrzymałościowym pod żadnym pozorem nie rzucaj się na górę makaronu – to zniszczy cały efekt.