

Copyright© 2022 by Dr. Mindy Pelz
Originally published in 2022 by Hay House LLC
Copyright© ovog izdanja Sezam Book, 2025

Dr Mindi Pelc

POST U RITMU ŽENSKOG TELA

Sve dobrobiti posta za regulisanje telesne
težine, buđenje energije i održavanje
hormonske ravnoteže i zdravlja

Sezam Book
Zrenjanin, 2025

Sadržaj

Predgovor.....	11
Uvod.....	15
PRVI DEO: NAUKA	23
PRVO POGLAVLJE	
Niste vi krivi	25
DRUGO POGLAVLJE	
Isceljujuća moć posta	35
TREĆE POGLAVLJE	
Metabolički prekidač: karika koja nedostaje za gubitak kilograma	62
ČETVRTO POGLAVLJE	
Postiti na ženski način	76
DRUGI DEO: UMEĆE POSTA	91
PETO POGLAVLJE	
Stvorite jedinstven način života uz post.....	93
ŠESTO POGLAVLJE	
Hrana koja pomaže vašim hormonima.....	104
SEDMO POGLAVLJE	
Krug posta	130
TREĆI DEO: TRIDESET DANA POSTA ZA RESET	143
OSMO POGLAVLJE	
Trideset dana posta za resetovanje.....	145
DEVETO POGLAVLJE	
Kako prekinuti post	160
DESETO POGLAVLJE	
Trikovi uz koje postite bez muke	172

JEDANAESTO POGLAVLJE

Recepti	191
KETOBIDIOTIČKI RECEPTI	192
RECEPTI ZA HORMONSKU GOZBU	226
RECEPTI ZA PREKID POSTA	251

Pogovor	265
---------------	-----

DODATAK A

Indeks pojmova	268
----------------------	-----

DODATAK B

Spisak namirnica	270
------------------------	-----

DODATAK C

Protokoli posta za pomoć kod specifičnih zdravstvenih problema.....	275
--	-----

Zahvalnosti	283
-------------------	-----

O autorki.....	286
----------------	-----

*Ženama Resetera, moje zajednice posvećene postu.
Hvala vam što ste sa mnom podelile svoje priče o isceljenju.
Čuli su vas. Videli su vas. Vaša moć je neizmerna.
Uzletećemo zajedno.*

Ova knjiga pruža opšte informacije i savete o svim koristima posta, ali oni nisu zamena za medicinske procedure namenjene određenoj osobi. Pre nego što primenite bilo koji od postupaka iz ovog zdravstvenog protokola, obavezno se posavetujte sa svojim lekarom, kako biste utvrdili da li su prikladni za vaše zdravstveno stanje. Autorka i izdavač ne preuzimaju odgovornost za eventualne negativne posledice koje mogu nastati korišćenjem ili primenom informacija sadržanih u ovoj knjizi.

Predgovor

Kada je reč o mojim hormonima, zaista ne znam odakle da počnem sa tom pričom. Ušla sam u pubertet s deset godina, a od trinaeste sam krenula na turneje. Svaka menstruacija mi je donosila jake bolove, obilna krvarenja i česte upale. Svaki deo tela bi mi otekao – čak i moje glasne žice – zbog čega sam mnogo puta odlazila u bolnicu i otkazivala nastupe. U ranim dvadesetim neprestano sam uzimala tablete za kontracepciju po savetu svog ginekologa. Otvarala sam novo pakovanje čim bi potrošila prethodno, bez ikakve pauze. Izostanak menstruacije značio je da nema upala ni otkazanih nastupa. Činilo mi se tada da mi to rešenje odgovara.

A onda je, posle gotovo dvadeset godina potiskivanja prirodnih ciklusa, moje telo odlučilo da se vrati svom ritmu. Do tada sam već bila dovoljno zrela da shvatim koliko je važno da slušam svoje telo – i svoje jajnike. Jasno su mi poručili da je došlo vreme da se suočim sa onim od čega sam godinama bežala i da svom telu konačno dozvolim da izrazi ono što nosi u sebi. Zanimljivo je da se to dogodilo baš u decembru 2019, svega tri meseca pre nego što nas je pandemija zatvorila u domove. Ono čega sam se godinama najviše plašila – da ću izgubiti izvor prihoda – ubrzo se i dogodilo, ali ne na način kakav sam zamišljala. Volim da verujem da su moje telo i duša tada bili *stvarno* usklađeni s onim što dolazi, i da sam, ako odlučim, uvek mogla da se vratim kući – samoj sebi. Zgodna igra reči, zar ne?

Nakon što sam svom telu dozvolila da se vrati prirodnim ciklusima, put ka mojim instinktivnim ritmovima ponekad je delovao kao vađenje zuba „na živo”. Ipak, upravo taj bolan proces bio je neophodan da bih otkrila pun izraz svoje ženske snage, pun izraz svog glasa.

Možda mislite da meni, kao ženi kojoj muzika teče venama od rođenja, ritam i tok lako dolaze. Ipak, da bih održala korak s patrijarhalnim principom neprekidnog rada i postignuća, izgubila sam dodir s najvažnijim od svih ritmova... urođenim prirodnim ritmom svoga

tela. Usudila bih se reći da se to dogodilo većini nas, a naša tela i naše duše šapuću – možda čak i viču – da se vratimo kući. Za neke od nas, poput mene, povratak kući manje je bio vraćanje, a više sletanje u središte svog istinskog *ja*, prvi put u životu.

Jednoga dana vozila sam se auto-putem 101 kroz južni deo Kalifornije i slušala potkast u kome je doktor Mindi Pelc s još tri lekara razgovarala o zdravlju i dobrom fizičkom stanju u ovim nesigurnim vremenima u kojima živimo. Na mene je duboki utisak ostavila njena energija. Bila je strastvena, mudra, zabavna, srčana i odavala je utisak nekoga ko je istinski brižan. Moj unutrašnji glas mi je došapnuo: „Moraš da je upoznaš”, ali u tom trenutku to nisam u potpunosti razumela.

Umesto toga, kupila sam njenu knjigu *Menopauza na nov način*. Kao žena u četrdesetim, koja se približavala menopauzi ili je već zakoračila u nju, moram priznati da sam sa izvesnim oklevanjem počela sve češće da razmišljam o tom prelaznom periodu – o izlasku iz „plodne i rodne” faze u, kako ga mnogi opisuju, sumorni deo života, onaj u kojem biste najradije svima odgrizli glavu, u kojem valunzi dolaze niotkuda, a razum počinje da izmiče. Nisam želela da moje četrdesete krenu tim putem, ali kako da to izbegnem, kad me okruženje uporno uveravalo da je to iskustvo gotovo svake žene?

Kao „slavna osoba”, priznaću da je bilo mnogo situacija u kojima se tipično iskustvo nije moglo primeniti na moj život (posebno kad pokušaš da rezervišes sto u popularnom restoranu), ali nemoguće je zaobići starenje i neizbežne promene koje se zbivaju u našim ženskim telima.

Oduvek sam brinula o svom telu, ali tokom poslednjih nekoliko godina primetila sam nagli pad energije. Borila sam se s nedostatkom koncentracije, često bih zaboravila šta sam htela da kažem ili zašto sam uopšte ušla u neku prostoriju. Uz to su dolazile i ozbiljne epizode anksioznosti i depresije koje su me pratile već deset godina. Zbog toga sam posegnula za lekovima, tehnikama usmerene svesti i raznim alternativnim terapijama – svime što mi je moglo pomoći. Ipak, uprkos svemu, imala sam osećaj da samo kružim oko suštine svojih zdravstvenih problema, bez pravog odgovora. Čitajući knjigu doktorke Mindi, shvatila sam da su moje sumnje bile opravdane.

Imala sam privilegiju da radim „jedan na jedan” sa doktorkom Mindi, i ono što me je naučila tokom bezbrojnih sati provedenih zajedno upravo je ono što ćete pronaći na narednim stranicama. To su lekcije

za koje duboko verujem da bi svaka žena trebalo da ih dobije još pri ulasku u pubertet – ali, nažalost, to nije slučaj. Vreme je da postanemo majke samima sebi, da osnažimo svoje srce i um znanjem koje nam omogućava da više ne budemo prepuštene na milost i nemilost bilo kome osim sebi kada je reč o našem zdravlju.

Ako se pitate šta ćete dobiti čitajući ovu knjigu, evo: otkrićete isceljujuću moć svog veličanstvenog ženskog obličja. Otkrićete sva sredstva neophodna da aktivirate svoju moć isceljenja, veselja i stvaranja iz onog iskonskog instiktivnog polazišta svog tela i duše. Pre susreta sa doktorkom Mindi nisam znala da li zaista verujem u moć vlastitog tela da se isceli. Sada u to verujem. S kojim god izazovom da se suočite, znajte da je isceljenje moguće. To se ne događa preko noći. Treba vremena da prikupite informacije, a s tim sada hrabro krećete – uz ljubav, poštovanje i predanost jedinstvenim potrebama svoga tela, ali verujem u vas i znam, nema sumnje, da i doktorka Mindi misli isto.

Ne znam kakva su vaša iskustva, ali kao devojčica često sam slušala rečenice poput: „Trčiš kao žensko“, „Nemoj da bacaš loptu kao žensko“ ili „Udaraš kao žensko“. Sve je to zvučalo kao da je biti žena – ili raditi nešto „kao žensko“ – pogrešno ili manje vredno. Da je bar ta devojčica tada znala da je biti žena zapravo neverovatna supermoć! Ova žena, u koju je izrasla danas, to zna – i veruje u to duboko. Danas zna da je njeno žensko biće sveto; da u sebi nosi moć čudesnog isceljenja, kako za sebe, tako i za svet oko sebe. Od srca se nadam da će svaka žena koja pročitava ovu knjigu shvatiti da raditi bilo šta „kao žensko“ – a naročito učiti kako da neguje svoju iskonsku prirodu – nije slabost, već put ka slobodi. To je način da, kao žene, doprinesemo stvaranju raja na zemlji.

Lijen Rajms,

Pevačica i tekstopisac, dobitnica nagrade Gremi, radoznalog duha, zagovornica istine, mistik, i sve u svemu, „opasna“ žena
2022.

Ženo,

U tvojoj cikličnoj prirodi krije se ogromna moć, jer ti jesi sama priroda. Poput nje, ti stvaraš život i živiš u skladu s njenim ritmovima. Ona topla, instinktivna životinja u tebi, tvoja najdublja suština, to zna u osnovi svoga bića.

Ženo,

Naš je posao da pamtimo, da strgnemo slojeve društvenih očekivanja i nametnutih uloga, da zbacimo sliku „dobre devojke” i vratimo se kući, svojim najprirodnijim strukturama i ritmovima. Svaka orgazmička radost, svaki iskonski krik, svaki instinkt utrobe, svaka duboka žalost i jecaj tuge, svaki trenutak predaje odmoru, odbacivanja staroga, svaki gram naše kreativne snage treba dopustiti, iskazati mu poštovanje i ponovo ga učiniti svetim.

Ženo,

Ti si sveta, ne samo u svom najblistavijem svetlu nego i u svojim pomračenjima. Tvoja najveća snaga leži u toku s tvojim ritmom i predajom borbe koju si vodila protiv prirode, svoje prirode, jer, na kraju krajeva, Majka Priroda uvek pobeđuje. Na nama je da izaberemo hoćemo li joj pomoći u njenom cvetanju.

Uvod

Nov pristup zdravlju nikada nam nije bio potrebniji. U proteklih nekoliko decenija, hronične bolesti poput Alchajmerove demencije, raka, dijabetesa, neplodnosti, kardiovaskularnih bolesti, autoimunih bolesti, poremećaja raspoloženja, pa čak i hroničnih bolova, umnogostručile su se vrtoglavom brzinom. Ono što možda najviše obeshrabruje jeste činjenica da od ovih bolesti obolevaju baš žene. Međutim, isti protokoli lečenja primenjuju se za sve, pri čemu se retko razmatra razlika u hormonskim potrebama, zbog čega im deluje da ih niko ne čuje, da ne dobijaju prave odgovore, a izlečenja i dalje nema.

Tu priču poznajem suviše dobro, jer sam i sama bila jedna od tih žena. Sa svega devetnaest godina borila sam se sa hroničnim umorom koji me je potpuno iscrpljivao. Nisam imala snage da obavljam ni najosnovnije dnevne zadatke. Dok su moji vršnjaci razmišljali o budućnosti i karijeri, meni je bilo teško i da ustanem iz kreveta. U potrazi za odgovorima, našla sam se u ordinaciji uglednog lekara, koji mi je postavio dijagnozu sindroma hroničnog umora, stanja za koje ne postoji lek. Rekao mi je da su potrebne godine da se oporavim od toga, a zatim mi savetovao da prekinem školovanje, počnem da uzimam lekove koji su još bili u fazi kliničkih ispitivanja i nadam se najboljem. U to vreme bavila sam se sportom i bila stipendista kojoj su treneri dahtali za vratom da se vrati na teniske terene. Nije bilo vremena za čekanje.

Svi u životu imamo one ključne trenutke kada se osvrnemo i shvatimo da se u deliću sekunde sve promenilo. Jedan od takvih trenutaka za mene bio je dan kada sam sedela u ordinaciji lekara. Poput miliona žena kojima se saopštavaju obeshrabrujuće prognoze, i ja sam slušala svoju, zbunjena i u neverici. Ipak, u meni je postojalo nešto što nije htelo da se pomiri s tim, tihi, uporni glas koji je govorio da rešenje postoji. Kako je moguće da telo otkazuje već sa dvadeset godina? Ako čak ni vrhunski stručnjak za hronični umor ne zna kako da mi pomogne – gde da tražim izlaz?

U tom mračnom trenutku naučila sam jednu od najvažnijih lekcija koju i danas primenjujem u svom radu: kada nam se zdravlje urušava, dovoljno je da samo jedan čovek veruje u nas i bude svetlo nade. Te sudbonosne sekunde, to je bila moja mama. Odbila je da prihvati savet tog lekara i istog me dana odvela u ordinaciju lekara koji je primenjivao holistički pristup. Bilo je to 1989, kada je pronaći stručnjaka iz oblasti alternativne medicine bilo gotovo nemoguće. Njegova prva preporuka bila je da promenim ishranu. Objasnio mi je da različite vrste hrane ne deluju isto na telo – neke nas jačaju, a neke iscrpljuju. Ispostavilo se da sam konzumirala upravo one namirnice koje su mi oduzimale snagu. Preporučio mi je režim ishrane koji je veoma sličan onome što danas poznajemo kao ketogenu dijetu.

Nakon samo tri nedelje u kojima sam se pridržavala njegovih preporuka i propisane ishrane, osetila sam da se u mom telu nešto dramatično promenilo. Ne samo da sam imala sve više energije nego mi je i mozak bio bistriji, a i počela sam gubiti na težini bez muke. Depresivna izmaglica u kojoj sam hodala mesecima razišla se preko noći. Doslovno sam se osećala kao da mi je neko dao čudotvorni lek, a jedino što sam promenila bilo je ono što sam jela.

Zašto je moje telo tako dobro reagovalo na te promene u ishrani? Koju sam isceljujuću moć aktivirala pukom promenom izbora namirnica? I zašto su ta dva lekara imala toliko različita mišljenja o mom ozdravljenju? Bila sam zadivljena koliko je brzo moj organizam reagovao na promene u ishrani. To je u meni pokrenulo nesavladivu želju da otkrijem šta to moć hrane još može da unapredi. Ipak, mučilo me je pitanje koliko je onih kojima su saopštene mračne prognoze a da im nikad niko nije objasnio dejstvo koje hrana ima na sposobnost našeg tela da se isceli. To iskustvo u meni rasplamsalo je želju da pomognem drugima da otkriju kako nešto tako jednostavno kao hrana utiče na njihovo zdravlje.

Od tada sam proučila i isprobala gotovo svaku popularnu dijetu koja se pojavila. Navedite novi stil u ishrani i ja sam ga isprobala. Pored toga, proteklih dvadeset pet godina sam provela u rogovskoj borbi sa hiljadama pacijenata za njihovo zdravlje, pomažući im da otkriju koliko važno za njihovo zdravlje može biti ono *što jedu i kada jedu*. Sva ta istraživanja naučila su me da ljudi danas više nego ikada pate zbog lošeg odabira hrane. Nedavno je Centar za kontrolu i prevenciju bolesti objavio da šezdeset odsto stanovništva ima bar jednu hroničnu

bolest, četrdeset odsto dve ili više, a devedeset odsto od milijardi koje trošimo na zdravstvo odlazi upravo na lečenje tih hroničnih stanja. Zašto smo tako bolesni? Šta se promenilo u proteklih trideset godina pa su statistički podaci u vezi sa hroničnim bolestima ovakvi? Kada razmotrite osnovne uzroke mnogih hroničnih bolesti, uočićete zajedničku nit: loše metaboličko zdravlje.

Loše metaboličko zdravlje, često poznato i kao metabolički sindrom, u poslednje vreme izaziva mnogo medijske pažnje i to s dobrim razlogom. Pojam *metaboličko zdravlje* često se koristi da bi se označila nečija sposobnost da pravilno reguliše nivo šećera u krvi, krvni pritisak i holesterol bez pomoći lekova. Ne samo da nas loše metaboličko zdravlje vodi do razvoja hroničnih bolesti nego oslabljuje i naš imuni sistem. Ono što možda najviše zapanjuje jeste činjenica da smo kao društvo to stanje proglasili normalnim. Mnoge karakteristične znake koji nam govore da se nečije metaboličko stanje pogoršava, lekari često okarakterišu kao „starenje”, „genetski uslovljeno” ili „neizbežno”. Jasni su pokazatelji da se neko bori sa ovim zdravstvenim problemom: visok nivo šećera u krvi, trigliceridi, LDL holesterol (lipoprotein male gustine), hipertenzija, kao i sve veći obim struka govore vam da je vaš metabolizam preopterećen. Siguran znak popuštanja metabolizma koji se retko spominje jeste nečija nemogućnost da funkcioniše bez hrane. To se naziva hipoglikemija, ali vaše sjajno telo ima rezerve energije koje se aktiviraju kada nema hrane kako bi vam dalo energiju i mentalnu bistrinu, što treba da vam pomogne da prebrodite razdoblje do sledećeg obroka. Ako vam je teško da izdržite više od četiri sata bez hrane, vreme je za servisiranje metabolizma.

Univerzitet Severne Karoline u Čapel hilu objavio je 2018. istraživanje u kojem je navedeno da samo dvanaest odsto stanovništva ima zdrav metabolizam. Više od osamsto miliona ljudi širom sveta u ovom trenutku bori se s gojaznošću. Prema časopisu *British Medical Journal*, u mnogim zemljama gojaznost danas ubije više ljudi nego pušenje.¹ Možda čak najviše uznemirava podatak da su deca najbrže rastući deo populacije koji živi s gojaznošću. Prema predviđanjima, gojaznost dece će porasti na šezdeset odsto u sledećoj deceniji, a do

1 Frederick K. Ho i dr., „Changes over 15 Years in the Contribution of Adiposity and Smoking to Deaths in England and Scotland”, *BMC Public Health* 21, br. 1 (11. februar 2021). Dostupno na: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10167-3>.

2030. dosegnuće broj od dvesta pedeset miliona. Predviđa se da će medicinski troškovi povezani s tim porastom gojaznosti 2025. preći milijardu dolara. Ugledni medicinski časopis poput *The Lanceta* čak tvrdi da zbog snažne povezanosti metaboličke bolesti s najlošijim ishodima pacijenata obolelih od virusa COVID-19, metaboličko zdravlje mora biti u središtu globalne pažnje u postpandemijskom razdoblju.² Ipak, naši trenutni naponi u prevenciji i lečenju metaboličkih problema poput gojaznosti očito nisu dovoljno dobri. Naš pristup ovom sve većem problemu mora da se promeni. Loše metaboličko zdravlje nije samo još jedna brojka na skali ili suvoparni laboratorijski nalaz, to je čovek koji je u krizi. Svaka bolest ne utiče samo na pojedinca, ona utiče i na njegovu porodicu, na društvo i, kao što nas je pandemija naučila, na svet u celini. Svi smo žrtve tog metaboličkog haosa.

Koliko god očajna naša trenutna metabolička slika bila, postoji jasan put ka rešenju koje ne traži ni vreme ni novac. Zasnovano je na naučnim otkrićima i može ga primeniti svako, svugde, u svakom trenutku. Taj put je post. Iako to nije nov zdravstveni koncept, u proteklm godinama ljudi su otkrili da je to najbrži put povratka zdravlja. Istražujući kako da pomognem pacijentima da prehranom poboljšaju svoje zdravlje, naišla sam na brojne naučne radove koji su dokazali delotvornost posta. Ono što je nauka otkrila o tome kako se naša tela isceljuju u stanju posta toliko me očaralo da sam ga uključila u sve protokole lečenja svojih pacijenta. Rezultati su bili zapanjujući. Nikad nisam videla da se telo toliko brzo obnavlja samo promenom nečega tako jednostavnog kao što je vreme kada neko jede. Zato sam počela da se pitam: ako post tako snažno deluje na moje pacijente, da li je to sredstvo koje svako može da primeni?

U svojoj doktorskoj karijeri dugoj dvadeset pet godina stalno sam uočavala da su vreme i novac dve najveće prepreke na koje ljudi nailaze u svom pokušaju da ozdrave. Post rešava oba. Postala sam toliko opsednuta ovim ponovno rođenim drevnim sredstvom za postizanje zdravlja i rezultatima koje sam videla da sam odlučila da ljudima govorim o naučnim istraživanjima o postu na svom Jutjub kanalu. Ubrzo sam otkrila da mnogi, a posebno žene, žude za tim

2 *Lancet Diabetes & Endocrinology*, „Metabolic Health: A Priority for the Post-pandemic Era“, *Lancet Diabetes & Endocrinology* 9, br. 4 (1. april 2021): 189. Dostupno na: [https://doi.org/10.1016/s2213-8587\(21\)00058-9](https://doi.org/10.1016/s2213-8587(21)00058-9).

da saznaju kako da delotvorno poste. Posle tri godine i devet stotina video-snimaka, našla sam se na prvoj borbenoj liniji: objavljivala sam svoja iskustva o zdravstvenom pravcu koji se brzo širio, i o kome su i pacijenti i doktori želeli da znaju što više. Godinama sam na svom kanalu objavljivala stotine hiljada priča o isceljenju. Jasno je da se ljudi zaljubljuju u rezultate koje dožive kad poste.

Kao što ćete uskoro otkriti, impresivan je broj istraživanja koji se bave efektima posta. Ugledni medicinski časopisi poput *The New England Journal of Medicine*, *Cell Metabolism*, *Nature*, i *The British Medical Journal* neprestano objavljuju nove dokaze o delotvornosti ovakvog pristupa ishrani. Sve ukazuje na to da post u svim aspektima podstiče metaboličko zdravlje, od gubitka na težini i snižavanja visokog krvnog pritiska do insulinske rezistencije, upala i snižavanja vrednosti holesterola. Naučna istraživanja potvrđuju da post ne samo da podstiče obnavljanje crevnog mikrobioma već pozitivno utiče i na stanja povezana s neurodegenerativnim bolestima poput demencije i Alchajmerove bolesti. Pored toga, ovaj način ishrane ponovo aktivira oslabljeni imuni sistem i podstiče lučenje neurotransmitera sreće – dopamina, serotonina i GABA – koji doprinose boljem raspoloženju i mentalnoj ravnoteži.

Mada je jasno naučno dokazano da post isceljuje, i dalje postoji veliki nedostatak: univerzalan pristup postu ne daje dobre rezultate, posebno kod žena. I pored toga što je uzbudljiva činjenica da sve više ljudi uvodi povremeni post³ u svoju životnu rutinu, na tri ključna pitanja još uvek nema odgovora.

Prvo pitanje je: koliko dugo neko treba da posti? Povremeni post podrazumeva period od trinaest do petnaest sati bez hrane. Ipak, mnogi slede istraživanje koje se bavilo postom u odnosu šesnaest prema osam: šesnaest sati posta prema osam sati uzimanja hrane. U međuvremenu, jedno od najpoznatijih istraživanja o postu otkrilo je da trodnevni post može uništiti prekancerozne ćelije i ponovo pokrenuti naš kompletan imuni sistem. Kako su ti naučni članci postali sve prihvaćeniji, a post sve popularniji, često su se pretresala mišljenja o tome koliko dugo treba postiti. Zbog toga mnoge silno zbunjuje kako

3 *Intermittent post* (eng.) – u literaturi ovaj termin se prevodi kao intermitentni post ili isprekidani post, ali termin povremeni post najčešće je u upotrebi (prim. prev.).

da odrede dužinu trajanja posta, da li da poste svakodnevno, pa čak i da li uopšte poste ispravno. Kad shvatite koliko se dobro osećate dok postite, dolazite u iskušenje da ga produžite. Ipak, da li je duže i bolje? Često nema jasnog odgovora.

Drugo pitanje je: koji se tip namirnica najbolje uklapa sa postom? Mnogi su toliko oduševljeni postom da zaboravljaju činjenicu da i hrana leči. Upravo ritam izmena perioda uzimanja hrane i posta dovodi do najbolje metaboličke promene. Stručnjaci za post svoju pažnju pre svega usmeravaju na isceljenje koje se događa u vreme posta, tako da oni koji poste ne znaju ništa o tome koliko je za isceljenje organizma važna hrana koju uzimaju. To je izazov jer mnogo ljudi još uvek jede po ustaljenom zapadnjačkom standardu ishrane, prepunom hemijskih kombinacija šećera i masnoća koje zazivaju upale. Koliko god to kontradiktorno zvučalo, hranu ne treba izostaviti iz razgovora o postu. Kada spojite prave namirnice s postom, događaju se čuda, posebno kod žena.

To me dovodi do trećeg i najvažnijeg pitanja koje traži odgovor. Da li bi žene trebalo da poste drugačije od muškaraca? To je temeljno pitanje, jer na žene veoma utiču mesečne i menopauzalne promene hormona. Prepleteno dejstvo naših polnih hormona, estrogena, progesterona i testosterona, traže od nas da obratimo više pažnje na visoke nivoe kortizola i insulina, koji nastaju zbog stresa, vežbanja, hrane, i da, čak i posta. Kad koristimo post da bismo okrenuli svoj metabolički prekidač, to mora biti usklađeno sa nivoima hormona. Mada i muškarcima upravljaju hormoni, oni nisu toliko osetljivi na njihov porast. Da bi žena iskoristila sve zdravstvene dobrobiti posta, mora znati *kada* i *kako* da okrene svoj metabolički prekidač, u skladu sa svojim hormonskim ciklusom.

Međutim, u mnogim aspektima zdravstvenog sistema, žene često nisu tema. Brojne knjige nam govore o univerzalnom pristupu postu za sve, što kod žene stvara više pitanja nego odgovora. Na potkastima, objavama na društvenim mrežama i blogovima vode se diskusije o potrebi da žene drugačije poste, ali malo je onih koji uče žene *kako* da poste *drugačije*. To je zaista veliki izazov. Ako žena odluči da uplovi u način života koji podrazumeva post i ne uskladi to sa svojim menstrualnim ciklusom, pojaviće se i neprijatni simptomi kao što su opadanje kose, osip, teskoba, izostanak menstruacije, problemi sa štitnom žlezdom i poteškoće sa spavanjem. Sve te simptome moguće je izbeći kad

žena nauči kako da posti u skladu sa svojim telom, koje je jedinstveno. Isto se odnosi i na žene u menopauzi koje više nemaju menstrualni ciklus, ali i dalje imaju hormonske potrebe. Moramo se pozabaviti time kako njihov život treba da izgleda uz post. Podugačak je spisak žena koje u postu traže odgovore na svoje probleme s hormonima. Žene sa sindromom policističnih jajnika (PCOS), žene koje imaju intrauterinalni uložak s vrlo malo traga menstrualnog ciklusa, kao i stotine hiljada žena koje se bore sa neplodnošću, sve one moraju prilagoditi post svojim specifičnim potrebama, i neophodni su im izvori koji će ih voditi na tom putu. Kako bih im pomogla, na svom Jutjub kanalu počela sam govoriti o zamršenim pitanjima posta i usklađivanja načina života koji podrazumeva post s hormonskim potrebama. Napravila sam šemu šest različitih stilova posta koji variraju u svom trajanju – od trinaest do sedamdeset dva sata, i dva različita načina ishrane, koje nazivam keto-biotičkom hranom i ishranom za hormonski post, a mogu se uskladiti s menstrualnim ciklusom žene. Pored toga sam osmislila način koji nazivam „krug posta“, koji omogućava svakoj ženi da izabere pravu dužinu posta i način ishrane koji odgovara njenom menstrualnom ciklusu. Za žene koje nemaju ustaljen ciklus, poput žena u menopauzi ili žena koje koriste pilule za kontracepciju s minimalnim krvarenjima, osmislila sam post za reset u trajanju od trideset dana, u kom variraju trajanje posta i vrste namirnica radi uravnoteženja hormona, uz istovremeno poboljšanje njihovoj metaboličkog zdravlja. Stekla sam iskustvo koje mi je reklo da žena, kada otkrije kako da osmisli post u skladu sa svojim ciklusom, postaje nezaustavljiva.

Svi ti slučajevi nadahnuli su me na pisanje ove knjige. Na ovim stranicama pronaći ćete isprobane strategije, posebne protokole za pojedine zdravstvene probleme, načine da post učinite lakšim, i sredstva kojima se koristim kako bih pomogla stotinama hiljada žena upravo kao što ste vi, da uspešno uvedu post u svoj život. Podelila sam ovu knjigu na tri dela; na početku se nalaze naučna stanovišta o postu i metaboličkim promenama. Znanje o tome šta se nalazi u pozadini posta ključno je za postizanje rezultata. U Prvom delu vodim vas kroz kratku lekciju o tome kako vaši hormoni funkcionišu. Trebalo je da je čujete kada ste imali trinaest godina, a ja sam oduševljena što vam je ipak saopštavam. Spajanje nauke o postu s čarolijom vaših hormona veoma je važan trenutak da biste poboljšali svoje zdravlje. U Drugom delu uranjam u načela ishrane koje vam nikad više neće dopustiti da

zalutate na putu ka svom metaboličkom zdravlju. Ishrana je često komplikovana, a ja upravo želim da vam je pojednostavim. U tom delu predstavicu vam i dva načina ishrane – ketobiotički i hormonski – koje ćete prilagoditi vašim postovima. Naučićete i kako da koristite krug posta, kako biste sinhronizovali periode svojih postova sa menstrualnim ciklusom. Na kraju, u Trećem delu, naučićete kako da prilagodite post svom životu, uključujući trideset dana posta za reset, specifične protokole kojima možete da se služite ako pokušavate da rešite neki zdravstveni problem, kao i načine da lakše postite. U ovom delu knjige nalazi se i jedan od mojih omiljenih koncepata: kako prekinuti post. Bez obzira koliko ste napredovali kad je post u pitanju, znam da ćete ovde pronaći informacije koje će vam pomoći da napravite veliki pomak kada je vaše zdravlje u pitanju.

Baš kao što mi je moja majka pružila nadu pre mnogo godina, želim da ova knjiga bude vaš svetionik dok učite kako da koristite post i ponovo zadobijete kontrolu nad svojim zdravljem. Ova knjiga će vam pomoći da naučite kako baš to da postignete. Medicinska zajednica predugo je zanemarivala žene, i oduševljena sam prilikom da vam saopštim šta svakoj od *nas* post obećava.