

DIETA BULLETPROOF

Editura ap!
(ACT și Politon)

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

tel: 0751.066.694, e-mail: office@actspoliton.ro

www.actspoliton.ro

The Bulletproof Diet

Copyright © 2014 by Dave Asprey.

All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC.,

Emmaus, PA, U.S.A.

Copyright © 2025 Editura Act și Politon pentru prezenta ediție

Traducător: **Cristina Stan**

Redactor: **Adina Popa**

Editor: **Camelia Zara**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Mădălina Ioniță**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

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. - Ed. a 2-a. - București: Act și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-706-2

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 vrei să o transmiți 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.

Această carte este destinată exclusiv ca volum de referință și nu ca manual medical. Informațiile oferite aici au rolul de a te ajuta să iei decizii informate cu privire la sănătatea ta. Ele nu sunt menite să înlocuiască niciun tratament care ți-ar fi putut fi prescris de medic. Dacă bănuiești că ai o problemă medicală, te încurajăm să cauți ajutor medical competent.

Menționarea unor companii, organizații sau autorități specifice în această carte nu constituie o recomandare din partea autorului sau a editorului, și nici faptul că ele promovează această carte, autorul sau editorul.

Adresele de internet și numerele de telefon menționate în această carte erau corecte la momentul publicării.

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

Ediția a II-a, revizuită

ap!
act și politon

Copiilor mei, Anna și Alan.

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

CUPRINS

7 Prefață

13 Introducere

CAPITOLUL 1

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

CAPITOLUL 2

- 53 Ceea ce *crezi* că îți face bine s-ar putea să te îngrășe, să te îmbolnăvească și să te prostească

CAPITOLUL 3

- 83 Nu mai număra kaloriile, mănâncă mai multe grăsimi și ai încredere în senzația de foame

CAPITOLUL 4

- 123 Mănâncă grăsimi la micul-dejun și carbohidrați la desert

CAPITOLUL 5

- 157 Dormi mai bine și sporește-ți energia

CAPITOLUL 6

- 191 Fă mai puține exerciții fizice și câștigă mai multă masă musculară

CAPITOLUL 7

- 207 Multivitamine slabe și ghidul Bulletproof pentru suplimente

CAPITOLUL 8

- 225 De ce Dieta Bulletproof funcționează și pentru bărbați, și pentru femei

CAPITOLUL 9

- 245 Harta Dietei Bulletproof pentru „cartierele dichisite”

	CAPITOLUL 10
291	Harta Dietei Bulletproof pentru „cartierele dubioase”
	CAPITOLUL 11
321	Harta Dietei Bulletproof pentru „cartierele rău-famate”
	CAPITOLUL 12
349	Felul în care gătești mâncarea o poate face toxică
	CAPITOLUL 13
	Pierde jumătate de kilogram pe zi fără să-ți fie foame:
359	Protocolul Bulletproof de 2 săptămâni
	CAPITOLUL 14
379	Bulletproof pe viață
389	Concluzie: Ce să faci cu viața ta îmbunătățită
391	Anexă: Rețete Bulletproof
433	Note
444	Mulțumiri

PREFAȚĂ

Dave 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 lui le oferă și altora puterea să preia controlul asupra sănătății lor. 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, nu are doar un abdomen cu pătrățele, ci și o agerime mentală și o vigoare fizică uimitoare.

A-ți folosi corpul drept laborator chimic pentru a face legătura între ceea ce mănânci și 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 grăsimii și o stare optimă de sănătate. Eu susțin de mult timp că organismul nostru este un laborator chimic, și nu un cont bancar. Modelul de pierdere în greutate de tipul „calorii ingerate versus calorii consumate” a ajuns un fel de „dinozaur” al nutriției, pentru că, deși kaloriile contează,

* 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 abordare 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. trad.)

hormonii contează și mai mult. Mâncarea este informație, nu o ecuație matematică.

Să luăm glutenul, de exemplu. Probabil că ai citit despre problemele pe care le poate cauza și despre cum o dietă fără gluten bine concepută poate fi benefică. Totuși, motivația reală de a face o schimbare poate apărea numai atunci când pui în legătură directă acele efecte cu modul în care își afectează viața. În loc să te dojenești că mănânci ceva greșit, faptul că îți 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.

Poarta mea de intrare în lumea lui Dave, probabil ca și a ta, a fost un tip special de cafea îmbunătățită, fără 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 repede grupul meu preferat. Totuși, cafeaua convențională are ceva ce m-a lăsat întotdeauna într-o stare de agitație. Mă simțeam plină de energie pentru scurt timp, după care aveam o cădere bruscă.

Apoi l-am auzit pe Dave vorbind despre modul în care micotoxinele, adică toxinele de mucegai, deveneau Kriptonita* care ducea la această cădere. Fiind și el un iubitor 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 își adăuga în cafea unt de la animale hrănite cu iarbă. Cu siguranță n-am fost singura care a remarcat inițial: „Unt în cafea, *serios?*”.

* Kriptonita este piatra care îi știrbea puterile lui Superman. (n. trad.)

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.

Chiar Dave în persoană mi-a pregătit prima ceașcă. Licoarea fierbinte, cremoasă și delicioasă avea un gust fabulos și mi-a potolit foamea pentru ore întregi. Vrei să spui că aş putea să beau chestia asta în fiecare dimineață și să *ard* grăsime? 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 suficiente provizii în timpul conferințelor și oriunde trebuie să fiu 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 multe alte trucuri ingenioase în mânecă. El a mai conceput de asemenea un plan inteligent și inovator bazat pe propria transformare, care optimizează hormonii, îmbunătățește claritatea mentală și te face să arzi constant grăsimea, pe tot parcursul zilei. Pentru profesioniștii ocupați, acest plan a devenit alegerea evidentă: trebuie doar să bea o Cafea Bulletproof sățioasă la micul-dejun, urmată de două mese consistente, bogate în nutrienți. Nimic mai simplu.

Cu ajutorul cărții *Dieta Bulletproof*, și tu poți aplica acest plan pentru performanță maximă ca să devii suplu, sănătos și să dezvolti o mai bună concentrare mentală. Această

carte revoluționară prezintă o strategie ușor de urmat, care abordează intoleranțele alimentare și alte posibile dificultăți, creează un echilibru hormonal și te face să funcționezi ca o adevărată vedetă.

Mâncarea reprezintă linia întâi a planului Bulletproof. Harta Bulletproof, după cum o numește Dave, oferă un ghid dietetic plin de alimente cu gust bun, elimină lucrurile nesănătoase, distruge poftele și te face să te simți mai bine, ca să dai randament la maximum. Cu această Hartă, nu mai e nevoie să ghicești ce alimente să consumi, să limitezi sau să elimini. 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 grăsimile alimentare te pot ajuta să devii suplu, că nu trebuie să numeri kaloriile ca să arzi grăsimea, cum fructele pot încetini pierderea de grăsime și de ce nu ar trebui să ronțai pe tot parcursul zilei.

Total opus lucrurilor pe care le-ai auzit până acum, nu-i așa? O parte dintre sfaturile lui Dave ar putea inițial să ți se pară cam nebunești. Dave face totodată o afirmație destul de curajoasă, de care vei avea parte imediat ce urmezi acest plan: „Vei pierde jumătate de kilogram pe zi, fără să-ți fie foame”, în primele două săptămâni. Cine nu vrea asta?

Pentru a obține aceste rezultate, nu trebuie să te înfometezi sau să petreci ore întregi la sală. (Din contră, vei afla de aici de ce aceste lucruri ar putea chiar să lucreze

împotriva ta.) În schimb, vei reduce inflamația, îți vei stimula apetitul sexual, vei da timpul înapoi și vei scăpa de kilogramele încăpățânate doar cu ajutorul furculiței și al cafelei potrivite.

În ansamblu, *Dieta Bulletproof* pune cap la cap un plan de bătălie testat, care dă rezultate, chiar dacă – ba chiar *mai ales* dacă – alte regimuri alimentare te-au dezamăgit în trecut. *Dieta Bulletproof* oferă un plan solid, bine conceput și ușor de urmat, ca să arzi grăsimea 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 crezut că o simplă ceașcă de cafea va putea deveni temelia pentru toate astea?

– JJ Virgin, autoarea bestsellerelor *New York Times*: *The Virgin Diet* (*Dieta Virgin*), *The Virgin Diet Cookbook* (*Cartea de rețete Virgin*) 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, am încercat încontinuu să-mi restricționez alimentația la 1.500-1.800 de calorii pe zi și să fac exerciții fizice timp de 90 de minute, de 6 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, aveam sângele 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. Aveam mintea încețoșată și îmi era greu să mă concentrez. Când făceam MBA-ul la Wharton din cadrul Universității din Pennsylvania, în timp ce lucram și la un start-up, rezultatele mele la examene erau dezastruoase. Răspundeam

corect la câteva întrebări și apoi, în ciuda eforturilor mele, făceam greșeli inconștiente la restul. Parcă ceva din creierul meu mă trăda. Știam răspunsurile, însă când încercam să mă concentrez mai mult, pur și simplu nu eram în stare să arăt ce pot.

Era înspăimântător. Era și așa destul de rău că eram gras, dar dacă trebuia să fiu și prost pe deasupra, nu aveam nicio șansă 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 cu emisie de foton unic (SPECT), ca să pot afla în sfârșit de ce creierul meu mă trădează. În ziua stabilită, la Institutul de Imagistică Cerebrală din Silicon Valley, un tehnician mi-a injectat în braț zahăr radioactiv. Creierul a folosit apoi zahărul, iar un trasor radioactiv a dezvăluit că în cortexul prefrontal – cea mai avansată parte a creierului, recent evoluată – nu exista în esență nicio activitate când încercam să mă concentrez. În ceea ce ar fi trebuit să fie cea mai bună perioadă a vieții mele, îmi pierdeam nu doar sănătatea, ci începeam să prezint și defecțiuni ale funcțiilor de bază ale creierului. 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 și toți profesioniștii recunoscuți în domeniul medical.

Am crescut în lumea științelor exacte, iar acest lucru a influențat modul în care abordez soluționarea problemelor. Bunicii mei s-au întâlnit în cadrul Proiectului Manhattan*, iar bunica a primit un premiu prestigios pentru întreaga

* Proiect de cercetare din timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, privind armamentul nuclear. (n. trad.)

carieră, în domeniul științei nucleare. Având în vedere că aveam calculatorul meu la vârsta de 8 ani, sunt și printre puținii oameni de 40 și ceva de ani care lucrează cu calculatoarele de mai bine de 30 de ani. Specializarea mea din timpul facultății a fost în sisteme 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 de sănătate și în carieră, 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 educațional la centrele de extensie ale Universității California din Silicon Valley. Din 1997 până în 2002, i-am învățat pe inginerii de acolo cum să lucreze cu internetul. Se știa cât de greu era să faci asta pe atunci, deoarece inginerilor (la fel ca și specialiștilor în medicină) le place să aibă absolut toate datele despre sistemul cu care lucrează, iar datele pur și simplu nu erau disponibile atunci. 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 atât de diferite. Ambele sunt sisteme complexe, cu mari ansambluri de date care fie lipsesc, fie nu sunt corect înțelese, fie 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 face să funcționeze așa cum îți dorești. Mă entuziasma ideea de a-mi monitoriza sănătatea pentru a descoperi variabilele ascunse care influențau felul în care mă simțeam, cum arătam, ce randament aveam și chiar relațiile și fericirea mea generală. Hackerii de calculatoare schițează harta unui sistem de computer și apoi încearcă să găsească o mică slăbiciune de care pot profita 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 și biohackingul să funcționeze. Am început să îmi măsoz randamentul fizic și să fac experimente cu corpul meu pentru a depana lumea din jur și a vedea ce anume îmi influențează performanța. Nimic nu era prea extravagant sau prea mărunț. Mi-am făcut analizele de sânge și mi-am măsurat nivelul de stres prin testarea hormonilor suprarenali. După ce am adunat rezultatele, am început să folosesc „medicamente inteligente” pentru a-mi reactiva creierul, adăugând suplimente și experimentând cu nenumărate diete ca să văd ce funcționa, ce nu funcționa și de ce.

De atunci, am explorat centre private de biohacking cerebral ascunse în pădurile canadiene, practici spirituale din Anzi și mănăstiri izolate din Tibet. Mi-am instalat un aparat de monitorizare a undelor cerebrale prin electroencefalogramă (EEG) în biroul de acasă și am obținut atestatul pentru folosirea unei tehnici de biofeedback numite „variabilitatea ritmului cardiac”, ca să învăț cum să controlez reacția la stres a sistemului 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, mi se

schimba și performanța 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.

Așa a luat naștere Dieta Bulletproof. Experimentând cu atât de multe variabile, corelând feedbackul și analizând 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 nivelul de energie. Multe dintre aceste descoperiri sunt în reviste de cercetare obscure și nu au fost folosite pe scară largă, iar altele sunt rezultatul observațiilor mele personale și al observațiilor altor biohackeri. Aceste descoperiri au fost surprinzătoare, dar ele m-au ajutat 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 un nivel uimitor 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 neașteptate, încât la început am crezut că mi se aplică doar mie. Poate că era biochimia mea personală reacționa ciudat la alimente. Dar, pe măsură ce am vorbit despre descoperirile mele cu prietenii și membrii familiei și i-am văzut și pe ei pierzând rapid în greutate în timp ce își îmbunătățeau puterea de concentrare și voința, am știut că descoperisem ceva interesant. Acum e rândul tău să profiți de pe urma anilor mei de cercetare și experimentare. Urmând Dieta Bulletproof,

vei reuși să pierzi în greutate, să-ți îmbunătățești randamentul general și să dobândești un avantaj în viață, grație energiei și rezilienței crescute. De mai bine de un deceniu, am menținut o pierdere în greutate de 45 de kilograme, și chiar mi-am format un abdomen cu pătrățele, în timp ce mi-am scăzut vârsta biologică și mi-am accelerat sistemul imunitar. La 40 și ceva de ani mă simt mult 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, în realitate am pierdut mult mai mult, deoarece, de fiecare dată când încercam o dietă nouă, pierdeam o grămadă de kilograme, ca apoi să le pun la loc, uneori chiar mai multe decât pierdusem. După care treceam la următoarea dietă, pierdeam în greutate și iar mă îngrășam. Diete hipocalorice, diete bogate în proteine, diete cu puține grăsimi, diete lichide, dieta Zone, dieta Atkins – le-am încercat pe toate, chiar și o dietă raw-vegană timp de aproape un an. Acest ciclu a continuat ani la rând, câștigând și pierzând aceleași kilograme iar și iar, timp în care am monitorizat modul în care fiecare dietă îmi influența energia, starea de spirit și poftele.

Dacă ești supraponderal, îți sună familiar? Ai o pereche de „blugi de grași” ascunși în dulap, fiindcă în adâncul sufletului știi că, indiferent câte diete încerci, întotdeauna vei avea nevoie de ei după ce îți scade voința, revii la obiceiurile proaste și apoi te simți vinovat că ai mâncat acea pizza pe care ți-ai promis că nu o vei mânca? Ani la rând, blugii mei de grași au stat în dulap așteptând să dau din nou greș. Măsurau 117 cm în talie.

De-abia când am descoperit Dieta Bulletproof am reușit în sfârșit să arunc acei blugi definitiv și să încetez să-mi

mai iroresc voința pe mâncare. Iar acum vei reuși și tu să te descotorosești de blugii de grași, pe măsură ce începi să fii în formă maximă, să pierzi în greutate și să îți valorifici întregul potențial.

Probabil că, dacă ai ales această carte, nu urmărești doar să slăbești câteva kilograme. Ai o viață stresantă și vrei totodată să-ți îmbunătățești randamentul, în timp ce slăbești ușor și constant, simțindu-te minunat și bucurându-te de gustul extraordinar al alimentelor. Imaginează-ți că încerci să negociezi un acord de afaceri, că stai treaz toată noaptea cu copilul bolnav, iar a doua zi trebuie să te concentrezi la muncă, sau că încerci să găsești o soluție nouă la o problemă complexă, când tu te lupți cu poftele alimentare și te simți de parcă ai stat câteva zile într-o autobetonieră. Dacă ești ca mine, viața ta este un tur de forță, sau poate 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.

Trăim într-o lume cu un ritm intens, unde foarte mulți oameni pierd timp simțindu-se lenți și confuzi, vrând să arate, să se simtă și să funcționeze mai bine, dar neștiind cum sau neînțelegând de ce nu se întâmplă asta în cazul lor. Ei cred că este pur și simplu din cauză că le lipsește voința sau că nu depun suficient efort. Dieta Bulletproof este antidotul la toate acestea. Nu înseamnă doar să pierzi rapid în greutate 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



Dieta Bulletproof nu înseamnă doar să pierzi rapid în greutate 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.

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 și 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, la 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 culese de la acești experți și pe rezultatele a peste 300.000 de dolari cheltuiți pe biohacking, pe experimente făcute pe mine.

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 simți că ți se limpezește mintea pentru prima oară și că ai în sfârșit forța de a fi cea mai bună și mai eficientă versiune a ta. De ce vei fi capabil atunci când nu vei mai fi distras de foame, căderi de energie sau pofte alimentare? 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 întâmplări personale, care ilustrează modul în care Dieta Bulletproof a funcționat pentru mine, dar tu le poți ignora complet, pe măsură ce înveți să o personalizezi, astfel încât *tu* să funcționezi la nivelul 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 obținut rezultate bune de pe urma Dietei Bulletproof. În practica mea înfloritoare de consultanță, folosesc informațiile din această carte pentru a ajuta celebrități, sportivi, antreprenori, directori executivi, jucători profesioniști de poker și manageri de fonduri speculative să dea tot ce e mai bun în domeniul lor, unde un mic plus de performanță poate face diferența dintre a câștiga și a pierde. Și sportivi de elită, modele de fitness, celebrități de la Hollywood și muzicieni de top Billboard au recurs la Dieta Bulletproof pentru a obține concentrarea și energia supremă, pe lângă aspectul fizic impecabil, pentru camerele de filmat. Peste de 50.000 de oameni folosesc online principiile Dietei Bulletproof pentru a obține aceeași pierdere în greutate și aceeași îmbunătățire a performanței care schimbă viața și pe care le avem eu și clienții cărora le ofer consultanță, iar rezultatele pe care le-au raportat 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 cât de mult îți influențează alimentația performanța mentală și fizică, și, 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 alimentația atunci când încerci să-ți controlezi corpul pentru a obține rezultatul dorit. Până și exercițiile fizice pălesc prin comparație. Poate părea o exagerare, dar alimentația nu stă doar la temelia greutății 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. *Ești ceea ce mănânci.* Cum ar fi să te dezvolți sub toate aceste aspecte, doar făcând alegeri mai bune în legătură cu ceea ce pui în farfurie? 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 nicio dată restricționat sau înfometat. *Ești pregătit să devii Bulletproof și să începi să trăiești mereu la cel mai înalt nivel de performanță? Hai să începem!*

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

Pe când eram gras, mă trezeam cu mâinile evident mai slăbite în unele zile decât în altele. Când mă uitam în oglindă, îmi vedeam fața și maxilarul umflate. Aveam gușă și, cel mai jenant, îmi crescuseră sâni, care puteau să varieze cu aproape o mărime de la o zi la alta. Desigur, toate acestea sunt simptome ale supraponderalității, dar eu nu înțelegeam de ce 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 dimensiunea colacului din jurul taliei.

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

măinile mele slăbite, colacul din jurul taliei, bărbia dublă, pielea umflată și chiar sânii crescuți nu erau compuse din grăsime, ci erau semne de inflamație. (Cu siguranță, era și destulă grăsime ascunsă sub inflamație!) Ca biohacker specializat în antiîmbătrânire, știam că inflamația este o cauză majoră a îmbătrânirii, dar nu realizasem că aproape tot ce se întâmpla în corpul meu avea 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 proaspăt formate. Din cercetările mele, am aflat că bășicile erau un semn al inflamației cronice și că acea confuzie mentală – dificultatea de a găsi cuvintele potrivite și memoria slăbită – poate fi un simptom al inflamației cerebrale. Părea că găsisem veriga lipsă dintre performanța mea fizică și cea mentală, veriga lipsă pe care o căutasem ani de zile. Când am reușit în sfârșit să controlez inflamația, am putut să străbat munții Himalaya, în Nepal și Tibet, fără să mai fac bășici pentru prima oară în viața mea, iar creierul mi-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, în încercarea de a se vindeca. Inflamația este necesară pentru refacerea corespunzătoare a țesutului. O inflamație sănătoasă apare după ce ridici greutatea, iar corpul lucrează ca să refacă mușchiul stresat, sau când te tai, iar creșterea fluxului sanguin aduce globulele albe pentru a vindeca rana. Aceasta se numește inflamație acută și, dacă ai avut vreodată o leziune sau ai fost operat, ai văzut cu ochii tăi cum se poate

umfla corpul în momentele de stres fizic. Inflamația provoacă însă probleme grave atunci când devine cronică (durând luni sau ani). Imaginează-ți dacă ai suferi o operație la genunchi sau ai face un tratament stomatologic de canal, iar umflătura și inflamația nu s-ar calma niciodată. Nu arăți și nici nu te simți bine atunci când ai un nivel excesiv de inflamație, iar acest lucru poate fi și destul de periculos.

Cercetările au arătat de nenumărate ori că un nivel ridicat de inflamație stă la baza multor boli. Luate împreună, bolile cardiovasculare, diferitele tipuri de cancer și diabetul însumează aproape 70% din numărul total de decese din Statele Unite, iar elementul comun pentru toate aceste boli este inflamația.^{1,2} Inflamația are legătură și cu multe boli autoimune și cu unele probleme ce țin de sănătatea mintală.³ Este o afecțiune perfidă, deoarece, așa cum a fost și în cazul meu, probabil că nici tu nu-ți dai seama de amploarea ei și îți consumi puterea de concentrare, întrucât creierul este extrem de sensibil la inflamațiile apărute oriunde în corp. Inflamația necontrolată îți știrbește agerimea minții cu mult înainte să te faci să simți durere sau disconfort fizic. Chiar așa. Tratează-ți imediat confuzia mentală sau balonarea constantă, pentru că ele pot fi semnale de alarmă pentru niște probleme mai grave 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 găsit foarte multe cercetări despre antinutrienții aflați din abundență în alimentația obișnuită, ce pot cauza inflamație cronică. Aceștia acționează iritând intestinul, ceea ce declanșează sistemul imunitar, sau afectând mecanismele de reparare și de detoxifiere ale

organismului. Corpul reacționează ca și cum ar fi fost vătămat și se inflamează, în încercarea de a se vindeca. Și lucrurile se înrăutățesc și mai mult: mucoasa intestinală iritată permite pătrunderea în fluxul sangvin a particulelor de alimente nedigerate și a bacteriilor, declanșând astfel o reacție inflamatorie mai amplă pe măsură ce organismul atacă aceste particule străine. Când antinutrienții îți afectează încontinuu intestinul, ceea ce din nefericire se întâmplă în cazul majorității oamenilor care au o alimentație occidentală ce include cantități mari de alimente procesate ce provoacă inflamație, organismul este obligat să declanșeze constant o reacție împotriva unui „inamic” perceput. Și face asta eliberând în fluxul sangvin un val de proteine inflamatorii mici, numite citokine, care în cele din urmă ajung la creier. Un creier inflammat este un creier nefericit și cu performanțe slabe, care te va face să te conduci ca un nemernic chiar și când nu-ți dorești acest lucru.

Antinutrienții joacă un rol mult mai important decât ți-ai putea imagina în felul în care te simți zilnic. Ei pot provoca poftă alimentară intensă, care te distrag de la ceea ce încerci să realizezi sau te pot priva de nutrienți și pot afecta funcționarea hormonilor, slăbind diferite sisteme ale organismului și determinând scăderi lente ale performanței în timp. În funcție de cantitatea de antinutrienți pe care o consumi și de ereditate, organismul poate declanșa o reacție autoimună. Acest lucru provoacă și mai multe daune, căci sistemul imunitar atacă sisteme importante ale organismului.⁴

Soluția este să-ți reduci reacția imună a organismului mâncând mai puține alimente cu antinutrienți și evitând cu totul alimentele care îți declanșează sistemul imunitar.

Dave, îți mulțumesc pentru tot ce ai făcut. Te-am descoperit abia acum aproximativ o lună și jumătate și deja nu mă mai recunosc. Am urmat toate sfaturile tale, iar lumea mea s-a transformat complet într-un mod incredibil. Nici nu am cuvinte să explic cât de mult mi s-a schimbat viața; este uluitor. – **George**

Majoritatea oamenilor sunt conștienți de prezența toxinelor, 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 încă 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 respective, astfel încât acestea să se poată reproduce. Exact: plantele nu s-au dezvoltat ca să le mâncăm noi; ele și-au dezvoltat mecanisme 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, iar tu vei vedea 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 nu este doar să supraviețuiești – ci să fii în cea mai bună formă.

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

LECTINELE

Lectina este un tip de proteină ce se atașează permanent de zaharurile de la suprafața celulelor, tulburând metabolismul intestinului subțire și afectând vilozitățile intestinale (mici extensii asemănătoare unor degete de pe mucoasa intestinului subțire, care absorb nutrienți) sau chiar articulațiile. Există mii de tipuri de lectine și ele se regăsesc în 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 înmulțirea excesivă a bacteriilor și contribuie la rezistența la leptină (cu *p!*), o afecțiune care împiedică creierul unei persoane supraponderale să primească semnalul că stomacul este plin.⁵ Câțiva dintre acești antinutrienți se găsesc în multe alimente de origine vegetală și animală, dar anumite plante, precum fasolea, oleaginoasele și cerealele, conțin un nivel mult mai mare decât altele. Cu cât consumi mai multe lectine, cu atât riști să-ți afecteze mai mult corpul, și nu există niciun avantaj 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 oarecum mai puțin sensibil), rezultatul este inflamația care se poate manifesta prin confuzie mentală, articulații dureroase, afecțiuni ale pielii sau chiar migrene. De exemplu,

tipul de lectine care se găsește în familia de plante solanacee, din care fac parte 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 un factor declanșator al afecțiunilor cutanate.

Din fericire, *majoritatea* lectinelor sunt distruse prin gătire și pot fi reduse sau eliminate folosind anumite metode de preparare a alimentelor. Dar există unele alimente, cum ar fi legumele din familia solanacee, ale căror lectine nu sunt distruse prin gătire. Dieta Bulletproof te ajută să eviți problemele cauzate de lectine, recomandându-ți să mănânci mai puține alimente bogate în acești antinutrienți. 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 alimentația 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 mineralele din alimentație de care au nevoie animalele pentru a fi sănătoase, în special de fier, zinc, magneziu și calciu. Asta încetinește sau împiedică absorbția mineralelor⁶, așa că vei avea parte de puține elemente nutritive din mâncare. Cerealele integrale, oleaginoasele și semințele sunt principalele surse ale acestor antinutrienți. Fitații sunt de fapt antioxidanți, molecule care împiedică alte molecule să se oxideze sau să se deterioreze.

De obicei, este un lucru bun să consumi antioxidanți, dar unii antioxidanți, precum fitații, au efecte negative și pozitive deopotrivă. Organismul poate face față unei anumite cantități de fitați și nu ar fi posibil să-i elimini complet din alimentație, dar ar fi bine să reduci principalele surse, astfel încât să absorbi mineralele.

Când gătești anumite alimente care sunt bogate în fitați și apoi scurgi apa sau le înmoi în ceva acid cum e sucul de lămâie sau oțetul, cantitatea de fitați se reduce, însă multe dintre cerealele și semințele care conțin fitați pot irita intestinul chiar și după ce sunt gătite. Unele animale, cum ar fi vacile și oile, au bacterii speciale în intestin, care le ajută să descompună fitații. Oamenii, porcii și găinile nu au aceste bacterii. Acesta este unul dintre motivele pentru care este cel mai bine să eviți majoritatea surselor directe de fitați și să mănânci mai multă carne provenită de la vaci și oi hrănite cu iarbă, lăsându-le pe ele să filtreze fitații în locul tău. 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 crucifere crude, precum varza kale, sfecla elvețiană și spanacul, precum și în hrișcă, piper negru, pătrunjel, semințe de mac, rubarbă, amarant, sfeclă, ciocolată, în majoritatea oleaginoaselor, în majoritatea fructelor de pădure și în fasole.

Când oxalații se leagă de calciul din sânge, 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. Pare greu de crezut, dar oxalații pot fi și cauza contactului sexual dureros la unele femei, când cristalele de acid oxalic se formează în labii. Înainte ca soția mea, Lana, să treacă la dieta Bulletproof, 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. La oamenii sensibili, chiar și consumul unei cantități mici de oxalați poate cauza senzația de arsură la nivelul gurii, ochilor, urechilor și gâtului. Cantități mai mari pot duce la slăbirea mușchilor, dureri abdominale, greață, vomă și diaree, în special la oamenii cu un nivel ridicat de oxalați. În perioada în care am fost raw-vegan și mâncam o grămadă de varză kale, broccoli și sfeclă elvețiană, toate crude, am simțit o slăbiciune asociată cu oxalații, greu de explicat până să înțeleg aceste lucruri.

Ca și în cazul fitaților, înmuierea într-un lichid 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 în smoothie-uri. Totodată, este important să alegi cu atenție oleaginoasele și ciocolata, iar eu te voi ghida în amănunt în această privință. Calitatea contează mai mult decât crezi!

TOXINELE DE MUCEGAI

Ultima clasă principală de antinutrienți din alimentație sunt toxinele de mucegai (micotoxinele). Majoritatea oamenilor ingerează 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 că nu ai fi știut asta niciodată dacă nu ai fi fost atât de familiarizat cu mucegaiul toxic.

În copilărie, dar și mai târziu, la maturitate, am locuit fără să știu în mai multe case cu mucegai. Din cauza contactelor repetate, sistemul meu imunitar este mai sensibil la mucegaiul din mediu sau din mâncare decât cel al unei persoane obișnuite. Când am fost într-o călătorie de afaceri în Marea Britanie, am coborât odată la metrou și am observat aerul rece și umed. Până am ajuns la capătul pasajului pentru călători și am urcat în tren, am început să mă simt de parcă eram mahmur și chiar am avut niște halucinații. Atât de sensibil sunt la mucegai. Imediat după acest episod, am avut niște pofte intense de zahăr și grăsimi, și a trecut aproape o zi întreagă până să-mi simt creierul revenind la normal. Întâlnirile din acea zi în Cambridge nu au decurs foarte bine, dar reacția mea extremă la mucegai a fost o binecuvântare deghizată, fiindcă mi-a dat ocazia să ajut clienții să înțeleagă de ce au căderi aparent inexplicabile în performanța fizică și mentală și m-a determinat să aflu mai multe despre biochimia efectelor mucegaiului atât la oamenii sensibili ca mine (cam 28% din populație), cât și la restul persoanelor. Dacă nu te simți ne-
maipomenit, există întotdeauna un motiv!

Obişnuiam să beau cafea normală în fiecare zi şi observam o scădere a energiei la trei-patru ore după ce băusem doar o cană de cafea neagră cu gheaţă. De când am trecut la cafeaua Bulletproof cu unt şi ulei MCT, sunt plin de energie – şi sunt aproape sigur că m-am vindecat de o formă uşoară de oboseală suprarenală. Incredibil! – **Colin**

Ştiam de multă vreme că un mediu cu mucegai afectează grav performanţa cognitivă, însă cafeaua a fost cea care mi-a atras prima dată atenţia asupra toxinelor de mucegai din alimente. Cafeaua a fost o mare pasiune de-a mea încă de când am descoperit că îmi îmbunătăţea notele la facultate. Pe când studiam informatica, am fost nevoit să mă înscriu la un curs de analiză matematică ce avea loc la ora 8 dimineţa. Fiind opusul unei persoane matinale, m-am aventurat în lumea porţiilor triple de espresso înainte de curs şi am luat singura notă de 10 pe care am primit-o vreodată în 2 ani de studiu al analizei matematice. Eram captivat şi, în scurt timp, am lansat prima mea companie antreprenorială, care a fost în mod neintenţionat primul exemplu de comerţ electronic din istorie. Era alimentată de cafea, exact cum par să fie astăzi toate companiile antreprenoriale bune. Am creat şi 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 poţi cumpăra on-line imitaţii ale acestui design.

Imaginează-ţi panica mea câţiva ani mai târziu, când am început să observ că cafeaua nu mai avea efectul dorit. O beam, aveam un impuls de energie, după care începeam

să mă simt obosit și irascibil, de parcă mi-ar fi trebuit și mai multă cafea. Creșteam constant cantitatea, ceea ce ducea uneori la dureri de cap. Vrând să scap de aceste simptome, am renunțat la licoarea neagră timp de 5 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 îmi aminteam. Am fost extaziat: cafeaua părea să nu mai fie o problemă pentru mine.

Ceea ce s-a întâmplat a doua zi reprezintă, în parte, motivul pentru care există această carte. Am mai băut o cană de cafea, dar de data asta m-am simțit agitat și slăbit, iar mai târziu m-au durut articulațiile – cu siguranță nu eram Bulletproof. Însă, de data asta, biohackerul din mine a înțeles că variabila-cheie nu eram eu, ci cafeaua! Am cercetat biochimia cafelei și studiile agricole și economice și am descoperit că există diferențe importante între diversele tipuri de cafea și că în ea sunt prezente adesea 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, ci era o reacție la *mucegaiul* de pe boabele de cafea.

Chiar și la niveluri scăzute de toxine de mucegai, mulți oameni își pierd claritatea mentală. La niveluri mai ridicate, aceste toxine provoacă afecțiuni serioase, precum cardiomiopatie, cancer, hipertensiune, boli renale și chiar afecțiuni cerebrale. Cafeaua poate avea un gust amar (ca și cum ar trebui să pui zahăr) atunci când este prăjită greșit sau când planta de cafea are de-a face cu factori de stres nesănătoși, cum ar fi ciupercile patogene.

Cantitatea de mucegai de pe boabele de cafea poate varia chiar și de la un lot la altul, în special în cazul producătorilor mari de cafea. Toxinele de mucegai sunt prezente în cantități semnificative 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 procesare⁷, iar alt studiu a arătat că aproape 50% din cafelele preparate au mucegai în ele.⁸ Mucegaiul este o problemă atât de mare când vine vorba de cafea, încât guvernele 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, la concentrații de ordinul părților per miliard. Totuși, Statele Unite și Canada nu au limite stabilite, existând astfel un risc mult mai mare ca ceașca de cafea pe care o bei să conțină suficiente toxine de mucegai încât să-ți influențeze performanța sau chiar sănătatea. Chiar și limitele europene, însă, se aplică la doar două tipuri de toxine de mucegai și au fost stabilite din motive economice, nu pentru a maximiza performanța oamenilor. 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, cu boabele comerciale disponibile la scară largă. Rezultatele sunt uimitoare și oferă dovezi clare că există o diferență în modul în care funcționează creierul cu cafea pură, în comparație cu ceea ce probabil bei acum. Toxinele ascunse de mucegai din mediu sau din mâncare, nu doar cele din cafea, au un impact asupra performanței cognitive la fiecare dintre noi.

În mod clar, tipul boabelor de cafea pe care le cumperi este extraordinar de important. Sortimentele mai ieftine costă mai puțin nu doar pentru că folosesc boabe de calitate

inferioară, ci și pentru că conțin un procent mai mare de boabe deteriorate, care sunt mai predispuse să aibă toxine de mucegai. Acest mucegai nu se vede – este un produs secundar invizibil al metodelor pe care le folosesc producătorii de cafea la procesarea boabelor verzi. Tehnicile de procesare le dau savoare, dar cresc neintenționat cantitatea de toxine din cafea. Cafeaua decafeinizată conține, în medie, mai mult mucegai decât cea cu cafeină, în parte deoarece oamenii din industria cafelei nu vor să „strice” boabele de calitate superioară prin procesarea pentru decafeinizare, așa că folosesc boabe de calitate inferioară pentru acest tip de cafea. În plus, cafeina acționează ca un mecanism natural antifungic, care împiedică mucegaiul și alte organisme să se dezvolte. Când se elimină cafeina, boabele rămân fără apărare împotriva mucegaiului ce se poate forma atunci când boabele sunt depozitate necorespunzător după prăjire.

Chiar și cafelele organice și scumpe permit dezvoltarea mucegaiului, dacă se folosesc metode dăunătoare de procesare. Când sunt „procesate natural”, boabele sunt lăsate afară, unde adună excremente de păsări și alte reziduuri și dezvoltă mucegai. Procesarea „umedă” dă uneori rezultate mai bune. Prin această metodă, cultivatorii de cafea aruncă boabele în vase uriașe, adaugă apă și le lasă să fermenteze, fiind apoi mai ușor să îndepărteze părțile exterioare. Nu putem ști ce se va dezvolta pe fiecare lot de boabe, dar de regulă apar toxine fungice. Cercetările mele, combinate cu testarea prin metoda încercării și erorii, m-au învățat cum să aleg cafeaua care avea mai multe șanse să ofere energia dorită fără căderea de după, 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. Acum pot în sfârșit să beau cafea și să mă simt uimitor de fiecare dată, iar zeci de mii de oameni au simțit o diferență remarcabilă eliminând doar această sursă zilnică de toxine.

Toxinele de mucegai nu se găsesc numai în cafea; ele apar frecvent în toate tipurile de plante alimentare cultivate. Mucegaiul crește în culturile agricole și secretă toxine cu mult înainte ca plantele să fie recoltate, făcând din asta o problemă răspândită, care nu reprezintă o noutate în comunitatea agricolă. Pe lângă cafea, principalele surse de toxine de mucegai din alimentația oamenilor sunt grâul, porumbul și alte cereale, însă și alunele, fructele, ciocolata și vinul sunt adesea contaminate cu toxine de mucegai.

Când găzduiesc workshopurile Champion's Blueprint de dezvoltare pentru directorii executivi, destinate liderilor de top din afaceri și directorilor generali ai companiilor din topul Fortune 500, servesc mereu Cafea Bulletproof pentru a mă asigura că participanții au cea mai înaltă performanță mentală și rezistență pentru zilele intense de workshop. Cafeaua Bulletproof aduce mereu o claritate uimitoare și o putere mare de concentrare, 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 de cărți despre leadership, renumit antrenor de elită timp de 9 ani în Turul Franței, ciclist olimpic și coach de performanță pentru cei cu funcții executive**

Toxinele de mucegai se acumulează și în laptele de la vaci care mănâncă cereale contaminate.⁹ De altfel, 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 nivelului 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 grăsime. De fapt, unul dintre motivele nerecunoscute pentru care dietele sărace în carbohidrați funcționează este faptul că, atunci când elimini cerealele, ajungi să ai mai puține toxine de mucegai în mâncare. Nu ești doar ceea ce mănânci, ci și ceea ce a mâncat mâncarea ta!

Toxinele de mucegai sunt insidioase, deoarece nu există nicio modalitate sigură de a ști dacă sunt sau nu prezente într-un anumit lot de alimente. De exemplu, o pungă cu nuci ar putea fi complet lipsită de toxine de mucegai, dar altă pungă dintr-un lot diferit ar putea conține un nivel al acestora care te vor slăbi – deși nu le simți gustul. Creierul nostru de mari dimensiuni ne face să fim unele dintre cele mai sensibile mamifere de pe pământ la efectele toxinelor de mucegai și este important de știut că ar putea fi cauza unei oboseli inexplicabile sau pierderii concentrării. Aceasta este o problemă frecventă printre clienții mei de elită – și, de regulă, eliminarea alimentelor cu risc ridicat ajută la o mai mare putere de concentrare. 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*

* Sindromul Digestiv și Psihologic. (n. trad.)

etc.), reducând drastic alimentele cunoscute ca fiind contaminate cu toxine de mucegai și recunoscând că ele îți afectează modul în care funcționezi, cu mult înainte să te îmbolnăvească efectiv.

VINO DE HAC HORMONILOR FOAMEI

Istoricul meu în privința contactului cu mucegaiul mi-a oferit oportunitatea de a învăța mai multe despre biohacking decât am vrut inițial. Când m-am apucat de biohacking și mi-am făcut analizele nivelurilor 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 boala Hashimoto, căci mucegaiul face ca sistemul imunitar să fie mai sensibil la efectele dăunătoare ale glutenului. Voiam să-mi tratez tiroida, așa că am început să studiez legătura dintre alimentație 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 consum mai multe grăsimi saturate. Una dintre cele mai mari schimbări pe care le-am făcut a fost să încep să mănânc mai mult unt făcut din lapte de la vaci hrănite cu iarbă. Nu pot să zic că nu mi-a fost teamă. Era contrar tuturor lucrurilor pe care le auzisem toată viața mea despre mâncarea sănătoasă, dar făcusem cercetări și verificasem datele științifice și voiam să-mi repar hormonii, așa că am tras adânc aer în piept și am început să consum unt fără rețineri. Știam

că, dacă greșeam, corpul meu va prezenta un nivel mai mare de inflamație la analizele de sânge, iar eu mă puteam opri oricând de la a mai consuma unt.

Imediat au început să se întâmple lucruri magice. Mi-a crescut puterea de concentrare, am început să pierd în greutate, iar analizele de sânge arătau mai puțină inflamație, nu mai multă – dar de ce? Faptul că obținusem rezultatul scontat nu m-a mulțumit. Ca biohacker, pentru mine era important să înțeleg mecanismul care-l produsese. Am continuat să fac cercetări despre hormonii asociați cu foamea. Orice 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 m-a condus la un hormon numit leptină, care joacă un rol extraordinar de important în pierderea în greutate, reglând consumul de energie, pofta de mâncare și mișcarea, și trimite creierului un semnal de tip „oprește-te din mâncat!” atunci când ai mâncat suficient ca să satisfaci nevoile energetice ale organismului. Leptina fost descoperită în 1994, iar de atunci a oferit răspunsuri la unele dintre cele mai derutante aspecte legate de pierderea în greutate.

Leptina este produsă de celulele adipoase, iar nivelul de leptină este direct proporțional cu nivelul de grăsime corporală. Cu alte cuvinte, cu cât ești mai gras, cu atât ai mai multă leptină în organism. Când ești supraponderal, așa cum eram eu, și ai cantități mari de leptină care circula în corp pe o perioadă lungă de timp, dezvolți rezistență la leptină. În acest caz, creierul este bombardat constant cu leptină și nu primește semnalul că stomacul e plin. Asta duce la lentoare, îngrășare și incapacitatea de a te simți

sătul. Rezistența la leptină este totodată și un indicator al rezistenței la insulină, ceea ce înseamnă că leptina ar putea juca un rol în controlul sensibilității la insulină.¹⁰ Sensibilitatea la insulină duce la diabet de tip 2 și obezitate.

Mi-a fost clar că leptina era un hormon la care trebuia să fiu atent, dar cum puteam să-l controlez? Există câțiva factori ce interferează cu sensibilitatea la leptină. După cum am zis deja, o alimentație bogată în alimente ce conțin lecitină (cu c) poate contribui la rezistența la leptină. De asemenea, consumul a foarte multă fructoză provoacă rezistență la leptină, crescând nivelul de trigliceride. Trigliceridele îngreunează transportarea leptinei și o împiedică să ajungă la hipotalamus¹¹, structura din creier care are cea mai mare nevoie să primească semnalul leptinei pentru a inhiba foamea.

Am conceput Dieta Bulletproof pentru a menține trigliceridele scăzute prin limitarea fructozei, eliminarea toxinelor din alimente și reducerea recompenselor și poftei alimentare, toate acestea restabilind nivelul leptinei și permițând pierderea ușoară în greutate. Sensibilizarea organismului la leptină înseamnă că ți se face foame numai atunci când ai efectiv nevoie de hrană, un alt mod prin care Dieta Bulletproof îi vine de hac foamei pentru a-ți păstra concentrarea și energia. Nivelul de leptină scade când nu mănânci nimic câteva ore și revine la normal după ce mănânci¹², acesta fiind motivul pentru care Postul Intermittent Bulletproof (pe care îl voi detalia ceva mai încolo) este o modalitate nedureroasă, dar importantă, de a-ți păstra sensibilitatea la leptină.

Voi mi-ați salvat viața. Eram un om gras și nesuferit și mă resemnasem să duc o viață nesănătoasă. Am încercat Cafeaua Bulletproof pentru că ador 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-mi monitorizez alimentația și să urmez Dieta Bulletproof. Acum sunt suplu, sănătos și iubesc viața. Mă simt de două ori mai tânăr. 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, printre care 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.¹³

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 secreția biliară și controlează eliberarea acidului gastric.

Poate chiar îmbunătăți funcțiile cognitive, somnul și controlul glucozei. Cu alte cuvinte, dacă nu ai un nivel sănătos 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 la leziunile cerebrale.¹⁴ Ca biohacker, știam că, dacă un hormon controlează atât de multe sisteme, este demn de luat în considerare, așa că reglarea polipeptidei intestinale vasoactive a devenit rapid un obiectiv important al Dietei Bulletproof. VIP este esențială pentru funcționarea corespunzătoare a creierului și protejează împotriva inflamației la nivel intestinal. În perioadele de stres, ca atunci când intri în contact cu o toxină, producția de VIP este inhibată. Când șoarecii intră în contact cu toxina din *Aspergillus*, un gen de micotoxină prezentă în mâncare și în clădirile cu mușegai, le scade nivelul de polipeptidă intestinală vasoactivă.¹⁵ Este foarte posibil ca și oamenii să sufere o scădere a nivelului de VIP când ingerează sau intră în contact cu toxinele de mușegai.

De vreme ce nivelul de VIP este reglat de leptină, și viceversa, atunci când leptina nu funcționează corect, și VIP este în dezechilibru.¹⁶ Dieta Bulletproof îți sensibilizează organismul 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 atâtia oameni. Asta explică de ce oamenii se simt atât de bine cu Dieta Bulletproof, iar mulți spun adesea că se simt ca o persoană complet nouă. 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 în viață 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 perspectivă în domeniul sănătății, să-mi optimizez corpul și creierul prin „biohacking”, pentru a le aduce la cel mai înalt nivel de performanță. – **David Reynolds, pilot de curse**

TRANSFORMĂ-ȚI CORPUL ÎNTR-O MAȘINĂRIE DE DETOXIFIERE

Faptul că mi-am redus inflamația din corp diminuând considerabil 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. Aveam din când în când migrene și habar n-aveam ce anume le provoca. Păreau să apară aleatoriu, dar odată ce mă lovea o migrenă, eram pus pe tușă timp de câteva ore, în cel mai bun caz – departe de performanța optimă pe care o urmăream. Adesea, în paralel cu migrenele, îmi apăreau iritații care mă mâncau îngrozitor. Părea probabil ca ceva anume provoca atât durerile de cap, cât și urticaria, dar nu eram sigur că sunt legate între ele. Ca un biohacker priceput, mi-am monitorizat alimentația 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 ei în alergiile sezoniere. Când corpul produce amine biogenice, ele sunt menținute în anumite limite, dar majoritatea oamenilor nu știu că aminele biogenice precum histamina pot fi prezente și în anumite alimente. În mod normal, nu este mare lucru să le consumi, dar ele pot începe să se acumuleze în fluxul sangvin, dacă organismul nu reușește să le elimine sau dacă bacteriile intestinale produc amine în plus, în timpul digestiei. Dacă bacteriile intestinale produc amine biogenice în plus, iar ficatul nu are suficiente enzime pentru a le descompune, organismul intră în panică pentru a încerca să scape de ele. Astfel, începe să secrete adrenalină, să crească ritmul cardiac și nivelurile de zahăr din sânge și să provoace hipertensiune arterială.¹⁷ Asta duce la inflamație, dureri de cap și o grămadă de alte simptome la care nu te-ai gândi niciodată.

Histaminele și alte amine biogenice se formează atunci când bacteriile descompun proteinele, fie că acestea provin din legume, semințe sau animale precum porcul sau peștele. Sursa cea mai frecventă de histamină alimentară este soia fermentată, în special sosul de soia. În perioada în care aveam dureri de cap și erupții cutanate frecvente, obișnuiam să mănânc des sushi. Când am eliminat aminele biogenice din alimentație, 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, iar eu la rândul meu am observat o reducere spectaculoasă a alergiilor sezoniere care mă chinuiau înaintea. 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 le-am venit de hac erupțiilor cutanate și migrenelor, ceva încă mă deranja. Faptul că eram atât de sensibil la aminele biogenice îmi arăta că organismul meu nu fusese capabil să le elimine așa cum ar fi trebuit. Asta (plus o viață întreagă în care avusesem gaze care îmi făceau pe toți să plece din încăpere) însemna că era ceva în neregulă cu bacteriile 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 mă va ajuta să-mi repar intestinul.

După ce mi-am dat seama că nu asta funcționa, am încercat orice altceva mi-a trecut prin cap. 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, mi-am analizat prima oară speciile de bacterii din scaun. Am încercat până și terapia helmintică*, în anul în care a fost descoperită. Asta a însemnat să găsesc o companie din Thailanda care creștea ouăle unui parazit numit

* Numită și terapie antihelmintică, se referă la tratamentul infecțiilor parazitare cu helminți, cunoscuți și sub numele de viermi paraziți. (n. red.)

vierme cilindric porcîn (*Trichuris suis*), apoi să le comand și să înghit ouăle, astfel încât ele să eclozeze în intestin. În unele cazuri, acest tratament vindecă intestinul, ducând la o reducere spectaculoasă a inflamației din întregul corp. Poate suna destul de radical, și chiar este, însă reprezintă un tratament sigur, deoarece această specie de parazit nu se poate reproduce în corpul uman și dispare după aproximativ 6 săptămâni. Însă nu a avut niciun efect asupra mea, deși este o terapie revoluționară pentru unii oameni foarte bolnavi.

Cercetările asupra biomului intestinal mi-au arătat de ce nu obțineam rezultatele pe care le așteptam de la probiotice, în special pierderea în greutate. M-au ajutat de asemenea să înțeleg un aspect vulnerabil al organismului meu, pe care-l puteam folosi pentru a afla modul în care corpul 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 despre felul în care greutatea ne este influențată de bacteriile intestinale, mai degrabă decât de kaloriile ingerate versus kaloriile consumate. Atunci când bacterii din intestinul șoarecilor obezi au fost transferate în intestinul șoarecilor slabi, aceștia din urmă au mâncat cu 10% mai mult și au dezvoltat rezistență la insulină. Și invers, când bacteriile de la șoarecii slabi au fost introduse în intestinul șoarecilor obezi, ei au devenit mai slabi.¹⁸ La fel ca 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 bacterii intestinale dăunătoare¹⁹, dar există dovezi că bacteriile rele din intestin provoacă rezistență la insulină și inflamație.²⁰

Oamenii obezi (și animalele obeze) au bacterii în exces din încrengătura *Firmicutes*, din care fac parte și bacteriile *Lactobacillus*, prezente în iaurt și în majoritatea suplimentelor probiotice. Avem nevoie de aceste bacterii, dar, dacă sunt prea active, prea numeroase sau din subtipul greșit, vom acumula grăsime. Oamenii care sunt slabi în mod natural au mai puține *Firmicutes* și mai multe bacterii din încrengătura *Bacteroidetes*. Nu se găsesc de cumpărat ca supliment probiotice cu specia *Bacteroidetes*, dar poți să le produci cu ușurință mâncând alimente ce conțin sursa lor naturală de hrană, adică polifenoli.

Polifenolii sunt antioxidanți ce funcționează totodată ca prebiotice pentru *Bacteroidetes*. Ei se găsesc în legumele viu colorate, dar cea mai bogată sursă de polifenoli din alimentația occidentală este, de departe, cafeaua! Și ciocolata este plină de polifenoli. Faptul că am început să consum mai mult din aceste superalimente 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 – atât cele bune, cât și cele rele – ne-au „piratat” deja sistemul. Am ajuns să depindem de ele într-o relație simbiotică, dar asta nu înseamnă că tot ce fac este în interesul nostru. Acest lucru este valabil mai ales dacă vrei să controlezi depozitele de grăsime din corp. Ficatul produce în mod natural un hormon care controlează depozitarea grăsimilor într-un mod sănătos. Animalele care nu au bacterii intestinale se bazează pe ficat pentru a produce acest hormon, iar ele aproape că nu se îngrașă niciodată, indiferent ce mănâncă. Animalele care au bacterii intestinale se îngrașă mai ușor, deoarece aceste

bacterii produc *totodată* și hormoni suplimentari de depozitare a grăsimilor, de care corpul tău nu are nevoie. Dieta Bulletproof îți permite să vii de hac bacteriilor intestinale în două moduri. Mai întâi, producem mai multe bacterii specifice „oamenilor slabi”, iar apoi manipulăm hormonii bacterieni responsabili cu depozitarea grăsimii, astfel încă să o ardă în loc să o depoziteze. Bine ai venit la volan. Vei citi mai multe despre aceste tehnici în capitolul 4.

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

Unul dintre motivele pentru care slăbești atât de repede cu Dieta Bulletproof este schimbarea intenționată a florei intestinale. Aceasta este o știință revoluționară și vom afla mai multe despre ea în următorul deceniu. Ca să 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 și-a propus să le ofere consumatorilor posibilitatea de a măsura și înțelege genetica bacteriilor intestinale,

* Medium-chain triglycerides. (n. trad.)

iar imediat după ea a apărut American Gut Project. Aceasta este ultima frontieră a biohackingului corpului uman – și totul are legătură cu materiile fecale.

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

Pe măsură ce aflu mai multe despre rolul pe care îl joacă flora intestinală 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 de comunicații, astfel încât mâna stângă să nu știe ce face mâna dreaptă. Am aplicat această abordare asupra semnalelor din organism și am căutat acele semnale care controlează mecanismele de detoxifiere. Apoi am putut pur și simplu să intensific semnalul.

Bila este produsă de ficat și transferată în vezica biliară pentru a fi depozitată până când va fi nevoie de ea pentru digestia grăsimilor; ea mai acționează și ca semnal pentru ca organismul să se detoxifice. Bila ajută la descompunerea și absorbția grăsimilor, deci cantitatea de bilă pe care o secretă ficatul este un factor în pierderea în greutate și detoxifiere. Totodată, bila descompune toxinele pentru digestie, permițându-le să se lege de antioxidanții și agenții de detoxifiere din tractul digestiv. Această combinație de