

# DIETA BULLETPROOF

## ***The Bulletproof Diet***

Copyright © 2014 by Dave Asprey.

All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC.,  
Emmaus, PA, U.S.A.

Copyright © 2017 Editura Act și Politon pentru prezenta ediție

### **Editura ACT și Politon**

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

tel: 0723.150.590,

e-mail: office@actsipoliton.ro, www.actsipoliton.ro

Traducător: **Cristina Stan**

Redactor: **Adina Popa**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Mădălina Ioniță**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Editor: **Mona Apa**

### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

#### **ASPREY, DAVE**

**Dieta Bulletproof: pierde până la jumătate de kilogram pe zi, recuperează-ți energia și concentrarea și îmbunătățește-ți viața** / Dave Asprey; trad.: Cristina Stan. - București: ACT și Politon, 2017

ISBN 978-606-913-327-9

I. Stan, Cristina (trad.)

613

**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

# DIETA BULLETPROOF

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

Traducere din limba engleză de CRISTINA STAN

 ACT și Politon

2017



Copiilor mei, Anna și Alan.

Să creșteți într-o lume plină de oameni fericiți,  
care se hrănesc cu mâncare adevărată, ce-i face să prospere.  
Apoi faceți și mai mult biohacking.



# CUPRINS

**9** Prefață

**13** Introducere

## **CAPITOLUL 1**

**21** Fă biohacking cu dieta ta pentru a pierde în greutate și a-ți îmbunătăți viața

## **CAPITOLUL 2**

**45** Ceea ce crezi tu că este bun pentru tine s-ar putea să te îngreșe, să te îmbolnăvească și să te prostesască

## **CAPITOLUL 3**

**69** Încetează să numeri kaloriile, mănâncă mai multe grăsimi și ai încredere în foamea ta

## **CAPITOLUL 4**

**99** Mănâncă grăsimi la micul dejun și carbohidrați la desert

## **CAPITOLUL 5**

**125** Dormi mai bine și sporește-ți energia

## **CAPITOLUL 6**

**153** Fă mai puține exerciții fizice și dezvoltă-ți mușchii

## **CAPITOLUL 7**

**165** Multivitamine slabe și ghidul Bulletproof pentru suplimente

## **CAPITOLUL 8**

**179** De ce funcționează Dieta Bulletproof pentru bărbați și femei

<b>195</b>	<b>CAPITOLUL 9</b> Harta Dietei Bulletproof pentru cartierele dichisite
<b>233</b>	<b>CAPITOLUL 10</b> Harta Dietei Bulletproof pentru cartierele dubioase
<b>259</b>	<b>CAPITOLUL 11</b> Harta Dietei Bulletproof pentru cartierele rău-famate
<b>281</b>	<b>CAPITOLUL 12</b> Felul în care îți gătești mâncarea o poate face toxică
<b>289</b>	<b>CAPITOLUL 13</b> Pierde jumătate de kilogram pe zi fără să-ți fie foame: Protocolul Bulletproof de două săptămâni
<b>305</b>	<b>CAPITOLUL 14</b> Bulletproof pe viață
<b>313</b>	<b>Concluzie: Ce să faci cu viața ta îmbunătățită</b>
<b>315</b>	<b>Anexă: Rețete Bulletproof</b>
<b>353</b>	<b>Note</b>
<b>363</b>	<b>Mulțumiri</b>







# PREFAȚĂ

**D**ave Asprey s-ar putea să fie cel mai inspirațional biohacker\* pe care-l cunosc. El și-a exploatat propriul corp pentru a dobândi un nou tip de claritate fizică și mentală, iar povestea sa le oferă și altora puterea să preia controlul asupra sănătății lor. El a făcut asta printr-o muncă herculeană ce a presupus încercări și erori, ca să dezvolte un sistem ce l-a ajutat să piardă peste 45 de kilograme. Astăzi, el are nu doar pătrățele pe abdomen, ci și o agerime mentală și o vigoare fizică uimitoare.

A-ți folosi corpul drept laborator chimic pentru a conecta ceea ce mănânci cu felul în care te simți – cu alte cuvinte, a deveni un biohacker – s-ar putea să fie cel mai remarcabil lucru pe care-l poți face pentru pierderea grăsimilor și o stare optimă de sănătate. Eu susțin de mult timp că organismul tău este un laborator chimic, și nu un cont bancar. Modelul de pierdere în greutate „calorii ingerate versus calorii consumate” a ajuns să fie un „dinozaur” al nutriției, pentru că, deși kaloriile contează, hormonii contează și mai mult. Mâncarea este informație, nu o ecuație matematică.

Să luăm glutenul, de exemplu. Probabil ai citit despre posibilele sale probleme și despre modul în care o dietă fără gluten bine concepută poate deveni benefică. Totuși, un stimulent complet pentru schimbare poate apărea numai atunci când conectezi direct acele efecte cu modul în care au un impact negativ asupra vieții tale. În loc să te dojenești pe tine însuși că mănânci ceva greșit, faptul că îți

---

\* De la conceptul de *biohacking*, o modalitate de a interveni experimental asupra propriului organism pentru a prelua controlul asupra proceselor fiziologice, asemenea hackerilor de calculatoare, un fel de abordarea a biologiei pe cont propriu, de regulă prin exploatarea materialului genetic și a funcțiilor organismului. Întregul demers va fi explicat de autor pe parcursul cărții (n.tr.)

simți degetele umflându-se și îți vezi pielea iritându-se oferă o înțelegere complet nouă despre felul în care glutenul îți afectează corpul. Obiectivul lui Dave a fost să descopere cum și de ce i se întâmplau acele lucruri și să le rezolve o dată pentru totdeauna.

Intrarea mea în lumea lui Dave, probabil ca și a ta, a avut de-a face cu un tip special de cafea upgradată, lipsită de toxine. Cafeaua mă pune în mișcare. De mult o consider un aliment sănătos și dacă aș putea să o clasific drept un grup de alimente, ar deveni numaidecât grupul meu preferat. Totuși, cafeaua convențională are ceva ce m-a lăsat întotdeauna într-o stare de agitație. Deveneam suprastimulată și apoi aveam o cădere bruscă.

Apoi l-am auzit pe Dave vorbind despre modul în care micotoxinele, sau toxine de mușgai, deveneau Kriptonita\* care crea această cădere. Fiind și el un adept înflăcărat al cafelei, Dave a creat un amestec special de boabe care elimină acești agenți contaminanți dezagreabili. Toate astea sunau bine și frumos, dar am devenit intrigată mai ales atunci când am auzit că el adăuga în cafeaua sa unt de la animale hrănite cu iarbă. Cu siguranță că n-am fost eu singura care a remarcat inițial: „Unt în cafea, *serios?*”

Din ce am înțeles eu, lui Dave i-a venit această idee într-o drumeție în Himalaya, unde i-a plăcut un ceai amestecat cu unt de iac. El a experimentat cu o variație de cafea până când a creat ceea ce noi numim acum Cafeaua Bulletproof, care îți oferă puseul de energie al acestei băuturi dragi, fără a suferi o cădere ulterioară.

Dave mi-a pregătit de fapt prima mea ceașcă. Licoarea fierbinte, cremoasă și decadentă avea un gust fabulos și mi-a potolit foamea pentru ore întregi. Vrei să spui că aș putea să beau chestia asta în fiecare dimineață și să *ard* grăsimea? În plus, aceste boabe aparent magice mi-au oferit o claritate mentală îmbunătățită și o energie nou descoperită, fără niciunul dintre efectele adverse ale cafelei convenționale.

Astăzi, eu servesc Cafeaua Bulletproof la toate evenimentele mele și mă asigur că am suficientă în timpul conferințelor și oriunde

---

\* Kriptonita este piatra care îi știrbea puterile lui Superman, în benzile desenate DC Comics (n.tr.)

trebuie să fii vigilentă și concentrată ore întregi. Unii dintre colegii mei chiar au remarcat: „Cum am funcționat noi înainte de Cafeaua Bulletproof?”

Cafeaua Bulletproof este uimitoare, dar Dave are chiar și mai multe biohackereli în mânecă. Dave a conceput de asemenea un plan inteligent și inovator bazat pe propria sa transformare, care optimizează hormonii, îmbunătățește claritatea mentală și te face să arzi constant grăsimi, pe tot parcursul zilei. Pentru profesioniștii ocupați, acest plan a devenit o rutină clară: savurează pur și simplu o Cafea Bulletproof sățioasă la micul dejun, iar apoi două mese consistente, bogate în nutrienți. Nimic mai simplu.

Cu ajutorul cărții *Dieta Bulletproof*, și tu poți aplica acest plan deosebit de performant ca să devii suplu, sănătos și să dezvolti o mai bună concentrare mentală. Această carte revoluționară oferă o hartă ușor de urmat care abordează intoleranțele alimentare și alte posibile dificultăți, creează un echilibru hormonal și îți permite să evoluezi ca o vedetă rock.

Mâncarea reprezintă linia întâi a planului Bulletproof. Harta Bulletproof, după cum o numește Dave, oferă un ghid dietetic plin de alimente cu gust bun, înlătură cheștiile rele, distruge poftele și te ajută să te simți mai bine, astfel încât să fii și mai tare decât ești. Cu acea Hartă, nu mai e nevoie să te chiniești să ghicești ce alimente trebuie savurate, limitate sau eliminate. Multe lucruri s-ar putea să te surprindă, în special dacă ai crezut că fructele sunt sănătoase sau că anumite uleiuri înfundă arterele.

Dacă tot vorbim de concepții eronate, *Dieta Bulletproof* înlătură multe dintre miturile de nutriție convenționale, depășite sau de-a dreptul incorecte, care îți țin sănătatea captivă. Din cartea lui Dave vei afla cum te poate ajuta grăsimea dietetică să devii suplu, că nu trebuie să numeri calorii ca să arzi grăsimi, cum pot bloca fructele pierderea grăsimilor și de ce nu ar trebui să mănânci copios pe parcursul întregii zile.

Total opus lucrurilor pe care le-ai auzit până acum, nu-i așa? O parte dintre sfaturile lui Dave ar putea inițial să îți se pară cam nebunești. Dave face totodată o afirmație destul de curajoasă, cum că

vei beneficia imediat de acest plan: „Pierde jumătate de kilogram pe zi fără să-ți fie foame”, în primele tale două săptămâni. Cine nu vrea asta?

Pentru a obține acele rezultate, nu trebuie să te înfometezi sau să petreci ore întregi la sală. (Vei afla, de fapt, de aici de ce acele lucruri ar putea să funcționeze împotriva ta.) În schimb, vei reduce inflamația, îți vei spori apetitul sexual, vei da timpul înapoi și te vei debarasa de acea greutate încăpățânată, doar prin puterea furculiței tale și a cafelei potrivite.

În ansamblu, *Dieta Bulletproof* țese un plan de bătălie testat, care dă rezultate, chiar dacă (în special dacă) în trecut, nu te-ai putut ține de planurile alimentare. *Dieta Bulletproof* oferă un plan solid, bine conceput și ușor de urmat, ca să arzi grăsimi eficient și fără efort, ca să evoluezi ca o vedetă rock și să ajungi să fii mai uimitor decât ai fost vreodată. Cine ar fi știut că o simplă ceașcă de cafea ar putea deveni piatra de temelie pentru toate astea?

– JJ Virgin, autoarea bestsellerurilor *New York Times*: *The Virgin Diet (Dieta Virgin)*, *The Virgin Diet Cookbook (Dieta Virgin - Cartea de bucate)* și *The Sugar Impact Diet (Dieta bazată pe impactul zahărului)*



# INTRODUCERE

## DIRECTORUL EXECUTIV BULLETPROOF

În urmă cu aproape două decenii, eram un tânăr antreprenor multimilionar, în Silicon Valley. Viața mea ar fi trebuit să fie uluitoare, dar exista o problemă – eram obez, cântărind aproape 136 de kilograme. Timp de un an și jumătate încontinuu, am încercat să-mi restricționez alimentația la 1500-1800 de calorii pe zi și să fac exerciții fizice timp de 90 de minute, de șase ori pe săptămână. Mi-am folosit toată inițiativa și voința pentru a pierde în greutate și, cu toate că am devenit într-adevăr mai puternic, grăsimea în plus nu a dispărut. Când am ajuns la 30 de ani, am fost diagnosticat cu agregare plachetară indusă de trombină, aproape în stadiul doi, care se instala rapid. În principiu, sângele meu era dens, ca o mazăge, iar doctorul meu era îngrijorat că aveam să mor din pricina unui atac cerebral sau a unui atac de cord – nu într-un moment nedeterminat din viitor, ci în curând.

În ciuda succesului meu în carieră, în cea mai mare parte a timpului mă simțeam prea rău ca să mă pot bucura de el. Eram mereu obosit și epuizat de stres și sufeream tot timpul de infecții cronice ale sinusurilor și amigdalită. Îmi simțeam creierul în ceață și îmi era greu să mă concentrez. În perioada în care îmi obțineam MBA-ul la Școala Wharton din cadrul Universității din Pennsylvania, lucrând în același timp la un startup, performanțele mele la examene erau îngrozitoare. Răspundeam corect la câteva întrebări și apoi, în ciuda eforturilor mele, făceam greșeli inconștiente la restul întrebărilor. Parcă ceva din creierul meu mă trăda. Știam răspunsurile, însă când încercam cu adevărat să mă concentrez, pur și simplu nu eram în stare să arăt ce pot.

Era înspăimântător. Să fiu gras era și așa destul de rău, dar dacă aveam să fiu și gras, și prost, era imposibil să-mi câștig existența

făcând munca pe care o iubeam. Asta m-a motivat să cercetez cele mai recente tehnici de scanare a creierului și am decis într-un final să mă supun unei tehnici pe atunci controversate, numită tomografie computerizată de emisie cu foton unic (SPECT), astfel încât să pot afla în sfârșit de ce mă trădează creierul meu. În ziua stabilită, la Institutul de Imagistică Cerebrală din Silicon Valley, un tehnician mi-a injectat în braț zahăr radioactiv. Creierul meu a folosit apoi zahărul, iar un trasor radioactiv a dezvăluit că în cortexul meu prefrontal – cea mai avansată parte a creierului, recent evoluată – nu exista în esență nicio activitate când încercam să mă concentrez. În perioada care ar fi trebuit să constituie în viața mea floarea vârstei, îmi pierdeam nu doar sănătatea, ci sufeream de asemenea eșecul „hardware”-ului de bază al creierului meu. Partea cea mai rea era că nu înțelegeam de ce se întâmplă asta. La urma urmei, făceam tot ceea ce îmi spuneau să fac doctorii mei și toți profesioniștii recunoscuți în domeniul medical.

Eu am crescut în lumea științei dure, iar acest lucru a stat la baza felului în care privesc soluționarea problemelor. Bunicii mei s-au întâlnit în cadrul Proiectului Manhattan\*, iar bunica mea a primit un premiu prestigios pentru întreaga carieră, în domeniul științei nucleare. Având în vedere că am primit propriul meu calculator la vârsta de opt ani, eu sunt de asemenea unul dintre puținii indivizi de 40 și ceva de ani care au lucrat cu calculatoarele pentru mai bine de 30 de ani. Specializarea mea la licență au fost sistemele de suport al deciziilor, o ramură a domeniului inteligenței artificiale. Puterea științei și a tehnologiei a făcut parte din viața mea de când mă știu, iar când m-am confruntat cu o criză la nivelul sănătății și carierei mele, am recurs la această putere pentru a încerca să găsesc niște răspunsuri.

Am fost un inovator timpuriu pe Internet (adică un hacker), iar înainte de a merge la Wharton, am condus un program de instrucție la birourile extinse ale Universității California din Silicon Valley. Din 1997 până în 2002, i-am învățat pe inginerii de acolo cum să gestioneze Internetul. Se știa cât de greu era să faci asta pe atunci,

---

\* Proiect de cercetare din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, privind armamentul nuclear (n.tr.)

deoarece inginerilor (la fel ca și specialiștilor medicali) le place să aibă absolut toate datele despre sistemul cu care lucrează, iar datele pur și simplu nu erau disponibile la acea vreme. Cu Internetul, adesea trebuie să „faci lucrurile să meargă” chiar și atunci când nu ai privilegiul de a vedea ce fac toate părțile implicate. În această privință, corpul nostru și Internetul nu sunt chiar așa de diferite. Ambele sunt sisteme complexe, cu mari ansambluri de date care lipsesc, nu sunt înțelese corect sau sunt ascunse. Când mi-am privit corpul în acest fel, mi-am dat seama că puteam învăța să acționez ca un hacker asupra biologiei mele folosind aceleași tehnici pe care le foloseam ca să exploatez sistemele de calculatoare și Internetul.

Acesta a fost un punct important de răscruce și începutul călătoriei mele în biohacking – arta de a folosi tehnologia ca să schimbi mediul atât din interiorul, cât și din exteriorul corpului tău, pentru a prelua controlul și a-l determina să facă ce vrei tu. Am fost încântat de ideea de a-mi monitoriza propria sănătate pentru a dezvălui variabilele ascunse care afectau felul în care mă simțeam, arătam, performam, și chiar și relațiile mele și fericirea mea, per ansamblu. Hackerii de calculatoare schițează harta unui sistem computerizat și apoi încearcă să găsească o mică slăbiciune pe care o pot exploata ca să preia controlul, adesea încercând fiecare fisură posibilă până când găsesc una care îi lasă să pătrundă în sistem. Este același proces care face ca biohackingul să funcționeze. Am început să îmi măsoar randamentul fizic și să experimentez cu corpul meu pentru a depana lumea din jurul meu și a vedea ce îmi influențează performanța. Nimic nu era „de neatins” sau prea mic. Mi-am aflat compoziția chimică a sângelui și mi-am măsurat nivelurile de stres prin testarea hormonilor suprarenali. După ce am strâns rezultatele, am început să folosesc „medicamente deștepte” pentru a-mi reporni creierul, adăugând suplimente și experimentând cu nenumărate diete ca să văd ce funcționa, ce nu funcționa și de ce.

De atunci încolo, am explorat centre private de hacking cerebral ascunse în pădurile canadiene, practici spirituale din Anzi și mănăstiri izolate din Tibet. Am instalat un aparat de monitorizare a undelor cerebrale prin electroencefalogramă (EEG) în biroul meu de acasă și am obținut atestatul pentru folosirea unei tehnici de

feedback biologic numită variabilitatea ritmului cardiac, ca să învăț cum să controlez reacția la stres a sistemului meu nervos. În timp ce foloseam aceste tehnici ca să-mi stăpânesc creierul, a devenit clar că ceea ce mâncam avea un impact direct asupra biologiei și gândirii mele. Când biologia mea se schimba, se schimba și performanța mea mentală și fizică. Folosirea acestor dispozitive pentru a-mi monitoriza creierul mi-a permis să văd ce alimente îmi îmbunătățeau performanța mentală și ce alimente o distrugeau.

Astfel a luat naștere Dieta Bulletproof. Experimentând cu atât de multe variabile, corelând feedbackul și decojind strat după strat cercetările disponibile, am aflat despre rolurile complexe pe care le joacă inflamația, toxinele, hormonii, neurotransmițătorii, bacteriile intestinale și mulți alți factori atunci când vine vorba de pierderea în greutate, foame și niveluri de energie. Multe dintre aceste descoperiri sunt în reviste de cercetare obscure și nu au fost folosite pe scară largă, iar altele sunt rezultatul propriilor mele observații atente și al observațiilor împărtășite de alți biohackeri. Aceste descoperiri au fost surprinzătoare, dar ele mi-au permis să pierd în greutate într-un ritm de până la jumătate de kilogram pe zi și să arăt mai bine ca niciodată, în timp ce atingeam niveluri uimitoare de performanță, reziliență și concentrare. Am învățat cum să-mi alimentez corpul și creierul în mod corespunzător și, la fel de important, cum să elimin din viața mea lucrurile care mă trăgeau înapoi pe ascuns.

Rezultatele mele au fost atât de paradoxale, încât la început am crezut că mi se aplică doar mie. Poate că era ceva ciudat la felul în care biochimia mea personală reacționa la mâncare. Dar pe măsură ce am împărtășit descoperirile mele cu prietenii și membrii familiei și i-am văzut și pe ei pierzând rapid în greutate în timp ce își îmbunătățeau concentrarea mentală și voința, am știut că descoperisem ceva interesant. Acum e rândul tău să beneficiezi de pe urma anilor mei de cercetări și experimente. Urmând Dieta Bulletproof, vei reuși să pierzi în greutate, să-ți îmbunătățești performanțele generale și să dobândești un avantaj în viață, grație energiei și rezilienței crescute. De mai bine de un deceniu deja, eu mi-am menținut o pierdere în greutate de 45 de kilograme, și chiar am dezvoltat pachetele de



mușchi pe abdomen, în timp ce mi-am scăzut vârsta biologică și mi-am accelerat sistemului imunitar. La 40 și ceva de ani mă simt într-adevăr mai bine decât la 20 și ceva, și la fel te poți simți și tu.

Adevărul este că, deși eu spun că am pierdut 45 de kilograme, am pierdut în realitate mult mai mult decât atât, deoarece de fiecare dată când încercam o dietă nouă, pierdeam o anumită greutate și apoi sfârșeam prin a o pune la loc, sau chiar mai mult. După care treceam la următoarea dietă, pierdeam în greutate și o puneam iar la loc. Diete cu puține calorii, diete bogate în proteine, diete cu puține grăsimi, diete lichide, Zone, Atkins – le-am încercat pe toate, petrecând chiar aproape un an cu o dietă raw vegană. Acest ciclu a continuat ani la rând, câștigând și pierzând aceeași greutate iar și iar, în tot acest timp monitorizând felul în care fiecare dietă îmi influența energia, dispoziția și poftele.

Dacă ești supraponderal, asta îți sună familiar? Ai o pereche de „blugi de grași” ascunși în dulapul tău pentru că în adâncul sufletului știi că indiferent cât de multe diete încerci, întotdeauna vei avea nevoie de ei după ce îți scade voința, revii la prostul obicei și apoi te simți vinovat că ai mâncat acea pizza pe care ți-ai spus ție însuși că nu o vei mânca? Ani la rând, blugii mei de grași au stat în dulap așteptând ca eu să eșuez din nou. Aveau o talie de 116 cm.

De-abia când am exploatat Dieta Bulletproof, am reușit în sfârșit să arunc acei blugi definitiv și să încetez să-mi mai irosesc voința pe mâncare. Iar acum vei reuși și tu să te descotorosești de blugii tăi de grași, în timp ce începi să fii cel mai tare, să pierzi în greutate și să trăiești la potențialul tău maxim.

Probabil că dacă ai ales această carte, nu urmărești doar să slăbești câteva kilograme. Viața ta este stresantă și vrei totodată să-ți îmbunătățești performanța în timp ce treci printr-un proces de pierdere în greutate ușor și susținut, care te face să te simți bine și are un gust chiar și mai bun. Imaginează-ți că încerci să negociezi un acord de afaceri, că stai treaz toată noaptea cu un copil bolnav, iar apoi trebuie să te concentrezi la muncă în ziua următoare sau să încerci să te gândești la o soluție nouă pentru o problemă complexă, când tu te lupți cu poftele alimentare și corpul tău se simte de parcă



**Dieta Bulletproof nu înseamnă doar să pierzi în greutate rapid și să te simți fantastic; este o hartă pentru a-ți îmbunătăți corpul și mintea din interior spre exterior, eliminând simultan inflamația și vina care apar adesea odată cu stresul ridicat, așteptările ridicate și performanța ridicată.**

arate, să se simtă și să funcționeze mai bine, dar neștiind cum sau neînțelegând de ce nu se întâmplă asta în cazul lor. Ei își imaginează că este din cauză că pur și simplu le lipsește voința sau nu încearcă suficient de tare. Dieta Bulletproof este antidotul la toate acestea. Nu înseamnă doar să pierzi în greutate rapid sau să te simți fantastic; este o hartă pentru a-ți îmbunătăți corpul și mintea din interior spre exterior, eliminând simultan inflamația și vina care apar adesea odată cu stresul ridicat, așteptările ridicate și performanța ridicată. În Dieta Bulletproof, vina este un lucru depășit. Majoritatea oamenilor se simt vinovați când au poftă alimentare, dar biohackerii caută factorul declanșator din mediu care s-ar putea să fi fost cauza. Dieta Bulletproof încearcă să îndepărteze acești posibili factori declanșatori, astfel încât tu să nu mai fii niciodată nevoit să irosești timp simțindu-te vinovat în privința mâncării.

Experiența mea personală a fost consolidată de un deceniu de leadership în domeniul antiîmbătrânirii, ca președinte, director al consiliului de administrație sau membru al consiliului la Institutul pentru Sănătate din Silicon Valley. Acolo am avut oportunitatea să port conversații cu peste 100 de profesioniști și cercetători medicali de top și am învățat de la peste 100 de alți experți de top în performanța umană, pe podcastul meu de sănătate clasat pe primul loc și la show-ul meu de radio retransmis în toată țara, *Bulletproof Radio*. Informațiile din această carte sunt bazate pe cunoștințele filtrate ale acelor experți și pe rezultatele sumei de peste 300 000 de

a fost în interiorul unei autobetoniere timp de câteva zile. Dacă ești ca mine, viața ta este un tur de forță, sau poate că doar vrei să fie. Să arăți și să te simți bolnav, obosit, gras sau slăbit nu este o opțiune, iar tu nu ai fost menit să fii astfel.

Noi trăim într-o lume cu un ritm intens, unde foarte mulți oameni pierd timpul simțindu-se lenți și confuzi, vrând să

dolari pe care am cheltuit-o pe biohacking, cu experimente efectuate pe mine însumi.

Pentru tine, să devii Bulletproof ar putea însemna să ai mai multă energie cu mai puțin somn, să pierzi în greutate cu exerciții fizice minime sau pur și simplu să te simți de parcă luminițele din mîntea ta s-ar fi aprins pentru prima oară și ai avea în sfârșit forța de a fi cea mai puternică și mai grozavă variantă a ta. De ce vei fi capabil atunci când nu vei mai fi distras de foame, căderi de energie sau pofta alimentară? Indiferent că ești un superstar, un antreprenor sau o mamă ori un tată ocupat, care trebuie să facă mai multe lucruri în mai puțin timp, asta este șansa ta de a afla. Pe parcursul cărții am inclus povești și anecdote personale, care ilustrează modul în care a funcționat pentru mine Dieta Bulletproof, dar tu le poți ignora complet pe acestea, în timp ce înveți să o personalizezi, astfel încât *tu* să funcționezi la nivelul tău optim. Ține minte, tu ești cel care contează, iar ceea ce funcționează pentru o persoană – inclusiv pentru mine – s-ar putea să nu fie formula exactă și în cazul tău, dar principiile de bază rămân aceleași!

Nu sunt singurul care a beneficiat de Dieta Bulletproof. În practica mea înfloritoare de consultanță, folosesc informațiile din această carte pentru a ajuta celebriți, sportivi, antreprenori, directori executivi, jucători profesioniști de poker și manageri de fonduri speculative să dea un randament la înălțimea domeniilor lor, unde un mic plus de performanță poate face diferența dintre a câștiga și a pierde. Sportivi de elită, modele de fitness, celebriți de la Hollywood și muzicieni de top Billboard au recurs de asemenea la Dieta Bulletproof pentru a obține concentrarea și energia supremă, pe lângă aspectul fizic impecabil, pentru camerele de filmat. On-line, peste de 50 000 de oameni folosesc principiile Dietei Bulletproof pentru a obține aceeași pierdere în greutate care le schimbă viața și aceeași îmbunătățire a performanței pe care le avem eu și clienții cărora le ofer consultanță, iar rezultatele pe care le-au împărtășit ei sunt spectaculoase – niveluri uimitoare de energie și o capacitate mentală îmbunătățită, pe lângă pierderea în greutate, adesea într-un ritm de jumătate de kilogram pe zi, pentru perioade susținute de timp.

Ai putea fi surprins să afli că dieta ta are atât de mult de-a face cu performanța ta mentală și fizică, iar la început și eu am fost surprins. Adevărul este că există multe elemente în mediul tău care îți afectează performanța, însă nu există o variabilă mai puternică decât dieta ta atunci când încerci să-ți controlezi corpul pentru a obține rezultatul scontat. Până și exercițiile fizice pălesc prin comparație. Asta ar putea să pară o hiperbolă, dar dieta ta nu stă doar la temelia greutateii tale, ci totodată a IQ-ului tău, a nivelului tău de stres, a riscului de îmbolnăvire, a performanței fizice, a îmbătrânirii și chiar a voinței. Tu *ești* ceea ce mănânci. Cum ar fi să te dezvolți sub toate aceste aspecte, pur și simplu făcând alegeri mai bune în legătură cu ceea ce pui în farfuria ta? Când începi să urmezi Dieta Bulletproof, vei afla răspunsul în numai două săptămâni, în timp ce vei pierde până la jumătate de kilogram pe zi și nu te vei mai simți niciodată restricționat sau înfometat. Ești pregătit să devii Bulletproof și să începi să trăiești într-o stare constantă de înaltă performanță? Hai să începem!

# FĂ BIOHACKING CU DIETA TA PENTRU A PIERDE ÎN GREUTATE ȘI A-ȚI ÎMBUNĂȚĂȚI VIAȚA

**P**e când eram gras, mă trezeam cu mâinile evident mai slăbite în unele zile decât în altele. Când mă uitam în oglindă, vedeam că eram umflat în jurul feței și al maxilarului. Aveam bărbii multiple și, cel mai jenant, dezvoltasem o pereche drăguță de sâni masculini, care puteau să crească sau să se micșoreze, cu aproape o mărime, de la o zi la alta. Sigur, acestea sunt toate simptome ale supraponderalității, dar eu nu înțelegeam de ce ele erau mult mai rele în unele zile decât în altele. În decurs de câteva zile, slăbeam sau mă îngrășam câteva kilograme și chiar observam o diferență uriașă în privința colacului din jurul taliei mele.

Chiar simplul fapt că observam aceste lucruri m-a motivat să descopăr ce factori din mediul meu le puteau cauza. O voce sâcâitoare din mintea mea întreba: „Dacă ceva te face să-ți simți mâinile slăbite, oare ce alte efecte mai are?” Am început să cercetez posibile cauze și am descoperit că mâinile mele slăbite, colacul din jurul taliei, bărbia dublă, pielea umflată și chiar sâni mei masculini nu erau compuse din grăsime – ele erau semne de inflamație. (Cu siguranță, era și destulă grăsime ascunsă sub inflamație!) Ca biohacker în

domeniul antiîmbătrânirii, știam că inflamația este o cauză majoră a îmbătrânirii, dar nu realizasem că aproape toate celelalte lucruri care se întâmplau cu biologia mea aveau și ele legătură cu inflamația.

Timp de ani de zile, dacă făceam o scurtă plimbare, sfârșeam adesea prin a avea bășici în talpă. Distanța până la școala unde îmi făceam MBA-ul era de doar 400 de metri, dar în unele zile ajungeam la curs șchiopătând, cu bășici proaspete. Din cercetările mele am aflat că bășicile erau un semn al inflamației cronice și că acea confuzie mentală – căutarea chinuitoare a cuvintelor și memoria slăbită – poate fi un simptom al inflamației creierului. Părea că găsisem veriga lipsă dintre performanța mea fizică și cea mentală, veriga lipsă pe care o căutasem ani întregi. Când în sfârșit am dat de cap inflamației, am fost capabil să parcurg trasee din munții Himalaya, în Nepal și Tibet, fără bășici, pentru prima oară în viața mea, iar creierul meu a funcționat și el mai bine.

Inflamația este reacția naturală a corpului la un agent patogen, la o toxină, la stres sau la o traumă. Când ceva stresează corpul, el răspunde umflându-se, într-un efort de a se vindeca. Inflamația este necesară pentru refacerea corespunzătoare a țesutului. O inflamație sănătoasă apare după ce ridici greutatea, și corpul tău lucrează ca să refacă mușchiul stresat, sau când te tai, și un flux sangvin crescut aduce globule albe pentru a vindeca rana. Aceasta se numește inflamație acută și, dacă ai avut vreodată o leziune sau o operație, ai văzut cu ochii tăi cum se poate umfla corpul în momente de stres fizic. Inflamația provoacă însă probleme grave atunci când devine cronică (durând luni sau ani). Imaginează-ți dacă ai avea o operație la genunchi sau un tratament stomatologic de canal, iar protuberanța și umflătura nu s-ar calma niciodată. Nu arăți și nu te simți bine atunci când porți cu tine inflamație în exces, iar acest lucru este și destul de periculos.

Cercetările au arătat iar și iar că nivelurile ridicate de inflamație stau la baza multor boli. Luată împreună, bolile cardiovasculare, diferitele tipuri de cancer și diabetul însumează aproape 70% din numărul total de decese din Statele Unite, iar veriga comună pentru toate aceste boli este inflamația.<sup>1,2</sup> Inflamația are de asemenea legătură cu multe boli autoimune și cu unele probleme ce țin de

sănătatea mintală<sup>3</sup>. Este o afecțiune perfidă, deoarece, așa cum a fost și în cazul meu, probabil că tu nu-i simți amploarea, iar ea îți scade concentrarea, întrucât creierul tău este extrem de sensibil la inflamațiile apărute oriunde în corp. Inflamația netratată îți știrbește agerimea minții cu mult înainte să te facă să simți durere sau disconfort fizic. Exact: tratează-ți chiar acum confuzia mentală sau balonarea constantă, pentru că ele pot fi semnale de alarmă pentru niște probleme mai serioase pe viitor.

Eu mi-am dat seama că inflamația îmi limita performanța fizică și, într-o anumită măsură, și performanța mentală. Dar ce anume cauza această inflamație? Am început să studiez cauzele inflamației și am descoperit foarte multe cercetări asupra antinutrienților aflați din abundență în majoritatea dietelor standard, ce pot cauza inflamație cronică. Făcând acest lucru, ei irită intestinul, ceea ce declanșează sistemul imunitar, sau afectează sistemele de refacere și de detoxifiere ale organismului. Acesta reacționează ca și cum ar fi fost rănit și se inflamează, în efortul de a se vindeca. Apoi situația se înrăutățește și mai mult – căptușeala iritată a intestinului lasă particulele de mâncare nedigerată și bacteriile să intre în fluxul sanguin și declanșează o reacție inflamatorie mai extinsă, în timp ce organismul tău atacă aceste particule străine. Când acești antinutrienți îți afectează încontinuu intestinul, ceea ce din nefericire se întâmplă în cazul majorității oamenilor care adoptă diete occidentale, incluzând cantități mari de alimente procesate ce provoacă inflamație, organismul tău este forțat să declanșeze constant o reacție împotriva unui inamic perceput. El face asta prin eliberarea în fluxul tău sangvin a unui val de mici proteine inflamatorii, numite citokine, care în cele din urmă îți pătrund în creier. Un creier inflammat este un creier nefericit și cu performanțe slabe, care te va face să te porți ca un nesuferit chiar și când nu-ți dorești acest lucru.

Antinutrienții joacă un rol mult mai mare decât ți-ai putea imagina în felul în care te simți zilnic. Ei pot fi o sursă de poftă alimentare intense, care te distrag de la orice încerci tu să realizezi sau pot să-ți răpească din nutrienți și să interfereze cu funcționarea hormonilor tăi, epuizând diferite sisteme din corpul tău și determinând, cu timpul, scăderi lente la nivelul performanței. În funcție de gravitatea

expunerii la antinutrienți și de ereditatea ta, organismul tău ar putea lansa o reacție autoimună. Asta provoacă și mai multe daune, căci sistemul tău imunitar atacă sisteme importante ale organismului.<sup>4</sup>

Dave, îți mulțumesc pentru tot ce ai făcut. Eu abia te-am descoperit cu aproape o lună și jumătate în urmă și deja nu-mi mai recunosc vechiul eu. Am urmat toate sfaturile tale, iar lumea mi s-a bulversat cu totul, adică a devenit incredibilă. Nici măcar nu pot începe să explic cât de mult s-a schimbat viața mea; este uluitor. – **George**

Soluția este să reduci reacția imună a organismului tău mâncând mai puține alimente cu antinutrienți și evitând cu totul alimentele care îți declanșează sistemul imunitar. Majoritatea oamenilor sunt conștienți de toxine, o formă de antinutrienți ce pot fi adăugați în mâncare, cum sunt conservanții, pesticidele sau coloranții, dar puțini înțeleg că aceste toxine pot să provoace poftă alimentară și să diminueze capacitatea mentală. Și mai puțini oameni sunt conștienți de antinutrienții ce apar în mod natural, care sunt surse ascunse de Kriptonită în viața ta de zi cu zi. Aceste toxine se formează în plante și în produsele din plante, în timp ce cresc sau stau în depozite, iar principala lor funcție este aceea de a împiedica animalele, insectele și ciupercile să mănânce plantele, astfel încât acestea să se poată reproduce. Exact – plantele nu s-au dezvoltat pentru ca noi să le mâncăm; ele și-au dezvoltat sisteme complexe de apărare pentru a ne împiedica să le mâncăm!

Evitând aceste „mine de teren” nutriționale, corpul și mintea ta vor putea să funcționeze la capacitate maximă, astfel încât tu să poți simți cum este să fii într-o stare Bulletproof de înaltă performanță. Nu mă înțelege greșit: oamenii au supraviețuit generații întregi mâncând alimente care sunt bogate în antinutrienți. Însă obiectivul dietei Bulletproof este opusul supraviețuirii – este prosperitatea.

Principalele categorii de antinutrienți care apar în mod natural sunt lectinele, fitații, oxalații și toxinele de mucegai (micotoxinele).



## LECTINELE

O lectină este un tip de proteină ce se atașează permanent de zaharurile care căpтуșesc celulele, tulburând metabolismul intestinului subțire și afectând vilozitățile intestinale (proiecții asemenea unor degete de pe căpтуșeala intestinului subțire, care absorb nutrienți) sau chiar articulațiile. Există mii de tipuri de lectine și ele fac parte din majoritatea formelor de viață. Nu toate sunt toxice sau cauzează afecțiuni intestinale. Lectinele despre care vorbim sunt compuși specifici creați de plante, care se leagă de articulații, irită intestinul, duc la înmulțire excesivă a bacteriilor și contribuie la rezistența la leptină (cu *p!*), o afecțiune care face ca creierul unei persoane supraponderale să nu primească semnalul că stomacul este plin.<sup>5</sup> Câțiva dintre acești antinutrienți se găsesc în multe alimente de origine vegetală și animală, dar anumite plante, precum fasolea, oleaginoasele și cerealele, conțin niveluri cu mult mai mari decât altele. Cu cât consumi mai multe lectine, cu atât mai mult riști să-ți afecteze corpul, și nu există niciun beneficiu în a alege alimente bogate în lectină.

Unii oameni sunt mai sensibili la anumite tipuri de lectină. Dacă mănânci ceva care conține tipul de lectină la care ești sensibil (sau o cantitate mare de lectine la care ești mai puțin sensibil), rezultatul este inflamația pe care o poți resimți drept confuzie mentală, articulații dureroase, afecțiuni ale pielii sau chiar migrene. De exemplu, tipul de lectine care se găsește în familia de plante solanacee, care include roșiile, vinetele, ardeii și cartofii, este unul la care mulți oameni sunt sensibili. Este un factor declanșator autoimun frecvent, care a fost corelat cu un procent semnificativ de cazuri de artrită reumatoidă și este un factor declanșator al afecțiunilor cutanate.

Din fericire, *majoritatea* lectinelor sunt distruse de căldură și pot fi reduse sau eliminate folosind anumite metode de preparare a alimentelor. Dar există unele alimente, inclusiv legumele din familia solanacee, ale căror lectine nu sunt distruse de căldură. Dieta Bulletproof te ajută să eviți problemele cauzate de lectine, recomandându-ți să mănânci mai puține alimente bogate în

lectine. Odată ce ești în starea de mentenanță, te poți testa să vezi cum te simți cu sau fără anumite alimente bogate în lectine în dieta ta. Obiectivul este să-ți personalizezi dieta pentru a obține maximum de flexibilitate, energie și focalizare.

## FITAȚII

Fitații sunt un alt mecanism defensiv al plantelor, dezvoltat pentru a împiedica animalele și insectele să le mănânce. Ei funcționează legându-se de minerale dietetice de care animalele au nevoie pentru a fi sănătoase, în special fier, zinc, magneziu și calciu. Asta încetează sau împiedică absorbția mineralelor<sup>6</sup>, așa că tu obții puține elemente nutritive din mâncare. Cerealele integrale, oleaginoasele și semințele sunt sursele majore ale acestor antinutrienți. Fitații sunt de fapt antioxidanți, molecule care împiedică alte molecule să se oxideze sau să se deterioreze. Să consumi antioxidanți este în mod normal un lucru bun, dar unii antioxidanți, precum fitații, au deopotrivă efecte negative și pozitive. Corpul tău poate face față unei anumite cantități de fitați și nu ar fi posibil să-i elimini din dieta ta complet, dar ar fi o idee bună să reduci principalele surse, astfel încât mineralele tale să fie absorbite.

Când gătești anumite alimente care sunt bogate în fitați și apoi scurgi apa sau le înmoi în ceva acid cum e lămâia sau oțetul, asta reduce fitații, însă multe dintre cerealele și semințele care conțin fitați sunt iritante pentru intestin chiar și atunci când sunt gătite. Anumite animale, cum ar fi vacile și oile, dezvoltă bacterii specifice în intestinale lor pentru a le ajuta să descompună fitații. Oamenii, porcii și găinile nu au aceste bacterii. Acesta este unul dintre motivele pentru care cel mai bine este să eviți majoritatea surselor directe de fitați și să mănânci mai mult carne provenită de la vaci și oi hrănite cu iarbă, lăsându-le pe ele să filtreze fitații pentru tine. În acest fel, obții beneficiile alimentelor ce conțin fitați, fără toxine.

## OXALAȚII

Acidul oxalic (oxalații) este un alt antinutrient care se formează în plante pentru a le proteja de animale, insecte și ciuperci. Oxalații se găsesc în legume crude crucifere, precum varza kale, sfecla, sfecla elvețiană și spanacul, precum și în hrișcă, piper negru, pătrunjel, semințe de mac, rubarbă, amarant, ciocolată, în majoritatea oleaginoaselor, în majoritatea fructelor de pădure și în fasole.

Când oxalații se leagă de calciul din sângele tău, se formează mici cristale ascuțite de acid oxalic, care pot fi depozitate oriunde în corp și pot provoca dureri musculare. Când acest proces are loc la nivel renal, constituie o cauză a pietrelor la rinichi. Sună greu de crezut, dar oxalații sunt de asemenea cauza contactului sexual dureros la unele femei, când cristalele de acid oxalic se formează în labii. Înainte ca soția mea, Lana, să treacă la Bulletproof, ea a suferit mult de pe urma acestei afecțiuni asociate cu acidul oxalic, numită vulvodinia, a cărei cauză este considerată un mister de către medicina occidentală, legată, în teorie, de candidoză, folosirea antibioticelor și probleme emoționale. Pentru oamenii sensibili, a consuma până și o cantitate mică de oxalați poate cauza senzația de arsură la nivelul gurii, ochilor, urechilor și gâtului. Doze mai mari pot duce la slăbirea mușchilor, durere abdominală, greață, vomă și diaree, în special la oamenii cu o încărcătură corporală mare de oxalați. În perioada mea ca raw vegan, când mâncam tone de varză kale, broccoli și sfeclă elvețiană, toate crude, am simțit o slăbiciune asociată cu oxalații, slăbiciune greu de explicat până să înțeleg asta.

Ca și în cazul fitaților, înmuierea în acid sau prepararea și *scurgerea apei de gătit* reduce oxalații, așa că nu recomand să mănânci varză kale, spanac sau sfeclă elvețiană crude, în salată sau chiar în smoothies. Este totodată important să îți alegi oleaginoasele și ciocolata cu atenție, iar eu te voi ghida în amănunt în această privință. Calitatea contează mai mult decât crezi!

## TOXINELE DE MUCEGAI

Ultima clasă majoră de antinutrienți din dieta ta sunt toxinele de mucegai (micotoxinele). Majoritatea oamenilor sunt expuși la mici doze cronice de toxine de mucegai la fiecare masă, dar ele sunt invizibile și foarte greu de identificat. Cu cât mănânci mai multe toxine de mucegai, cu atât te afectează mai mult în timp. Probabil nu aș fi recunoscut asta niciodată dacă nu aș fi fost atât de familiarizat cu mucegaiul toxic.

În copilărie, dar și mai târziu, ca adult, am locuit fără să știu în mai multe case cu mucegai. Din cauza expunerilor repetate, sistemul meu imunitar este mai sensibil la mucegaiul din mediul meu sau din mâncarea mea decât cel al unei persoane obișnuite. Într-o călătorie de afaceri în Marea Britanie, am coborât odată la metrou și am observat aerul rece și umed. În momentul când am ajuns la capătul pasajului pentru călători și am urcat în tren, am început să mă simt de parcă aș fi fost mahmur, și chiar am avut niște halucinații vizuale. Atât de sensibil sunt eu la mucegai. Imediat după experiența aceea, am avut niște pofta intense de zahăr și grăsimi, și a durat aproape o zi întreagă până ce am simțit că creierul meu și-a revenit. Întâlnirile mele din acea zi din Cambridge nu au decurs foarte bine, dar reacția mea extremă la mucegai a fost o binecuvântare ascunsă. Mi-a permis să ajut clienții să identifice de ce au căderi aparent inexplicabile în performanța mentală și fizică și m-a făcut să aflu mai multe despre biochimia expunerii la mucegai, atât la oameni sensibili ca mine (cam 28% din populație), cât și la restul persoanelor. Dacă nu te simți uimitor, există întotdeauna un motiv!

Știam de multă vreme că a te afla într-un mediu cu mucegai este ceva îngrozitor pentru performanța cognitivă, însă cafeaua a fost cea care mi-a atras prima dată atenția asupra toxinelor de mucegai din alimente. Cafeaua a fost o mare pasiune de-a mea încă de când am descoperit că îmi îmbunătățea notele la facultate. În timp ce studiam știința calculatoarelor, am fost nevoit să mă înscriu la un curs de analiză matematică ce avea loc de la ora opt dimineața. Fiind opusul unei persoane matinale, m-am aventurat în lumea porțiilor triple de espresso înainte de curs și am luat singurul zece pe care

I-am primit vreodată în doi ani de studiu al analizei matematice. Eram captivat și în scurt timp am lansat prima mea companie antreprenorială, care a fost în mod neintenționat primul exemplu de comerț electronic din istorie. Era alimentată de cafea, exact cum par să fie astăzi toate companiile antreprenoriale bune. Am creat și am vândut un tricou pe Internet (chiar înainte să existe browsere Web!) pe care scria: „Cafeina: drogul pe care l-am ales”, alături de o imagine a moleculei de cafeină. Douăzeci de ani mai târziu, încă poți cumpăra imitații on-line ale acelu design.

Obişnuiam să beau cafea normală în fiecare zi și observam o scădere a energiei la trei-patru ore după ce băusem doar o cană de cafea neagră cu gheață. De când am trecut la cafeaua Bulletproof cu unt și ulei MCT, zilele mele sunt pline de energie – și sunt destul de sigur că am vindecat o formă ușoară de oboseală suprarenală. Incredibil! – **Colin**

Imaginează-ți consternarea mea câțiva ani mai târziu, când am început să observ că nu mă mai ajuta cafeaua. O beam, primeam un impuls de energie și apoi începeam să mă simt obosit și irascibil, de parcă mi-ar fi trebuit și mai multă cafea. Îmi măream constant doza, ceea ce ducea uneori la dureri de cap. Vrând să scap de aceste simptome, am renunțat la cafeaua neagră timp de cinci ani lungi și întunecați. Într-o zi, cântecul de sirenă al cafelei a fost suficient de puternic pentru a mă convinge să beau „doar o ceașcă” și m-am simțit uimitor. Nicio cădere. Nicio stare de agitație. Nicio durere de cap. Doar concentrare pură, așa cum mi-o aminteam. Am fost extaziat: cafeaua părea să nu mai fie o problemă pentru mine.

Ceea ce s-a întâmplat în ziua următoare reprezintă, pe de o parte, motivul pentru care această carte există. Am mai băut o cană de cafea, iar de data asta m-am simțit neliniștit și slăbit, iar mai târziu m-au durut articulațiile – cu siguranță nu eram Bulletproof. Dar de data asta, biohackerul din mine a înțeles că variabila cheie nu eram eu; era cafeaua! Am studiat biochimia cafelei și studiile de cercetare agricole și economice, pentru a descoperi că nu toată cafeaua este

la fel și că adesea poartă toxine de mucegai, ce se dezvoltă în mod natural. S-a dovedit că reacția mea la anumite tipuri de cafea nu avea nimic de-a face cu cafeaua; era o reacție la *mucegaiul* de pe boabele de cafea.

Când sunt expuși chiar și la niveluri scăzute de toxine de mucegai, mulți oameni își pierd agilitatea. La niveluri mai ridicate, toxinele de mucegai provoacă afecțiuni serioase, precum cardiomiopatie, cancer, hipertensiune, boli renale și chiar afecțiuni cerebrale. Cafeaua poate avea un gust amar (de parcă îi mai trebuie zahăr) atunci când este prăjită prost sau când planta de cafea are de-a face cu factori de stres nesănătoși, inclusiv ciupercile patogene.

Cantitatea de mucegai de pe boabele de cafea poate chiar varia de la un lot la altul, în special în cazul producătorilor mari de cafea. Toxinele de mucegai sunt prezente într-o cantitate semnificativă de cafea. Un studiu care a testat boabe verzi de cafea crescute în Brazilia a demonstrat că mai mult de 90% erau contaminate cu mucegai înainte de procesare<sup>7</sup>, în timp ce alt studiu a arătat că aproape 50% din cafelele preparate sunt mucegăite.<sup>8</sup> Mucegaiul este o problemă atât de mare când vine vorba de cafea, încât guverne din toată lumea – de la Uniunea Europeană la Coreea de Sud și Japonia – au instituit limite de siguranță pentru una dintre toxinele de mucegai din cafea, sub formă de părți la un miliard. Totuși, Statele Unite și Canada nu au limite stabilite, existând astfel șanse mult mai mari ca ceașca ta să conțină destule toxine de mucegai încât să-ți influențeze performanța sau chiar sănătatea. Până și limitele europene se aplică la doar două tipuri de toxine de mucegai și au fost stabilite din motive economice, nu pentru a maximiza performanța umană. Mai încolo în această carte vei vedea câteva studii nou-nouțe, care nu au fost publicate până acum, ce compară performanța cognitivă folosind boabe de cafea testate în laborator, cu conținut extrem de mic de toxine, față de boabele comerciale disponibile de obicei. Rezultatele sunt uimitoare și furnizează dovezi clare că există o diferență în modul în care funcționează creierul tău cu cafea pură, în comparație cu ceea ce probabil bei tu astăzi. Toxinele ascunse de mucegai din mediul sau din mâncarea noastră, nu doar cele din cafea, au un impact asupra performanței cognitive la fiecare dintre noi.

În mod clar, tipul de boabe de cafea pe care le cumperi este incredibil de important. Sortimentele mai ieftine de cafea costă mai puțin nu doar pentru că folosesc boabe de calitate inferioară, ci și pentru că includ un procent mai mare de boabe stricate, care sunt mai susceptibile la toxinele de mucegai. Nu vei vedea aceste toxine de mucegai – ele sunt un produs secundar invizibil al scurtăturilor pe care le urmează producătorii de cafea atunci când procesează boabele verzi. Tehnicile de procesare adaugă salvare, dar cresc neintenționat cantitatea de toxine din cafea. Cafeaua decafeinizată conține, în medie, mai mult mucegai decât cea cafeinizată, în parte deoarece oamenii din industria cafelei sunt reticenți la gândul de a strica boabele de calitate superioară prin procesarea pentru decafeinizare, așa că folosesc boabe de calitate inferioară pentru acest tip de cafea. De asemenea, cafeina acționează ca un mecanism natural antifungic, care împiedică mucegaiul și alte organisme să crească pe boabe. Când elimini cafeina, boabele rămân fără apărare împotriva mucegaiului ce se poate forma atunci când boabele sunt depozitate necorespunzător după prăjire.

Până și tipurile de cafea organice și scumpe permit dezvoltarea mucegaiului, prin faptul că se folosesc metode nocive de procesare. Când sunt „procesate natural”, boabele stau afară, unde colectează excremente de păsări și alte reziduuri și dezvoltă mucegai. Folosirea „procesării ude” are uneori rezultate mai bune. În cadrul acestei metode, crescătorii de cafea aruncă boabele în vase uriașe, adaugă apă și lasă boabele să fermenteze, astfel încât devine mai ușor să îndepărteze părțile exterioare ale boabei. Este imprevizibil ce se va dezvolta pe fiecare lot de boabe, dar de regulă apar și toxine fungice. Cercetarea mea, combinată cu testarea prin metoda încercării și erorii, m-a învățat cum să aleg cafeaua care avea mai multe șanse să ofere impulsul de energie fără o cădere ulterioară, însă rezultatele nu erau întotdeauna de încredere. În cele din urmă am pus la punct un proces pentru a optimiza cafeaua în scopul performanței cerebrale și pentru a o verifica prin teste de laborator. În sfârșit pot să beau cafea și să mă simt uimitor de fiecare dată, iar zeci de mii de oameni au simțit o diferență remarcabilă, eliminând chiar și numai această sursă zilnică de expunere la toxine.

Toxinele de mucegai nu se găsesc numai în cafea; ele se găsesc frecvent în toate tipurile de alimente de cultură. Mucegaiul crește pe culturile agricole și secretă toxine cu mult înainte ca hrana să fie recoltată, făcând din asta o problemă răspândită, care nu reprezintă o noutate în comunitatea agricolă. Pe lângă cafea, principalele surse de toxine de mucegai din dieta ta sunt grâul, porumbul și alte cereale, însă și alunele, fructele, ciocolata și vinul sunt adesea contaminate cu toxine de mucegai.

Când găzduiesc workshopurile de dezvoltare dedicate directorilor executivi Champion's Blueprint pentru liderii de top din afaceri și pentru CEO din topul Fortune 500, eu servesc mereu Cafeaua Bulletproof pentru a mă asigura că clienții au cea mai înaltă performanță mentală și rezistență pentru zilele intense de workshop. Cafeaua Bulletproof aduce mereu o claritate uimitoare și o concentrare intensă, fără hiperactivitate, ca să susțină cele mai ridicate niveluri de învățare, comunicare și conștientizare. În principiu, evenimentele mele decurg mai bine atunci când oamenii le funcționează creierul la capacitate maximă! – **Dr. Jeff Spencer, autor pe teme de leadership, renumit antrenor de performanță timp de nouă ani în Turul Franței, ciclist olimpic și coach de performanță executivă**

Toxinele de mucegai se acumulează în lapte de la vaci care mănâncă cereale contaminate.<sup>9</sup> De fapt, produsele obținute de la animale hrănite cu cereale prezintă adesea un risc mai mare de toxine de mucegai decât cerealele în sine, deoarece controalele asupra nivelurilor de toxine de mucegai din hrana animalelor sunt mult mai indulgente decât controalele asupra cerealelor destinate consumului uman, iar animalele hrănite cu porumb și cereale acumulează toxine de mucegai în grăsimea lor. În realitate, unul dintre motivele nerecunoscute pentru care dietele sărace în carbohidrați funcționează este faptul că atunci când elimini cerealele, sfârșești prin a avea un nivel mai scăzut de toxine de mucegai în mâncarea ta. Nu ești doar ceea ce mănânci, ci și ceea ce a mâncat mâncarea ta!



Toxinele de mucegai sunt șirete, deoarece nu se poate spune cu certitudine dacă ele sunt sau nu într-un anumit lot de alimente. De exemplu, o pungă cu nuci ar putea să fie perfect curată, dar o altă pungă dintr-un lot diferit ar putea conține un nivel al toxinelor de mucegai care te vor slăbi – deși tu nu le poți simți gustul. Creierul nostru mare ne face să fim unul dintre cele mai sensibile mamifere de pe pământ la efectele toxinelor de mucegai și este important de știut că ele ar putea cauza oboseala ta inexplicabilă sau pierderea concentrării. Aceasta este o problemă frecventă printre clienții mei de înaltă performanță – iar eliminarea alimentelor cu risc ridicat de regulă ajută la o mai bună concentrare a creierului. Acesta este motivul pentru care Dieta Bulletproof merge mult mai departe decât dieta Paleo sau dietele cu conținut scăzut de toxine (Weston A. Price, GAPS – Gut and Psychology Syndrome \* etc.), reducând drastic alimentele care se știe că sunt frecvent contaminate cu toxine de mucegai și recunoscând că ele au un impact asupra modului în care funcționezi, cu mult înainte să te îmbolnăvească efectiv.

## VINO DE HAC HORMONILOR FOAMEI

Istoricul meu în privința expunerii la mucegai mi-a oferit oportunitatea de a învăța mai multe despre biohacking decât am vrut inițial. Când m-am apucat de biohacking și mi-am testat nivelurile de hormoni, am descoperit că aveam probleme tiroidiene, suprarenale, de testosteron și estrogen. Am fost chiar diagnosticat cu boala Hashimoto, o afecțiune în care sistemul imunitar atacă glanda tiroidă. În cazul meu, mucegaiul sau glutenul – sau amândouă – au declanșat Hashimoto, căci mucegaiul face ca sistemul tău imunitar să fie mai sensibil la efectele dăunătoare ale glutenului. Voiam să-mi tratez tiroida, așa că am început să cercetez relația dintre dietă și hormoni. Am descoperit că grăsimile saturate și colesterolul sunt elementele constitutive ale tuturor hormonilor noștri, iar acesta este unul dintre motivele pentru care am început să experimentez, consumând mai multe grăsimi saturate. Una dintre cele mai mari

---

\* Sindromul Digestiv și Psihologic (n.tr.)

schimbări pe care le-am făcut a fost să încep să mănânc mai mult unt făcut din lapte de la vaci hrănite cu iarbă. Asta a fost ceva înspăimântător. Era contrar tuturor lucrurilor pe care le auzisem toată viața mea despre mănecarea sănătoasă, dar făcusem cercetările și verificasem datele științifice și voiam să-mi repar hormonii, așa că am tras adânc aer în piept și am încetat să mă mai abțin de la unt. Știam că dacă greșeam, corpul meu va prezenta un nivel mai mare de inflamație la testele de sânge, iar eu puteam înceta în orice clipă să consum unt.

Imediat au început să se întâmple lucruri magice. Mi-a crescut capacitatea de concentrare, am început să pierd în greutate, iar testele mele de sânge au arătat mai puțină inflamație, nu mai multă – dar de ce? Faptul că obținusem rezultatul scontat nu m-a mulțumit. Ca biohacker, era important pentru mine să înțeleg mecanismul care-l cauzase. Am continuat să cercetez hormonii asociați cu foamea. Fiecare dietă, de la Atkins la Zone, se concentrează pe insulină, hormonul care reglează nivelul zahărului din sânge, dar eu am mers și mai departe, încercând să determin ce anume controlează insulina. Asta a dus la un hormon numit leptină, care joacă un rol enorm în pierderea în greutate, reglând consumul de energie, apetitul și mișcarea, și trimite spre creier semnalul „oprește-te din mâncat!” atunci când ai mâncat suficient ca să satisfaci nevoile energetice ale corpului tău. Leptina fost descoperită în 1994, iar de atunci a dezvăluit răspunsurile la unele dintre cele mai derutante aspecte legate de pierderea în greutate.

Leptina este produsă de celulele de grăsime, iar nivelurile tale de leptină sunt direct proporționale cu nivelurile tale de grăsime corporală. Cu alte cuvinte, cu cât ești mai gras, cu atât mai multă leptină ai în corpul tău. Când ești supraponderal, așa cum eram eu, și ai cantități mari de leptină care circulă în corpul tău pe o perioadă lungă de timp, dezvolti rezistență la leptină. În acest caz, creierul tău este bombardat constant cu leptină și nu primește semnalul că stomacul e plin. Asta duce la apatie, îngrășare și incapacitatea de a te simți sătul. Rezistența la leptină prognozează totodată rezistența la insulină, ceea ce înseamnă că leptina ar putea juca un rol în

controlul sensibilității la insulină.<sup>10</sup> Sensibilitatea la insulină rezultă în diabet de tip 2 și obezitate.

Mi-a fost clar că leptina era un hormon la care trebuia să fiu atent, dar cum puteam face biohacking asupra lui? Există câțiva factori ce interferează cu sensibilitatea la leptină. După cum ai citit, a avea o dietă bogată în alimente ce conțin lectină toxică (cu un *c*) poate contribui la rezistența la leptină. De asemenea, a consuma foarte multă fructoză provoacă rezistență la leptină, crescând nivelurile de trigliceride. Trigliceridele îngreunează transportarea leptinei și o împiedică să intre în hipotalamus<sup>11</sup>, structura din creier care are cea mai mare nevoie să primească semnalul leptinei pentru a inhiba foamea.

Eu am conceput Dieta Bulletproof pentru a menține trigliceridele scăzute prin limitarea fructozei, eliminarea toxinelor din alimente și reducerea recompenselor și poftelor alimentare, toate acestea restabilind nivelurile leptinei și permițând pierderea ușoară în greutate. A te sensibiliza la leptină înseamnă că îți este foame numai când ai efectiv nevoie de mâncare, un alt mod prin care Dieta Bulletproof îi vine de hac foamei pentru a te menține concentrat și energizat. Nivelurile de leptină scad în timpul unui post pe termen scurt și revin la normal după ce mănânci<sup>12</sup>, acesta fiind motivul pentru care Postul Intermitent Bulletproof (pe care îl voi detalia ceva mai încolo) este o modalitate nedureroasă, dar importantă, de a păstra sensibilitatea la leptină.

Voi mi-ați salvat viața. Eram un nesuferit gras și mă resemnasem să duc o viață nesănătoasă. Am încercat Cafeaua Bulletproof pentru că iubesc cafeaua și am început automat să pierd kilogramele și poftele alimentare și să dobândesc o concentrare și o energie cu totul noi. Cu acest progres, am început apoi să am grijă cu alimentația mea și să urmez Dieta Bulletproof. Acum sunt suplu, sănătos și iubesc viața. Mă simt de două ori mai tânăr acum. Ați făcut o diferență enormă în viața mea. Sincer, vă mulțumesc. – Jose

Când încearcă să pătrundă într-un sistem, hackerii știu instinctiv să caute lucruri care controlează alte lucruri. Acest tip de gândire m-a făcut să cercetez uimitoarea simfonie a hormonilor din organismul oamenilor sănătoși, pentru a căuta sistemul principal de control ce manipulează mai mult decât leptina sau insulina. S-a dovedit că există o altă moleculă, numită polipeptida intestinală vasoactivă (*vasoactive intestinal polypeptide* –VIP), care lucrează alături de leptină. VIP este produsă de mai multe țesuturi, inclusiv de intestin, de pancreas și de două sisteme regulatorii importante din creier, glanda pituitară și hipotalamusul. Studiile arată că atunci când animalele nu au suficient VIP, zahărul din sânge, insulina și leptina ajung la niveluri ridicate și animalele au poftă de ceva dulce.<sup>13</sup>

VIP funcționează ca neuromodulator și neurotransmițător și are multe funcții cheie. Poate cauza schimbări în tractul gastrointestinal, modificând nivelurile de hormoni și electroliți, poate modifica modul în care pancreasul și intestinul descompun grăsimile și zaharurile, stimulează circulația bilei și controlează eliberarea acidului gastric. Poate chiar îmbunătăți funcționarea creierului, somnul și controlul glucozei. Cu alte cuvinte, dacă nu ai niveluri sănătoase de VIP, nu-ți va plăcea cum te simți.

VIP este un modulator cheie al sistemului nervos central și contribuie de asemenea la reglarea ritmului circadian, la învățare și memorie, la imunitate, inflamație și reacțiile la stres și leziuni cerebrale.<sup>14</sup> Ca biohacker, știam că dacă un singur hormon controlează atât de multe sisteme, el este demn de luat în considerare, așa că reglarea polipeptidei intestinale vasoactive a devenit rapid un aspect important al Dietei Bulletproof. VIP este esențială pentru funcționarea corespunzătoare a creierului și protejează împotriva inflamației de la nivelul intestinului. În perioade de stres, ca atunci când ești expus unei toxine, producția de VIP este suprimată. Când șoarecii sunt expuși la toxina din *Aspergillus*, un gen de micotoxină prezentă în mâncare și în clădirile cu mucegai, nivelurile polipeptidei intestinale vasoactive scad.<sup>15</sup> Este foarte posibil ca și oamenii să resimtă o scădere de VIP când sunt expuși la toxine de mucegai.

De vreme ce nivelurile de VIP sunt reglate de leptină, și viceversa, atunci când leptina nu funcționează corect, VIP este de asemenea în dezechilibru.<sup>16</sup> Dieta Bulletproof îți sensibilizează corpul la leptină, care la rândul ei reglează funcționarea VIP. VIP și leptina sunt două motive ascunse pentru care Dieta Bulletproof funcționează atât de bine pentru atât de mulți oameni. Asta explică de ce oamenii se simt atât de bine cu Dieta Bulletproof, iar mulți spun adesea că se simt ca niște persoane complet diferite. Dorm mai bine, gândesc mai rapid, își amintesc mai multe și trăiesc într-o stare constantă de înaltă performanță.

Dieta Bulletproof m-a ajutat în general cu viața mea și m-a învățat lucruri pe care le voi lua cu mine în mormânt – tot, de la a avea mai multă claritate mentală și motivație, până la alegeri mai bune în ceea ce privește mâncarea și viața, per ansamblu. Mi-a oferit de asemenea o nouă modalitate de gândire în lumea sănătății, să fac „biohacking” asupra corpului și creierului, pentru a le aduce la cea mai bună performanță.

– **David Reybolds, pilot de curse**

## TRANSFORMĂ-ȚI CORPUL ÎNTR-O MAȘINĂRIE DE DETOXIFIERE

Faptul că mi-am diminuat inflamația din corp reducând în mod spectaculos toxinele și restabilind nivelurile de leptină și VIP prin creșterea cantității de grăsimi sănătoase și scăderea cantității de fructoză consumată a făcut o diferență uriașă în felul în care arătam și mă simțeam, dar încă sufeream de niște simptome ciudate. Făceam din când în când migrene și nu aveam nici cea mai vagă idee ce le provoca. Ele păreau aleatorii, dar odată ce mă lovea o migrenă, eram pus pe tușă pentru câteva ore, în cel mai bun caz – departe de performanța optimă pe care o urmăream. Adesea, în paralel cu migrenele, aveam iritații care mă mâncau îngrozitor. Părea probabil ca un lucru să cauzeze și durerile de cap, și iritațiile, dar nu eram sigur

că sunt legate. Ca un biohacker priceput, mi-am urmărit dieta și simptomele și am cercetat posibile cauze, până când am aflat despre aminele biogenice.

Aminele biogenice sunt neurotransmițători care influențează funcționarea creierului. Histamina este o amină biogenică bine-cunoscută pentru rolul său în alergiile sezoniere. Când corpul tău produce amine biogenice, ele sunt menținute în anumite limite, dar majoritatea oamenilor nu știu că amine biogenice precum histamina pot fi de asemenea prezente în anumite alimente. În mod normal, nu este mare lucru să consumi amine biogenice, dar ele pot începe să se acumuleze în fluxul sangvin, dacă organismul tău nu reușește să le detoxifice sau dacă bacteriile tale intestinale produc amine în plus, în timp ce digeri mâncarea. Dacă bacteriile tale intestinale produc amine biogenice în plus și ficatul tău nu are suficiente enzime pentru a le descompune, organismul tău intră într-o stare de panică pentru a încerca să scape de ele. Secretă adrenalină, crește ritmul cardiac și nivelurile de zahăr din sânge și provoacă hipertensiune arterială.<sup>17</sup> Asta duce la inflamație, dureri de cap și o grămadă de alte simptome la care nu te-ai aștepta niciodată.

Histaminele și alte amine biogenice se formează atunci când bacteriile degradează proteinele, fie că proteinele sunt din legume, semințe sau animale precum porcul sau peștele. Sursa cea mai frecventă de histamină dietetică este soia fermentată, în special sosul de soia. Eu obișnuiam să mănânc mult sushi când aveam dureri de cap și iritații frecvente. Când am eliminat aminele biogenice din dieta mea, aceste simptome au dispărut și am observat imediat o creștere spectaculoasă a capacității mele de concentrare. Numeroși cititori Bulletproof au suferit mai puține alergii sezoniere de când au început Dieta Bulletproof, ca și mine, care la rândul meu am simțit o scădere spectaculoasă a alergiilor sezoniere ce obișnuiau să mă chinuie. Asta pentru că Dieta Bulletproof ajută la echilibrarea bacteriilor intestinale ce formează histamine, reducând în același timp alimentele bogate în histamine.

## VINO DE HAC BACTERIILOR INTESTINALE ÎNAINTE SĂ-ȚI VINĂ ELE DE HAC

Chiar și după ce am venit de hac iritațiilor și migrenelor, ceva încă mă deranja. Faptul că eram atât de sensibil la aminele biogenice mi-a spus că organismul meu nu fusese capabil să le detoxifice atât de bine cum ar fi trebuit. Asta (plus o viață întregă în care avusesem gaze care îmi făceau pe toți să plece din încăpere) însemna că era ceva în neregulă cu bacteriile mele intestinale. Nu era chiar o surpriză. Fiind un copil și un tânăr bolnăvicios și supraponderal, am suferit de sinuzită și de amigdalită mulți ani la rând și am luat antibiotice cam o dată pe lună, timp de mai mult de un deceniu. Știam despre efectele dăunătoare ale antibioticelor, așa că am mâncat iaurt ani la rând, crezând că asta mă va ajuta să-mi repar intestinul.

După ce mi-am dat seama că nu funcționa, am încercat orice alt lucru la care m-am putut gândi. Am cumpărat toate probioticele scumpe de pe planetă. În timp, cred că am cheltuit cel puțin 50 000 de dolari numai pe probiotice. În 2006 am testat prima oară speciile de bacterii din scaunul meu. Am încercat până și terapia helmintică, în anul în care a fost descoperită. Asta a însemnat să găsec o companie din Thailanda care creștea ouă dintr-un parazit numit vierme cilindric porcin (*Trichuris suis*), apoi să le comand și să înghit ouăle astfel încât ele să eclouzeze în intestinul meu. În cazul unora, acest tratament vindecă intestinul, ducând la o reducere spectaculoasă a inflamației din întregul corp. Poate suna destul de radical, și chiar este, însă e un tratament sigur, deoarece această specie de parazit este incapabilă să se reproducă în corpul uman și el dispare de unul singur după aproape șase săptămâni. Nu a avut niciun efect asupra mea, deși este o terapie revoluționară pentru unii oameni foarte bolnavi.

Cercetările asupra biomului intestinal m-au informat de ce nu obțineam rezultatele pe care le voiam de la probiotice, în special pierderea în greutate. M-au ajutat de asemenea să înțeleg un aspect vulnerabil al biologiei mele, pe care-l puteam folosi pentru a afla

modul în care corpul meu depozitează grăsimea. Acesta a devenit în cele din urmă un motiv important pentru care Dieta Bulletproof funcționează. Studiile realizate pe șoareci au oferit informații importante asupra felului în care greutatea noastră este afectată de bacteriile noastre intestinale, mai degrabă decât de kaloriile ingerate versus kaloriile consumate. Atunci când bacterii din intestinul șoarecilor obezi au fost transferate în intestinul șoarecilor slabi, șoarecii slabi au mâncat mai mult cu 10% și au dezvoltat rezistență la insulină. Când bacteriile de la șoarecii slabi au fost introduse în intestinul șoarecilor obezi, ei au devenit în schimb mai slabi.<sup>18</sup> Ca și șoarecii, oamenii obezi și oamenii supli au bacterii intestinale foarte diferite. Încă nu se știe dacă bacteriile intestinale dăunătoare sunt cele care produc obezitate sau obezitatea este cea care produce bacteriile intestinale dăunătoare<sup>19</sup>, dar există dovezi că bacteriile rele din intestin provoacă rezistență la insulină și inflamație.<sup>20</sup>

Oamenii obezi (și animalele) au bacterii în exces din încrengătura *Firmicutes*, care include bacteriile *Lactobacillus*, regăsite în iaurt și în majoritatea suplimentelor probiotice. Tu ai nevoie de aceste bacterii, dar dacă ele sunt prea active, prea numeroase sau din subtipul greșit, vei acumula grăsime. Oamenii care sunt slabi în mod natural au mai puține *Firmicutes* și mai multe bacterii din încrengătura *Bacteroidetes*. Nu poți cumpăra probiotice cu specia *Bacteroidetes* ca supliment, dar poți să le produci cu ușurință mâncând alimente ce conțin sursa lor naturală de hrană, adică polifenolii.

Polifenolii sunt antioxidanți ce funcționează totodată ca prebiotice pentru *Bacteroidetes*. Ei se găsesc în legumele intens colorate, dar cea mai bogată sursă de polifenoli din dieta occidentală este, de departe, cafeaua! Și ciocolata este plină de polifenoli. Faptul că am adăugat mai multe din aceste superalimente în dieta mea m-a ajutat să hrănesc bacteriile specifice „oamenilor slabi”. Aceasta este o breșă în sistemul de control care-i permite Dietei Bulletproof să modifice în favoarea ta „regulile caloriilor”.

Se pare că bacteriile intestinale – cele bune și cele rele – au acționat deja ca hackeri pentru sistemul nostru. Noi am devenit dependenți de ele într-o relație simbiotică, dar asta nu înseamnă că tot ceea ce fac ele este în interesul nostru. Este în special adevărat



dacă vrei să preiei controlul asupra depozitelor tale de grăsime. Ficatul tău produce în mod natural un hormon care controlează depozitarea grăsimilor într-un mod sănătos. Animalele fără bacterii intestinale se bazează pe ficat pentru a produce acel hormon, iar ele aproape că nu se îngrașă niciodată, indiferent ce mănâncă. Animalele cu bacterii intestinale se îngrașă mai ușor, deoarece bacteriile intestinale produc *totodată* hormoni suplimentari de depozitare a grăsimilor, pe care corpul tău nu-i vrea. Dieta Bulletproof îți permite să vii direct de hac bacteriilor intestinale în două moduri diferite. Mai întâi, producem mai multe bacterii specifice „oamenilor slabi”, iar apoi manipulăm hormonii bacteriali de depozitare a grăsimii, pentru a-i face să ardă grăsimile. Bine ai venit pe scaunul șoferului. Vei citi mai multe despre aceste tehnici în Capitolul 4.

Faptul că aveam mai multe bacterii bune a fost un început excelent, dar eu voiam să combat și bacteriile specifice „oamenilor grași”, care îmi deturnau sistemele de depozitare a grăsimilor. Asta m-a condus spre minunile uleiului de cocos, care este recunoscut a fi un agent antifungic. Mergând și mai departe, am găsit o formă mai puternică de ulei de cocos, cu mai multe trigliceride cu lanț mediu (MCT), un extract lichid de ulei de cocos, și m-am hotărât să folosesc un extract mult mai puternic de MCT, numit C8, care este de 18 ori mai puternic decât uleiul obișnuit de cocos. E interesant că laptele uman de mamă conține de asemenea un procent ridicat din aceste grăsimi care fac intestinul un loc mai puțin atractiv pentru bacteriile dăunătoare.

Multe dintre beneficiile pierderii rapide a grăsimilor din Dieta Bulletproof provin dintr-o modificare intenționată a bacteriilor intestinale. Aceasta este o știință revoluționară și vom afla mai multe despre ea în următorul deceniu. Pentru a contribui și eu la această inițiativă, am găzduit pe cheltuiala mea uBiome la prima Conferință de Biohacking Bulletproof din San Francisco, în ianuarie 2013. uBiome este prima companie care își propune să le permită consumatorilor să măsoare și să înțeleagă genetica bacteriilor lor intestinale, iar imediat pe urmele sale a apărut American Gut Project. Aceasta este frontiera îndepărtată a biohackingului corpului uman, iar totul are legătură cu fecalele tale.

## FĂ-ȚI CREIERUL FERICIT PRIN SISTEME DE DETOXIFIERE DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ

Pe măsură ce aflam mai multe despre rolul pe care îl joacă bacteriile intestinale în detoxifiere, mi s-a părut logic să urmăresc și celelalte semnale de detoxifiere din corp. Un lucru pe care îl fac toți hackerii este să își dea seama cum pot să interfereze cu protocoalele de semnalizare sau să preia controlul asupra lor. Dacă un hacker ar vrea să pregătească o țară pentru invazie, primul lucru ar fi să își dea seama cum să preia controlul asupra infrastructurii comunicaționale, astfel încât mâna stângă să nu știe ce face mâna dreaptă. Am urmat această abordare pentru semnalele din organism și am căutat semnale care controlează mecanismele de detoxifiere. Apoi am putut pur și simplu să intensific semnalul.

Bila este produsă de ficat și transmisă vezicii biliare pentru depozitare, până când este nevoie de ea la digerarea grăsimilor; ea acționează de asemenea ca un semnal pentru ca organismul să se detoxifice. Bila ajută la descompunerea și absorbția grăsimilor, cantitatea de bilă pe care o secretă ficatul tău fiind astfel un factor în pierderea în greutate și detoxifiere. Bila descompune totodată toxinele pentru digestie, permițându-le să se lege de antioxidanții și agenții de detoxifiere din tractul tău digestiv. Această combinație de bilă și toxine traversează tractul tău gastrointestinal, unde o mare parte din bilă este reabsorbită, în timp ce toxinele (să sperăm) rămân să fie excretate. Dacă nu ai suficientă bilă, corpul tău nu va fi capabil să lege și să excreteze suficiente toxine, iar asta poate duce la o acumulare de toxine în organism.

Consumul de grăsimi este un semnal pentru organism să producă mai multă bilă, deci atunci când mănânci mai multe grăsimi sănătoase, poți crește producția de bilă și poți excreta mai multe toxine. E ca și cum ți-ai schimba uleiul la mașină. Toxinele pot interfera cu producția de bilă, un alt motiv pentru care Dieta Bulletproof este atât de atentă să le evite. E un ciclu înșelător: toxinele afectează fluxul bilei, iar fluxul bilei este necesar pentru a excreta toxinele.

Dieta Bulletproof vine de hac acestei probleme, furnizând cantități mari de grăsimi saturate, care stimulează producția de bilă, și evitând toxinele care interferează cu funcția hepatică.

Într-o goană neobosită de a face biohackingul corpului pentru a dezvălui secretele din spatele pierderii în greutate și al unei înalte performanțe susținute, eu am ajuns să creez o dietă bazată pe știință, care contrazice tot ce mi s-a spus despre sănătate și pierderea în greutate. Cum ar putea mai mult unt și mai puține fructe să mă facă să mă simt și să arăt mult mai bine decât înainte? Se pare că cea mai mare parte a cunoștințelor dietetice care ni s-au transmis sunt bazate pe o combinație de marketing, dezinformare și frică, în timp ce medicina a tins în mod firesc să se concentreze pe aspecte izolate, ușor de măsurat, precum grăsimile și colesterolul total. De multe ori, asta înseamnă să trecem cu vederea sistemele complexe din organismul nostru. Acum însă nu mai trebuie să te bazezi pe publicitate sau pe articole scurte din mass-media pentru informații despre sănătatea ta. Având plăcerea de a-ți lua în stăpânire propria biologie, tu poți măsura direct ce funcționează pentru propria ta biochimie și ce nu. Vino alături de mine și preia controlul asupra corpului tău, minții tale și performanței tale.



## CEEA CE CREZI TU CĂ ESTE BUN PENTRU TINE S-AR PUTEA SĂ TE ÎNGRAȘE, SĂ TE ÎMBOLNĂVEASCĂ ȘI SĂ TE PROSTEASCĂ

**D**upă ce am venit de hac Dietei Bulletproof și am descoperit cât de puțină energie era de fapt necesară pentru a pierde în greutate, a te menține și a te simți grozav, m-am înfuriat. Când am pierdut primele 23 de kilograme de grăsime în trei luni, numărul de pe cântar m-a înveselit, dar, la un nivel mai profund, m-am simțit trădat. Mă chinuisem mult timp să fac exerciții și să respect o dietă săracă în grăsimi și în calorii, și mă simțeam vinovat când nu funcționa. De ce nu îmi spusese medicii mei despre aceste metode simple de a mă simți mai bine și a-mi menține greutatea scăzută? De ce nu m-au învățat părinții mei asta? De ce nu strigau oamenii în gura mare aceste lucruri?

Se pare că există grupuri mici de oameni de știință din diferite discipline care au adunat aceste informații, dar poate dura zeci de ani până ca ele să ajungă să fie cunoscute de toată lumea. Am decis că misiunea mea va fi să-i întâlnesc pe acești oameni de știință, să încerc pe mine însumi ceea ce au descoperit ei și apoi să traduc acea muncă în cunoștințe folositoare pe care oricine le poate aplica în propria sa viață. Cartea de față este rezultatul acestei misiuni.

În lumea de azi, noi nu mai beneficiem de luxul de a ne lăsa sănătatea la voia întâmplării. Boala nu este doar previzibilă, ci efectiv predeterminată, dacă cineva abordează un stil de viață și o dietă „moderne”. Totuși, progresele în cunoaștere și știință dezvăluie acum pașii esențiali pe care îi putem urma cu toții pentru a ne asigura o viață care debordează de sănătate. Pasiunea lui Dave Asprey pentru rezultate eficiente este susținută de un devotament față de cercetarea amănunțită, testarea riguroasă și aplicațiile practice. – **Peter Sage, antreprenor extrem, sportiv de anduranță și autor de bestselleruri**

Există cinci lucruri de bază pe care ar trebui să le furnizeze dieta ta: energie pentru creierul tău, combustibil pentru corpul tău, nutrienți pentru celulele tale, nicio toxină inutilă și, probabil cel mai important, satisfacție. Dar majoritatea dietelor cu puține calorii și puține grăsimi nu reușesc să facă *niciunul* dintre aceste lucruri. Adevărul este că multe așa-zise alimente de „dietă” contribuie, de fapt, la epidemia de obezitate din jurul lumii. Hai să aruncăm o privire la câteva dintre miturile cele mai răspândite ale industriei dietelor și la abordarea Bulletproof pentru fiecare dintre ele.

## MITUL DIETAR NR. 1: DACĂ NU PIERZI ÎN GREUTATE, ÎNSEAMNĂ CĂ NU TE STRĂDUIEȘTI SUFICIENT

Eu fiind o persoană care a fost din copilărie grasă și care ajunsese să cântărească 136 de kilograme, acesta este mitul care mi-a făcut cel mai mult rău. Crede-mă, oamenii grași știu că sunt grași. Noi suntem perfect conștienți de asta tot timpul. Nu suntem leneși – nici pe departe. Petrecem toată ziua, în fiecare zi, pierzând încet o luptă a voinței împotriva imboldului biologic al organismului nostru către mâncare. Problema este că cei care țin dietă și chiar mulți medici înțeleg din nefericire greșit conceptul de voință. Ei cred că secretul

succesului este pur și simplu să îți dai silința și să spui „nu” mâncatului excesiv, folosind o rezervă nesfârșită de voință. Dar voința s-a dovedit a fi o resursă limitată. Poți rămâne fără voință în fiecare zi și nu merge să-ți reînnoiești rezerva pur și simplu decizând să faci acest lucru.

„Oboseala decizională” este un fenomen psihologic atestat, care se referă la calitatea tot mai proastă a deciziilor luate după o lungă sesiune decizională!<sup>1</sup> De exemplu, într-un studiu s-a demonstrat că judecătorii iau decizii mai puțin favorabile inculpaților în partea a doua a zilei. Oboseala decizională te poate determina totodată să faci alegeri mai puțin potrivite de fiecare dată când folosești voința pentru a alege un aliment de „dietă” în locul unuia care este mai plăcut. Motivul numărul unu pentru care Dieta Bulletproof este atât de eficace și ușor de menținut este că îți redă voința în loc să ți-o știrbească. Ea te poate ajuta să ai mai multă energie decât ai avut vreodată, hrănindu-ți celulele, echilibrându-ți nivelurile hormonale și punând capăt luptei obositoare și continue cu poftele alimentare. Dieta Bulletproof te va ajuta să te simți satisfăcut în loc să te simți restricționat, iar când ești satisfăcut, nu mai este nevoie să-ți irosești voința pe ceva atât de banal ca mâncarea. La început, îți vei folosi o parte din voință pentru a trece de la alimentele cu care ești obișnuit la alegeri mai bune, dar asta nu va dura. După doar câteva zile, te vei bucura să faci alegeri Bulletproof, datorită felului minunat în care te fac ele să te simți.

Corpul nostru a evoluat astfel încât specia noastră să poată supraviețui la aproape orice provocare a acestei lumi, inclusiv epoci glaciare, foamete și epidemii de ciumă. Nu ai nevoie de întregul tău creier mare doar pentru a mânca și a te reproduce, așa că diferite părți ale creierului tău au evoluat pentru a folosi cantități diferite de energie, iar procesele tale de la cel mai înalt nivel necesită cea mai mare cantitate. Asta înseamnă că problemele ce țin de energia ta, indiferent că e vorba de nutriție proastă, toxine sau alți factori de stres, vor afecta mai întâi acele părți ale creierului tău care folosesc cea mai multă energie. Cu alte cuvinte, un proces precum voința este mult mai sensibil la energia ta decât nivelurile mai scăzute ale biologiei necesare pentru supraviețuire.



**Motivul numărul unu pentru care Dieta Bulletproof este atât de eficace și ușor de menținut este că îți redă voința în loc să ți-o știrbească.**

Pe măsură ce noi tehnici de scanare a creierului dezvăluie nuanțele și interconexiunea diferitelor structuri cerebrale, a devenit evident faptul că nu există un singur model sau un singur cadru ce poate simplifica creierul. Eu consider că cel mai folositor mod de a te gândi la felul în care creierul folosește mâncarea este „modelul creierului triunic”, pe care medicul psihiatru și neurosavantul Paul D. MacLean l-a dezvoltat în anii 1960 pentru a explica structura creierului, împărțindu-l în trei părți, dezvoltate în etape separate de evoluție. Acest model de înțelegere a creierului este dezbătut în comunitatea științifică, dar te va ajuta să înțelegi felul în care Dieta Bulletproof face biohackingul creierului, astfel încât tu să nu fii nevoit să irosești energie depunând un efort de voință ca să nu mănânci excesiv.

Prima parte a creierului, pe care o poți numi creierul tău reptilian, controlează procesele de nivel scăzut, cum ar fi reglarea temperaturii și sistemele electrice. Orice vertebrată are un creier reptilian, iar acest creier trebuie să primească suficienți nutrienți pentru a supraviețui, indiferent de ce au nevoie părțile mai importante ale creierului. Dacă nu primești suficientă energie și suficienți nutrienți pentru această parte a creierului, vei muri. Punct.

Toate mamiferele împărtășesc al doilea creier – numit creierul limbic – la care îmi place să mă gândesc ca la un „creier de labrador retriever”, blănos, cu balele curgând. El controlează instinctele care ne mențin specia în viață, precum căutarea mâncării și comportamentul reproductiv. Creierul tău de labrador încearcă doar să te ajute să supraviețuiești, dar sfârșește prin a funcționa împotriva ta în trei moduri principale. Primul este că e ușor de distras. Ca un câine, noi căutăm mereu în jur posibile bețe de urmărit, în loc să ne concentrăm la ceea ce este chiar în fața noastră. Îți este greu să fii atent? Acesta este creierul tău de labrador, care declanșează reacția de tip „luptă sau fugi” pentru a se convinge că ești în siguranță. Al doilea mod în care creierul tău de labrador funcționează împotriva ta este de asemenea legat de supraviețuirea speciei, de data asta



pentru a susține reproducerea. Creierul tău de labrador te distrage cu impulsuri nepotrivite și se asigură că irosești foarte mult timp și energie încercând să le satisfaci. (Cel puțin, partea asta e plăcută!) Ultimul mod în care creierul nostru de labrador ne creează probleme constituie un aspect principal al acestei cărți – el ne face să vrem să mâncăm absolut orice aliment pe care putem pune laba. Creierul tău de labrador vrea ca tu să mănânci orice, la întâmplare, pentru a se asigura că nu mori de foame.

Când mănânci un aliment care conține elemente dăunătoare pentru sistemul tău, acest lucru poate declanșa o reacție de tip „luptă sau fugi” – una care poate fi măsurată prin ritmul tău cardiac – alături de o poftă intensă de alimente dulci, care vor oferi o explozie rapidă de energie pentru a face față amenințării. Tu resimți asta drept o poftă alimentară, pe care eu o definesc ca fiind o nevoie puternică de a mânca, ce depășește simpla foame. Din nefericire, mulți oameni simt pofte alimentare atât de des, încât au uitat cum e să-ți fie foame fără să ai și o poftă în același timp.

Când tu te opui poftei, folosești al treilea și ultimul creier, pe care MacLean l-a numit „neocortex” și pe care mie îmi place să-l numesc „creierul uman”. Nu uita, creierul reptilian este primul care primește nutriției și caloriile de care are nevoie, urmat de creierul tău de labrador, astfel încât creierul tău uman primește resturile. Dacă tu mănânci doar suficientă mâncare ca să menții primele două creiere fericite sau mănânci alimentele nepotrivite, creierul tău uman va fi primul care va rămâne fără energie, ceea ce înseamnă că tu rămâi fără voință. În secunda următoare, cedezi poftei tale și te pomenești că ai mâncat deja jumătate de cutie de înghețată.

Dietele tradiționale de pierdere în greutate nu furnizează suficient combustibil pentru toate cele trei creiere. Când începi una dintre aceste diete, de fiecare dată când vezi mâncare, labradorul tău spune: „Ești înfometat! E în joc supraviețuirea ta! Mănâncă aia ACUM!” Apoi ești forțat să îți folosești voința pentru a spune: „Nu! Câine rău!” Asta se întâmplă iar și iar, până când începi să suferi de pe urma oboselii decizionale, iar rezerva ta de voință se epuizează, adesea pe la mijlocul zilei.

De exemplu, dacă mănânci un mic dejun sărac în grăsimi și calorii, corpul tău va secreta insulină, ceea ce permite celulelor tale să folosească zahărul pe care tocmai l-ai ingerat, făcând astfel să scadă nivelul zahărului din sânge. Labradorul tău va începe să se panicheze, pentru că el crede că organismul rămâne fără combustibilul de care are nevoie pentru a rămâne în viață. Începe să te sâcâie să mănânci ceva dulce pentru a-ți crește glicemia. Așa a evoluat biologia ta pentru a te împiedica să mori de foame, dar asta nu-ți mai este acum de ajutor. Ceea ce corpul tău a perceput drept o urgență era doar dieta pe care tu o urmezi! Până la ora prânzului, ești complet lipsit de voință, cedezi și mănânci pizza sau pui prăjit sau fast food. Sau poate încerci să mituiești labradorul mâncând numai o bomboană, pe lângă prânzul tău fără grăsimi. Sună cunoscut?

Un alt scenariu frecvent este atunci când mănânci un mic dejun consistent, ce conține fie toxine, fie alimente la care ești sensibil. A mânca un aliment la care ești sensibil poate declanșa reacția de tip „luptă sau fugi”, iar labradorul tău cere zahăr pentru a-ți oferi suficientă energie ca să fugi. Dacă mâncarea conține toxine, ficatul tău folosește zahăr din sânge pentru a oxida toxinele, ceea ce provoacă o scădere a energiei disponibile pentru creierul tău. Rezultatul este că te simți de parcă ai avea o nevoie imediată de zahăr.

Pentru a-ți folosi dieta ca să-ți manipulezi creierul, tu trebuie să știi ce alimente îi spun creierului tău de labrador că flămânzești, fie determinând o scădere a zahărului din sânge, fie stimulând reacția de tip „luptă sau fugi”. În Dieta Bulletproof, alimentele sunt împărțite în trei categorii, pe care le vom discuta în amănunt mai târziu. Există alimente Bulletproof pe care le poți mânca aproape întotdeauna fără probleme, alimente Suspecte, care trebuie abordate cu grijă, pentru că îți pot provoca poftă, și alimentele Kriptonită, care aproape întotdeauna îți limitează performanța, te slăbesc și ar trebui evitate cu totul.

În timp ce unele alimente precum siropul de porumb bogat în fructoză sunt Kriptonită pentru toată lumea, fiecare dintre noi are de asemenea unele alimente care sunt propria noastră Kriptonită. De exemplu, ciocolata este un aliment sănătos Bulletproof pentru majoritatea oamenilor, dar pentru cineva care e sensibil la ea,

ciocolata este Kriptonită. Majoritatea oamenilor habar nu au că unele alimente pe care le mănâncă tot timpul îi vlăguiesc pe ascuns și le provoacă poftă. Folosind aplicația gratuită de urmărire a sensibilității la alimente a Dietei Bulletproof (pe care o vom discuta în amănunt mai încolo) sau făcând un test de sânge pentru alergiile alimentare, vei afla care alimente Suspecte îți dau peste cap performanța. Asta te va ajuta să devii cu adevărat Bulletproof.

## MITUL DIETAR NR. 2: NU ÎȚI ESTE ATÂT DE FOAME PE CÂT CREZI

Foamea îți scade performanța, te secătuieste de energie și te face irascibil, obosit și neproductiv. Îți diminuează totodată voința, activându-ți creierul de labrador. Foamea susținută nu este un semn de duritate sau hotărâre și cu certitudine nu e Bulletproof. În mod ironic, când cântăream 136 de kilograme, îmi era foame tot timpul și eram mai puțin productiv decât sunt acum, pentru că mă gândeam la mâncare toată ziua. Pe vremea când eram un tânăr milionar arogant, încheiam ședințele devreme, înainte de prânz, spunând: „Trebuie să mănânc acum, așa că ședința noastră s-a terminat, îmi pare rău pentru asta.” Apoi mă duceam să mănânc un prânz care mă lăsa cu și mai multe poftă. Nu voiam să par un nemernic. Pur și simplu, foamea mă acapara. Creierul meu de labrador câștiga.

Hai să fim sinceri: foamea este o pierdere uriașă de timp. Îți distrage atenția de la chestiuni mai importante și crește numărul de greșeli pe care le faci la orice sarcină pe care o ai. Îți vlăguiește totodată voința și motivația. Când îți este foame, sunt mai multe șanse să pleci acasă și să te uiți la televizor decât să lucrezi o oră în plus la planul tău de afaceri. Dacă ai însuma toate orele pe care majoritatea celor care țin dietă le irosesc fie gândindu-se la foamea lor, fie abandonând sarcini fiindcă nu se pot concentra, s-ar aduna probabil cel puțin câteva ore pe zi. Imaginează-ți cât de multe ai putea să realizezi într-o săptămână dacă ai avea câteva ore în plus în fiecare zi și cât de amabil ai fi cu ceilalți dacă nu ți-ar fi atât de foame!

În forma sa cea mai simplă, foamea este nevoia de a mânca. Este un instinct care îi împiedică pe oameni să moară de foame – o parte a creierului nostru de labrador. Scopul unei diete nu ar trebui să fie să ignore foamea sau să o potolească mâncând o gustare cu puține calorii la fiecare 90 de minute. În schimb, Dieta Bulletproof vine de hac foamei prin echilibrarea hormonilor care controlează acest instinct. Biochimia foamei este complexă și este determinată de hormoni produși în tot corpul. În principal, există doi hormoni opuși care îți dirijează foamea. Grelina, produsă de celulele din mucoasa gastrică, stârnește foamea și suprimă senzația de sațietate. Leptina, după cum am menționat deja, suprimă foamea, declanșând sațietatea, și este produsă de celulele adipoase. Când intestinul tău subțire detectează proteină în mâncarea pe care ai ingerat-o, ajută leptina să stimuleze sațietatea, iar când pancreasul detectează grăsime în intestinale tale, eliberează un hormon care împiedică grelina să suprimă semnalul de sațietate. De partea cealaltă, fructoza, zahărul principal din fructe, se pricepe mai puțin decât aproape orice alt aliment să suprimă hormonul foamei, adică grelina.

Să simți o foame intensă sau să-ți spui: „Trebuie să mănânc acum sau voi avea o cădere” este un semn că ceea ce ai mâncat mai devreme în acea zi nu era de fapt sățios, deoarece nu a potolit grelina și/sau nu a declanșat leptina. Pe de altă parte, să simți o foame ușoară, de genul „Trebuie să mănânc ceva în următoarele câteva ore” nu îți înrăutățește performanța și este ușor de gestionat. Întrucât hormonii tăi de foame vor fi bine controlați în Dieta Bulletproof, acesta este singurul tip de foame pe care îl vei simți vreodată.

E timpul să te întorci la acele ore pe care le-ai irosit simțindu-te flămând și să le folosești cu cap. Mâncând alimente cu grăsimi de calitate superioară și bogate în calorii, Dieta Bulletproof îți va permite să eviți problema ce epuizează creierul și știrbește performanța și care se numește foame, în timp ce pierzi în greutate mai repede și cu mai puțin efort decât altădată. Foamea nu este ceva de ignorat, dar este extrem de controlabilă. Nu ești slab dacă cedezi în fața poftelor tale alimentare. Pur și simplu mănânci alimentele greșite sau prea puține alimente bune! Urmând Dieta Bulletproof, vei prelua controlul asupra biologiei tale, astfel încât foamea să nu-ți mai distragă atenția.

## MITUL DIETAR NR. 3: O DIETĂ SĂRACĂ ÎN GRĂSIMI ESTE SĂNĂTOASĂ

În anii 1950, un om de știință pe nume Ancel Keys a bulversat lumea nutriției, afirmând, pe baza unor studii de cercetare destul de convingătoare, că grăsimile saturate provoacă boli de inimă. S-a declanșat o adevărată nebunie în jurul dietei sărace în grăsimi și din păcate aceasta s-a menținut până acum, în ciuda faptului că, după cum s-a aflat mai târziu, Keys a eliminat date ce nu se potriveau cu tiparul său.<sup>2</sup> Cu alte cuvinte, el a manipulat studiul de cercetare pentru a-l face să pară că îi susține teoria conform căreia grăsimile saturate provoacă boli de inimă, când în realitate știința nu-i susținea deloc teoria.

Chimiștii alimentari au început imediat să născocescă alimente sărace în grăsimi. Când îndeapărtau grăsimea din aceste alimente, ei trebuiau să o înlocuiască cu ceva. Cele două alegeri erau zahărul sau proteinele. Ei bine, zahărul are gust mai bun decât proteinele și e mai ieftin, așa că zahărul sau siropul de porumb în exces erau injectate în majoritatea alimentelor „de dietă”, sărace în grăsimi. Aceste alimente sărace în grăsimi sunt de fapt groaznice pentru tine, pentru că nu doar că le lipsesc nutrienții, iar grăsimile sățioase sunt înlocuite cu zahărul și amidonul, dar mai și au gust de carton și îți fac creierul de labrador să creadă că se apropie o adevărată foamete.

Grăsimile alimentare conțin mai multă energie per gram decât orice alt nutrient, așa că sunt cele mai eficiente pentru a furniza energie acelor părți din corpul tău care au nevoie de ea. În comparație cu proteinele sau zahărul, grăsimile au totodată cel mai mic impact asupra nivelului de insulină. Alimentele sărace în grăsimi și care conțin zahăr cresc dramatic nivelul de insulină, ceea ce duce la căderi de energie și câștig în greutate. De asemenea, grăsimile nu ridică nivelul hormonului de stres numit cortizol, care crește glicemia și îți suprimă sistemul imunitar, la fel de mult ca proteinele sau carbohidrații.

Unul dintre principalele motive pentru care oamenii dau greș cu atât de multe diete este acela că se simt de parcă ar fi torturați și

pur și simplu renunță și revin la alimentele care le plac, de fapt. Dar adevărul este că tu poți pierde în greutate bucurându-te de alimentele delicioase și sățioase din Dieta Bulletproof. Și poți mânca oricât de mult vrea creierul tău de labrador, atâta timp cât mănânci alimentele potrivite. Când mănânci alimente adevărate, care nu sunt concepute cu amelioratori de gust chimici ce te păcălesc să mănânci mai mult, creierul tău de labrador îți spune să te oprești din mâncat atunci când te-ai săturat. Nu vei vrea mai multă mâncare decât are nevoie corpul tău.

Grăsimile constituie piatra de temelie a Dietei Bulletproof, dar nu toate grăsimile sunt la fel. Mai târziu în această carte, vei afla ce tipuri de grăsimi potolesc poftele și ce tipuri de grăsimi le provoacă. Din nefericire, atunci când alimentele sărace în grăsimi au devenit populare, noi am început să respingem toate grăsimile, nu numai pe cele rele. Acest tip de gândire a rămas înrădăcinat prea mult timp. În loc să resimți în continuare aceeași agonie a lipsei de grăsimi, acum poți culege beneficiile de sănătate ale unei diete bogate în grăsimi sănătoase și să te trezești în fiecare dimineață încântat în legătură cu mâncarea pe care o vei mânca în acea zi. Nici cea mai eficace dietă din lume nu va funcționa dacă tu nu te ții de ea. Un motiv simplu pentru care Dieta Bulletproof este atât de eficientă pe termen lung este că are un gust bun și nu-ți face creierul de labrador să-ți irosească voința luptând cu poftele. Asta o face sustenabilă. De ce ai renunța la o dietă ce conține alimente cu un gust mai bun decât dieta pe care o urmai înainte de a începe să arăți minunat, să pierzi în greutate și să impresionezi pe toată lumea?

## **MITUL DIETAR NR. 4: DACĂ MĂNÂNCI GRĂSIMI, TE VEI ÎNGRĂȘA**

Mulțumită lui Ansel Keys, nu doar că nu putem scăpa de alimentele nesănătoase lipsite de grăsimi, ci am ajuns să ne temem să mâncăm grăsimi, crezând că ne vor face să ne îngrășăm și să ne îmbolnăvim. În realitate, ideea că dacă mănânci grăsimi te vei îngrășa nu e nimic mai mult decât un mit. În timp ce cream și testam Dieta Bulletproof,

am vrut să văd cât de repede mă voi îngrășa dacă voi mânca mai multe calorii grase. M-am gândit că dacă ceea ce ni s-a spus despre diete este adevărat, aş pune o jumătate de kilogram de grăsime pentru fiecare 3500 de calorii în plus pe care le mănânc, în special dacă mănânc tone de grăsime. Pentru a-mi pune cu adevărat bețe în roate pentru experiment, pe 6 august 2009 am încetat să mai fac exerciții fizice, mi-am redus somnul la mai puțin de cinci ore pe noapte (ceea ce de asemenea ar trebui să te îngrășe) și am început să consum între 4000 și 4500 de calorii din Dieta Bulletproof în fiecare zi. Aproape 70% din acele calorii proveneau din grăsimi Bulletproof.

Conform celor mai mulți nutriționiști, mâncând așa, ar fi trebuit să mă îngrăș cu cinci-șase kilograme într-o lună. În schimb, s-a întâmplat contrariul. Deodată, eram în vervă. Creierul meu lucra fără efort, nu îmi trebuia mai mult somn și chiar am început să am pachețele de mușchi pe abdomen. Nu-mi venea să cred și recunosc că am petrecut foarte mult timp în fața oglinzii minunându-mă de cât de plat devenea stomacul meu în timp ce mă îmbuibam la propriu cu mâncare.

Nu voiam să opresc experimentul, pentru că viața părea pur și simplu minunată, așa că am ajuns să fac asta timp de doi ani. Mi-am folosit energia suplimentară pentru a lansa blogul Bulletproof Executive, în timp ce primeam laude pentru munca mea cu normă întreagă ca vicepreședinte la o mare companie de tehnologie. Numărătorii de calorii preziceau că după doi ani ar fi trebuit să cântăresc 272 de kilograme, dar singura greutate pe care am depus-o de fapt au fost câteva kilograme de mușchi. În final am redus calorile, pentru că e un efort (ca să nu mai zic că e și scump) să mănânci atât de mult. De asemenea, nu este necesar, și nici măcar recomandat.

Din cauza cercetărilor defectuoase, grăsimile au dobândit o reputație proastă, dar tipurile potrivite de grăsimi sunt sănătoase și esențiale pentru viață. Toți nutrienții sunt convertiți în interiorul organismului, înainte de a fi folosiți. Grăsimile potrivite sunt surse nutritive și sățioase, cu ardere eficientă, ce îți mențin corpul și creierul la capacitate maximă. Grăsimea este un element esențial al pereților celulari și al hormonilor sănătoși și este necesară pentru fertilitate, reglarea temperaturii și amortizarea șocurilor. Unele

vitamine – A, E, D și K – sunt liposolubile, însemnând că ele au nevoie de grăsimi pentru a fi absorbite în corp.

Ca să simplificăm, grăsimile sănătoase sunt o componentă importantă a corpului uman. Reprezintă materia din care suntem făcuți. Corpul sănătos al unei femei este aproape 29% grăsime, în timp ce bărbații sunt aproape 15% grăsime. Porțiuni din fiecare parte a corpului nostru sunt făcute din grăsime, inclusiv creierul. Asta înseamnă că dietele sărace în grăsimi ne înfometează creierul. Creierul și corpul nostru au nevoie de unele grăsimi „esențiale”, precum Omega 3, ca să funcționeze, dar corpul nostru nu le poate produce. Noi trebuie să includem aceste grăsimi în dieta noastră, în rațiile și cantitățile corecte. Deși mulți oameni au ajuns să se teamă de-a dreptul de grăsimi, consumarea tipurilor potrivite de grăsimi nu duce la îngrășare și nu prezintă niciun fel de risc pentru sănătate. Pentru că grăsimile sănătoase din Dieta Bulletproof ajută la menținerea și echilibrarea nivelurilor de hormoni din corpul tău, rezultatul este mai degrabă pierderea în greutate, și nu câștigul în greutate.

Această dietă mi-a permis să mă simt, să arăt și să fiu mai bun decât am fost vreodată până acum. Datorită acestui lucru, eu vreau să împărtășesc aceste informații cu toți cei care vor să asculte și să se trezească! Eu cred cu adevărat în acest lucru și militez în acest sens. E timpul să uităm ce am învățat, oameni buni! – **Davis**

## MITUL DIETAR NR. 5: A REDUCE CALORIILE ESTE CEL MAI BUN MOD DE A PIERDE ÎN GREUTATE

Poate că tu te gândești că dacă nu grăsimea este cea care te îngrașă, atunci motivul trebuie să fie numărul mare de calorii. Într-adevăr, multe diete pretind că formula magică pentru pierderea în greutate este „mai puține calorii ingerate decât calorii arse”. Acest lucru este



Întru câțva adevărat într-o situație de foamete – *este* posibil să te înfometezi până la slăbire, cel puțin pentru o vreme, iar dacă încui pe cineva într-o cameră metabolică dintr-un laborator, poți obține un deficit caloric real măsurând consumul său caloric efectiv și asigurându-i hrană în mod corespunzător. Dar noi știm acum că dietele rapide îți zăpăcesc hormonii de foame și metabolismul, făcând astfel să fie mai ușor să iei în greutate ulterior, când reîncepi să mănânci normal. Rezistența la insulină, rezistența la leptină, testosteronul scăzut și problemele de tiroidă sunt posibile consecințe ale dietelor sărace în calorii.

Indiferent de calorii, scopul numărul unu al unei diete ar trebui să fie să te alimenteze și să-ți hrănească mintea și corpul. Știi că, de fapt, creierul tău folosește până la 25% din kaloriile tale zilnice? Ținând cont de acest lucru, mai ești surprins că te simți obosit și îți pierzi motivația dacă faci mai multe exerciții fizice și reduci kaloriile pentru a pierde în greutate? Creierul tău de labrador preia toate kaloriile, iar creierul tău uman rămâne să funcționeze cu aburi.

Nu spun că nu contează kaloriile – chiar din contră. Pentru ca tu să simți că deții controlul asupra biologiei tale, este esențial să mănânci suficiente calorii. Creierul tău de labrador reacționează la stresul kaloriilor restricționate și la sesiunile intense de exerciții fizice, în același mod în care ar reacționa la o foamete sau la un alt dezastru natural – conservând energia. Asta duce la confuzie mentală, oboseală, luare în greutate și o tiroidă bolnavă. Te lasă totodată cu o senzație continuă de foame.

În afară de faptul că a reduce kaloriile prea mult nu te ajută să pierzi mai mult în greutate, formula „mai puține calorii ingerate decât calorii arse” are câteva deficiențe destul de mari – deficiențe de care pot profita biohackerii! În industria creșterii animalelor, există o măsură numită „eficiența hranei”. Dând estrogen vitelor, vitele se pot îngrășa consumând cu 30% mai puține calorii. Asta economisește foarte mulți bani pentru fermieri, iar ție îți rămâne să mănânci carne de vită cu estrogen adăugat, care ar putea să te îngrășe exact cum a îngrășat vita. Așadar, dacă o doză mică de hormoni poate îngrășa o vacă cu 30% mai puține calorii, este clar că numărul de

calorii pe care le consumi nu este singurul factor care determină dacă vei slăbi sau te vei îngrășa.

Este de asemenea important să știi că până la 50% din arderile tale individuale de calorii au legătură cu aspecte ce nu pot fi ușor urmărite, precum temperatura camerei, somnul, altitudinea și cât de adânc respiri. Deci, pentru majoritatea oamenilor, nu există un mod exact de a deduce numărul de calorii folosite zilnic, și nici măcar dacă acelea sunt calorii grase ori calorii de zahăr. Este totodată important să iei în considerare faptul că diferite mâncăruri au efecte diferite asupra corpului tău. Acesta este un concept simplu și aparent evident, care contrazice ceea ce îți spun majoritatea dietelor. Dar gândește-te în felul următor – dacă o calorie ar fi doar o calorie, tu ai reuși să pierzi în greutate mâncând numai sirop de porumb bogat în fructoză sau o sticlă de ulei de canola. Ceea ce am descoperit noi, în schimb, este că, cu timpul, aceste alimente îți distrug corpul, creierul și performanța și nu duc neapărat la pierdere în greutate, deși tu consumi, teoretic, mai puține calorii.

Când începi să te concentrezi nu pe numărul de calorii pe care le consumi, ci mai degrabă pe calitatea mâncării tale și pe elementele nutritive pe care le oferă, corpul tău va răspunde pe măsură, revitalizând arderea grăsimilor și absorbția nutrienților și reglând în mod natural aportul tău de calorii. Acest lucru duce la pierderea în greutate și la claritatea mentală pe care foarte mulți oameni deja le experimentează în Dieta Bulletproof.

## **MITUL DIETAR NR. 6: ORICE LUCRU NATURAL ÎȚI FACE BINE**

De câte ori ți s-a spus să „mănânci mai multe fructe și legume”? E aproape ca și cum „fructele și legumele” ar fi devenit un singur cuvânt. Singura problemă este că, dintr-o perspectivă nutrițională, fructele și legumele au la fel de multe în comun precum peștii și bicicletele. Oamenilor le place să trâmbețeze despre beneficiile pentru sănătate ale fructelor, numindu-le „dulciurile naturii”, dar adevărul este că fructele au, de fapt, mai multe în comun cu dulciurile decât cu

legumele. Fructele sunt compuse în principal din zahăr și apă, cu puține fibre, în vreme ce legumele sunt sărace în zahăr și extrem de bogate în nutrienți.

Cea mai mare problemă cu fructele este zahărul principal pe care-l conțin, fructoza. Așa cum am menționat deja când discutam despre leptină, ficatul convertește fructoza fie în glucoză, fie în trigliceride, acestea din urmă fiind apoi depozitate ca grăsime. Iar fructoza nu doar că te face să depui grăsime prin aceste căi biochimice, dar nici nu îți suprimă apetitul după consum, așa cum fac proteinele sau grăsimile. Fructoza nu este nici măcar la fel de sățioasă ca alte surse de zahăr, așa că ești mai predispus să o consumi în exces<sup>3</sup> decât în cazul oricărui alt tip de zahăr. Una dintre cele mai rapide căi de a provoca o poftă alimentară este să mănânci sau să bei ceva cu multă fructoză, precum fructele uscate, sucul de fructe, băuturile carbogazoase sau chiar un fruct proaspăt.

A mânca fructoză nu dăunează doar taliei tale; poate contribui în mai multe moduri la instalarea bolilor de inimă și la distrugerea arterelor. Primul, așa cum am menționat, este prin creșterea numărului de trigliceride, care se știe că preconizează bolile de inimă. Fructoza se leagă de asemenea ușor de proteine precum colagenul, principalul țesut conector din piele și artere, și de grăsimi. Când se leagă de colagen, fructoza creează produși finali de glicozilare avansată, pe scurt AGE. („Glicozilare” se referă la legarea moleculelor de zahăr de proteine, ADN sau grăsimi.) Denumirea este potrivită\*, căci acești produși finali joacă un rol în procesul de îmbătrânire și creează un stres oxidativ suplimentar în organism.<sup>4</sup> Producții AGE nu sunt doar o cauză majoră a ridurilor, ci îmbătrânesc de asemenea arterele și pot duce la arteroscleroză.

Fructoza este totodată dăunătoare pentru corp fiindcă hrănește bacteriile rele din intestinul tău. Când fructoza intră în intestin, bacteriile ce cauzează boli o consumă în mod preferențial și se reproduc. Acesta este probabil unul din motivele pentru care există o epidemie de suprapopulare bacteriană a intestinului subțire (SIBO).<sup>5</sup>

---

\* Acronimul AGE este identic cu cuvântul *age* din limba engleză, care înseamnă, ca substantiv, *vârstă* sau, ca verb, *a îmbătrâni* (n.tr.)

O parte din bacteriile rele care iubesc fructoza creează acid uric ca un produs secundar al propriului lor metabolism. Când în organism se adună prea mult acid uric, acesta poate duce la formarea unor depozite de cristale ascuțite de acid uric în artere, sub piele și chiar în rinichi, unde produc pietre la rinichi. Când aceste depozite de acid uric se regăsesc în tot corpul, ai gută, una din cele mai dureroase și debilitante forme de artrită. Un număr îngrijorător de prieteni și colegi de-ai mei din Silicon Valley s-au confruntat cu guta încă de la vârsta de 30 de ani. Medicii lor le-au spus că este din cauza consumului de carne, dar eu îi sfătuiesc pe acești prieteni de un deceniu încoace să își reducă aportul de fructoză, ca să poată scăpa de gută. Asta a avut mai mult succes decât reducerea cantității de carne pe care o consumau, deși Dieta Bulletproof este o dietă cu conținut moderat de proteine, nu una bogată în proteine.

În medicina tradițională, beneficiile pentru sănătate ale fructelor sunt supraestimate, în vreme ce riscurile fructozei sunt complet ignorate, dar există unii medici care au început să avertizeze pacienții în privința pericolelor fructozei. Doctorul Robert Lustig, specialist de primă mână în domniul sănătății, autorul cărții *Fat Chance (Slabe șanse)* și specialist în tulburările endocrine pediatrice la Universitatea din California, San Francisco, a ajuns la concluzia că până și nivelurile „obișnuite” de fructoză pot inhiba performanța într-un mod semnificativ. A consuma mai mult decât o porție foarte mică de fructoză zilnic este pur și simplu nociv pentru creierul și corpul tău, și de aceea Dieta Bulletproof limitează fructoza la *cel mult* 25 de grame pe zi, preferabil chiar mai puțin. Asta înseamnă aproximativ cantitatea de fructoză din două mere mari. Eu nu reușeam să scap de cele 45 de kilograme de grăsime în exces când mâncam mai multe fructe pe zi, și acum înțeleg de ce! A evita fructoza în exces este unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru a-ți subția talia și a decima complet poftele alimentare. S-a terminat cu zicala: „Dacă ai un măr pe masă, nu intră doctorul în casă.” În schimb, zicala ar trebui să fie: „Dacă ai trei mere pe masă, doctorul se îmbogățește.”

## MITUL DIETAR NR. 7: TREBUIE SĂ FACI MULTE EXERCIȚII FIZICE PENTRU A PIERDE ÎN GREUTATE

Când cântăream 136 de kilograme, consumam foarte mult timp și energie la sală, încercând să pierd în greutate. Ce pierdere colosală de timp! Datorită plăcerii biohackingului, a experimentelor pe mine însumi și a muncii cu experți de elită, acum nu trebuie să mai nici pe departe la fel de mult timp fizicului meu pentru a mă menține suplu și musculos. Consum tone de grăsime și nu trebuie să mă îngrijorez vreodată în legătură cu arderea lor, deoarece corpul meu metabolizează eficient grăsimea pentru energie. Mulțumită biohackingului pe care l-am folosit pentru a dezvolta Dieta Bulletproof și Postul Intermitent Bulletproof (pe care-l voi discuta în amănunt mai târziu), corpul meu trece cu ușurință de la arderea zahărului la arderea grăsimilor pentru energie.

Una dintre cele mai mari erori când vine vorba de pierderea în greutate este că arderea caloriilor ar fi relevantă pentru a pierde kilograme și a deveni suplu. Asta pentru că dieta ta este mult mai importantă decât exercițiile fizice, când vine vorba de pierderea în greutate. Dar probabil că cel mai cutremurător lucru pe care l-am descoperit în legătură cu exercițiile fizice prin intermediul biohackingului este că antrenamentul în exces te poate face, de fapt, să ieși în greutate. Exact – a face prea multe exerciții fizice poate să aibă chiar un efect contrar față de obiectivul tău de pierdere în greutate. Dacă faci zilnic exerciții fizice pentru a pierde în greutate, s-ar putea să-ți pui singur bețe în roate!

Corpul tău reacționează la exercițiile fizice riguroase așa cum o face la orice alt factor de stres: crescând nivelurile de cortizol. Cortizolul este un hormon care crește nivelul zahărului din sânge, slăbește sistemul imunitar și chiar încetinește dezvoltarea oaselor. Când nivelurile de cortizol rămân ridicate perioade îndelungate de timp, rezultatul bine-cunoscut este câștigul în greutate și scăderea masei musculare. Asta nu înseamnă că mișcarea și exercițiile sunt interzise în Dieta Bulletproof. Mișcarea este minunată pentru

sistemul tău nervos, pentru creier și pentru sistemele de detoxifiere. Mie îmi place să fiu activ și recomand mai târziu în această carte un regim de exerciții fizice Bulletproof, astfel încât tu să poți face un număr mic de exerciții fizice riguroase o dată pe săptămână, pentru a obține beneficiile pe care mulți caută să le obțină prin exerciții fizice zilnice. Dar, în Dieta Bulletproof, să faci exerciții fizice nu este necesar pentru pierderea în greutate. Alimentele pe care le consumi sunt cele care te vor ajuta să pierzi în greutate, să-ți crești masa musculară și să rămâi în cea mai bună formă a vieții tale.

## **MITUL DIETAR NR. 8: CAFEAUA ÎȚI FACE RĂU**

Deja ai citit despre efectele negative pentru sănătate ale toxinelor de mucegai, care sunt din nefericire extrem de frecvent întâlnite în cafea. Dar mulți oameni încă mai cred că, și fără mucegai, cafeaua în sine este dăunătoare. Cafeaua a fost ținta unor campanii nemiloase de dezinformare, venite din partea companiilor ce vând substitute de cafea de aproape o sută de ani. De fapt, multe dintre aspectele negative pe care s-ar putea să le asociezi cafelei provin probabil din campanii publicitare datând din anii 1920. La acea vreme, compania care produce acum Post Cereal vindea un substitut de cafea pe bază de cereale prăjite, numit Postum, pretinzând că era mai sănătos decât cafeaua, un mit care persistă și astăzi, deși Postum a ajuns să fie un produs alimentar periferic.

Studiile asupra cafelei și sănătății oscilează. Unele studii arată că există beneficii pentru sănătate, în timp ce altele indică un impact negativ. Ar putea părea derutant, dar motivul este simplu: cafeaua proastă îți face rău, iar savanții nu fac diferența între *tipurile* de cafea atunci când realizează aceste studii. Ei nu controlează metodele de procesare sau sursa boabelor, iar marea majoritate a studiilor folosesc cafea instant de la magazinele alimentare, care se știe că este mai bogată în toxine de mucegai decât cafeaua la filtru, sau se bazează pe consumul de cafea declarat de participanți, așa că nu există vreun control asupra calității băuturii. Pe scurt, studiile care

arată efectele negative ale consumului de cafea – și există câteva – nu au controlat niciodată prezența toxinelor de mucegai în cafea. Chiar toxinele de mucegai ar putea explica multe dintre studiile negative asupra cafelei.

Când elimini efectele mucegaiului și privești imaginea de ansamblu, devine clar: cafeaua este un „superaliment”, mai mult decât orice altceva din dieta ta. În studiu după studiu, s-a demonstrat cum cafeaua – chiar cu mucegai – îmbunătățește concentrarea, memoria și performanța. Alte studii arată că scade riscul de atac cerebral și diabet.<sup>6</sup> Așa cum am menționat în Capitolul 1, cafeaua furnizează cantități uriașe de polifenoli care hrănesc bacteriile benefice din intestin.<sup>7</sup> Vinul roșu și ciocolata sunt renumite pentru conținutul lor de polifenoli, dar cafeaua are în realitate cantități mult mai mari. Centrul de Cercetare a Cancerului Fred Hutchinson a descoperit că bărbații care beau patru sau mai multe cești de cafea pe zi aveau o probabilitate mai mică cu 59% de reapariție a cancerului de prostată. Cafeaua are de asemenea puternice proprietăți termogenice, ceea ce înseamnă că stimulează pierderea grăsimii și chiar ajută la construirea masei musculare (când este folosită corespunzător) prin suprimarea unei substanțe din corpul tău numită mTOR, despre care voi discuta în amănunt mai încolo. Cafeaua este totodată un puternic antioxidant. De fapt, este sursa numărul unu de antioxidanți alimentari în dieta persoanelor din Statele Unite. Se studiază chiar utilizarea sa în lupta împotriva cancerului.<sup>8</sup>

Când amesteci cafeaua cu conținut redus de toxine cu grăsimile potrivite, obții o băutură uimitoare, care elimină foamea și pofta, îți luminează creierul cu o sursă alternativă de energie și te ajută să pierzi în greutate, să construiești masă musculară și să-ți sporești concentrarea și performanța, fără efectele negative ale cafelei cu mucegai. Această băutură, Cafeaua Bulletproof, este o parte esențială a dietei, iar eu de-abia aștept ca tu să o încerci.

## MITUL DIETAR NR. 9: SAREA ESTE O SUBSTANȚĂ PERICULOASĂ

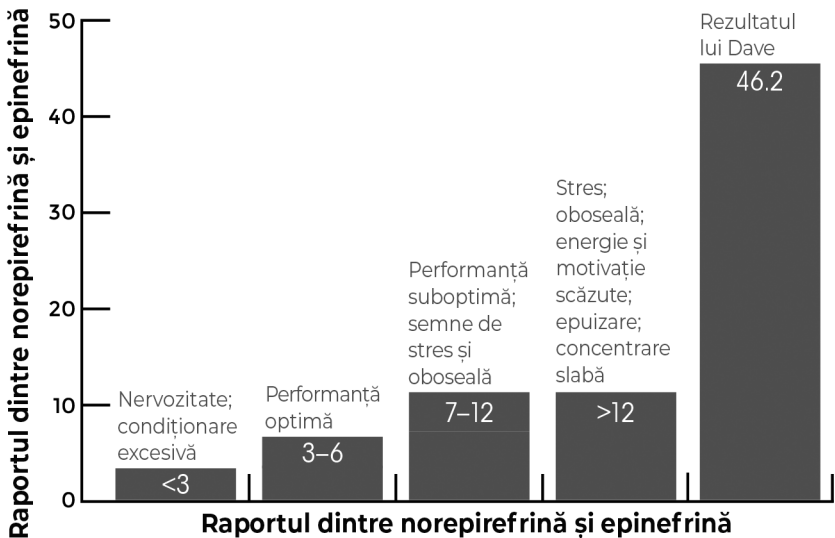
În 1979, pe când aveam șapte ani, chirurgul general al Statelor Unite a afirmat: „Fără echivoc, studiile... arată o relație de cauzalitate între un consum de sare ridicat și hipertensiunea arterială.” Din cauza asta, am simțit întotdeauna că făceam un lucru bun când îmi restricționez sodiul, dar problema este că ființele umane nu pot trăi fără sare. Este esențial să ai cantitatea potrivită în corpul tău. În plus, corpul tău are nevoie de mult mai multă sare atunci când ești stresat, deoarece sarea este o parte importantă a răspunsului tău suprarenal. După cum probabil că știi, glandele tale suprarenale produc o mare parte dintre hormonii tăi, inclusiv hormonul stresului, cortizolul. Când ești stresat cronic și suprarenalele continuă să producă niveluri înalte de cortizol, ele oboresc și nu mai pot produce alți hormoni importanți. Unul dintre acești hormoni este aldosteronul, care echilibrează nivelurile de sodiu și potasiu din organism. Când suprarenalele sunt prea stresate ca să secrete aldosteron, tu poți ajunge să fii deshidratat și să ai tensiunea scăzută, iar drept rezultat, ți-e poftă des de sare. Am aflat asta pe pielea mea când am trecut printr-o perioadă de epuizare suprarenală extremă. Rezultatele analizelor de mai jos arată nivelul meu de norepinefrină și epinefrină la un punctaj de 46. Orice valoare peste 8 înseamnă oboseală suprarenală extremă.

Ca să revin la o stare de reziliență și sănătate, a trebuit să adaug mai multă sare în dieta mea. De atunci, mi-am crescut energia pe parcursul zilei consumând, imediat după ce mă trezeam, între o jumătate de linguriță și o linguriță de sare de mare dizolvată în apă. Atunci e momentul în care corpul tău folosește sarea în modul cel mai eficient.

Multe s-au spus despre așa-zisele efecte negative ale sării asupra sănătății, dar știința arată că dietele sărace în sare sunt de fapt cele care ne fac rău. Potrivit unui rezumat al 23 de studii tipărit în *American Journal of Hypertension*, a restricționa sodiul la mai puțin de 2500 de mg pe zi nu doar că provoacă o dereglare a nivelului aldosteronului, așa cum tocmai am explicat, ci face de asemenea să



crească activitatea reninei plasmatice, ceea ce crește dramatic riscul unui atac de cord. În plus, rezistența ta la insulină crește, ceea ce te îngrașă. Activitatea nervoasă simpatică – reacția ta de tip „luptă sau fugi” – crește. Colesterolul tău seric crește. Cresc, de asemenea, și nivelurile trigliceridelor.<sup>9</sup>



Nivelul maxim de sodiu recomandat în prezent de experți este 2300 de miligrame, dar această cercetare a concluzionat că nivelul potrivit de sodiu pentru majoritatea oamenilor este între 2500 și 6000 de miligrame pe zi și că presiunea continuă de a diminua aportul de sodiu crește stresul organismului și poate provoca atacuri de cord. Un alt studiu arată că o creștere a cantității de sodiu din dietă ar putea scădea nivelul plasmatic al apolipoproteinei B.<sup>10</sup> Această lipoproteină este asociată cu boli de inimă coronariene chiar mai mult decât LDL (lipoproteină cu densitate scăzută).<sup>11</sup> Deși mulți medici pretind că un consum de sare ridicat duce la hipertensiune arterială, studiile arată că numai anumiți oameni, care deja au tensiunea mare, reacționează în acest mod la sare.<sup>12</sup> Hipertensiunea

arterială poate fi în realitate cauzată de mulți factori, printre care carențele de calciu, magneziu sau potasiu.

Mulți oameni consideră sodiul și sarea sinonime, dar ele nu sunt, de fapt, același lucru. Produsul pe care-l numim noi de obicei „sare de masă” este un amestec de sodiu pur extras chimic și de agenți toxici de aluminiu antiaglomeranți. Consumul acestor ingrediente suplimentare poate duce la excesul de sodiu în sânge, ceea ce cauzează probleme ca reumatismul, artrita, guta, pietrele la rinichi și calculii biliari. Sarea de mare de calitate superioară furnizează însă sodiul de care are nevoie organismul și ajută la menținerea echilibrului mineral fără agenții toxici de aluminiu. Cea mai bună sare pe care am găsit-o eu este sarea roz extrasă din Utah sau munții Himalaya, de pe fundul unor mări străvechi, lipsite de poluanți. Dar a trece de la sarea de masă la orice tip de sare de mare va fi o îmbunătățire enormă, iar a include mai multă sare în dieta ta te va ajuta să combați stresul în timp ce te simți puternic și viguros.

## **MITUL DIETAR NR. 10: MODERAȚIA ESTE CHEIA SUCCESULUI ATUNCI CÂND URMEZI O DIETĂ**

Înțelepciunea convențională ne spune: „Totul cu moderație”, dar în acest caz, înțelepciunea convențională se înșală, pur și simplu. Nu există niciun argument pentru plumb sau cianură „cu moderație”, iar atunci când vrei să atingi performanța maximă, este o idee groaznică să consumi până și cantități moderate de toxine care te vor obosi, îți vor provoca o stare de confuzie mentală și, câteva ore mai târziu, îți vor distruge performanța. E important de știut că fiecare aliment, cât de mic, pe care îl ingerezi îți afectează într-un fel sau altul performanța. Unele toxine te pot face mai puternic, dar altele, precum toxinele de mușcăi care afectează ADN-ul, nu au niciun efect pozitiv, indiferent de doză.

Dieta Bulletproof nu este o abordare de tip „totul sau nimic”; este o hartă simplă care te va ajuta să faci alegeri mai bune, astfel încât să poți mânca mai mult din alimentele care îți ghidează starea

de sănătate și performanța în direcția potrivită și mai puțin din cele care nu îți susțin obiectivele. Dacă tu alegi să mănânci niște Kriptonită nutrițională, nu ești o persoană rea și nu înseamnă că ai revenit la vechile obiceiuri. Poate că te-a acaparat creierul tău de labrador sau poate că ai luat o decizie conștientă de a mânca un aliment care îți place mult, deși știi că nu-ți va ajuta performanța. Dar dacă nu ești conștient ce alimente te vor face Bulletproof și ce alimente vor acționa precum Kriptonita, chiar și în cantități mici, ești neajutorat în această decizie. Acest lucru este valabil în cazul alimentelor care reprezintă Kriptonită pentru toată lumea, precum glutenul, soia și MSG (glutamat de monosodiu), și al alimentelor Suspecte, care sunt Bulletproof pentru unii oameni și Kriptonită pentru alții. Cerealele încolțite fără gluten ar putea fi neutre pentru unii oameni, dar dacă ești sensibil la ele, sunt Kriptonită pentru tine. Tu ești cel care contează!

Folosind Protocolul de două săptămâni care apare mai târziu în carte, vei învăța cum să deosebești ce alimente te fac Bulletproof și vei putea în sfârșit să preiei controlul total asupra corpului tău. Astfel vei deține cheia pentru a te simți minunat, a arăta bine și a-ți stăpâni viața solicitantă. „Totul cu moderație” duce doar la performanțe moderate. Respinge moderația și țintește mai sus. Moderația nu are nimic de-a face cu a fi Bulletproof.



## ÎNCETEAZĂ SĂ NUMERI CALORIILE, MĂNÂNCĂ MAI MULTE GRĂSIMI ȘI AI ÎNCREDERE ÎN FOAMEA TA

**C**onversațiile lungi cu experți în antiîmbătrânire și cu biochimiști de la Institutul pentru Sănătate din Silicon Valley (SVHI), combinate cu propriile mele studii de cercetare și biohacking au dezvăluit niște principii de bază, care erau paradoxale și au bulversat tot ceea ce credeam eu că știu despre diete. Ca lider al SVHI, am avut ocazia de a învăța de la un grup de experți medicali și nutriționiști, care mi-au arătat că nutriția nu se reduce la simpla numărare a caloriilor. Ei mi-au arătat că tiparele noastre simple privind alimentația nu funcționează, indiferent cât de mult ne dorim acest lucru sau cât de ușor ne este să vorbim despre ele. În ciuda a ceea ce am văzut peste tot în presă, a consuma mai multe calorii și grăsimi sănătoase părea să fie secretul pentru a dobândi putere și energie în doze șocante, pentru a mă simți grozav, a-mi repune creierul în funcțiune și a pierde în greutate atât de ușor, încât aproape că părea ceva neintenționat.

Pe măsură ce am săpat mai adânc pentru a descoperi ce surse de grăsimi și calorii mi-ar oferi rezultatele cele mai bune și mai consecvente, Dieta Bulletproof a început să capete contur. Am descoperit că grăsimea nu este bună sau rea. Proteinele nu sunt bune sau

rele. Nici măcar carbohidrații nu sunt buni sau răi. Mâncarea și macronutrienții sunt lucruri mai complexe decât atât, însă biohackingul pe care l-am dezvoltat eu le va face să pară simple.

## ADEVĂRURI FANTASTICE

Grăsimea este cel mai important și cel mai puțin inflamator macronutrient, iar în Dieta Bulletproof, între 50 și 70% dintre kaloriile tale zilnice ar trebui să provină din tipurile potrivite de grăsimi. Asta nu reprezintă o permisiune pentru a mânca orice tipuri de grăsimi găsești! Există câteva grăsimi „rele” care într-adevăr te îngrașă, dar dacă mănânci cantități semnificative din tipurile potrivite de grăsimi, nu te vei îngrășa. De fapt, când mănânci mai multe grăsimi sănătoase, corpul tău devine mai bine echipat să le transforme în mod natural în energie. Ni se spune adesea să evităm grăsimea pentru că are mai multe calorii, dar când construim o mașină de înaltă performanță, care să meargă mai rapid, noi o proiectăm spre a folosi combustibil cu cifră octanică înaltă, care depozitează mai multă energie per litru decât combustibilul cu cifră octanică mică. Noi măsurăm octanul mâncării folosind kaloriile, iar atunci când îți înveți corpul să ardă grăsime pentru energie, el devine o mașină de înaltă performanță, cu tot cu un tip de energie care în mod normal este greu de găsit.

Celulele, organele și creierul nostru sunt toate făcute din grăsime și au nevoie de grăsime de calitate superioară pentru a funcționa în mod optim. Grăsimea este totodată elementul de bază din căptușeala nervilor tăi, numită mielină, care permite electricității să circule eficient. Când ai mai multă mielină, gândești literalmente mai repede. Când oamenii aud că ar trebui să mănânce mai multe grăsimi, ei încep adesea să se îngrijoreze în legătură cu colesterolul, dar colesterolul este atât de vital, încât ficatul tău îl produce în funcție de nevoile corpului! Colesterolul nu este neapărat un dușman. Chiar dacă ai reuși să nu consumi deloc colesterol în dieta ta, corpul tău tot ar produce cantitatea de colesterol de care are nevoie pentru multe funcții de bază. Colesterolul ce conține grăsimi ajută la construirea stratului exterior al celulelor tale, produce acizii biliari