

As 10 leis do estilo de vida da Saúde Ancestral	2
Lei n.º 1: Coma plantas e animais	2
Lei n.º 2: Evite coisas venenosas	3
Lei n.º 3: Mova-se com frequência	4
Lei n.º 4: Levante coisas pesadas	6
Lei n.º 5: Treine corrida de arrancada (Sprint) ocasionalmente	7
Lei n.º 6: Durma bastante	8
Lei n.º 7: Brinque	9
Lei n.º 8: Obtenha bastante luz solar	10
Lei n.º 9: Evite erros estúpidos	12
Lei n.º 10: Use seu cérebro	13

As 10 leis do estilo de vida da Saúde Ancestral

Nossos ancestrais se engajaram em práticas de estilo de vida simples e aderiram às 10 leis da saúde ancestral. Essas 10 leis representam uma descrição abrangente dos comportamentos de estilo de vida necessários para a expressão genética ideal, saúde, condicionamento físico e longevidade. As leis eram verdadeiras para nossos ancestrais há 10.000 anos e ainda são verdadeiras hoje, obviamente com adaptações para respeitar as realidades da vida moderna confortável, segura e de alta tecnologia. Por exemplo, corridas ocasionais ainda promovem a expressão genética ideal em humanos, mas não precisamos mais ir atrás de nossas refeições ou correr para salvar nossas vidas para fazer nossas corridas. Ainda precisamos evitar coisas venenosas, mas hoje nossos venenos vêm em pacotes de cores vivas no supermercado ou em uma frigideira em uma lanchonete, em vez de no arbusto errado da vida selvagem

Lei n.º 1: Coma plantas e animais

Nossos genes se adaptaram para prosperar em uma tremenda variedade de alimentos vegetais e animais. O consumo de carne gordurosa e proteína completa de produtos animais apoiou o desenvolvimento de um cérebro complexo que nos permitiu ascender ao topo da cadeia alimentar. Por meio da pressão de seleção, evoluímos para usar a gordura como nossa principal fonte de combustível - tanto a gordura ingerida de produtos animais quanto a gordura corporal armazenada quando as refeições eram inconsistentes, como no inverno ou durante períodos de fome.

Os hábitos alimentares dos caçadores-coletores podem ser avaliados a partir de amostras de fezes que datam de pelo menos 50.000 anos. A dieta vegetal e

animal densa em nutrientes de nossos ancestrais estão em nítido contraste com a dieta moderna de refeições regimentadas que são extremamente excessivas em carboidratos processados, que não é o que nossos genes estão acostumados. Como os humanos evoluíram para digerir com sucesso uma enorme variedade de plantas e alimentos de origem animal, hoje podemos personalizar nossos hábitos alimentares de acordo com as preferências pessoais. Este é uma divergência refrescante da abordagem dogmática que caracteriza a indústria moderna de dieta / perda de peso, que nos leva a pensar que a dieta da moda mais recente com protocolos rígidos é de alguma forma melhor do que a variabilidade de acordo com a preferência pessoal. Contudo que obtenhamos nossos alimentos das categorias tremendamente amplas de carne, peixe, aves, ovos, vegetais, frutas, nozes e sementes, podemos ser saudáveis e obter o máximo prazer de nossas refeições.

Lei n.º 2: Evite coisas venenosas

71 por cento das calorias na Dieta Americana Padrão vêm de alimentos que estavam inteiramente ausentes antes da civilização: alimentos e bebidas açucarados, grãos refinados (trigo, milho, arroz, macarrão, grãos para cozinhar e cereais matinais) e óleos vegetais industrializados / quimicamente alterados. Particularmente relevante é a industrialização e mecanização da produção de alimentos ao longo do século passado, e o consumo extremamente acelerado de bebidas altamente adoçadas, salgadinhos e outros produtos processados similares a alimentos nos últimos 30 anos.

A ênfase excessiva de hoje em carboidratos processados na forma de grãos e açúcares é essencialmente um veneno lento, gradualmente destruindo muitos aspectos da saúde e acelerando o envelhecimento ao longo de décadas. Em contraste, as gorduras quimicamente alteradas comuns em alimentos processados estão mais alinhadas com nossa noção tradicional de veneno, pois criam um distúrbio imediato na função saudável no nível celular. Eles infligem

danos diretos ao nosso DNA e estão diretamente implicados na causa da aterosclerose. A pesquisa da Universidade Tuft mostrou que as gorduras trans industriais induzem disfunção endotelial e aumentam a inflamação sistêmica, enquanto os epidemiologistas de Harvard estimam que as gorduras alteradas quimicamente são responsáveis por entre 72.000 e 228.000 casos de doenças cardíacas e 50.000 mortes a cada ano.

Embora não seja provável que você caia morto por comer uma guloseima embalada no minimercado à beira da estrada, a redução da ênfase nos alimentos ancestrais em favor dos alimentos modernos pode levar ao ganho de peso para o resto da vida; inflamação sistêmica que se acredita ser a causa raiz da maioria das doenças graves; digestão comprometida, função imunológica, cardiovascular e hormonal; fadiga; esgotamento; e risco elevado para doenças cardíacas e cânceres relacionados à dieta, os principais assassinos modernos.

Lei n.º 3: Mova-se com frequência

Os caçadores-coletores gastavam muitas horas por dia caçando, coletando, caminhando, caminhando, explorando, forrageando, vagando e geralmente sendo ativos em um baixo nível de intensidade. Eles desfrutaram de uma ampla variedade de benefícios desse estilo de vida ativo, incluindo metabolismo de gordura aprimorado, função cardiovascular, desenvolvimento do cérebro, controle do estresse e saúde geral e longevidade.

Embora haja pouco interesse ou sensibilidade em abandonar os confortos modernos e os avanços tecnológicos para viver de uma maneira primitiva, onde as horas de cada dia são dedicadas à busca de alimentos, é essencial integrar o movimento mais básico à natureza cada vez mais sedentária de nossas rotinas diárias. Mesmo a devoção a exercícios regulares e estruturados é insuficiente para proteger contra um padrão geral de períodos prolongados de

sedentarismo e circunstâncias de estilo de vida, como deslocamento, trabalho em escritório e entretenimento digital. Os cientistas identificaram uma "síndrome da batata de sofá ativa", o que sugere que mesmo se envolver em um padrão consistente de exercícios diários não protege contra os riscos e perigos de ficar inativo por longos períodos todos os dias, como ao se locomover ou trabalhar em um escritório.

Embora os padrões sedentários sejam obviamente prejudiciais à saúde, até mesmo os entusiastas de condicionamento físico comprometem essa lei ao realizar exercícios cardiovasculares com muita frequência em um ritmo um pouco difícil demais e por muito tempo, levando à fadiga e ao esgotamento. A saúde ancestral se refere a esse padrão de treino como cárdio crônico. Infelizmente, a sabedoria convencional programou muitos entusiastas do condicionamento físico para exagerar com os refrões "mais é melhor" ou "consistência é a chave", ou mesmo apenas seguindo o conceito ultrapassado de equilibrar as calorias consumidas com as calorias gastas para controlar o peso. A verdade é que é fácil chegar a um ponto de diminuição dos retornos com exercícios cardiovasculares, onde os exercícios passam coletivamente de apoiar a saúde para realmente comprometer a saúde. Na verdade, a pessoa que passeia pelo parque e pára para cheirar as flores pode estar promovendo a saúde melhor do que os atletas de resistência e as rainhas do cárdio acumulando grandes números em seus registros de treinamento.

Em resumo, a ampla recomendação de mover-se com frequência envolve encontrar todas as maneiras de se mover mais na vida diária, realizando exercícios aeróbicos regulares com batimentos cardíacos confortáveis e incluindo práticas de flexibilidade / mobilidade, como ioga, Pilates, tai chi e realizar exercícios de alongamento de maneira adequada em suas práticas de movimento diárias.

Lei n.º 4: Levante coisas pesadas

Sessões de exercícios breves e intensos envolvendo movimentos funcionais de corpo inteiro apoiam o desenvolvimento muscular e retardam o envelhecimento. Diante de uma abordagem cada vez mais complexa e muitas vezes intimidante do treinamento de força, é reconfortante perceber que você pode realmente ficar em forma fazendo apenas duas sessões de treinamento de força de 10 a 30 minutos por semana em conjunto com movimentos frequentes e ocasionais corridas.

A saúde ancestral torna o treinamento de força acessível a todos, promovendo quatro exercícios simples conhecidos como os Movimentos Ancestrais Essenciais: flexões, barras, agachamentos e pranchas. Coletivamente, esses exercícios trabalham todos os principais grupos musculares do corpo e são adaptáveis a todos os níveis de condicionamento físico através de uma série de exercícios de progressão.

O elemento crítico para a expressão genética ideal é fazer com que suas sessões de treinamento de força sejam breves e intensas, com movimentos abrangentes e funcionais de corpo inteiro. Esse padrão de treino se aproxima dos esforços de trabalho que nossos ancestrais realizavam durante sua busca diária para garantir comida, roupas e abrigo subindo em árvores, levantando pedras e carregando a caça de volta ao acampamento. Lembre-se de que nossos ancestrais caçadores-coletores faziam apenas o mínimo necessário para a sobrevivência. Depois de gastar grande energia para combater diversos desafios ambientais, eles se envolveram em um extenso descanso e recuperação.

Da mesma maneira que os exercícios cardiovasculares crônicos, a realização de exercícios de força com muita frequência e por muito tempo compromete a expressão genética ideal. Nossos genes se adaptaram para prosperar com

estressores breves, intensos e intermitentes, mas nós avariámos quando os estressores que introduzimos se tornam crónicos. Um padrão de exercícios de treinamento de força intensos e breves intercalados com um tempo de recuperação adequado entre eles irão construir ou tonificar os músculos magros, aumentar o metabolismo da gordura e melhorar a função dos órgãos. Passar uma hora na academia vários dias por semana fazendo diversos exercícios de isolamento para construir enormes braços ou panturrilhas pode estimular a liberação prolongada de hormônios do estresse que têm um efeito catabólico (decomposição) em seu corpo. Quando chegar a hora de levantar coisas pesadas, vá com força, faça rápido e descanse adequadamente até a próxima sessão.

Lei n.º 5: Treine corrida de arrancada (Sprint) ocasionalmente

Até recentemente, nossas vidas frequentemente dependiam de quão rápido poderíamos fugir do perigo imediato. Corrida de arrancada representa um exemplo claro de expressão ótima do gene no trabalho. Quando você se envolve em um treino de arrancada total (ou conduz um esforço total sem impacto, como em uma bicicleta ergométrica ou outra máquina de cárdio), a resposta de luta ou fuga é ativada e uma cascata de hormônios adaptativos entra na corrente sanguínea. Essencialmente, seu corpo aproveita todos os seus recursos para lidar com essa solicitação urgente de vida ou morte de desempenho máximo.

Depois que a breve sessão de corrida de arrancada termina e o pulso inicial dos hormônios do estresse diminui, seus genes continuam a responder ao evento estressante, organizando um esforço de reconstrução de modo a voltar mais forte para a ocorrência inevitável de repetição. Um treino que dura apenas

alguns minutos ativa seus genes para trabalhar por horas ou mesmo dias construindo músculos, melhorando a produção de energia dentro de suas células, acelerando o metabolismo da gordura (não há necessidade de um pneu sobressalente quando os grandes felinos estão atrás de você) e geralmente atrasando o processo de envelhecimento por meio da lei natural de "use ou perca".

Lei n.º 6: Durma bastante

O nascer e o pôr do sol governam o ritmo circadiano de todas as formas de vida na Terra desde o início dos tempos. Logo depois de escurecer, seus genes desencadeiam a liberação do hormônio melatonina na corrente sanguínea, gerando a sonolência familiar que permite a transição para a hora de dormir e um ciclo ideal por todas as fases do sono. Este processo é conhecido como "Dim Light Melatonin Onset (DLMO)". Quando as células dos olhos e da pele detectam luz pela manhã, seus genes estimulam um aumento no hormônio serotonina, que eleva o humor, assim como o cortisol, hormônio do estresse e um declínio correspondente na melatonina. Isso ajuda você a se sentir revigorado e energizado o suficiente para enfrentar um dia agitado.

No século passado, interrompemos radicalmente esses ciclos circadianos naturais críticos, introduzindo luz artificial e estimulação digital após o anoitecer e evitando a luz natural durante o dia. A presença de luz artificial e / ou estimulação digital (de aparelhos eletrônicos como TV, computador e "smartphones") à noite, aliada à ausência de luz natural durante o dia, suprime a liberação de melatonina. Em vez disso, como seus genes acreditam que ainda está claro e querem mantê-lo alerta, os hormônios do estresse inundam a corrente sanguínea. Esta é uma resposta geneticamente programada ao pedido de energia adicional e foco em um momento em que todos os seus sistemas deveriam estar desligando à noite. Essa interrupção dos ciclos ideais de sono

leva a hormônios do estresse elevado, ânsias de açúcar, metabolismo de gordura comprometido, sono comprometido e energia diminuída pela manhã.

Ao minimizar a luz artificial e a estimulação digital após o anoitecer e, em vez disso, envolver-se em noites calmas e suaves repletas de leitura, socialização e passeios noturnos, você recalibra seus hormônios para se alinhar melhor com seu ritmo circadiano. Com um ambiente simples, silencioso, escuro e fresco para dormir, você pode desfrutar de manhãs de alta energia onde você acorda, próximo ao nascer do sol, sentindo-se revigorado e energizado graças à expressão genética ideal.

Lei n.º 7: Brinque

Embora a vida primitiva fosse inimaginavelmente dura e fisicamente desafiadora, nossos ancestrais caçadores-coletores, na verdade, desfrutavam de mais tempo de lazer do que na sociedade moderna. Estudos dos bosquímanos !Kung, modernos caçadores-coletores na África, revelam que cerca de seis horas por dia são gastas em brincadeiras não estruturadas e laços sociais. Os especialistas acreditam que a brincadeira serviu a propósitos importantes para nossos ancestrais, como ajudar a relaxar do estresse da vida primária cotidiana, melhorar os laços sociais em clãs e ganhar um treino valioso de habilidades que eram aplicáveis a desafios reais de vida ou morte, mas sob circunstâncias livres de risco e sem pressão.

Hoje, a boa forma física se tornou opcional, e a economia moderna de alta tecnologia nega efetivamente a importância da diversão, ou mesmo do equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Depende de nós nos reconectarmos com nossas raízes como seres humanos brincalhões. Foi comprovado cientificamente que a brincadeira aumenta a produtividade no trabalho, melhora a capacidade de controlar o estresse e melhora a autoestima, a competência

social e a criatividade. As regras e a estrutura do jogo são mínimas. O objetivo é se desligar da rotina e se divertir! Devido às muitas forças sedentárias e limitadoras da vida moderna, é melhor sair de casa e praticar várias formas de atividade física lúdica. Isso pode ser qualquer coisa, desde uma pausa de cinco minutos de sua mesa de trabalho para praticar malabarismo, até um grande passeio de fim de semana onde você aprende a andar de caiaque, escalar ou correr de Karts em alta velocidade.

Lei n.º 8: Obtenha bastante luz solar

Hoje, estamos bem cientes dos perigos do câncer de pele relacionados à exposição excessiva ao sol, mas pouco valorizamos a importância de obter luz solar adequada para a saúde geral e a prevenção do câncer. A exposição ao sol é, de longe, o método preferido e predominante de obter níveis saudáveis de vitamina D. Você pode produzir muitos mais vitamina D com a exposição ao sol do que com uma dieta ideal de vitamina D e um regime agressivo de suplementos. Além disso, a vitamina D da exposição ao sol é armazenada por mais tempo em seu corpo do que a vitamina D de fontes dietéticas ou de suplementos, e uma overdose de vitamina D produzida a partir da luz solar é quase impossível.

A vitamina D ajuda a regular o crescimento em praticamente todas as células do corpo e previne uma variedade de doenças. Infelizmente, o estilo de vida interior dominante de hoje resulta em deficiência generalizada de vitamina D, o que pode aumentar significativamente o risco de câncer ao comprometer a função do gene "verificador ortográfico" P53, responsável por regular a divisão celular saudável. A deficiência de vitamina D também pode causar doenças cardiovasculares, deficiência cognitiva, problemas de saúde óssea, deficiências de hormônios sexuais e dificuldades renais.

O objetivo é expor grandes áreas da superfície da pele a quantidades moderadas de luz solar direta durante os horários apropriados do dia e do ano para atingir a produção ideal de vitamina D. A luz solar facilita a produção de vitamina D pela pele, e a substância (tecnicamente a vitamina D não é uma vitamina, mas um hormônio precursor) pode ser armazenada nas células de gordura para uso futuro. Uma sessão de banho de sol de 30 minutos em um dia de verão pode produzir cerca de 10.000 unidades internacionais (I.U.) de vitamina D, enquanto a dieta americana padrão fornece apenas cerca de 300 I.U. por dia. Mesmo um comedor alinhado com a saúde ancestral que consome alimentos ricos em vitamina D (peixes oleosos, de água fria, folhas verdes, cogumelos shiitake), pode obter apenas 1.000 I.U. em um bom dia. A suplementação pode ser eficaz durante os meses de inverno; uma única cápsula pequena pode fornecer alguns milhares de I.U. de vitamina D, várias unidades internacionais mais do que apenas a ingestão diária de alimentos.

Se você está preocupado com câncer de pele, por todos os meios, examine ou cubra as áreas do corpo que são frequentemente expostas à luz solar e as mais sensíveis aos danos causados pelo sol, como rosto, pescoço e mãos. Essas áreas de superfície relativamente pequenas contribuem minimamente para a produção de vitamina D, portanto, examiná-las rotineiramente não interfere em seus objetivos de vitamina D. Ao mesmo tempo, se esforce para expor grandes áreas da superfície da pele ao sol por bastante tempo, durante as horas do dia e meses do ano de pico de intensidade solar em sua área, para sintetizar bastante vitamina D. Uma regra simples é expor seu corpo em uma roupa de banho por cerca de metade do tempo necessário para sustentar uma queimadura de sol, o que permitirá a manutenção de um leve bronzeado sazonal na maioria das pessoas.

Lei n.º 9: Evite erros estúpidos

Os perigos que se abateram sobre os humanos primitivos foram praticamente eliminados em nossa vida moderna segura e confortável, mas ainda encontramos maneiras de trazer o "sofrimento evitável" para a cena cometendo erros estúpidos. Embora seja improvável que momentos de desatenção durante a viagem resultem em um ataque de leão como em tempos primitivos, enviar mensagens de texto ou falar ao celular enquanto dirige pode acabar tão mal quanto.

Cultivar nossos atributos genéticos inatos de hipervigilância e gerenciamento de risco pode evitar erros estúpidos. Nossos ancestrais estavam constantemente cientes dos perigos potenciais em seu ambiente imediato, enquanto fomos anestesiados para os perigos ambientais modernos pela distração, super estimulação e uma falsa sensação de segurança. Por exemplo, dirija em qualquer estrada moderna e você verá infinitos mecanismos de proteção - sinais de alerta, faixa de rodagem, mureta de proteção/contenção, semáforos e assim por diante. Acumule milhares de quilômetros nas mesmas velhas estradas e a hipervigilância cairá no esquecimento, graças à familiaridade e talvez as influências que desviam a atenção, como substâncias ou smartphones. Como consequência, nossas habilidades de gerenciamento de risco ficam comprometidas de tal forma que deixamos de apreciar como olhar para a leitura do GPS, enviar um texto rápido enquanto dirigimos ou sentar-se ao volante após alguns drinques para uma curta viagem para casa pode ser um convite ao desastre.

Em um nível mais rotineiro, erros estúpidos podem diminuir a produtividade no trabalho, a harmonia social e a paz de espírito geral na vida diária. Geralmente, o esgotamento é o culpado quando você perde as chaves do carro, bate com a cabeça na porta do galpão ou perde papéis importantes no escritório. Essas loucuras podem ser evitadas se você apenas parar. Esforce para ficar presente e focado mesmo durante os elementos mundanos de sua rotina diária.

Concentre-se em pico de desempenho de uma única tarefa por vez, em vez de tentar multitarefa, o que quase sempre resulta em um esforço fracassado para aumentar a produtividade.

Lei n.º 10: Use seu cérebro

Envolva-se em atividades criativas e estimulantes para nutrir sua saúde mental e bem-estar geral. Pedir mais do seu cérebro pode parecer contra-intuitivo à primeira vista, uma vez que praticamente maximizamos a função cerebral a cada dia na vida moderna acelerada. O que estamos falando aqui é se livrar de suas principais responsabilidades diárias para algumas diversões intelectuais divertidas, emocionantes e inspiradoras. Esta sugestão pode não parecer digna de ser uma das dez leis sagradas da saúde ancestral, mas a verdade é que precisamos atualizar e reenergizar constantemente nossa energia intelectual para manter uma boa saúde mental e produtividade cognitiva.

Quando você experimenta um programa de áudio em um idioma estrangeiro ou pega um caderno de desenho e começa a desenhar, você explora sua natureza genética como ser humano livre, independente e aventureiro. Isso contrasta fortemente com as funções altamente especializadas que somos obrigados a desempenhar de modo a fazer uma contribuição econômica para a vida moderna de alta tecnologia. Nossa existência de caçadores-coletores fez com que evoluíssemos para generalistas, capazes de nos defendermos de todas as formas necessárias para combater os rigores da vida primitiva. Com o avanço contínuo da sociedade, somos solicitados a nos especializar cada vez mais.

Com a sobrevivência e as necessidades básicas tidas como certas, a maioria de nós oferece uma contribuição limitada e altamente sofisticada à sociedade. Isso leva a uma discórdia intelectual bem capturada pela seguinte citação de Art De Vany, PhD, autor da Dieta da Nova Evolução: "A vida moderna deixa nossas

mentes inquietas e subutilizadas porque estamos confinados, inativos e confortáveis. Não podemos estar satisfeitos com cada vez mais, porque evoluímos para outro modo de vida em que os bens materiais não importam. O resultado é que estamos profundamente insatisfeitos com a vida moderna e não sabemos por quê”. Ou, como capturado em outra citação de Robert A. Heinlein, autor de “Um estranho em uma terra estranha”: “A especialização é para insetos.” A citação inteira de Heinlein é: um ser humano deve ser capaz de trocar uma fralda, planejar uma invasão, matar um porco, atacar um navio, projetar um edifício, escrever um soneto, equilibrar contas, construir uma parede, consertar um osso, confortar os moribundos, receber ordens, dar ordens, cooperar, agir sozinho, resolver equações, analisar um novo problema, distribuir esterco, programar um computador, preparar uma refeição saborosa, lutar com eficiência, morrer galantemente. A especialização é para insetos.

Desligue-se da mentalidade de corrida desenfreada que a sociedade programou em você. Faça algumas divagações e explorações intelectuais e veja aonde isso o leva! Aprenda a dançar, tocar uquelele ou falar espanhol e veja se não nota uma melhora geral em seu bem-estar, sem falar no desempenho intelectual em suas principais responsabilidades diárias.