

Dr. FLOAREA DAMASCHIN

333 SFATURI

**PENTRU ALIMENTAȚIE
ȘI
ALIMENTE SĂNĂTOASE**

**EDITURA MEDICALĂ
2003**

333 SFATURI PENTRU ALIMENTAȚIE ȘI ALIMENTE SĂNĂTOASE

Culegere text și tehnoredactare:

FLOAREA DAMASCHIN

TEODORA CĂTĂLINA RUDENCU

Lector de carte:

Dr. IOAN DAMASCHIN

*Se interzice reproducerea oricărei părți din lucrare fără
consimțământul autorului*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DAMASCHIN, FLOAREA

333 sfaturi pentru alimentație și alimente sănătoase / Floarea
Damaschin. - București : Editura Medicală, 2003-09-30
ISBN 973-39-0512-7

613.2

Tipărit la Europolis Print S.R.L. Constanța

Șase sunt lucrurile pe care le urăște Domnul, ba chiar șapte de care se scârbește cugetul Său: ochii mândri, limba mincinoasă, mâinile care varsă sânge nevinovat, inima care plănuieste gânduri viclene, picioare grabnice să alerge spre rău, martorul mincinos, care spune minciuni și cel care seamănă vrajbă între frați.

Pildele lui Solomon (6:16-19)

Dr. FLOAREA DAMASCHIN

-medic primar Igienă Alimentară și Mediu, doctor în științe medicale, șef disciplină Igienă, Facultatea de medicină Constanța;

-membru al Comisiei naționale de Igienă, membru al Comitetului de Conducere al Societății Naționale de Igienă și Sănătate Publică, membru al Comitetului Redacțional al Revistei de Igienă și Sănătate Publică București;

-membru al Asociației Naționale de Terapii Complementare ANATECOR;

-membru în Comitetul Director al NGO Mare Nostrum.

A mai publicat:

Igiena - Ecologie, Editura Sirinx, Constanța, 1998

Evaluarea factorilor de mediu în relație cu sănătatea, Editura Comandor, Constanța, 1999

Starea de sănătate a copiilor - indicator de sănătate a colectivității, Editura Comandor, Constanța, 2000

Elemente minerale și vitamine, Editura medicală, București, 2001

333 sfaturi pentru sănătate, Editura Comandor, Constanța, 2002

Colaborator:

Dr. TEODORA CĂTĂLINA RUDENCU

-medic rezident;

- competență în fitoterapie;

-membru al Societății Naționale de Igienă și Sănătate Publică;

-membru al Asociației Naționale de Terapii Complementare ANATECOR.

Coautor la:

Elemente minerale și vitamine, Editura medicală, București, 2001

333 sfaturi pentru sănătate, Editura Comandor, Constanța, 2002

CUVÂNT ÎNAINTE

*„De două lucruri își bate joc omul
când le are: tinerețea și sănătatea”*

proverb arab

Sănătatea este un echilibru parțial și provizoriu, este o stare de „mai puțină boală”, stare caracteristică omului după înfăptuirea păcatului primordial – neascultarea. În acest sens, Sfântul Vasile remarcă despre Adam și Eva că: *“erau feriți de boală datorită darurilor primite la creație”*. Odată cu păcatul am pierdut *“baia de lumină dumnezeiască”* protectoare. Despre această stare, însă, Sfântul Maxim Mărturisitorul nota că: *“o viață bine ordonată este o cauză a sănătății, în schimb dezordinea spirituală și alimentară duce la tulburări patologice”*.

Sănătatea este ceva imposibil de cumpărat oricât de mulți bani ai avea și, în baza oricăror leacuri, “recăpătarea la comandă a sănătății” este frecvent o mare iluzie.

În păstrarea sănătății, comportamentul alimentar (atitudinea omului față de aliment și față de actul alimentației) este categoric. Cantitatea de alimente consumate, preferința pentru unele și dezinteresul pentru altele, modul de obținere a lor, modul de pregătire culinară, ritualul și ambianța în care sunt consumate, modul de păstrare etc. conturează comportamentul alimentar definit pe fondul instinctului alimentar ce însumează o mulțime de acte reflexe. Între acestea, unele sunt înnăscute (foame, sațietate, refuz, vomă), iar altele sunt dobândite. Când „ne lasă gura apă” de poftă, prin condiționare de experiența alimentară, apare reflexul (copilul învață treptat, când și cum să mănânce). Intercondiționarea dintre reflexele înnăscute și cele dobândite ne conduc la formarea deprinderilor alimentare.

Alimentația omului este influențată de mediul geografic, de condițiile pseudo-climatice, de resursele naturale, de condițiile economice, sociale, culturale, religioase și istorice. Pe nevoia „de potolire a foamei”, omul a grefat o serie de nevoi psihologice și sociale, cum ar fi: schimbul de informații, extinderea relațiilor interpersonale, contactul afectiv interuman, marcarea unor evenimente etc.

Unirea familiei în jurul mesei menține și dezvoltă comunicarea, susținerea și afecțiunea membrilor acesteia. Totodată, evenimentele importante (nuntă, botez, moarte etc.) adună în jurul mesei prieteni și cunoscuți, masa devenind astfel, locul în jurul căreia se leagă prietenii, se dezleagă neînțelegeri, se încheie afaceri etc. Deci, masa are un rol fundamental în viața personală, de familie, ca și în viața socială.

Simbolistica legată de aliment, ca și de actul mâncării lui este foarte bogată. În acest sens, sunt cunoscute precizările făcute în Biblie în decursul timpului: limitarea alimentelor numai la anumite tipuri de vegetale, apoi permisiunea pentru carne (rumegătoare cu copita despicată și numai anumite păsări), notificarea evenimentelor când era permisă carnea etc.

Pentru că omul a făcut din aliment, din cele mai vechi timpuri, un mod de a-și declara și delimita interesele, de a impresiona – el, omul, a contribuit la sofisticarea alimentului, mergând până acolo încât acesta este total diferit, organoleptic și nutritiv, de alimentul inițial.

Se spune că regele Solomon folosea 12 bucătari care găteau, pe rând, câte o lună, iar în restul timpului cutreierau după rețete pentru masa regală. Mai mult chiar, împărații chinezi pedepseau cu moartea bucătarul care îndrăznea să repete o rețetă culinară în decursul unui an. În timp ce spartanii aveau mese simple, atenienii se bucurau de mese rafinate prin care urmăreau satisfacerea foamei, dar și a unor plăceri sofisticate. După o lungă perioadă de sobrietate alimentară, perioadă în care și-au extins teritoriul, romanii au trecut, treptat, la lux și extravagante inclusiv culinare, stare care se pare că ar fi contribuit din plin la decăderea imperiului (Petronius în Satiricon descrie prânzul, care a rămas vestit în istorie, dat de Trimalcion, prietenilor săi).

Dezvoltarea tehnicii a dus la modificări importante și în alimentația umană unde a sporit interesul pentru sortimente noi, rafinate, supraorganoleptizate, suprasalubrizate etc.

Având puțința de a-și produce alimentul după plăcere, omul l-a modificat după gustul său păstrând totuși teama de microbii pe care acesta

i-ar putea transmite, motiv pentru care pasteurizarea și sterilizarea au devenit metode curente în alimentație. În acest proces omul a pierdut din vedere faptul că, modificând alimentul, l-a sărăcit în așa măsură încât el era total diferit de cum îl lăsase natura.

Astfel că, dacă la Facere alimentul prescris era numai cel proaspăt și natural, astăzi am ajuns să mâncăm, cel mai adesea, alimente vechi, alimente moarte prin modificarea structurii lor în cadrul proceselor culinare, dar în termen de garanție!

În același timp, morbiditatea a crescut, sistemele de sănătate sunt depășite, cheltuielile pentru sănătate ating cifre inimaginabile și oamenii caută în continuare remedii în loc să-și schimbe atitudinea față de mâncare!

În dorința de a fi de folos semenilor mei, am încercat în cartea de față să prezint, și să justific, o serie de sfaturi despre aliment și alimentație. Acest lucru mi l-am permis numai atunci când eu mi-am schimbat alimentația, din

nefericire forțată de starea de sănătate, și când am constatat că efectele sunt extraordinare.

Fără să greșesc, astăzi, după 25 de ani de muncă, pot afirma că, dacă oamenii ar mânca în mod corect, numărul paturilor de spital s-ar reduce la cel mult o treime din numărul existent actual. Obezitatea, cancerul, dislipidemiile, hipertensiunea, afecțiunile cardio-vasculare, reumatismul, guta, afecțiunile renale, tulburările glandulare etc. în cea mai mare parte a lor sunt secundare unei alimentații greșite - deci - acestea ar fi istorie! Și ar mai fi multe de spus...

Dr. FLOAREA DAMASCHIN

ALIMENT-ALIMENTAȚIE

*"Există boli care se tratează
numai prin alimentație"*

Hippocrate

D*in nefericire, omul acordă atenție alimentației, apelează la regimuri alimentare, doar atunci când a pierdut mult din propria-i sănătate. Deși este o necesitate fundamentală, omul consideră alimentația corectă ca pe o corvoadă. Este foarte preocupat de grijile de fiecare zi, de modul cum să câștige mai mulți bani sau să-și rezolve mai bine partea materială a vieții și lasă pe ultimul plan starea de sănătate. Se dă puțină importanță meselor, calității acestora, programului de servire a lor, ba cel mai adesea masa are loc în grabă (vezi fast-food), în timpul mesei se discută afaceri, se face educația copiilor, soții își reglează "conturile" etc. Acestea sunt câteva motive pentru care mâncăm precipitat, mâncăm prea mult, digerăm prost, dormim prost și în final ne stricăm sănătatea și ne scurtăm zilele.*

Mâncarea înseamnă energie, energia noastră. Cum ne simțim și cum ne receptează ceilalți depinde de energia de care dispunem, iar această energie este produsul alimentației pe de o parte și al gândului pe de altă parte. Luând în discuție alimentația, calitatea și cantitatea energiei de care dispunem este dependentă de hrana pe care ne-o oferim.

Alimentația omului modern se caracterizează prin opțiunea, adesea manipulată prin publicitate, spre produse din carne și preparate din carne, opțiune care are ca efect acordarea unui rol și unui loc secundar alimentației cu legume și fructe. Fred Allen spunea în 1934 că: „Publicitatea constă în 85% confuzie și 15% comision”.

Medicina modernă dă vina pe proasta alimentație pentru o serie de boli numite “boli ale civilizației”: cancer, reumatism, cardiopatie etc. Civilizația a produs schimbări fundamentale în viața omului, dar structura și funcția tubului digestiv uman au rămas aceleași. Și astăzi, el este la fel ca cel al maimuțelor antropoide, în consecință și alimentația omului ar trebui alcătuită în primul rând din fructe.

Edgar Cayce arată, în scrierile sale, importanța folosirii în hrana curentă a alimentelor ce caracterizează pământul, locul strămoșesc. Compoziția chimică a legumelor și fructelor este complexă, foarte diferită de la o plantă la alta, dar foarte variată chiar și în cadrul aceleiași specii. În același sens, condiționarea este dată de calitatea solului, climei, tehnologiei, culturii etc. Plantele sunt încărcate cu un anumit tip și cu o anumită cantitate de energie solară care completează energia organismului uman. Politica actuală internațională privind integrarea mondială ar trebui să evite schimbarea obiceiurilor, schimbarea tradițiilor.

Alimentația bazată pe vegetale și, mai ales, pe crudități a fost reintrodusă în terapie de medicul elvețian Bircher Benner. La baza teoriei lui stă ideea că, utilizând în hrană cruditățile folosim direct energia solară cuantificată în structurile speciale ale plantelor (fermenți, enzime, coloranți, aromatizanți etc.). Ea tezaurează o serie de valori nutritive: minerale, vitaminice și calorice care ajută organismul la creșterea, dezvoltarea, dar și la dezintoxicarea sa. Sunt cunoscute de mii de ani și recunoscute de

știința medicală a zilelor noastre, o serie de regimuri vegetale care dezintoxică organismul, care vindecă boli, uneori foarte grave.

Bolile, în majoritatea lor, sunt determinate de dezechilibrul acid-bază. Un bun echilibru bazic al mediului intern asigură o bună stare de sănătate, fizică și mentală, toată viața.

Știința gastronomică a demonstrat, fără tăgadă, că alimentația noastră trebuie să fie 80% bazică și numai 20% acidă. Dar, așa cum mâncăm noi în mod obișnuit (fiert, amestecat crud cu fiert, nerespectarea orelor de masă, ciugulitul între mese etc.) – procentele sunt exact pe dos. Pentru realizarea raportului corect ar trebui să mâncăm zilnic cel mult o masă preparată termic, iar celelalte două ar trebui să fie crude (în situația în care mâncăm trei mese).

Alcalinitatea corpului se menține prin consumul regulat al fructelor și legumelor (sub formă de sucuri, salate) - toate acestea intervenind în creșterea capacității imunitare a organismului.

Acidifierea organismului este dată de consumul cărnurilor, grăsimilor, zaharurilor, uleiurilor vegetale, cerealelor, pâinii albe, fulgilor de cereale, nucilor, orezului glasat, cărnurilor, alimentelor preparate prin fierbere și prăjire.

Reziduurile alimentelor acide (alimentație bazată mai ales pe cărnuri) determină creșterea acidității în corp, creșterea acidității sângelui, creșterea greutății corporale și, în final, are loc depunerea lor în articulații și mucoase.

Hiperaciditatea obligă organismul la deturnarea metabolismului calciului pentru neutralizare (acizii în exces "fură" calciul din oase). Apar astfel, primele simptome, cariile dentare ce caracterizează hipocalcemia minoră. Într-un stadiu mai avansat aceasta devine majoră, iar clinic se poate înregistra spasmofilia, tetania, osteoporoza (însoțită adesea de fracturi osoase, determinate de traumatisme minore).

Vindecarea multor boli are loc printr-o întoarcere spre o hrană vitală (hrană vie), vegetariană, renunțarea definitivă la fumat și

alcool, mișcare zilnică (la început pe distanțe mici, apoi mai lungi, în mod progresiv mărind timpul și distanța), ca și prin modificarea conceptului de viață, a modului de relaționare cu cei din jur.

Deci, alimentația este esențială, alături de alte aspecte ale stilului de viață, în menținerea unei bune stări de sănătate. Oricât de bun și echilibrat nutritiv ar fi alimentul, asimilarea lui ca și îndeplinirea funcțiilor lui este condiționată de atitudinea față de aliment și față de masă.

SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM

*"E mult mai plăcut
să spui adevărul
decât să-l asculți"*

Polemon

Omul este carne, sânge și energie și, la fel ca un automobil, funcționarea sa optimă este condiționată de calitatea combustibilului! Dacă un Rolls Royce va fi alimentat ca un Trabant, va avea urgent nevoie de reparații!

Celulele corpului nostru se reînnoiesc permanent și odată cu ele țesuturile, organele deci, întregul. Asupra perioadei de reînnoire totală a organismului cercetătorii mai au încă opinii divergente, astfel unii cred că reînnoirea are loc la 7 ani, pe când alții cred că aceasta se produce anual în proporție de 98%.

Materialele necesare schimbării sunt, în cea mai mare parte, alimentare. Deci, suntem ceea ce consumăm! De aici, se poate aprecia rolul extraordinar pe care îl joacă alimentația în păstrarea sănătății, ca și în recuperarea ei.

Organismul prelucurează hrana consumată, transformând-o în nutrienți, ei fiind de fapt hrana celulară. Aceștia sunt reprezentați de vitamine, minerale, aminoacizi, glucoză, acizi grași și apă.

Digestia sau descompunerea hranei până la stadiul de nutrienți este realizată de către enzime. Biochimic, ele sunt inductori și catalizatori ai proceselor care se desfășoară în micile reactoare, care sunt celulele! Enzimele acționează specific, pe principii alimentare și antagonic unele față de altele, în sensul că prezența uneia o poate împiedica pe alta să-și desfășoare activitatea.

Lipsa de chef, de vitalitate, de energie, este de multe ori primul semn de perturbare a fiziologiei organismului, de imposibilitate a acestuia de a-și reveni la normal. Această stare poate fi indusă atât de istovirea zilnică, dar mai ales de calitatea „combustibilului” folosit. Glicemia scăzută, buna dispoziție, revenirea chefului de a râde, de a glumi, de a munci este foarte adesea legată de calitatea și mai puțin de cantitatea mâncării.

Pentru o bună stare, organismul trebuie să fie corect alimentat, dar în același timp trebuie să beneficieze și de o corectă digestie, circulație și de reacții biochimice optime – toate, în final, condiționând cantitatea și calitatea energetică realizată.

Deci, o bună masticație, o bună digestie gastrică, intestinală, calitatea secrețiilor hepatice și pancreatice sunt factori foarte importanți în absorbția adecvată a nutrienților.

Deși se cunosc câteva sute de enzime, trei sunt esențiale pentru urmărirea procesului de digestie: ptialina, acidul clorhidric și pepsina.

Ptialina este secretată numai la nivelul cavității bucale, calitatea și cantitatea ei fiind condiționată de calitatea alimentului, apetit, masticație, stare psihică și calitatea mediului în care se desfășoară masa. Dulciurile se metabolizează în cea mai mare parte în gură sub acțiunea ptialinei. Digestia lor gastrică și intestinală este redusă, comparativ cu digestia bucală, motiv pentru care se recomandă mestecatul îndelung.

Acidul clorhidric acționează precum enzimele fără a avea structura acestora. El este responsabil de digestia grăsimilor și de predigestia proteinelor, pe când pepsina este o enzimă specifică exclusiv pentru digerarea proteinelor. Aceste principii active sunt secretate la nivel gastric, cantitatea și calitatea lor fiind condiționată, în principiu, de aceeași factori ca și secreția de ptialină.

Transformată astfel, hrana trece în intestinul subțire unde celule specializate continuă procesul și declanșează absorbția nutrienților. Odată trecuți în sânge, aceștia sunt folosiți pentru refacerea scheletului, mușchilor, sângelui etc., din acest proces rezultând și resturi metabolice.

Resturile metabolice sunt eliminate pe cale respiratorie, prin piele (transpirație), prin urină și fecale. Dacă una din cele patru etape ale nutriției (digestia, absorbția, metabolizarea, eliminarea) este defectuoasă, toate celelalte etape sunt afectate. Se produce o reacție în lanț, tradusă prin unul sau mai multe dintre următoarele simptome: gură neplăcut mirositoare, balonare, arsuri epigastrice, dureri de stomac, diaree, constipație, modificări ale greutății (obezitate sau slăbire) insomnie, depresie, dureri de cap, lipsă de energie, tensiune nervoasă, tegumente și păr terne, fără strălucire, unghii pătate care se rup ușor etc.

MASA ESTE VIAȚĂ

*„Dimineata să mănânci regește,
la prânz negustorește,
iar seara ca un cerșetor”*

proverb chinez

Una dintre greșelile majore și, prin frecvență, considerată comună, este aceea că la mese, atunci când se adună familia, se discută afaceri și probleme dificile – cel mai des cu caracter conflictual – stare în care secrețiile digestive sunt perturbate, iar atenția față de masă scade până la a fi total neglijată, rămânând prezentă starea de agitație și durerea epigastrică.

Omul contemporan mănâncă prea mult pentru că își dilată stomacul încă din copilărie, pentru că gustul alimentelor este modificat în scopul satisfacerii plăcerii în defavoarea calității nutritive și pentru că este permanent stresat, stare care îi disturbă atenția de la actul alimentar.

O observație extrem de interesantă a fost făcută în mănăstiri. Călugării, a căror hrană este foarte simplă și aleasă după principii nesofisticate, au ca și țăranii noștri o imunitate remarcabilă în privința bolilor digestive, cardiovasculare și nervoase.

Acest fenomen poate fi explicat numai prin faptul că ei mănâncă în liniște, fără grabă, mestecând alimentele foarte bine și lipsindu-se de combinații nejustificate nutritiv.

1. *Momentul așezării la masă poate fi adesea la fel de important ca și conținutul mesei.*

2. *La masă, încercați să fiți veseli, să alungați toate gândurile negative. Dacă sunteți foarte obosiți, nervoși sau supărați amânați masa sau renunțați la ea până vă calmați. Când mâncați aduceți-vă în minte permanent acest scop esențial, lăsați la o parte alte discuții și îndepărtați gândurile care vă frământă.*

3. *Păstrați tăcerea în timp ce mâncați. Meditați asupra aspectului sacru al alimentelor. Aduceți-vă aminte ce ne spuneau bunicii și străbunicii când ne așezau la masă: "îchină-te, așează-te, taci și mănâncă, masa e sfântă".*

4. *Bârfa la masă duce la îngrășare. Adesea este mai rău ceea ce iese din gura omului decât ceea ce intră în ea.*

5. *Spălați-vă mâinile înainte de a vă așeza la masă. Mâinile sunt adesea purtătoare de mulți microbi aducători de boală. Cercetările au demonstrat că pe fiecare centimetru pătrat de*

palmă se găsesc aproximativ 50 000 de germini și că numai jumătate dintre ei sunt eliminați prin spălarea mâinilor timp de șase minute.

6. *Poziția la masă trebuie să fie cu spatele drept și fără încrucișarea picioarelor (digestia va fi mult mai bună).*

7. *Dacă mâncați în poziție culcată, vă deranjați toate funcțiile digestive și, pe deasupra, riscați să vă înecați cu alimentele înghițite.*

8. *Servirea mesei în fața televizorului este contraindicată. Observați-vă! Atunci când mâncați în fața televizorului, vorbiți sau citiți, pierdeți controlul consumului alimentar atât din punct de vedere al cantității și calității, cât și din punctul de vedere al actului sacru al hrănirii.*

9. *Deci, mâncați în liniște, mestecați bine (între 20-40 de ori fiecare bol alimentar) până ce alimentul se transformă într-o pastă. Aceasta trebuie înghițită fracționat (lăsați furculița din mână după fiecare îmbucătură).*

10. *Mâncați doar ceea ce vă place, chiar dacă eșuați să faceți plăcere cuiva. În acest mod, vă veți păstra o bună formă digestivă (secrețiile tubului digestiv vor fi optime pentru digerarea mâncării consumate).*

11. Dacă veți mânca numai când vă este foame (mai puțin sau deloc de poftă) și dacă veți mesteca foarte bine mâncarea, sigur veți avea o bună stare postprandială (după servitul mesei), veți observa că lipsește acea stare de greutate, de lene, care să vă împingă la pat sau chiar la somn.

12. Serviți mâncarea în porții mici și fără supliment, altfel riscați să vă păcăliți și să deveniți supraponderali.

13. Cantitatea optimă de alimente servite la o masă trebuie să fie de aproximativ 125 grame. Se asigură astfel o bună stare post-digestie.

14. Fiecare produs natural este încărcat cu energia locului în care crește. Deci, sănătatea dumneavoastră este condiționată și de consumul produselor caracteristice locului în care trăiți, în detrimentul celor importate.

15. În timpul mesei, temperatura alimentelor trebuie să fie apropiată de cea a corpului uman în vederea protejării danturii, stomacului, ca și a altor organe.

16. Încercați să respectați orele de masă. Ultima masă trebuie să fie înainte de ora 20, astfel încât până la culcare să treacă 2-3 ore.

Ideal ar fi ca servitul mesei să se facă înainte de apusul soarelui, deoarece după acest moment organismul intră într-o altă etapă a metabolismului, diferită de cea anterioară (crește anabolismul).

17. *Între mesele de bază evitați să consumați alte alimente, însă, dacă senzația de foame este foarte puternică, serviți numai fructe sau legume (mestecate încet pentru a fi savurate).*

18. *Cântăriți-vă doar o dată pe săptămână. Spălați-vă pe dinți după fiecare masă conștientizând că este GATA cu îngurgitarea altor alimente până la următoarea masă!*

19. *Evitați mestecatul “în neștire” al gumei, atât de preaslăvită în clipurile publicitare. Ea mărește secreția salivară care are un pH bazic. Aceasta ajunge să crească la 2-5 litri/zi față de normal (1,5 litri/zi), apoi, indirect, modifică digestia gastrică prin modificarea calității sucului gastric, care în mod normal are un pH acid.*

20. *Mâncarea se amestecă cu linguri de lemn și întotdeauna spre stânga (sensul vieții). Lemnul este cea mai bună materie primă, are*

proprietăți de autoregenerare și la scufundarea în mâncarea fierbinte își păstrează nemodificată structura interioară.

21. *Este demonstrat că în tubul digestiv se absorb numai alimentele cu structură levogiră, cele dextrogire sunt supuse unei complexe transformări chimice înainte de a fi absorbite.*

22. *Dacă preparați mâncarea prin amestecare cu mixerul, asigurați-i o perioadă de pauză în care să se "liniștească mișcarea de rotație", altfel, când veți consuma alimentele respective veți prelua digestiv această mișcare, această neliniște care este nefavorabilă digestiei.*

23. *Pregătiți mâncarea gândindu-vă cu dragoste și bucurie la ea, astfel o veți încărca energetic și îi veți ajuta pe cei dragi cărora le-o oferiți.*

ANOTIMPURILE ȘI HRANA ADECVATĂ

*„...furnica...își pregătește
de cu vară hrana ei și
își strânge la seceriș mîncarea”*

Pildele lui Solomon (6:6-8)

Adevărata sănătate este reprezentată de echilibrul armonios dintre microcosmosul intern și macrocosmosul extern. Asupra acestui punct de vedere, medicina tradițională chineză face recomandări foarte serioase. În acest sens trebuie avut în vedere că:

24. *Primăvara sunt recomandate în special alimentele dulci față de cele acre, pentru a hrăni splina. Ficatul este asociat cu primăvara, el guvernează scurgerea și descărcarea liberă a energiei și a sîngelui. Mîncatul în exces, ca și consumul multor acrituri duce la blocarea curgerii normale a energiei și a sîngelui.*

25. *Vara, inima este plină, iar rinichii sunt goliți de energie. Prin urmare, hrana trebuie să fie ușoară, digerabilă. Se vor evita alimentele grase, dure, greu de digerat, care pot crește*

căldura sângelui. Sunt recomandate cruditățile, semințele-boabe, legumele și fructele hrănitoare, lichidele aflate la temperatura camerei și, mai rar, cele răcite (vor fi evitate cele cu gheață sau răcite la temperaturi scăzute care pot deregla splina și stomacul, dar mai ales rinichii).

26. Toamna, vor fi evitate băuturile în cantitate mare și foarte reci, ca și cruditățile în exces. Consumul fructelor specifice anotimpului (mere, pere, prune) aduc un plus de nutrienți necesari echilibrului energetic hepatic și splenic.

27. Iarna, este considerat ca fiind anotimpul de înmagazinare și de reparații, așa că acum sunt permise cărnurile (100 grame de 2-3 ori pe săptămână), ca și cantitățile mici de alcool. Alimentele și băuturile sunt mult mai ușor digerabile dacă sunt calde.

28. În perioadele umede sunt recomandate produsele acre și condimentate, pe când în perioadele calde și secetoase sunt recomandate alimentele dulci deoarece ele cresc umezeala în organism.

ȘTIATI CĂ FOCUL OMOARĂ HRANA?

„Este greu sau chiar imposibil de găsit un remediu pentru răul săvârșit”

Homerus

Sunt studii epidemiologice care aduc date importante cu privire la importanța tehnicilor gastronomice în păstrarea sănătății. Medicina tradițională chineză consideră că o hrană parțial tratată termic este mult mai accesibilă organismului decât hrana bine fiartă (coaptă, friptă) și mai ales reîncălzită.

Mult acuzata „lipsă de timp” face din multe gospodine mame de sâmbătă, în sensul că se gătește o dată pe săptămână. Mâncarea este bine tratată termic, este păstrată la frigider (unde se îmbogățește în nitrați – cu efecte deosebit de negative asupra sângelui), încălzindu-se la masă, astfel că de fiecare dată ea își pierde din proprietățile hrănitoare.

29. *Introducerea în organism a alimentelor preparate cu ajutorul focului (oricare ar fi natura lui) declanșează imediat (în maximum 10 minute) o reacție de autoapărare,*

asemănătoare cu cea întâlnită în bolile infecțioase (cresc limfocitele la peste 10 000/mm³ timp de 3-4 ore în funcție de calitatea alimentelor consumate).

30. Enzimele, considerate elixirul vieții, se distrug la temperaturi între 45-55 grade Celsius. De aceea, orice mâncare preparată bine cu ajutorul focului este, de fapt, o *“hrană moartă”*.

31. Vitamina B1 este termolabilă, ea este distrusă aproape în totalitate prin procesele termice. Dar și prin expunerea la soare a alimentelor se pierde o serie de vitamine, cum ar fi B₂ și B₆.

32. Pentru menținerea sănătății cruditățile trebuie să reprezinte 80% din totalul alimentelor consumate într-o zi.

33. Experiența zilnică a fiecăruia dintre noi demonstrează că mesele vegetale (formate din crudități) necesită un aport cantitativ mai mic față de cele în care alimentele sunt pregătite termic.

34. Este ideal să începeți orice masă cu crudități (*“hrana vie”*) și este minunat dacă păstrați un timp de cel puțin 30 minute înainte de a consuma alimente tratate termic.

35. *Mușchii sunt cei mai receptivi la realimentare, după un efort fizic, dar și în stare de oboseală psihică. Fructele, sucul din fructe proaspete, băuturile energizante sunt mult mai bine tolerate și mai cu folos pentru organism față de „friptura cu cartofi și salată sau altă mâncare trecută prin foc”.*

36. *După consumul alimentelor pregătite termic trebuie evitat consumul crudităților. Mărul sau orice alt fruct consumat la sfârșitul mesei este contraindicat întrucât își pierde calitățile naturale, dezvoltă fermentație și perturbarea profundă a digestiei (bolboroseala intestinelor, râgâiala).*

37. *Cuptorul cu microunde modifică structural moleculele alimentelor preparate conducând, astfel, la deteriorări profunde ale stării de sănătate, manifestate prin nervozitate, insomnie, insatisfacție etc.*

38. *Alimentele fierte, fripte sau pregătite pe grătar sunt mai bine suportate decât cele prăjite, deoarece acestea sunt saturate în grăsimi și se absorb greu.*

De asemenea, ele necesită un efort secretor major din partea ficatului, vezicii biliare, a pancreasului și a intestinelor.

În concluzie, alimentele prăjite sunt mult mai indigeste (deci, atenție la cartofii prăjiți!).

39. *Prin păstrarea în apă ca și prin procesele termice serioase, încălziri și reîncălziri repetate, cantitatea de vitamina C, conținută în vegetale, ajunge să fie distrusă aproape în totalitate. De exemplu, prin fierberea cartofilor se distruge până la 90%, iar prin fierberea verzei se distruge mai mult de 60% din conținutul acestora în vitamina C.*

40. *S-a demonstrat că apa de fierbere ia aproape tot magneziul din varză și măcriș și 2/3 din cel aflat în spanac.*

41. *Fierul diminuează în alimentele fierte în exces ca și în cele mărunțite bine înaintea procesului culinar. Cartofii fierți în coajă ca și folosirea culinară a sosului sau a zemii rezultate în urma prelucrării lor, cresc aportul de fier.*

42. *Alimentele pregătite în vase de aluminiu, ca și în hârtie de aluminiu, sunt nocive mai ales pentru organismul care suferă de boli cronice - cum ar fi hepatita.*

43. *Aluminiul contribuie la deteriorarea funcționării generale a organismului. Pe de o parte atacă în special ficatul și perturbă eliminarea acidului uric la nivel renal, iar pe de altă parte se depune la nivelul unor structuri ale sistemului nervos, fiind acuzat că ar favoriza declanșarea bolii Alzheimer. Bolnavii cu Alzheimer au niveluri ridicate de aluminiu în creier.*

CE AR TREBUI SĂ ȘTIM DESPRE GLUCIDE?

*„...mergi la albină și vezi cât e de harnică și
ce lucrare iscusită săvârșește. Munca ei
o folosesc spre sănătate și regii și oamenii de rând.*

*Ea e iubită și lăudată de toți, deși
e slabă în putere, dar e minunată cu iscusința.”*

Pildele lui Solomon (6:8)

Energia este rezultată din procesul arderii alimentelor consumate la nivelul fiecărei celule unde are loc preluarea unor substanțe utile și eliberarea altora inutile. Fără suficientă energie acest proces se desfășoară greoi, insuficient sau segmentar, cu repercusiuni imediate sau tardive asupra sănătății.

Energia este depozitată în corp sub trei forme:

- glucoză – formă foarte ușor utilizabilă, este rapid disponibilă, se găsește în sânge, este în cantitate limitată;

- glicogen – formă relativ ușor de utilizat în situația scăderii glucozei din sânge, este depozitat în ficat și mușchi, se aseamănă structural cu amidonul;

- grăsime – formă sub care se stochează o cantitate mare de energie greu de eliberat în cazuri de urgență.

Făcând o analogie cu ceea ce ne lipsește cel mai adesea – banii:

- glucoza din sânge ar fi banii lichizi, disponibili imediat pentru orice fel de plată;

- glicogenul stocat în ficat și mușchi ar putea fi comparat cu contul curent, cardul;

- grăsimea ar reprezenta depozitul bancar pe termen lung, deci accesul în *plăți urgente* este limitat, iar folosirea lui presupune pierderi importante.

Sursele de glucide sunt reprezentate de: carbohidrați, grăsimi și proteine. Proportia dintre aceste surse dau valoarea energetică, slabă sau bună, a alimentelor consumate.

Cantitatea de energie eliberată prin ardere metabolică este de:

- 4,1 calorii pentru un gram de carbohidrați;
- 9,3 calorii pentru un gram de grăsimi;
- 4,1 calorii pentru un gram de proteine.

Nevoia energetică este influențată de vârstă, de sex, de activitatea fizică, de

cantitatea de alimente consumate, de starea de sănătate, de starea fizică (sarcina suprasolicită nevoia calorică), de condițiile de mediu (frigul suprasolicită organismul), etc.

În medie, un adult care desfășoară muncă ușoară consumă aproximativ 3200 de calorii (o calorie reprezentând cantitatea de căldură necesară pentru ridicarea temperaturii unui gram de apă cu un grad), cea mai mare parte a lor fiind adusă de glucide. Din acestea, 1600 sunt necesare metabolismului bazal, 600 sunt necesare travaliului muscular curent (mers, gestică, postură, etc), 200 sunt necesare digestiei iar diferența este necesară pentru activitatea fizică desfășurată (munca efectivă).

Pentru o muncă medie (mecanic, șofer, bucătar, etc) nevoia crește la 900 - 1400 de calorii iar pentru o muncă grea (mineri, tăietori de lemne, spărgători în piatră, aviatori, militari, drumari etc), nevoia crește la 1400 - 1500 de calorii.

44. *O linguriță de ulei este echivalentul a două lingurițe de zahăr. Atenție, deci, în regimurile de slăbire unde majoritatea consideră că reducerea pâinii este suficientă. Consumul salatelor cu mult ulei ca și al grăsimilor, în timp, produce aceleași dezechilibre.*

45. *Carbohidrații se găsesc în cantități mari în pâine și în produsele de patiserie, în orez și în cerealele folosite la micul dejun, cartofi, fructe uscate, fructe proaspete, fasole, mazăre, soia, miere și altele.*

46. *O sursă specială de carbohidrați o constituie zahărul – care este cel mai bogat din acest punct de vedere, dar care este steril nutritiv (este glucoză aproape 100%) și deci puțin recomandat în alimentație. Din păcate, el este destul de mult folosit!*

47. *Glucoza este singurul nutrient care furnizează aproape instantaneu energia, cea care ne ajută să ridicăm din umeri, să stăm picior peste picior...*

48. *Alimentele care se digeră rapid sau moderat au indicele glicemic peste 50%, pe când cele care se digeră lent (proteinele și grăsimile) au indicele glicemic sub 50%.*

49. *Produsele din făină albă, orezul alb, maltoza și glucoza au indicele glicemic de 100%.*

50. *Bananele, orezul brun, morcovii, porumbul, mango-ul, tărațele de ovăz, păstârnacul, cartofii, strugurii – au indicele glicemic cuprins între 80-100%.*

51. *Lactoza, fasolea albă, portocalele, mazărea, cartofii crocanți au indicele glicemic cuprins între 50-80%.*

52. *Merele, linte, laptele, piersicile, perele, pâinea de secară și din făină integrală, iaurtul au indicele glicemic cuprins între 30 și 50%.*

53. *Untul, brânza, ouăle, peștele, fructoza, grepfrutul, legumele verzi, carnea, alunele, prunele, fructele de mare, păstăile de soia au indicele glicemic sub 30%.*

54. *Digestia carbohidraților este condiționată de complexitatea lor. De exemplu, un cartof are nevoie pentru digestie de circa 3 ore, în schimb, ciupercile au nevoie de 1-2 ore.*

55. *Carbohidrații sunt ușor digerabili când sunt asociați numai cu alți carbohidrați și cu grăsimi.*

Bucurie, plăcere și câtă durere ... dulciurile

Adesea "ne înveselim ziua" cu *un dulce* din comerț sau pregătit cu multă trudă în bucătărie. Dar, chiar avem nevoie de așa ceva? Am putea oare să-l înlocuim cu un fruct? Întrebări care dispar în fața unei savarine, ecler, diplomat... așa că adesea tragem ponoasele: obezitate, dislipidemii, varice, hemoroizi, hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, tulburări de memorie, tulburări de văz și auz etc.

Foarte des, în astfel de studii, medicul își începe prescripția cu: "FĂRĂ DULCIURI și FĂRĂ SARE!". Începem să ne plângem că este greu, este imposibil etc. Măsurile trebuiau luate cu mult înainte și prima măsură este **informația**.

Dacă omul s-ar fi mulțumit cu alimentele, așa cum le-a lăsat Dumnezeu, de multe suferințe ar fi fost ferit!

56. *Mierea, cu toate produsele adiacente ei, este de neegalat. Are un conținut de 70-85% glucide (glucoză și fructoză), aminoacizi liberi, proteine, elemente minerale, vitamine, enzime, arome, polen, ceară etc.*

57. *Mierea de albine, polenul, păstura sunt alimente-medicament mai ales în reabilitarea florei intestinale cu efecte imediate (restabilirea tranzitului corect) și tardive, care vor duce la reîntinerirea organismului și la îndepărtarea multor suferințe.*

58. *Mierea are structură complexă (levogiră și dextrogiră), pe când zahărul rafinat are numai structură dextrogiră. Ea asigură un nivel echilibrat al glicemiei față de zahăr care, având numai o formă structurală (dextrogiră) și fiind steril din punct de vedere nutritiv, se metabolizează "cu grămadă"!*

59. *Cel mai bun aliment dulce îl constituie mierea și zahărul nerafinat (zahărul roșu). Se recomandă ca de două, trei ori pe săptămână să se consume 3-4 lingurițe de miere pentru a favoriza procesele de fermentație normală din sistemul digestiv.*

60. *Polenul, unul din cele mai de preț daruri ale naturii, conține tot ceea ce îi trebuie organismului pentru viață. Are proprietăți nutritive și energetice conținând printre altele și o substanță care accelerează creșterea, are proprietăți antibiotice și stimulează din plin sinteza hemoglobinei.*

61. *Păstura (polen conservat) este un produs terapeutic mai valoros decât polenul. Administrat după mese în doze de 10-15 grame pe zi stimulează organismul, îi crește rezistența față de diverse afecțiuni, ajută la refacerea proceselor metabolice deteriorate.*

62. *Lăptișorul de matcă este neegalat în ceea ce privește efectele spectaculoase pe care le are asupra creșterii și înmulțirii celulelor. Este utilizat în orice tip de afecțiune internă și externă.*

63. *Nevoia de glucide este de 55-65% din rația calorică zilnică.*

64. *Zahărul oferă total și rapid 4,1 calorii pentru fiecare gram consumat și metabolizat, dar este total lipsit de nutrienți, altfel spus este steril nutritiv, deși este bogat caloric. Din acest punct de vedere, seamănă cu alcoolul.*

65. *Zahărul alb rafinat induce hiperaciditate și insensibilitate emoțională atunci când este introdus constant în alimentația copiilor.*

66. *Conținutul în glucide a produselor de zahăr în amestec cu fructele (dulceață, magiun) este de 60-75%, o parte dintre acestea fiind naturale, provenite din fructe.*

67. *Produsele din zahăr și semințe oleaginoase au între 40-60% glucide. Sunt bogate în grăsimi, substanțe minerale, vitamine hidrosolubile, material fibros, fitați etc.*

68. *Produsele din zahăr în amestec cu cacao (creme, ciocolate) au o cantitate importantă de teobromină (1-2%), substanță care are efect asupra inimii și sistemului nervos.*

69. *O parte din zahărul consumat se transformă în glucoză, iar o altă parte se transformă în trigliceride (grăsimi care au structură diferită de a colesterolului), substanțe inductoare ale bolilor de inimă.*

70. *Îndulcitorii artificiali (aspartam, zaharină, sorbitol) sunt compuși chimici nenaturali pe care organismul uman îi percepe ca substanțe străine și agresive și care, mai mult, perturbă digestia tuturor alimentelor ingerate odată cu ei. De asemenea, ei cresc cantitatea de alimente consumate în vederea menținerii unui nivel crescut al glicemiei.*

71. *Îndulcitorii artificiali au o serie de efecte adverse în organism. Astfel, în afară de*

hiperaciditate, este demonstrat că zaharina induce cancerul, iar aspartamul modifică nivelul substanțelor din creier, tulburând astfel atât starea de veghe cât și starea de somn a organismului.

72. Aspartamul (îndulcitorul băuturilor răcoritoare) conține fenilalanină, un aminoacid care, fiziologic, se transformă în tirozină, dar la copii acest proces se desfășoară mai lent (copii sunt mari consumatori de sucuri) inducând astfel importante tulburări la nivelul creierului și al sistemului nervos, în general.

*73. Diminuarea zahărului din consumul curent este o idee foarte bună, dar înlocuirea lui cu îndulcitori este o alternativă nesănătoasă. Soluția sănătoasă este să schimbăm felul de mâncare nesănătos - **versiuni sănătoase ale mâncărurilor nesănătoase** (fructe în locul prăjiturilor cu aspartam sau zaharină!).*

CE AR TREBUI SĂ ȘTIM DESPRE GRĂSIMI?

“Poți să te lipsești de ceea ce ai încetat a mai dori”

Seneca

Sunt surse majore de energie, sunt banca noastră energetică și căraușul specializat în transportul vitaminelor liposolubile (A, D, E și K). Reprezintă „*pelarina noastră de ploaie*” pentru că, prin rolul pe care îl au la nivelul pielii, protejează organismul și îl fac impermeabil.

Grăsimile consumate, după absorbție, se transformă în cea mai mare parte, tot în grăsimi. Consumate în exces, ele exercită efecte dăunătoare asupra organismului.

Sursele importante, pentru grăsimi sunt reprezentate de: carne și produsele din carne, uleiurile, margarina sub toate formele, laptele gras și produsele grase, obținute din acesta.

În funcție de sursă și de prelucrarea culinară, grăsimile, sunt mai mult sau mai puțin bogate în acizi grași nesaturați (sunt cei mai favorabili pentru sănătate).

Acțiunea lor asupra enzimelor este foarte redusă, astfel încât, ele pot fi combinate cu carbohidrații sau cu proteinele, fără să producă probleme semnificative.

Lipidele crescute scad motilitatea intestinală ducând la un contact prelungit cu suprafața absorbantă pe de o parte, iar pe de altă parte, acizii grași liberi se asociază cu calciul și formează săruri insolubile care sunt eliminate.

74. Nevoia de grăsimi a organismului este de 20-30% din rația calorică zilnică.

75. Grăsimile animale au în structură acizi grași saturați, dar și mono și polinesaturați cu efecte deosebite în fiziologia organismului uman. Procentajul acizilor grași polinesaturați este important în seu – 2-3%, unt – 40%, untură – 15% și untura de pasăre – 24%. Este important ca acestea să fie lipsite de aditivi.

76. Acizii grași polinesaturați intră în structura acidului arahidonic care este precursorul prostaglandinelor (care intervin în controlul durerii), a trombostopului și a altor substanțe cu roluri importante în metabolism.

77. *Alimentele cu conținut crescut în acizi grași nesaturați interferează mai puțin absorbția calciului decât cele bogate în acizi grași saturați.*

78. *Uleiurile vegetale sunt benefice pentru conținutul lor în acizi grași nesaturați care îi lipsesc organismului uman și care trebuie aduși prin alimentație. Aceștia influențează valorile colesterolului și trigliceridelor din sânge, scăzând riscul de afecțiuni cardio-vasculare.*

79. *Uleiurile din germenii de porumb și soia sunt bogate în acizi grași nesaturați (oleic, linoleic și linolenic) ca și în cantități crescute de vitamină E și A.*

80. *Uleiul de porumb poate provoca probleme în procesul de digestie la persoanele cu grupa sanguină AII.*

81. *În general, pentru salate, uleiurile extrase prin presare la rece sunt mult mai sănătoase întrucât prelucrarea lor este ceva mai simplă în comparație cu uleiurile rafinate.*

82. *Încingerea uleiurilor presate la rece duce la pierderea acizilor grași și a vitaminelor liposolubile, indispensabile organismului.*

83. *Refolosirea uleiului în care au fost prăjite alimente, din spirit de economie, reprezintă o gravă greșeală gastronomică.*

84. *Pentru o sănătate bună consumați mai puține grăsimi arse și mai puțin amidon, deci aplicați regula: fără prăjeli, fără pâine albă, fără prea multă patiserie.*

CE AR TREBUI SĂ ȘTIM DESPRE PROTEINE?

„Pentru a putea trăi o viață care ți-a fost dăruită ești dator s-o meriți, ca om și ca neam, în fiecare clipă.”

Nicolae Iorga

Proteinele sunt cărămizi structurale, dar și energetice. Deși valoarea lor energetică este egală cu a glucidelor, rolul lor energetic este secundar acestora din mai multe motive. Unul dintre aceste motive constă în faptul că proteinele necesită un timp lung de digestie, între 4 și 12 ore, iar după absorbție, participă la construcția și reconstrucția organismului, surplusul de aminoacizi transformându-se în glucoză și apoi în energie.

85. *Carnea de porc rămâne într-un stomac foarte sănătos 8-10 ore, carnea de pasăre – 5-7 ore, iar peștele – 4-6 ore, dar cei mai mulți dintre noi avem stomacul într-o jalnică stare de funcționare!*

86. *Digestia proteinelor este lentă întrucât ele necesită o triplă acțiune enzimatică: mai întâi acțiunea acidului clorhidric, apoi acțiunea pepsinei și mai apoi, acțiunea combinată*

a celor două. Digestia proteinelor, lentă și condiționată de combinațiile alimentare, este adesea imprevizibilă. În acest sens, asocierea carbohidraților cu proteine este devastatoare pentru organism (de exemplu: cartofi cu carne, paste cu carne, pâine cu lapte etc.).

87. *Pentru o digestie facilă, proteinele se pot asocia numai cu alte proteine și cu grăsimi.*

88. *Nevoia proteică este de 10-15% din rația calorică zilnică.*

89. *Proteinele sunt componente structurale esențiale, specifice țesuturilor, hormonilor și enzimelor. Hormonii și enzimele sunt structuri ce condiționează starea de normalitate fizică și psihică a organismului uman. Țesuturile sunt și ele structuri fundamentale, dar care pot intra într-un sistem de autoconsum atunci când cantitatea de glucide consumate (carbohidrați) este redusă pe termen lung.*

90. *Proteinele sunt singurele structuri foarte sărace în apă (toate celelalte conținând până la 80% apă). Pe de altă parte, digestia proteinelor necesită cea mai mare cantitate de apă. Pentru „a-și potoli setea” proteinele absorb apa din celule. Aceasta este și explicația pentru dificultatea pierderii în greutate prin regimurile hipoproteice urmate pe termen scurt.*

AM FOST PROGRAMATI PENTRU DIGESTIA CĂRNII?!

*„Omul este o frânghie întinsă între
animal și supraom,
o frânghie deasupra unei prăpăstii”*

Friedrich Nietzsche, 1885

În Facerea, capitolul I, versetul 29, Biblia precizează că Divinitatea a indicat expres pentru hrana omului numai alimentația vegetală: *„Iată, vă dau toată iarba ce face sămânță de pe toată fața pământului și tot pomul ce are rod cu sămânță în el. Acestea vor fi hrana voastră”*. Este perioada în care vârsta oamenilor se apropia de 1000 de ani (Matusalem a trăit 969 de ani). Chiar înainte de Potop (care a fost trimis ca urmare a neascultării) Dumnezeu stabilește: *„... pentru că sunt numai trup, zilele lor să fie de 120 de ani”* (capitolul 6, versetul 3). Este perioada în care Dumnezeu schimbă alimentația omului astfel: *„Tot ce se mișcă și ce trăiește să vă fie de mâncare; toate vi le-am dat, ca și iarba verde fără carne cu sângele ei, în care e viața ei”* (capitolul 9, versetul 3, 4).

Sfântul Pavel în „Epistola către Romani” capitolul 14 (20,21) sfătuiește: *„Ferește să strici*

pentru mâncare, lucrul lui Dumnezeu ... bine este să mănânci fără carne, nici să bei vin ...”

Judecând, dacă ne este permis, putem spune că omul este făcut să aibă o alimentație fără carne. Couvier, creatorul anatomiei comparate, arată că: hrana naturală a omului trebuie să fie bazată pe cereale, fructe, rădăcini și legume. Alimentația cu „cadavre” este contrară firii omenești, instinctului său, structurii anatomice și fiziologice a omului. În susținerea acestei afirmații, el ca și alți cercetători aduc următoarele precizări despre carnivore care, față de om, au:

- intestinul de 5 ori mai scurt, iar suprafața internă a acestuia este netedă și fără vilozități;
- ficatul mai mare și capabil să filtreze veninurile conținute în carnea consumată;
- măselele zimțate;
- saliva acidă;
- secreția gastrică cu un pH mult mai scăzut;
- ghearele și incisivii mari și adaptați pentru sfâșiere;
- temperament agresiv.

Deci, anatomia și fiziologia noastră este departe de a fi pregătită să digere carnea. În schimb, omul se aseamănă, digestiv, foarte mult cu ierbivorele.

Se știe că animalul care trebuie să moară, în teroarea care-l cuprinde, secretă o enormă cantitate de adrenalină, care rămâne în cadavrul animalului, producând dezastre metabolice consumatorului cărnii. Sunt autori care susțin că alături de adrenalină, carnea animalului este încărcată și cu o substanță numită hormon al morții. Acesta este asimilat adrenalinei de alți cercetători.

Prin studii comparative între carnivori și vegetarieni, s-a demonstrat că există o legătură indubitabilă între teama de moarte și consumul de carne.

Peste 50 de ani am fost sfătuiți să mâncăm carne pentru că numai astfel vom fi sănătoși, motiv pentru care ne „îndopăm” copiii încă de la 5-6 luni, neținând seama de refuzul lor. Cu timpul le stricăm reflexele și, bieții de ei, încep să ceară carne! Se spune că numai prin carne aducem în organism proteine de calitate superioară, dar uităm că elefantul este vegetarian și șoarecele carnivor!

Un gram de proteină animală eliberează, teoretic 4,1 calorii, dar, practic, consumă mai multă energie decât eliberează, întrucât în procesul de digestie este nevoie ca proteina

specifică să fie metabolizată până la aminoacizi și aceștia să se recombine în proteina specifică omului. În schimb, dacă vom consuma alimente bogate în aminoacizi (deci, sărace în proteine) ele vor oferi baza constituirii proteinelor specifice fără să necesite prelucrări speciale.

Carnea conține o serie de toxine specifice ei sau care sunt produse și acumulate în timpul tăierii. Ingerarea lor presupune o muncă uriașă din partea sistemelor de neutralizare, dar și din partea celor de eliminare. Aciditatea gastrică prea slabă, intestinul prea lung și prea ondulat determină o stagnare îndelungată a produșilor de digestie ceea ce duce la ample fenomene de putrefacție cu eliberarea unor amine toxice, cu degajare de mirosuri neplăcute și, în final, cu intoxicarea sângelui cu produși insuficient metabolizați și forțarea mecanismelor de neutralizare și eliminare.

91. După o masă cu carne trebuie respectată o pauză alimentară de cel puțin 5-7 ore, pauză necesară digestiei.

92. Consumul maxim de proteină pe zi, indiferent de efortul fizic efectuat este apreciat la 100 g. Prin consumul unei cantități mai mari apare riscul major al pierderii de calciu, zinc, potasiu și magneziu (datorită excesului de fosfor).

93. Străduiți-vă să consumați carne o singură zi pe săptămână după împlinirea vârstei

de 30 de ani, întrucât sucurile digestive sunt din ce în ce mai puțin apte pentru digestia cărnii, după 40 de ani consumați numai carne albă, iar după 50 de ani numai pește.

94. *Carnea este bogată în acizi, ea schimbă în rău umorile (lichidele) organismului, motiv pentru care trebuie consumată în cantități cât mai mici și cel mult de 1-2 ori pe săptămână. Bătrânii noștri respectau acest aspect, ei consumau carne numai la sărbători.*

95. *Pe lângă alte neajunsuri, carnea determină constipație, un simptom constant în foarte multe boli. Într-o serie de afecțiuni regimul alimentar lipsit de carne, bogat în legume și fructe asigură un tranzit intestinal zilnic și este mai mult decât favorabil însănătoșirii.*

96. *Persoanele care au grupa sanguină OI pot consuma carne mai des, dar în porții mici, în comparație cu persoanele cu grupa sanguină AII. Trebuie, însă, evitate carnea de gâscă, porc, slănina și șunca - alimente care cresc mult aciditatea sângelui.*

97. *Persoanele de grup sanguin AII, consumatoare de carne, vor observa că au o stare de oboseală, somnolență, putere de concentrare scăzută și lipsă de energie mai tot timpul, că sunt mult mai bolnăvicioase.*

98. Consumul cărnii de pasăre de către persoanele cu grupa de sânge BIII crește riscul deteriorării generale a sistemului imunitar.

99. Carnea de pasăre trebuie consumată cu piele cu tot, pentru că aceasta conține enzime esențiale pentru digestia cărnii respective.

100. Pentru a elimina cât mai mult din toxinele specifice, dar și nespecifice (provenite din hrana tratată administrată animalelor, ca și din tratamentele acestora) se recomandă porționarea cărnii în bucăți mici și aruncarea primei și chiar a celei de a doua ape după fierberea ei.

101. Încercați să cumpărați carne numai de la crescătorii de animale care le hrănesc tradițional, fără substanțe fortifiante, hormoni sau antibiotice.

102. Pentru înlocuirea proteinelor din carne folosiți soia, mazărea, bobul, linte și fasolea - sub toate formele.

103. Este de preferat consumul de pește în locul cărnii, mai ales cel slab care are mai puține toxine, mai multe săruri minerale și se digerează mai ușor.

104. *Peștele, dar mai ales fructele de mare, sunt recomandate chiar de două ori pe săptămână, atunci când activitatea fizică și intelectuală este bogată.*

105. *Melcii de câmp și de pădure sunt recomandați persoanelor cu grupă sanguină AII și ABIV având efecte pozitive în împiedicarea pătrunderii celulelor canceroase în sistemul limfatic și răspândirii lor în organism.*

106. *Fructele de mare conțin iod, deosebit de important pentru persoanele care aparțin grupului sanguin 0I și care pot fi predispuse la afecțiuni tiroidiene.*

107. *Peștele este alimentul ideal pentru persoanele care au grupa sanguină 0I, în special peștele marin care este bogat și în vitamina K (utilă în coagularea sângelui).*

108. *Crustaceele și scoicile prezintă un grad de risc crescut pentru sănătatea persoanelor cu grupa sanguină BIII.*

109. *Alimentația hipoproteică (fără carne, cu puține lactate și ouă) reduce fluxul și disconfortul menstrual, simptome foarte frecvent întâlnite în perioada vieții active a femeii.*

OUL – UN ALIMENT COMPLET

*„Tot ce există este, într-un fel,
sămânța lucrului care va fi din el.”*

Marcus Aurelius

Oul este considerat ca fiind un aliment complet. Este un aliment concentrat, se digeră ușor și se absoarbe 100%. Ocupă un rol esențial în alimentația omnivoră ca și în cea ovo-lacto-vegetariană. Prin cantitatea mare de lipide pe care o conține în gălbenuș el intervine în stimularea și drenarea bilei în duoden. Cele mai consumate sunt ouăle de găină, rață, gâscă, struț, prepeliță și bibilică.

110. *Este bogat în proteine și sărac din punct de vedere caloric, are 13 grame de proteine și 80 calorii. Proteinele oului se absorb în proporție de 94%, față de cele din pește, care se absorb în proporție de 76% sau cele din fasole care se absorb în proporție de 58%.*

111. *Oul este foarte sărac în vitamina C și în hidrați de carbon, dar este foarte bogat în minerale și vitamine.*

112. *Menținerea unei bune dentiții este favorizată și de ouă, care sunt bogate în grăsimi și proteine. Oamenii foarte activi pot consuma 1-3 ouă pe zi, respectând zilele de post.*

113. *Gălbenușul conține aproximativ 270 mg colesterol, fără însă să influențeze nivelul colesterolului din sânge, aspect confirmat experimental.*

114. *Introducerea ouălor în alimentația copiilor se face după vârsta de 6 luni pentru gălbenuș și după vârsta de un an pentru albuș – întrucât organismul copilului le metabolizează foarte greu, pe de o parte, iar pe de altă parte crește riscul alergiilor alimentare.*

115. *Albușul crud creează aciditate și face imposibilă digestia unor alimente (prin inactivarea tripsinei) atunci când este consumat în combinații sofisticate. Prin avidina (o antienzimă) din albușul crud este inactivată biotina (o vitamină foarte necesară corpului).*

116. *Consumarea ouălor crude duce la eliberarea unor produși iritanți digestivi și urât mirositori (ou clocit). Fenomenul se datorează*

inhibării tripsinei – o enzimă ce intervine în finalizarea digestiei proteinelor.

117. *Oul fiert moale se digeră în 2 ore, pe când cel fiert tare, ca și cel prăjit se digeră în 3-6 ore.*

118. *Oul este un aliment suficient de perisabil. Prin el se poate transmite o serie de germeni patogeni (Salmonella), motiv pentru care ouăle trebuie consumate foarte proaspete.*

119. *Oul se menține proaspăt după ouare 6-7 zile dacă este păstrat în condiții salubre de mediu. Pentru a prelungi timpul de prospețime al ouălor de la 7 la 21 de zile, ele trebuie păstrate cu vârful în jos (scade presiunea asupra camerei de aer).*

120. *În funcție de culoare, oul are în coajă un număr de pori ce variază între 300 și câteva mii/cm², care permit pătrunderea microbilor în interiorul lui (Salmonella este prezentă în 1 din 7000 de ouă proaspete). Cele mai recomandate sunt ouăle roșii, ele au cel mai mic număr de pori pe cm².*

121. *Verificarea prospețimii se poate face prin introducerea oului într-un vas cu apă de la robinet:*

- oul proaspăt stă pe fundul vasului;
- oul de 3-5 zile se ridică ușor;
- oul de 5-7 zile se desprinde de pe fundul vasului;
- oul de peste 10 zile plutește la suprafața apei.

LAPTELE ȘI ALE LUI DERIVATE ...

*„Când își alăptează copilul,
de fapt, femeia își alimentează destinul”*

Paavo Haavikko, 1931

Laptele este alimentul complet, total, specific pentru prima parte a vieții puilor viviparelor.

Omul este singurul mamifer care continuă să consume lapte și după înțarcare. Există multe studii care demonstrează că acest consum asociat cu vârsta matură este nociv, creând probleme de sănătate care se pot extinde pe toată durata vieții. Sunt autori care apreciază că rolul laptelui în societatea umană modernă este, de fapt, o șaradă comercială.

În ceea ce privește iaurtul ca aliment miracol, binecunoscutul nutriționist american din Phoenix, J. Patterson, spunea: *„între longevitate și consumul de iaurt există, probabil, aceeași corelație ca între longevitate și numărul de telefoane colorate pe care le ai în casă”*.

Și totuși... laptele și produsele lactate reprezintă cea mai importantă sursă de calciu. Laptele de vacă are 1150 mg calciu la litru, iar

brânzeturile concentrează de 6-7 ori mai mult acest element.

122. *Persoanele cu grupa sanguină 0I tolerează mai greu laptele, de aceea acesta poate fi înlocuit cu produse lactate acidulate, lapte de soia și brânză de soia.*

123. *Cât privește persoanele aparținând grupului sanguin AII pot digera ceva mai bine laptele dar fără să le înviorizeze, fără să le amelioreze starea generală.*

124. *Laptele și produsele lactate sunt, de departe, alimente proteice greu de digerat. Conținutul mare de apă și scăzut de grăsimi în lapte, ca și conținutul redus de apă și crescut de grăsimi și sare în unele produse lactate diminuează acțiunea enzimelor implicate în digestia lor.*

125. *În predispozițiile pentru infecții ale sinusurilor nazale, bronhiilor, inflamații ale urechilor este recomandată evitarea consumului de produse lactate, deoarece acestea cresc secreția de mucus.*

126. *Laptele crud este un aliment excelent dacă este consumat în primele 2 ore și maxim 6 ore după mulgere. În el se poate adăuga puțină miere.*

127. *Mai apropiat structural de laptele de mamă este considerat a fi cel de măgăriță.*

128. *Laptele de capră oferă mai multe vitamine și substanțe minerale decât cel de vacă.*

129. *Copiii hrăniți cu lapte smântânit și lapte fiert timp îndelungat, cu făinoase rafinate, ca și adulții care urmează regimuri stricte (lipsite de grăsimi, legume verzi și ouă) au carențe majore în toate tipurile de vitamine dar mai ales în vitamina C, E și A (principalii antioxidanți ai corpului alături de seleniu).*

130. *Prin pasteurizarea laptelui se distrug 90% din microbii pe care acesta îi conține, dar odată cu ei se degradează și structura lui intimă, în special lecitina.*

131. *Teama de microbi a dus la exces de sterilizare. Laptele, și așa sărac în vitamina C, prin fierbere își pierde, pe lângă alte structuri și toată vitamina din compoziția sa.*

132. *Adaosul de lapte condensat sau frișcă în cafea este indigestă și periculoasă chiar, pentru tubul digestiv (metabolizarea proteinelor din lapte fiind grav perturbată).*

133. *Iaurtul fără aditivi și nepasteurizat are lactoza predigerată parțial și este recomandat*

pentru orice tip digestiv. În schimb, iaurtul cu arome de fructe este indigest.

134. *Laptele, brânza și iaurtul sunt proteine, deci ele trebuie consumate fără asocieri de legume și fructe bogate în glucide.*

135. *Ca și alte produse lactate, brânza generează o mare cantitate de mucus, care îmbracă mucoasele intestinelor, făcând eliminarea produșilor de digestie foarte problematică (constipație).*

136. *Consumul curent al brânzeturilor dă senzația de sațietate. Aceasta se datorează faptului că stomacul și intestinul muncesc din greu în procesul de digerare a lor. Se pare că laptele și brânzeturile suprasolicită fără egal procesul de digestie.*

137. *Completarea meselor cu brânză este dezastruoasă din punct de vedere digestiv, mai ales când meniurile au la bază făinoase. Brânza ar trebui consumată simplu, fără alte combinații.*

138. *În amestecul de brânză cu salată evitați consumul pâinii care, în această combinație, produce fermentație, o importantă dereglare a proceselor de digestie și absorbție prin suprasolicitarea tuturor secrețiilor digestive.*

CE AR TREBUI SĂ ȘTIM DESPRE LEGUME ȘI FRUCTE?

*“Apoi Domnul Dumnezeu
a sădit o grădină în Eden, spre răsărit,
și a pus acolo pe omul pe care-l întocmise.”*

Raiul (2:8)

Si ar trebui să știm pentru că numai
cu ele viața noastră ar fi mult mai
ușoară, am fi mult mai sănătoși ...

Fructele și legumele sunt alimente speciale deoarece conțin toate enzimele de care au nevoie în metabolizarea și pătrunderea în circuitul funcțional al organismului. În acest sens, este suficientă o bună mestecare a lor la nivelul cavității bucale, unde și numai unde se absorb: energiile subtile specifice, aromele, o parte esențială dintre nutrienți precum și apa conținută. În continuare, digestia lor este aproape exclusiv intestinală, stomacul având un rol minor în acest sens. De exemplu, atunci când mâncăm o banană, un ananas, înainte de a le termina de savurat, primele înghițituri îngurgitate au fost deja transformate în nutrienți în intestinul subțire de unde au intrat apoi, rapid, în circuitul sanguin.

Bogăția lor în propectine și pectine le dă o calitate deosebită în alcătuirea regimurilor dietetice. Proteinele sunt bine reprezentate, variind între 0-8% (fructe) și 25% (mazăre, soia, fasole).

139. *Legumele și fructele reprezintă cea mai importantă sursă de vitamine și minerale, ele acoperă 20-30% din trebuințele organismului pentru vitaminele grupului B, tocoferoli și sunt surse unice pentru vitamina P sau citrină.*

140. *Fructele proaspete sunt bogate în carbohidrați, ușor de transformat în energie. Sunt bogate în potasiu – element esențial în buna funcționare a tuturor celulelor dar în mod special a celulelor din inimă, creier și nervi. Sunt ușor de digerat și eliberează progresiv glucoza având astfel un rol important în menținerea stabilității glicemiei.*

141. *Legumele proaspete sunt bogate în carbohidrați (cartofi, păstârnac, morcovi, sfeclă) care sunt ușor digerabili și absorbabili. Legumele verzi și în special cele frunzoase sunt bogate în calciu și magneziu, elemente esențiale pentru buna funcționare a nervilor și mușchilor. Sunt ușor de digerat și mențin stabilitatea glicemiei*

prin eliberarea treptată a glucozei. Unele sunt bogate în acid folic și fier contribuind astfel la formarea sângelui.

142. *Frunzele exterioare, coaja și straturile periferice ale fructelor și legumelor conțin cantitățile cele mai mari de vitamine și în special de vitamină C. De exemplu: roșiile mici și ceapa mărunță au cu 30-40% mai multă vitamină C decât exemplarele mari!*

143. *Frunzele verzi de la exteriorul verzei - care de regulă sunt îndepărtate - conțin 63-104 mg% vitamină C față de frunzele din miez care au numai 32-46 mg% vitamină C! Concentrația acestei vitamine, ca și a altora este maximă la coacere și scade odată cu depășirea acesteia.*

144. *Fructele se digeră mai repede decât oricare alt aliment, motiv pentru care trebuie evitate cu desăvârșire combinațiile lor cu alte alimente. Ele rămân în stomac cel mult o oră!*

145. *Oxidarea vitaminei C este catalizată de enzima ascorbicoxidaza, enzimă care se găsește în mod natural în legume și fructe, în cantități ce variază în funcție de: soiul, gradul de*

coacere, modul și timpul de păstrare al acestora, etc. În timp ce ardeii, măceșele, coacăzele negre sunt aproape lipsite de ascorbicoxidază, castraveții, dovleceii, morcovii și strugurii sunt aproape lipsiți de acid ascorbic datorită bogăției în enzima oxidantă.

146. *Pierderea vitaminei C este condiționată de modul de păstrare, astfel, în 24 de ore, conopida, fasolea verde și spanacul, păstrate la rece, pierd 5-10% din vitamină, pe când dacă sunt păstrate la temperatura camerei, pierderea se poate ridica la 40-50%.*

147. *Varza căpățână, păstrată la rece ajunge să piardă într-o lună numai 25-30% pe când cartofii pierd mult mai mult, astfel că spre primăvară sunt aproape lipsiți de vitamină C.*

148. *Congelarea și conservarea prin murare, sărare, îndulcire, reduce pierderea de vitamine și minerale. Uscarea la soare a legumelor și fructelor determină modificarea structurală și nutritivă a acestora cu pierderea, aproape în întregime a vitaminelor hidrosolubile, în special a vitaminei C.*

149. *Legumele și fructele acoperă până la 60-80% din trebuința organismului în vitamina A (aproximativ 5000 UI pe zi). Cele mai bogate în caroten sunt frunzele verzi (4-10 mg%), morcovii, carotele, tomatele, sfecla roșie, sparanghelul, caisele, bananele, pepenele galben (6-10 mg%), iar cireșele, vișinele, piersicile ca și altele sunt mai sărace (1-3 mg%), în schimb au absorbția foarte bună, ceea ce compensează compoziția naturală deficitară.*

150. *Prin uscarea la soare se pierde până la 60-80% din concentrația de caroten conținută inițial. Orice altă formă de conservare, în afara celei mai sus menționate, păstrează mai bine vitamina.*

151. *Legumele frunze și conopida sunt foarte bogate în vitamina K (2-6 mg%). Numeroase studii au demonstrat că accidentele hemoragice sunt mai frecvente iarna și primăvara comparativ cu cele înregistrate vara și toamna, explicate prin carența alimentară în vitamina K.*

152. *Legumele și fructele sunt excelente surse de elemente minerale. Calciul este mai bine reprezentat în frunze, păstăi și septuri pe când fosforul este mai bine reprezentat în semințe.*

153. *Varza verde, conopida, fasolea, mazărea verde, frunzele de țelină, andivele, păpădia, salata, cresonul, conopida, brocolli etc. sunt bogate în calciu (60-220 mg Ca %).*

154. *Cantitățile mari de calciu din spanac, lobodă și sfeclă rămân nefolositoare organismului deoarece ele conțin și cantități mari de acid oxalic (200-300 mg%), care împreună cu calciul formează săruri insolubile și neabsorbabile.*

155. *Legumele - frunze: păpădia, pătrunjelul, urzicile, spanacul, varza de Bruxelles, varza verde, cresonul ca și fasolea și mazărea verde conțin 2-4 mg% fier, intervenind astfel în satisfacerea nevoilor de fier ale consumatorilor.*

156. *Legumele și frunzele participă la acoperirea necesarului de magneziu și reprezintă cea mai importantă sursă de potasiu, (de 4-12 ori mai mare decât sodiul), de unde indicația lor în regimul hiposodat, hipoclorurat.*

157. *Legumele și fructele reprezintă, alături de alte trofine, o importantă sursă de glucide. În fructele cu semințe: mere, pere, gutui, struguri, dude, căpșune, coacăze, agrișe, zmeură*

etc. predomină fructoza (sucul lor este levogir – motiv pentru care sunt mai bine tolerate în diabet și în colita de fermentație) iar în fructele cu sâmburi tari: prune, caise, piersici, migdale abundă glucoza și zaharoza (sucul lor este dextrogir).

158. *Legumele și fructele, prin structura lor, reușesc să acopere între 5-10% din nevoia de proteine a organismului. Cantități mai importante, decât cele menționate, sunt aduse de fasole și mai ales de mazărea verde. Față de proteinele din cereale acestea sunt mult mai bogate în lizină – aminoacid esențial în buna funcționare a structurilor sensibile (creier, cord, ficat).*

159. *Prin bogăția de pigmenți, uleiuri eterice, glicozizi, acizi organici, tanin, etc., legumele și fructele oferă cea mai întinsă gamă de excitanți alimentari vizuali, olfactivi și gustativi. Ele favorizează secreția psihică a sucurilor digestive și mențin efectul poliexcitant al hranei.*

160. *Sunt alimente care satisfac, pe termen scurt, senzația de foame, cu atât mai mult cu cât sunt mai bine mestecate sau preparate sub formă de piureuri.*

161. Unele dintre ele au cantități importante de fitoncide (substanțe cu acțiune antibacteriană sau antifungică față de propria structură, ca și față de flora intestinului uman).

162. Fitoncidele mai des întâlnite sunt: alicina în usturoi și ceapă, sinalbina și sinigrina în hrean, varză, muștar și ridichi, tomatina în tomate, pisatina în mazăre etc. In vitro, tocătura de usturoi omoară o cultură de protozoare în mai puțin de 1 minut și una de bacterii (stafilococi, streptococi, bacili dizenterici, etc.) în 3-5 minute, iar o diluție de 1 la 40000 din alicină este capabilă să omoare bacilul difteric în câteva secunde.

163. Fitoncidele sunt folosite cu efecte deosebit de benefice în toate tipurile de colite, în diabet, obezitate, reumatism degenerativ, gută, etc.

164. În mod normal, pentru neutralizarea efectelor produse prin consumul a 150 grame carne sau pește, al unui ou și a 350 grame pâine, este necesar consumul unei cantități de 700 grame legume și fructe!!

165. *Sâmburii fructelor din familia migdalului (prune, migdale, caise, piersici) precum și cei din mere și gutui conțin un glicozid cianogen numit amigdalină. Toxicitatea acestora a fost cunoscută de multă vreme. Se știe, de exemplu, că preoții egipteni, foloseau o băutură cu adaos de amigdalină pentru sancționarea cu „pedeapsa piersicilor” a celor ce divulgau „misterele sacre” ale templelor. Sunt date de specialitate care confirmă că în urma consumului a 20-30 de sâmburi de caise, prune, migdale poate surveni moartea unui copil mic.*

166. *Cartofii încolțiți conțin o substanță toxică numită solanidină, ea poate ajunge până la 1 g%. După consumarea cartofilor încolțiți fierți în coajă (ingerarea a peste 150-250 mg de solanină) pot să apară semne de intoxicație manifestate prin: dureri de burtă, vărsături, diaree, transpirații, tahicardie, obnubilare, pierderea cunoștinței – care cedează, de regulă, în 24-36 ore. Se recomandă ca tuberculii mici și încolțiți să fie înlăturați din consum.*

167. *Legumele și fructele consumate au tendința să răscolească și să măture toxinele din țesuturi. Efectul lor maxim se manifestă atunci când sunt foarte proaspete sau cel puțin mai au*

încă miros plăcut. Feriți-vă de cele foarte arătoase și fără miros pentru că, de regulă, sunt poluate cu substanțe chimice sau au fost recoltate înainte de coacere și sunt modificate calitativ.

168. *Este benefic consumul unui fruct sau al unei legume crude (morcov, cartof, țelină etc.) cu o oră și jumătate înainte de masă. În acest fel, se vor resorbi corect și vor pregăti sistemul enzimatic necesar digestiei din timpul mesei!*

169. *Legumele și fructele proaspete (consumate înaintea alimentelor fierte sau, cel mai bine, fără alimente fierte), reconstruiesc structurile sensibile ale organismului (creier, inimă etc.) mai repede decât carnea și zaharurile.*

170. *Este demonstrat că adesea merele crescute în diverse regiuni ale țării noastre sunt mai bogate în vitamina C decât lămâile. Acestea din urmă sărăcesc în vitamine în timpul păstrării, transportului și desfacerii spre cumpărători. În plus, adesea sunt special tratate pentru a rezista un timp mai îndelungat.*

171. *Enzimele și vitaminele sunt concentrate mai ales în coaja și în sâmburii legumelor și fructelor.*

172. *Un regim normal trebuie să conțină zilnic cel puțin trei legume ce cresc deasupra solului și una ce crește în sol (o rădăcinoasă) (3/1).*

173. *La prepararea legumelor-tuberculi (care cresc sub pământ, precum cartofii, napii) sunt necesare adaosuri de verdețuri proaspete: pătrunjel, mărar, ceapă verde, etc. (legume care cresc deasupra pământului). În felul acesta se echilibrează nivelul energetic de ansamblu al alimentului.*

174. *Salatele sau alte preparate de crudități trebuie pregătite cu puțin timp înainte de masă, iar dacă se adaugă sare, ea trebuie să fie în cantitate mică și **numai** în momentul servirii lor.*

175. *Frunzele de salată verde rupte cu mâna (în loc folosirii cuțitului), își păstrează mult mai bine structura, cât și încărcătura energetică.*

176. *Pentru salata de rădăcinoase se recomandă folosirea inclusiv a cojii. În acest fel, aportul în vitamine, minerale și enzime va fi mult mai bogat.*

177. *Spanacul, roșiile, trestia de zahăr și cacaoa conțin cantități importante de oxalați care interferează absorbția calciului.*

178. Pregătiți termic la cuptor legumele fără adaos de apă - fierbeți-le în suc lor propriu. În acest scop pot fi utilizate, de preferat, vasele de yena sau de ceramică.

179. Când fierbeți legumele folosiți și apa rămasă după scurgerea lor, fie pentru băut fie pentru diferite preparate culinare mai sofisticate. Ea este bogată în săruri minerale.

180. Legumele și fructele care au fost culese verzi și care au fost supuse unei coaceri forțate (gogonelele, gogoșarii, bananele, piersicile, caisele etc.) conțin substanțe toxice pentru organism.

181. Salatele de legume trebuie consumate totdeauna separat de salatele de fructe, cu excepția mărului care poate fi utilizat și în salatele de legume.

182. Este important de știut că mărul, lămâia, nuca și ceapa pot fi consumate aproape cu orice aliment.

183. Ceapa verde, consumată alături de cartofii copți în coajă, asortate cu unt și pătrunjel verde, crește energia vitală.

184. *Alimentele bogate în amidon, gătitе (cartofi, orez, fasole verde, paste, vinete) trebuie asortate obligatoriu cu o salată de crudități.*

185. *Un efect benefic pentru digestie îl are gelatina, pregătită mai ales din fructe și din legume crude. Deși valoarea nutritivă este nulă, prin capacitatea ei de a extrage vitaminele și sărurile minerale din alimentele ingerate, contribuie la ușurarea digestiei și absorbției altor principii nutritive.*

186. *Mai mult chiar, s-a constatat că utilizarea gelatinei, pregătită cu morcov (inclusiv cu partea care iese din pământ a acestuia și care, din păcate, frecvent este aruncată), îmbunătățește vederea.*

187. *Dacă prin consumul de fructe crude aveți probleme de genul: balonări, iritații și mâncărimi ale pielii, trebuie mai întâi să le opăriți (atât cât să-și schimbe ușor culoarea) și apoi mâncați-le. Sigur, acest tip de alimentație va fi limitat în timp pentru că este, de departe, puțin benefic organismului. Simptomele apar datorită perturbărilor ce se produc în procesele de digestie când se consumă, în amestec, cruditățile cu alimentele tratate termic.*

188. *Fructele uscate industrial trebuie desulfurate (este inadmisibilă ingestia de dioxid de sulf, ca și de alți conservanți). În acest scop, lăsați fructele uscate la înmuiat în apă rece timp de o oră (cu excepția stafidelor și a curmalelor), apoi clătiți-le încă o dată cu apă rece și abia apoi le puteți consuma.*

CEREALELE ... LA MODĂ

"Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice pom, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră."

Geneza (1:29)

Biblia vorbește despre grâu făcând aluzie la el în pregătirea fie a azimilor, fie a pâinii și aceasta încă de acum câteva mii de ani. De asemenea, se fac importante referiri la comerțul cu grâu în timpul mării secete la care au fost expuși evreii după plecarea din Egipt.

La romani, cultivarea cerealelor ocupa un loc de cinste, astfel că ei aveau chiar și o zeiță a cerealelor căreia i se închinau – Ceres. În onoarea ei se organizau sărbători lungi (durau opt zile), iar de la numele ei a rămas denumirea de cereală.

Hrana principală a soldaților romani o constituiau cerealele. Fiecare soldat primea rația sa de grăunțe pe care o păstra în buzunar. În timpul marșurilor, acestea erau mestecate încet și temeinic. Alături de cereale, doar apa a fost considerată ca fiind demnă de amintit de

către istoricii antici – și rezistența armatelor romane era considerată de neîntrecut! Când se terminau cerealele primeau carne și adesea se revoltau împotriva acestui gen de mâncare „barbar”.

La creștini, pâinea reprezintă ceva sfânt, legat atât de tradițiile religioase, cât și de importanța ei în alimentația omului.

O cantitate de 80% din substanțele nutritive ce caracterizează cerealele este conținută în tărațe și germenii (bogați în vitamine B). Eliminarea acestora, în cazul grâului, duce la obținerea unei făini albe din care se poate face o cocă bună, DAR corpul este jefuit și înșelat pentru că sângele se acidifică, organele se încarcă cu reziduuri mucoase și sedimente creându-se astfel un mediu favorabil pentru instalarea diverselor boli.

„Din nefericire, omul, mai întâi, a scos pâinea din pâine; pâinea albă arată mai bine după gustul estetic al omului; după care a realizat și o albire suplimentară a făinii răpindu-i și ultimele resturi de nutrienți. Din întâmplare, dându-și seama de erori, i-a adăugat acesteia o serie de aditivi-nutrienți. Din fericire, însă, natura este unică, echilibrată,

totală, iar organismul recunoaște numai naturală!”

189. *Cerealele asigură 65% din totalul caloriilor și 70% din totalul proteinelor necesare zilnic unui individ ele fiind absolut necesare unui regim alimentar normal.*

190. *Cantitatea de cereale folosită în creșterea animalelor este de 4 ori mai mare decât cea folosită în hrana oamenilor! Aceasta este o problemă importantă din punct de vedere socio-economic.*

191. *Bobul de grâu este un „OU” vegetal. El conține toate elementele necesare bunei funcționări a organismului. Este bogat în proteine (9-15%), în amidon, gluten, vitamine, minerale și enzime.*

192. *Pâinea albă, produsele de patiserie, zahărul ca și altele - sunt produse “moarte” din cauza rafinării și/sau prelucrării lor îndelungate. Au de cel puțin 3 ori mai puține vitamine și oligoelemente decât pâinea integrală, iar magneziul (element foarte important) este de 5-6 ori mai redus.*

193. *Sunt de preferat pâinea totală (făcută din făină integrală) și pâinea harică (care este pâine nedospită) în consumul curent. Suferinzii de reumatism, artrite, obezii trebuie să evite cu totul pâinea albă.*

194. *O sută de grame de pâine (o felie groasă) aduce 255 calorii. La 5-6 felii de pâine consumate la o masă rezultă un câștig caloric de 1500-2000 calorii pe zi pe individ. Atenție, este pericol de apariție a obezității!*

195. *Grâul încolțit este un remineralizant și energizant de excepție. Astfel, în grâul încolțit, cantitatea de fosfor crește de la 423 la 1050 mg%, magneziul de la 133 la 342 mg%, iar cea de calciu de la 45 la 71 mg%.*

196. *Embrionii cerealelor sunt foarte bogați în grăsimi polinesaturate, în vitamine și minerale absolut necesare bunei funcționări a organismului.*

197. *Coaja semințelor (tărâța) este bogată în lignină, celuloză și hemiceluloză, structuri glucidice nedigerabile cu rol important în asigurarea tranzitului intestinal.*

198. *Bună este pâinea preparată din boabe de grâu încolțite. Ea este mai ușor digerabilă și, în același timp, este foarte bogată în principii nutritive.*

199. *Persoanele cu sânge de grup OI au o toleranță scăzută la grâu și la produsele din grâu, motiv pentru care, trebuie evitate pe cât posibil. Ele conțin mult gluten și au în structură cantități mari de lectine, substanțe care încetinesc metabolismul pancreatic.*

200. *Persoanele cu sânge de grup AII au un tract digestiv perfect programat să digere astfel de produse de panificație și patiserie pe bază de grâu.*

201. *Predispoziția la nas înfundat, crize astmatice sau la îngrășare, impune evitarea consumului de cereale integrale. Acestea pot fi înlocuite cu produse din soia și orez.*

202. *Circulația periferică defectuoasă (varice, picioare grele) impune, de asemenea, evitarea consumului de produse făinoase și de panificație.*

203. Consumul excesiv de porumb (ca atare sau sub formă de făină) inhibă producția de insulină, poate duce la creșterea în greutate, și chiar la apariția diabetului zaharat, cu toate că el este înlocuitorul grâului și pâinii atunci când există deja diabetul.

204. Semințele de mei sunt bogate în magneziu și potasiu. Alături de grâu și porumb se recomandă consumarea a 2-3 linguri de mei pe zi, o dată pe săptămână. Aceasta va revigora metabolismul.

205. Orezul nedecorticat este o **cereală-aliment** deosebită. Orezul decorticat își pierde aproape întreaga valoare nutritivă. Orezul integral este energizant, hipotensor, diuretic, astringent și ajută la reconstruirea celulară.

206. Consumul pâinii de secară sau, cel puțin, cu secară se constituie într-o stavilă în calea aterosclerozei și a bolilor cardiovasculare, deși gustul ei este departe de cel al pâinii albe.

207. Ovăzul consumat regulat reduce frecvența cancerului. Cercetările alimentare, încă din anii 1960, au demonstrat că tăratele de ovăz

au proprietăți de reducere a colesterolului din sânge. S-a putut confirma că 5 grame de tărâțe de ovăz, consumate în fiecare zi, pot scădea nivelul colesterolului cu până la 5%, nivel destul de greu realizat prin dietă.

208. *Pâinea de orz a constituit multă vreme hrana de bază a populației nevoiașe. Orzul este emolient, tonic general, drenator hepatic și reglator digestiv, antidiareic și antihipertensiv.*

209. *Consumul alimentelor cu același tip esențial de structură chimică este indigest, de exemplu: pilaf cu pâine, salată de cartofi cu pâine, orez cu mazăre, mămăligă cu orez etc.*

210. *Consumul făinoaselor cu zaharuri, laolaltă și frecvent, determină dezechilibre; pe de o parte sunt prea bogate în calorii, iar pe de altă parte oferă surplus major din aceeași categorie de factori nutritivi, în defavoarea altora foarte necesari.*

211. *Combinarea la aceeași masă a cerealelor cu fructe acide încarcă fără rost tubul digestiv și produce tulburări în funcționarea acestuia.*

APA ȘI ALTE LICHIDE

*„Beți apă pură și plată,
fără apă carbogazoasă –
acesta este un lucru cert!”*

Edgar Cayce, Lectura 470-32

Suntem 70% apă (un adult are 45-50 litri apă!) și totuși cantitatea de apă consumată zilnic abia dacă ajunge la un litru. Fiziologic, în cadrul alimentației obișnuite a omului contemporan (omul care este consumator de proteină animală: carne, ou, lapte), se recomandă consumul a 1,5-2,5 litri/zi.

Apa este constituentul fundamental al celulelor, asigură vehicularea tuturor substanțelor și are rolul de a menține un echilibru fericit între nutrienții din interiorul celei. Este implicată în toate procesele care au loc în organismul uman: digestie, absorbție, circulație și excreție.

Qian Long, recomanda celor care doresc să aibă o viață lungă și sănătoasă, *limitarea* consumului de lichide. Tubul digestiv este departe de a fi o simplă sită! Lichidele consumate trebuie procesate, iar în acest drum splina, rinichii și plămânii au, de asemenea, un

rol foarte important. Odată cu eliminarea lichidelor consumate se elimină și o mare cantitate de energie renală (energie vitală) accelerând astfel procesul de îmbătrânire. Sigur că alimentația, activitatea fizică și condițiile de mediu dictează cel mai adesea cantitatea de lichide consumate. Insuficiența apei pune organismul în imposibilitatea de a se putea răci! El este astfel incapabil să transpire, se supraîncălzește și întreaga homeostazie este perturbată.

Mușchii au în structură 75% din apa conținută în organism și pierderea a doar 3% din acest procent face ca ei să-și piardă 10% din forță și 8% din viteză.

212. *Cea mai bună apă pentru băut este cea de izvor. Cu toate acestea, ea trebuie să îndeplinească câteva condiții privind: gustul, mirosul, culoarea și temperatura.*

213. *Pentru sănătate este esențial consumul unui pahar cu apă sau ceai cald – dimineața, după efectuarea toaletei. Are rolul de a elimina depozitele de mucus de pe traiectul digestiv, depozite ce împiedică buna circulație a energiei. Favorizează, de asemenea, tranzitul intestinal în situația instalării constipației.*

214. În general, beți apa cu o jumătate de oră înaintea mesei și la cel puțin o oră după masă. În timpul meselor evitați consumul de apă sau al altor lichide pentru că astfel diluați suc gastric și perturbați digestia.

215. Sorbiți ușor apa și sucurile, cu înghițituri mici, rare (mestecați-le!). Imaginați-vă că le gustați și de fiecare dată rețineți-le în gură până când se produce o foarte bună diluție cu saliva. Se realizează astfel o activare a circulației limfatice.

216. Puteți energiza apa de la robinet punând-o într-o sticlă de culoare verde fără dop, pe care o expuneți la soare timp de o oră.

217. În general apele sunt sărace în fier, dar apele feruginoase naturale se constituie în adevărate elemente de terapie anticancerigenă.

218. În cazul consumului apei potabile obținute prin dezinfecția cu clor se recomandă consumul de iaurt (un mod natural de a înlocui flora intestinală distrusă de clorul liber din apă) ca și de alte alimente bogate în vitamina E (clorul inhibă vitamina E – unul dintre cei patru antioxidanți majori ai organismului uman).

219. Pentru a-i crește calitățile antibacteriene și pentru a-i îmbunătăți calitățile ionice păstrați permanent pe masă o cană de sticlă, descoperită, plină cu apă în care puneți o monedă de argint sau de aur și o plantă. Zilnic schimbați apa, iar planta o adăugați (busuioc, izmă, coriandru etc.) cu numai 5 ore înainte de consumul apei.

220. Mâncărurile concentrate, grele obligă organismul la un consum crescut de apă, pe când consumul de legume și/sau fructe, mai ales crude, necesită cantități mult mai reduse de apă.

221. Într-un regim alimentar alcalinizant (multe verdețuri și multe crudități, fără carne) sunt suficienți 500 ml apă sau sucuri pe zi.

222. Special pentru persoanele cu grupa sanguină ABIV care au surplus de mucus, se recomandă câte un pahar cu apă caldă împreună cu zeama unei jumătăți de lămâie dimineata după somn, dar și după fiecare masă.

223. Având un pH mai scăzut față de apa obișnuită, apa minerală influențează pH-ul gastric și "fură" calciul din oase (în vederea

menținerii homeostaziei) favorizând osteoporoza. Deci, atenție la calitatea apei consumate!

224. *Băuturile carbo-gazoase (apa minerală, șampania, berea, băuturile răcoritoare acidulate) produc tulburarea echilibrului hidro-mineral prin reținerea sodiului, neutralizarea acidității prin calciul endogen și epuizarea sistemelor enzimatică în procesele de neutralizare și eliminare din organism.*

225. *Pentru persoanele care aparțin grupei sanguine OI sunt recomandate sucurile de ananas, de cireșe sau de prune uscate, care vor regla procesele de digestie și absorbție intestinală.*

226. *Evitați să pregătiți cocktailuri din sucuri de fructe amestecate cu sucuri de legume. Se poate face o excepție numai pentru suc de morcovi, care, în cantitate scăzută, poate fi adăugat la unele sucuri din fructe.*

227. *Sucurile naturale de fructe și legume aduc vitamine hidrosolubile și caroten, sunt bogate în glucide cu moleculă mică, sunt bogate în potasiu și au acțiune diuretică.*

228. *Sucurile de legume au proprietăți bazice, astfel că ele ușurează digestia, circulația sanguină și activează metabolismul.*

229. *Sucurile groase de legume sau fructe trebuie diluate cu puțină apă înainte de a fi consumate. În regimurile stricte (cancer, reumatism, diabet etc.) se recomandă ca acestea să fie atent strecurate pentru a evita fermentația intestinală.*

230. *Este recomandabil să înlocuiți oțetul sintetic (foarte toxic) cu oțet de mere, oțet de miere de albine, borș, smântână acrișoară, zeamă de lămâie, unele fructe crude, unele legume acrișoare, astfel veți feri sistemele fiziologice ale organismului dumneavoastră de stresul indus de o substanță chimică. În plus, organismul va beneficia și de alte componente de natură minerală, enzimatică și de un complex variat de vitamine.*

231. *Ceaiurile de plante conțin substanțe vegetale active, motiv pentru care trebuie evitat consumul lor pe perioade îndelungate de timp. Astfel, se recomandă ca timpul maxim de administrare a unui ceai să fie de 40 de zile – până la cel mult 3 luni. După această perioadă se*

face pauză, timp în care poate fi introdus un alt ceai.

232. *Îndulciți ceaiurile de plante numai atunci când este neapărat necesar, preferați mierea de albine în locul zahărului și adăugați-o numai după ce temperatura ceaiului a scăzut sub 50 de grade Celsius.*

233. *Substanțele active din ceaiul verde stimulează sistemul nervos și crește capacitatea de gândire, ocrotește mucoasele și contribuie la prevenirea apariției cancerului.*

234. *Apa de tărâțe sau "apa vieții" se obține prin macerarea a 2 linguri de tărâțe de grâu timp de 12 ore în 200 ml apă plată. Este bogată în vitamine de grup B, în purine, tratează oboseala și constipația.*

235. *Consumul crescut de băuturi răcoritoare, nealcoolizate (au conținut ridicat de fosfor) produce o pierdere rapidă a calciului din organism.*

236. *Evitați băutul lichidelor prea reci (de la gheață), chiar atunci când este caniculă, întrucât ele au efecte negative asupra organelor digestive.*

ALCOOLUL

*„O, spirit invizibil al vinului!
Dacă-ți lipsește numele prin care să fii cunoscut,
lasă-ne să te numim diavol”*

Shakespeare

*„In vino veritas”
(Plinius cel Bătrân 24-79 e.n.)*

Jin Zi-Jiu, medic chinez la sfârșitul sec. al XIX-lea, în cartea Jin Zi-Jiu Zhuan Ji (Jin Zi-Jiu, *Opere complete*) face următoarea descriere a alcoolului: „Alcoolul are o natură volatilă care vatămă spiritul și hrănește sângele. Energia sa este fierbinte și duce la irosire și declin. Alcoolul ajunge mai întâi în bășica fierii și în ficat, unde explodează focul bășicii fierii. Energia elaborată la nivel hepatic se pierde cu mari perturbații. Sângele hepatic este vidat, prădat de energie. Sângele devine neliniștit și, ca rezultat, se poate produce ascensiunea lui contra curentului, fenomen care clinic se traduce prin vărsătură. Mai mult, alcoolul este pe cât de fierbinte, pe atât de umed. Umezeala face rău splinei. Astfel, se creează condiții optime de stagnare a flegmei și a hranei – stare care blochează cu ușurință mecanismul curgerii corecte a energiei Qi, energia vitală!”.

Conform medicinei chineze, alcoolul este fierbinte și acru dăunând atât yang-ului, yin-ului cât și qi-ului.

Astăzi, alcoolul este prezent la parastas, ca și la orice petrecere (și de-ar fi numai atât...). El anulează tensiunile și inhibițiile, crează buna dispoziție, crește apetitul și plăcerea de a mânca. Dar, folosirea lui este opțională!!

237. *Absorbția alcoolului ingerat are loc pe tot parcursul tranzitului intestinal, cantitățile cele mai importante fiind absorbite în stomac – aproximativ 20% (pe nemâncate absorbția crește) și intestin – aproximativ 80% (indiferent de conținutul său).*

238. *Absorbția totală a alcoolului ingerat are loc în 2 până la 6 ore.*

239. *Aceeași cantitate de alcool conținută în băuturile fermentate determină o alcoolemie mai scăzută, comparativ cu alcoolul conținut în băuturile distilate. Această diferență se explică prin diferențele structurale ale celor două tipuri de băuturi.*

240. *Efectul alcoolului se exercită în primul rând prin influențarea secreției de*

serotonină care modelează tensiunea și dispoziția (este cazul stării care se instalează după o cantitate mică) și a secreției de dopamină care crează senzația de plăcere (prin creșterea secreției acidului gamaaminobutiric - un anxiolitic natural).

241. *O serie de studii demonstrează că un consum moderat de alcool are efecte favorabile asupra sănătății în sensul scăderii tendinței de coagulare a sângelui și de creștere a lipoproteinelor grele comparativ cu cele ușoare (mult mai patogene). Consumul cronic - crescut de alcool are însă efecte inverse decât cele menționate anterior.*

242. *Consumul limitat - mic de alcool reduce infarctul de miocard și menține o bună stare fizică și intelectuală! Greu de spus care este mecanismul intim al acestui fenomen (ar putea fi explicat și prin dispoziția celor care l-au cercetat...)!*

243. *Oamenii de știință au încercat să stabilească nivelul consumului moderat de alcool. Un studiu danez a stabilit că acest consum ar fi de 6 unități pe săptămână iar alt studiu american a stabilit că acesta ar putea fi de 10 unități pe*

săptămână. Dar este la fel de bine stabilit că acesta variază în funcție de individ.

244. O unitate de alcool este reprezentată de 1 pahar mic de vin, o jumătate de halbă de bere sau 50 grame alcool. Se impun precizări la care aderă toată lumea științifică: alcoolul trebuie consumat numai la masă, cantitatea trebuie respectată pe zi (se evită consumul întregii cantități repartizate săptămânal!), depășirea cantității și instalarea beției reprezintă o stare de degradare a organismului, greu de evaluat biologic (hipertensiune arterială, obezitate sau emaciere, ciroză hepatică, cancer), social și economic.

245. La noi, se consideră că o persoană adultă sănătoasă și bine hrănită poate digera 2 grame de alcool pe zi și pe kilogram-corp, cu condiția ca acest consum să fie sporadic.

246. O parte din alcoolul absorbit este rapid degradat la nivelul ficatului de alcooldehidrogenază. Ficatul se achită de această sarcină într-un ritm de 6 grame de alcool, în medie, pe oră. Prima etapă de degradare o constituie formarea de acetaldehidă, o otravă care, atunci când este în cantitate mică, este

utilizată eficient de hepatocite în furnizarea energiei. Când cantitatea de acetaldehidă crește prin consumul în exces al alcoolului, ea depășește nedegradată bariera hepatică și afectează creierul și celelalte organe.

247. *Concentrația alcooldehidrogenazei este mai slabă la femei, de unde și rezistența acestora mai mică la alcool. În plus, organismul femeii conține mai multe grăsimi și mai puțină apă decât corpul bărbaților, motiv care îi crește sensibilitatea la alcool.*

248. *Cea mai mare parte a alcoolului pătrunde repede în fluxul sanguin prin mucoasa stomacului și a intestinului subțire. Cu cât este mai diluat cu atât efectele lui sunt mai slabe.*

249. *Ginsengul din Asia (100 mg înainte și după petrecere) și vitamina C (1000-3000 mg) cresc capacitatea de oxidoreducere a ficatului și ajută metabolizarea hepatică și eliminarea alcoolului din sânge.*

250. *Grăsimile (carnea, brânza) consumate înaintea sau în timpul băutului frânează eficient absorbția de alcool, dar îngreunează mult și digestia.*

251. Alcoolul crește cantitatea de apă eliminată de rinichi prin inhibarea hormonului antidiuretic (vasopresina). Alcoolul tare, consumat în exces și neînsoțit de consum optim de apă, poate provoca deshidratare. Deci, dacă sunteți nevoiți să consumați o cantitate mai mare de alcool, aduceți-vă aminte că el trebuie dublat sau chiar triplat, în același timp, de cantitatea de apă consumată.

252. Evitați să vă autotratați cu aspirină durerea de cap dată de alcool întrucât, în realitate, un comprimat de aspirină poate crește alcoolemia cu 10-20%! Deci, în final, vă veți îmbăta mult mai sigur.

253. S-a dovedit experimental că amestecul dintre alcool și cafea este foarte toxic. Voluntarii participanți la un experiment medical au intrat în criză etilică prelungită după această combinație. Deci, atenție: cafeaua potențează efectele alcoolului, iar această combinație este, din păcate, aproape nelipsită la orice petrecere!

254. Alcoolul contribuie esențial la instalarea stării de letargie, de instalare a lipsei de chef de muncă, de viață, a stării de iritabilitate, de confuzie etc., chiar și atunci când

starea de intoxicație a dispărut (când este total metabolizat, eliminat și deci dispare din sânge).

255. Prin metabolizare, alcoolul eliberează 7 calorii pentru fiecare gram consumat. Această capacitate calorică mare (situată între proteine, glucide și grăsimi) este însă lipsită de nutrienții ce-o însoțesc de regulă, motiv pentru care alcoolul devine spoliator de vitamine și minerale (principii active necesare metabolizării lui). Frecvent, consumatorii cronici de alcool au o serie de boli asociate, determinate de nivelul scăzut al vitaminelor și mineralelor.

256. Pentru că eliberează foarte ușor glucidele din structură, alcoolul este un stresant de excepție asupra pancreasului. Cu vremea, consumul cronic de alcool poate duce la tulburări grave ale acestuia (pancreatite, diabet, cancere).

*257. Multe produse alcoolice conțin niște substanțe (numite **congeneri**), incriminate în apariția mahmurelii care secătuesc corpul de energie și care, se pare că dau dependență.*

258. Vinul inactivează clorul activ din apa potabilă tratată (50 grame vin la 1 litru de apă) și

îi anihilează gustul neplăcut, dat de cloraminele eliberate în cadrul procesului de dezinfecție.

259. Vinul, sucul de struguri și sucul proaspăt de mere au proprietăți antibacteriene. Acțiunea bactericidă este creată de conținutul important de polifenoli. Vinul roșu, administrat în cadrul infecțiilor virale, acționează asupra diminuării numărului de viruși din sânge și organe. Când alimentele consumate sunt nesigure din punct de vedere al contaminării cu bacterii sau viruși, "dregeți" prânzul cu un pahar de vin.

260. Vinul roșu conține o substanță anticoagulantă numită **resveratrol** care împiedică formarea cheagurilor de sânge, reducând astfel, riscul bolilor cardio-vasculare.

261. Vinurile cu aciditate ridicată și slab colorate (cu cantitate redusă de tanin) facilitează digestia și accelerează tranzitul (în constipație) deoarece sunt bogate în săruri de potasiu cu însușiri laxative. Vinurile roșii, bogate în tanin, feresc de colitele diareice și sunt adjuvante ale tratamentului acestora.

262. Vinul, în asociere cu plantele stimulante ale aparatului bronșic, are efecte

deosebite asupra afecțiunilor bronho-pulmonare, facilitând excreția mucozităților bronșice și stimulând dinamismul organismului în general.

263. *Vinurile sunt contraindicate în bolile ulceroase, gastritele hiperacide, ciroza hepatică, bolile litiazice, boala hipertensivă ca și în boli ale sistemului nervos.*

264. *Consumul cronic, dar moderat de vin (un pahar pe zi) previne bolile cardio-vasculare, în special spasmele vasculare. Acest efect se datorează unei enzime conținute în sâmburii de struguri, enzimă cu importante efecte oxido-reducătoare.*

265. *Un litru de bere aduce un plus de 500 calorii și reduce cu 8-20% (în funcție de alimentație și gradul de oboseală) randamentul fizic, iar precizia scade cu 30%.*

266. *Un automobilist are, la o alcoolemie de 0,5 g‰, latența răspunsului efector de frânare mai mare de 2 ori față de normal, de 4 ori pentru o alcoolemie de 1,5 g‰ și de 8 ori pentru o alcoolemie de 2 g‰.*

267. Atunci când vă așteaptă o seară "grea", se recomandă consumarea unei linguri de ulei chiar înainte de a începe masa sau a unei salate de crudități bogate în ulei. Uleiul frânează absorbția alcoolului și sporește metabolismul gastric. Dacă ați depășit măsura și aveți greață vă puteți "drege" cu 500-1000 mg de ghimber.

ȘI NEVINOVATA CAFELUȚĂ...

"Unul este începutul tuturor (lucrurilor)"

Philolaus

Cafeaua conține un alcaloid natural numit cafeină. Structural și ca mod de acțiune se apropie de morfină, nicotină, chinină și stricnină. Stimulează creierul prin interferarea adenozei, un neurotransmițător ce se fixează natural în jurul celulelor nervoase cărora le modelează activitatea.

Absorbită, cafeina intră la nivel cerebral în competiție cu AMPciclic (al doilea mesager al adrenalinei și noradrenalinei). Ea crește starea de veghe, creează euforie și forță pentru o perioadă limitată de timp. Pe termen lung și când cantitatea de cafea consumată este mare (mai mult de 3 cești pe zi) starea de vigilență este dublată de o serie de manifestări negative, cum ar fi: iritabilitate, anxietate, tulburări de somn, depresie.

O serie de medicamente conțin cantități importante de cafeină (Fasconal, Antinevralgic, Codamin, Cofedol). O cantitate mai mare decât 250 mg cafeină pe zi este dăunătoare sănătății, atât pe termen scurt, cât mai ales pe termen lung, când consumul este cronic.

268. Înlocuind un mic dejun hrănitor și necesar încărcării energetice a organismului cu ceașca de cafea se creează o stare de fals optimism deoarece suportul acestuia este indus biochimic față de cel normal care este indus mental. Starea de *așa-zis bine* este relativă și trece destul de repede după care se instalează o stare de apatie, confuzie mentală, insuficiență intelectuală (bradipsihie), stare care solicită astfel, a doua ceașcă de cafea ... apare dependența.

269. Trezitul de dimineață pentru un dependent de cafea constituie un adevărat coșmar zilnic. Adormit încă, trebuie, înainte de orice, să-și pună ibricul pe foc, și foarte adesea, să-și aprindă deja țigara! Această stare se constituie într-un dezechilibru major biologic și psihic. Prin recurgerea la exerciții respiratorii, duș și muzică, pentru înviorarea matinală, cafeaua își pierde din importanță.

270. Consumată înaintea prânzului, cafeaua, prin acțiunea exercitată asupra ritmului circadian, influențează negativ digestia dar și puterea de concentrare din partea a doua a zilei

271. *La a treia ceașcă de cafea, băută în aceeași zi, apar de regulă: ușoare tremurături ale mâinilor, stare de agitație, labilitate emoțională, teamă nemotivată și lipsă de concentrare.*

272. *Cafeaua, ca și zahărul, grăbește și crește cantitatea de calciu eliminat din organism motiv pentru care, adaosul unei mici cantități de lapte (bogat în calciu și magneziu) îi reduce din efectele negative, păstrându-le pe cele pozitive. Sunt autori, însă, care incriminează picătura de lapte adăugată cafelei în dereglarea procesului de digestie (creând condiții favorabile îngrășării).*

273. *Băută seara pe post de somnifer, cafeaua ne crește atenția, capacitatea de analiză-sinteză și de efort, dar pe lângă dezordinile mai sus menționate mai produce și dereglarea somnului.*

274. *Consumată zilnic sau de mai multe ori pe zi, la aproximativ aceleași ore, induce starea de dependență – aceasta reprezentând o mare capcană a sedentarismului.*

275. *Sigur cafeaua ne ajută să trecem peste senzațiile neplăcute cauzate de suprasolicitare, dar ea se constituie, de regulă,*

într-un fals prieten, într-un prieten care, foarte repede, ne va trăda interesele!

276. *Cafeina conținută în cafea poate declanșa hipertensiune arterială, trecătoare la început și permanentă cu timpul. Induce foarte adesea tahicardie sau/și tulburări de dinamică a inimii, poate determina tumori mamare, poate induce tulburări de dinamică sexuală ce merg până la impotență, sterilitate prin tulburarea calității spermatozoizilor.*

277. *Consumul cronic, înainte de sarcină poate duce la sterilitate, iar consumul cronic în timpul sarcinii favorizează avorturile spontane ca și malformațiile fătului.*

278. *O serie de tulburări gastrointestinale și ulcere pot fi activate prin consumul cafelei, care interferează asimilarea fierului la nivelul stomacului. Cafeaua provoacă, de asemenea, reacții negative și la nivelul pancreasului și rinichilor.*

279. *Este un diuretic brutal pentru unele persoane putând duce la instalarea unei demineralizări osoase, fenomen întâlnit mai frecvent la femei și manifestat adesea prin fracturi ale oaselor lungi la traume minime. Odată cu*

apa, cafeina antrenează excreția de vitamină B₁, potasiu și zinc, producând grave dezechilibre minerale.

280. *Pentru a menține o bună hidratare a organismului, în loc de cafea este recomandat ceaiul verde. S-a observat că starea de bine, de prospețime durează un timp mai îndelungat, în plus și somnul este mai bun după ceai comparativ cu starea înregistrată după consumul de cafea.*

281. *După ora 17 este necesară evitarea consumului cafelei ca și consumul medicamentelor analgezice care conțin cafeină – altfel apare riscul insomniilor sau/și a coșmarurilor.*

282. *Renunțarea la consumul de cafea se face, cel mai bine, treptat, bănd în fiecare zi din ce în ce mai puțină, până ce se pierde dependența față de aceasta.*

283. *Spre deosebire de persoanele cu grupa sanguină AII, BIII și ABIV care mai pot bea câte o cafea din când în când cu efecte pozitive, persoanelor cu grupa OI le este interzis consumul de cafea. Acestea din urmă tolerează foarte puțin cafeaua.*

284. *Cafeaua decofeinizată poate fi responsabilă de creșterea valorii colesterolului din sânge, contrar părerii generale că ar fi inofensivă dacă îi lipsește cofeina.*

285. *Știind toate acesta ca și ceea ce urmează ar fi inteligent să apelăm la ceașca de cafea ca la un bonus!*

286. *Conținutul în cafeină variază în funcție de substanță astfel:*

- o ceașcă de cafea obișnuită (15 cl) are 100 mg;
- o ceașcă de cafea instant (15 cl) are 60 mg;
- o ceașcă de cafea decofeinizată (15 cl) are 2 mg;
- o ceașcă de ceai negru (15 cl) are 60 mg;
- o ceașcă de ceai instant (15 cl) are 5 mg;
- o cutie de Coca-Cola (33 cl) are 45 mg;
- o cutie de Pepsi-Cola (33 cl) are 38 mg.

BUNĂ, ȘI ÎN ACELAȘI TIMP, O MARE PACOSTE - SAREA

"Te iubesc ca sarea în bucate"

Proverb românesc

Atât de importantă este în alimentație, în stimularea apetitului, în finalizarea gustului alimentelor, încât a fost asimilată iubirii. Se găsește în regimul alimentar sub două forme: sarea pe care o adăugăm la mâncare când gătim și în timpul mesei și sarea deja prezentă în alimente. Sarea este un drog la fel de puternic ca și zahărul pentru că este un stimulent foarte puternic. Deși are reputația de întăritor al gustului, de fapt sarea îl denaturează. Gândiți-vă la o roșie cu sare și la o roșie fără sare. Când mentalizați gustul adevărat al legumei – în prima sau în a doua situație ?

Este un condiment a cărui folosire se pierde în istoria omenirii. Odată cu apariția surplusului alimentar, în special a cărnii (vânatului), sarea a fost absolut necesară pentru păstrare și conservare. Câtă vreme omul a consumat-o fără excese, problema sării a fost latentă, dar, odată cu "invadarea" pieții de

băuturile răcoritoare, cantitatea de sare folosită conștient de producătorii din industria alimentară, chiar și de fabricanții pâinii, a crescut de peste 3 ori pentru unele produse. Și de aici ni se trage o mare nenorocire la nivel mondial, o mare suferință, costuri suplimentare etc.

Alimentele, așa cum le-a lăsat Dumnezeu, au atâta sare câtă îi trebuie organismului și câtă el este capabil să elimine – adică 2,5-3 grame pe zi. În situații excepționale, acesta poate elimina 7 grame pe zi. Dar noi, prin alimentația conservată și cea de tip *fast-food*, ne-am modificat gustul și excepția a devenit regulă – astfel că ajungem să consumăm zilnic cel puțin 10-15 grame de sare, uneori chiar mai mult. Probleme importante de sănătate pune sodiul, elementul care însoțește clorul (cel care dă gustul sărat) în structura sării (clorura de sodiu), el acționând adesea pe vase, inimă și creier.

Pătrunsă în organism, sarea scoate cu forța apa din celule și o împinge în spațiile intercelulare creând senzația acută de sete. Surplusul de sare rămâne în organism pentru că rinichii sunt incapabili să-l elimine astfel că, cel mai adesea, acesta se depune în articulații și în pereții vaselor. De cele mai multe ori, durerile reumatismale dispar la simpla reducere a sării și cărnii din alimentație.

Sarea crește riscul bolilor de inimă, prin creșterea presiunii sângelui. Hipertensiunea arterială este un factor de risc important pentru bolile de inimă și afectează 1 din 10 persoane. Contrar opiniei multor persoane, hipertensiunea, în primele stadii, dă naștere rareori la simptome, astfel că suferinzii conștientizează greu creșterea presiunii sângelui. Acesta este un motiv serios de urmărire regulată a tensiunii arteriale!

De aceea, ar fi bine să știm, în plus, câteva lucruri despre sare. În acest sens:

287. *Fiziologic, în cadrul unei alimentații naturale, sarea este inutilă organismului, chiar dacă uneori, în scop terapeutic, este îmbogățită cu iod. Dovada în acest sens o constituie și forma sub care se elimină (neschimbată).*

288. *Cercetările științifice au pus la dispoziția celor responsabili materiale prin care se demonstrează că, dacă fiecare persoană ar scădea consumul de sare cu 30% s-ar înregistra o reducere a deceselor prin bolile de inimă cu cel puțin 16% în timp ce numărul persoanelor ce se tratează de hipertensiune s-ar înjumătăți.*

289. *Pentru a reduce consumul de sare cu 30% trebuie eliminată total sarea din bucătărie!*

Alimentele semipreparate sau gata finite din comerț aduc suficientă sare.

290. *Pentru a reduce consumul de sare cu 60% eliminați sarea din bucătărie iar din comerț consumați numai produse dietetice.*

291. *Maimuța, animalul cu fiziologie extrem de apropiată de cea a omului, are o alimentație fără sare și este mult mai sănătoasă decât omul.*

292. *Sarea de bucătărie este anorganică, fără enzime și alte substanțe trebuincioase organismului.*

293. *Consumul mare de sare atrage după sine un consum crescut de apă, pentru diluarea ei și deci pentru a-i diminua toxicitatea. Corpul va face eforturi deosebite să elimine surplusul de sare prin transpirație. Deci, cei care consumă multă sare vor transpira mult, vor suporta mult mai greu lipsa de apă și căldura.*

294. *Sarea distruge enzimele și vitaminele, iar surplusul se depozitează în organism alături de acizi.*

295. *Pe piață se găsesc cel puțin trei tipuri de sare: de mare, dură și de masă.*

Conținutul în sodiu al fiecărui tip de sare este aproape identic. Sodiul, deși este deosebit de necesar organismului el este tot atât de dăunător, atunci când este consumat în cantitate mare.

296. Sarea marină are culoarea gri, este adesea umedă, deci puțin agreabilă la întrebuințare, dar ea conține aproximativ 100 de elemente în plus față de sarea de masă, pe care o consumăm obișnuit și care conține doar două elemente. Între acestea două, clorul este în cantitate așa de mare (un pahar cu soluție în concentrație maximă) că poate induce moartea.

297. Evitați excesul de sare la mâncarea gătită ca și condimentele puternice, mai ales cele străine țării noastre (durata lor de conservare este mult mai mare deci, și conținutul de sare).

298. Adăugarea sării și a condimentelor în alimentele care sunt încă pe foc determină deteriorarea structurii profunde a acestora și pe cea a alimentului finit, motiv pentru care sarea și condimentele se adaugă numai la sfârșit.

299. Citiți cu atenție precizările de pe etichete cu privire la cantitatea de sare conținută de diversele alimente și sucuri comerciale. Adesea, acestea au un conținut foarte mare de

sare, de exemplu, în sucul de tomate ea poate ajunge până la 10%.

300. Alimente foarte bogate în sare, și din nefericire foarte adesea consumate de copii, sunt cele uscate și cu termen lung de garanție, cum ar fi: produsele din carne, mâncărurile instant, unele cereale pentru micul dejun, supele și sosurile în conserve și la pachet, extractele de drojdie de bere, untul, margarina și brânza, chips-urile, alunele sărate și alte snacks-uri asemănătoare.

301. Consumul sării în cantitate mare ca și al băuturilor acidulate prezintă un risc comun în sensul eliminării calciului din oase și apariției fenomenelor secundare hipocalcemiei, acidificării sângelui etc.

302. Natural, sodiul se găsește în cantități mari în: sare, moluște, morcovi, sfeclă, anghinare, carne de vită, creier și rinichi.

303. Alimentele de natură animală au un conținut mai mare de sodiu decât cele de origine vegetală.

304. Produsele din carne conservată au cantități ce depășesc cu mult nevoia de sodiu, frecvent și produsele vegetale conservate se găsesc în aceeași situație.

305. *Sarea de bucătărie poate fi înlocuită cu verdețuri (pătrunjel, mărar, leuștean), mirodenii (coriandru, piper, nucșoară, cimbru, busuioc etc.) sau alte condimente naturale pentru a reduce acidifierea sucurilor digestive.*

Din păcate, lista efectelor negative ale sării și ale alimentelor care au un conținut important de sare este la fel de mare ca lista elementelor disponibile omului modern.

Unul dintre motivele puternice pentru care consumul de sare este greu de limitat este cel comercial, din păcate, în detrimentul evident demonstrat al sănătății.

POSTURILE ALIMENTARE - METODE EFICIENTE DE DEZINTOXICARE

*“Dacă am arunca la fundul mării
toate doctoriile pe care le folosim,
sunt convins că nouă ne-ar fi mult mai bine,
dar peștilor mult mai rău.”*

Sir Oliver Wendell Holmes, 1860

Postul alimentar ajută la eliminarea toxinelor și a reziduurilor nocive din organism, vindecă sau ajută la vindecarea bolilor, regenerează fizic, emoțional și mental întregul organism. El constituie cea mai puternică metodă naturistă, cu efecte spectaculoase, cea mai ieftină și la îndemâna oricui. Pentru a se împlini și desăvârși, postul trebuie corelat cu rugăciunea, efectele acesteia fiind cunoscute și recunoscute de mii de ani și neglijate în ultima sută de ani.

Durata postului poate fi între o zi și 40 de zile. Sunt descrise în literatura de specialitate cazuri când postul a fost de 75 de zile și chiar de 90 de zile.

O zi pe săptămână de post alimentar total sau, cel mult, post cu apă reprezintă o bună

metodă de întreținere a sănătății. Aparatul digestiv are nevoie de pauză pentru refacerea structurilor și a fiziologiei acestora. "Foamea controlată" prelungește viața, o întărește și îi dă putere. Cei care sunt capabili să-și controleze foamea au, se pare, putere de stăpânire, pot învăța ușor, pot lua decizii optime în timp scurt etc.

Până la un anumit punct, toți oamenii pot fi considerați bolnavi, chiar și cei aparent sănătoși au în ei dereglări metabolice datorate acumulărilor lente de toxine. Cercetările au arătat că este imposibil ca organismul să se debaraseze de toxine atât timp cât procesul de digestie continuă.

Deci, indirect se recomandă mijlocul cel mai eficace de eliminare a toxinelor ca fiind reprezentat de înfometare. Primul lucru pe care îl face natura unui om bolnav este acela de a-i suprima pofta de mâncare. Dar oamenii sunt convinși că știu, mai bine decât natura, ceea ce trebuie să facă, motiv pentru care, ei se forțează să mănânce cât mai bine, cât mai proteic pentru a rezista bolii!!! Din acest punct de vedere, animalele reacționează corect. Un animal bolnav refuză orice hrană, se ascunde până trece răul și își poate relua activitatea.

Dezintoxicarea se realizează corect numai prin post. Este un lucru cunoscut de mii de ani și neglijat total în ultimii 50 de ani.

306. *Omul trebuie să înțeleagă faptul că „mănâncă pentru a trăi și trebuie să se ferească de a-și face din mâncare un hobby”.*

307. *Postul absolut are efectele cele mai puternice de eliminare a toxinelor și de purificare a organismului. Pe parcursul lui se evită consumul vreunui aliment sau al apei.*

308. *Postul cu apă permite numai consumul de apă obișnuită. Aceasta poate fi înlocuită cu apă energizată natural prin expunerea la soare și vânturarea ei, apă de ploaie sau zăpadă topită, apă de mare diluată, apă de râu, apă distilată. Se pot consuma ceaiuri de plante neîndulcite, ceaiuri laxative din 2 în 2 zile și se fac zilnic clisme. Durata posturilor poate fi de 2 zile până la 3 săptămâni. După post realimentarea trebuie făcută prudent, treptat, pe o durată egală cu cea a postului.*

309. *Postul cu zeamă de legume constă în consumul de zeamă de legume exclusiv, fără alte alimente și fără apă. Legumele se taie mărunt și se lasă în apă 10-12 ore, apoi se consumă numai apa. Se poate ține 3-7 zile până la 40 de zile.*

310. *Postul cu ceaiuri și sucuri permite consumul de ceaiuri din plante medicinale*

neîndulcite și sucuri de legume maxim o jumătate de litru pe zi. Durata este de 3-6 săptămâni.

311. Postul cu sucuri folosește sucuri de legume și sucuri de fructe, dar consumate separat, în funcție de masă și preferințe. Se poate ține între 3-40 zile.

312. Postul de crudități constă în consumarea numai a crudităților și a sucurilor de crudități. Poate fi ținut între 3-40 zile cu efecte foarte benefice.

313. Țineți post total de 4-8 zile, apoi câteva zile serviți 2 sau 3 mese ușoare pe zi numai cu fructe, continuați apoi timp de 2-3 săptămâni să consumați 2-3 mese pe zi numai din crudități.

314. Sunt foarte benefice pentru organism posturile de 3-5 zile ținute cu: banane și iaurt, struguri, mere sau alte fructe - indiferent de cantitate. La sfârșitul curei se consumă o ceașcă cu ulei de măsline (extras la rece) - cu rol de curățare a vezicii biliare și intestinelor.

315. Dacă aveți o activitate care vă solicită fizic mult, puteți să țineți o zi de "post cu sucuri naturale" - un singur fel de suc pe care să-l consumați imediat după ce l-ați preparat.

316. Perioada propice începerii dezintoxicării corespunde aceleia când Luna este în descreștere. Ea favorizează eliminarea toxinelor, curățarea organismului și folosirea benefică a energiei. Ziua cu Lună nouă este potrivită pentru a începe o cură de dezalcoolizare ca și de eliminare a consumului excesiv de cafea.

317. Luna în creștere oferă o perioadă propice pentru fortificarea organismului, acesta acumulând mai ușor tot ce introduceți ca aport alimentar (atenție la alimentele toxice, cu aditivi).

318. O altă metodă constă în consumarea până la 2 litri pe zi de ceai de urzici, primăvara și toamna. Se bea cu înghițituri mici, rare, repartizate pe întreaga zi. Pe lângă bogăția lor în fier, urzicile ajută și la dezintoxicarea sângelui.

319. Se poate încerca o cură de dezintoxicare cu ulei de floarea-soarelui. Se începe în perioadă cu Lună în descreștere și durează 8-14 zile. Se procedează astfel: dimineata, înainte de a vă spăla pe dinți și pe stomacul gol, se ia o lingură de ulei de floarea-soarelui în gură fără a înghiți nici o picătură. Se clătește ușor gura cu acesta, se împinge și se suge uleiul printre dinți timp de 15 minute, apoi se aruncă, se clătește bine gura, se spală dinții.

Acumulând toxinele din organismul dumneavoastră, uleiul va căpăta o culoare albă și va deveni gros ca o maioneză.

320. Reducerea tensiunilor datorită vieții zbuciumate și favorizarea somnului liniștit se poate realiza prin consumul unui pahar cu lapte cald în care ați pus o linguriță de miere, seara înainte de culcare. Beți-l cu înghițituri mici, prelungiți timpul consumului, făcând astfel o bună circulație limfatică.

321. Cura de varză crudă ajută la eliminarea toxinelor. Pe lângă alte efecte ea crește diureza. Consumați o zi pe săptămână orice cantitate de varză, sub formă de salată cu oțet de mere sau lămâie și puțin ulei de măsline.

322. Se pot efectua 2-3 cure de dezintoxicare pe an cu salată, varză, morcovi, pătrunjel, țelină, ridichi, smochine și sucuri de legume:

- ❖ 230 ml morcov + 150 ml țelină + 80 ml ridichi
- ❖ 260 ml morcov + 200 ml țelină + 60 ml pătrunjel
- ❖ 290 ml morcov + 170 ml spanac

323. Pentru detoxifierea organismului și creșterea rezistenței generale se poate face cura de pere. Luați 100 de pere, acoperiți-le cu vin roșu de casă și puneți-le la macerat o săptămână la loc rece și întunecos. Apoi, consumați în fiecare zi câte o pară în plus până ajungeți la 10 pere/zi și continuați scăzând câte o pară pe zi până le terminați. În timpul curei este contraindicat consumul altor alimente. Deci, este singura mâncare! Verificați-vă starea generală și veți putea aprecia câștigul biologic obținut fără să vă intoxicați cu medicamente.

324. Toxinele ca și grăsimile acumulate în organism pot fi eliminate prin organizare și programare mentală. Este imposibil pentru neștiutori, dificil pentru începători și ușor pentru cei care-și doresc și știu cum să facă acest lucru. Dar, cel mai important este să fii atent și să eviți adunarea toxinelor pentru a scăpa de efortul de a le îndepărta.

325. Adeseori stările toxice în care ne aflăm sunt datorate parazitozelor. O metodă naturală pentru deparazitarea internă constă în consumarea, în cure periodice, a semințelor de dovleac neprăjite, câte un pumn pe zi, dimineața pe nemâncate, timp de 7 zile, de cel puțin 2 ori pe an.

POFTELE – BAROMETRU AL SĂNĂTĂȚII

„Ne temem să cercetăm propria noastră ființă lăuntrică, pentru că o asemenea cercetare ne-ar putea arăta că suntem altfel decât ne place să ne credem sau să fim crezuți... De cele mai multe ori ne înșelăm pe noi înșine așa cum îi înșelăm și pe ceilalți”

L. Pirandello

Cercetările medicale au confirmat că poftele gastronomice se constituie în adevărate barometre ale sănătății. S-a demonstrat că poftele reflectă dezechilibre minerale, vitaminice etc. pe care organismul le manifestă astfel, în vederea restabilirii armoniei prin măsuri subconștiente.

Dacă am fi atenți la poftă și am ști structura alimentului pe care îl poftim, am cunoaște substanțele după care „plânge” organismul nostru și, în felul acesta, ne-am putea evalua starea de sănătate.

326. *Pofta de acru, de fructe acre, indică deficiențe enzimactice ale ficatului și vezicii biliare.*

327. *Pofta de unt, de smântână, de salate scăldate în ulei indică deficitul din organism a grăsimilor saturate.*

328. *Pofta de lapte sau de ou poate semnala deficitul din corp al aminoacizilor, grăsimilor specifice, vitaminelor liposolubile și a unor microelemente.*

329. *Pofta de lapte, de var (sunt persoane, în special copii, care mănâncă varul de pe pereți) poate semnala deficitul de calciu.*

330. *Pofta de ciocolată indică scăderea din organism a zahărului și a cofeinei naturale.*

331. *Pofta de nuci indică nevoia organismului de vitamine din grupul B, de proteine și de grăsimi.*

332. *Pofta de măsline, de murături traduce dezechilibre ale sării. Consumul excesiv de sare, însă, poate semnala un deficit important de sodiu, tulburare care intervine în transpirații profuze, dar și în deficiențe ale funcției tiroidiene.*

333. *Pofta de a mânca banane și cartofi, ca și cea de a mânca pământ și excremente de păsări (întâlnită în special la copii și femeile gravide), indică o carență poliminerală dominată de potasiu.*

CONTROLUL GREUTĂȚII ȘI AL ALTOR INDICI

*„Ispitele și încercările sunt niște lupte;
dacă ai fost învins o dată, de două ori sau
de mai multe ori, luptă din nou;
va veni un timp când vei câștiga victoria”*

Epictet

Omul poartă în el scânteia Divină. Aceasta conferă strălucirea frumuseții când corpul fizic este sănătos. Zveltețea trupului și frumusețea sunt departe de a fi mofturi, un lux al femeilor răzgâiate, o umplere a timpului pentru cei aleși de soartă, ci o manifestare profundă a eului, o filozofie de viață.

Frumusețea trupului fizic, asociată frumuseții spirituale este o temă a lumii trecute, prezente și foarte probabil a lumii viitoare. Ea este indiferentă față de altitudine, meridian, economie, cultură etc.

Frumusețea este un atribut al lui Dumnezeu care a făcut omul „după chipul și asemănarea Sa”. Este o terapie: ea ne ajută să ajungem la

adevărata noastră natură, ne aduce armonia necesară care adeseori se constituie în singurul mijloc de vindecare. Ea face casă bună cu pacea, viața și speranța.

A dori să fii prezentabil este o manieră de accept al jocului provocator care înseamnă viața. Sigur că deasupra normalului apare și anormalitatea: vanitatea, pretențiile, snobismul etc.

Trupul exprimă sufletul! Un trup abandonat exprimă adeseori multă mizerie spirituală (poate este dură exprimarea... dar reflectați asupra adevărului pe care-l conține). El reușește adeseori să demoralizeze și pe cei în al căror câmp vizual intră...

Marile personalități ale lumii și-au păstrat o demnitate a înfățișării, a exprimării sentimentelor, și a păstrării relațiilor interumane.

A avea grijă de corpul tău este prima etapă către o viață spirituală. Una dintre marile probleme ale sănătății publice la nivel mondial alături de foamete o constituie obezitatea.

După ce am vorbit atât despre mâncare, să ne amintim că ea este exprimată clinic prin greutate.

Până la un punct, greutatea este o „chestiune personală”, DAR când intervin efectele secundare greutății problema ia amploare și afectează familia, locul de muncă, fondurile pentru medicamente etc.

Sunt atâtea metode, atâtea rețete, atâta literatură pe această temă, astfel încât ea și-a pierdut din gravitate prin frecvența și inutilitatea abordării. Rezolvarea ei este atât de ușoară... renunță la mâncare înainte de a trece pe diverse regimuri preluate din diferite ziare, reviste sau... aflate într-o discuție la o cafea.

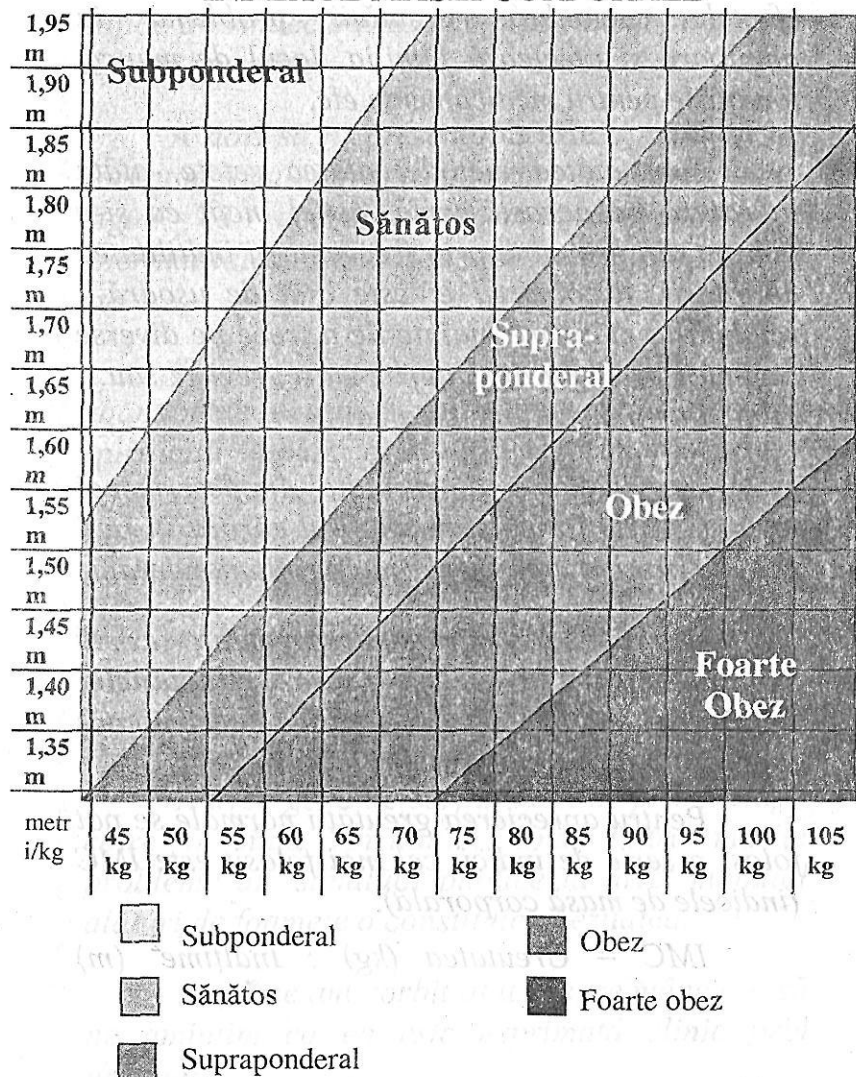
Ai grijă mereu de greutate! Am descris mai jos o serie de formule cu ajutorul cărora îți poți calcula prezentul ponderal sau nevoia ponderală.

Acolo unde există supragreutate există supraalimentație – deci, fără minciunile! Îngrășarea cu aer și apă (adesea incriminată) este lipsită de susținere științifică!

Pentru aprecierea greutății normale se pot folosi o serie de indici, cel mai folosit este IMC (indicele de masă corporală).

$$IMC = \text{Greutatea (kg)} : \text{Înălțime}^2 \text{ (m)}$$

INDEXUL MASEI CORPORALE



IMC bărbați		IMC femei
Sub 20	Subponderal	Sub 19
20-25	Sănătos	19-24
26-30	Supraponderal	25-29
31-40	Obez	30-40
Peste 41	Foarte obez	Peste 41

Pot fi folosite și alte formule după cum urmează:

Formula lui Perrault:

$$\text{Greutatea} = \{ \text{Înălțimea(cm)} - 100 + \text{vârsta} : 10 \} \times 9 : 10$$

Formula lui Broca:

Pentru bărbați:

$$\text{Greutatea(kg)} = \text{Înălțimea(cm)} - 100;$$

Pentru femei:

$$\text{Greutatea(kg)} = \text{Înălțimea(cm)} - 104;$$

Formula lui Ottaviani – Travia:

Pentru barbati:

$$\text{Greutatea(kg)} = 1012 \times \text{Înălțimea(cm)} - 107,6;$$

Pentru femei:

$$\text{Greutatea(kg)} = 0,672 \times \text{Înălțimea(cm)} - 50,95;$$

Formula lui Bertheam:

$$\text{Greutatea(kg)} = \{\hat{\text{Înălțimea(cm)}} - 100\} \times 0,8 + \text{varsta:2;}$$

Formula lui Van Der Wael:

Pentru bărbați:

$$\text{Greutatea(kg)} = \{\hat{\text{Înălțimea(cm)}} - 150\} \times 0,6 + 50;$$

Pentru femei:

$$\text{Greutatea(kg)} = \{\hat{\text{Înălțimea(cm)}} - 150\} \times 0,75 + 50;$$

Formula lui Monnerot-Dumaine:

$$\text{Greutatea} = [\hat{\text{Înălțimea (cm)}} - 100 + 4 \text{ CP}] : 2$$

CP reprezintă circumferința toracelui.

Riscul de boală în funcție de circumferința taliei

	IMC	circ. taliei B <102 cm	circ. taliei B >102 cm
		circ. taliei F <88 cm	circ. taliei F >88 cm
Normoponderal	18,5 – 24,9	-	-
Supraponderal	25 – 29,9	Crescut	Ridicat
Obez	30 – 34,9 35 – 39,9	Ridicat Foarte ridicat	Foarte ridicat Foarte ridicat
Foarte obez	> 40	Extrem de ridicat	Extrem de ridicat

Adeseori greutatea ne exprimă starea de sănătate fizică și psihică.

Testarea stării de sănătate

În vederea unui autocontrol elementar privind starea de sănătate se recomandă efectuarea testului de mai jos.

În acest sens, în tabel bifați căsuțele în care sunt marcate simptomele de care suferiți.

333 SFATURI PENTRU ALIMENTAȚIE ȘI ALIMENTE SĂNĂTOASE

	digestiv	intestin gros	circulator	nervos	imunitar	respirator	urinar	glandular	osos
Lipsă de energie	☐		☐	☐	☐			☐	
Îmbolnăviri frecvente									
Mirosuri neplăcute ale corpului și/sau ale gurii	☐	☐			☐	☐		☐	
Dificultăți în digerarea anunilor alimente	☐				☐				
Consum frecvent de carne		☐	☐		☐				
Probleme lunare la femei		☐					☐	☐	
Utilizarea frecventă de antibiotice		☐	☐		☐			☐	
Consum de alcool în cantități mari				☐				☐	
Instabilitate emoțională				☐				☐	
Alergii la mâncare	☐			☐	☐	☐			
Pungi la ochi				☐				☐	
Fumat			☐	☐			☐		
Lipsă de concentrare sau memorie slabă			☐	☐	☐	☐			
Rezistență scăzută la boli	☐				☐				

333 SFATURI PENTRU ALIMENTAȚIE ȘI ALIMENTE SĂNĂTOASE

	digestiv	intestin gros	circulator	nervos	imunitar	respirator	urinar	glandular	osos
Balonări sau gaze după mâncare	☐				☐				
Stil de viață stresant			☐	☐	☐			☐	☐
Probleme cu pielea	☐	☐					☐	☐	☐
Apetit exagerat pentru dulciuri sau mâncăruri				☐				☐	
Consum regulat de produse lactate		☐				☐		☐	
Lipsă de interes sau depresie		☐		☐					
Lipsă de somn sau somn agitat				☐				☐	
Probleme de menopauză				☐				☐	
Urinare frecventă							☐		
Căderea părului			☐	☐				☐	☐
Articulații dureroase			☐		☐			☐	☐
Dificultăți în menținerea greutății corporale			☐	☐		☐		☐	☐

333 SFATURI PENTRU ALIMENTAȚIE ȘI ALIMENTE SĂNĂTOASE

	digestiv	intestin gros	circulator	nervos	imunitar	respirator	urinar	glandular	osos
Rezistență fizică scăzută	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiuri alimentare proaste	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Convalescențe prelungite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Activitate intestinală proastă	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lipsa poftei de mâncare	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Apetit sexual scăzut	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Unghii fragile sau neflexibile	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Păr uscat, deteriorat sau fără strălucire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dietă bogată în grăsimi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Agitație	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dietă slabă în fibre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Crampe musculare	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Expunere la poluare	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

333 SFATURI PENTRU ALIMENTAȚIE ȘI ALIMENTE SĂNĂTOASE

	digestiv	intestin gros	circulator	nervos	imunitar	respirator	urinar	glandular	osos
Consum exagerat de cofeină				☐	☐			☐	☐
Lipsă de control și chimicale	☐	☐	☐		☐	☐			☐
Probleme cu ciuperci sau spori	☐	☐	☐		☐		☐		☐
Slăbiciuni ale oaselor	☐			☐				☐	
Griji exagerate			☐	☐				☐	
Irascibilitate			☐	☐				☐	
Lipsă de exerciții fizice			☐	☐				☐	
Secreție excesivă de mucus			☐			☐			
TOTAL									

Apoi, adunați pe verticală totalul fiecărei coloane, pe care îl veți completa în grila următoare, conform fiecărui aparat sau sistem al organismului. Veți găsi un calificativ pentru starea dumneavoastră de sănătate și stilul de viață.

punctaj	digestiv	intestin gros	circulator	nervos
Foarte bine	0 - 2	0 - 2	0 - 2	0 - 2
Bine	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4
Satisfăcător	5 - 9	5 - 9	5 - 9	5 - 9
Nesatisfăcător	> 10	> 10	> 10	> 10

punctaj	imunitar	respirator	urinar	glandular	osos
Foarte bine	0 - 2	0 - 2	0 - 2	0 - 2	0 - 2
Bine	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4
Satisfăcător	5 - 9	5 - 9	5 - 9	5 - 9	5 - 9
Nesatisfăcător	> 10	> 10	> 10	> 10	> 10

Foarte bine = stilul de viață, dieta și modul dumneavoastră de gândire vă favorizează starea bună de sănătate;

Bine = în mare parte, stilul de viață și dieta sunt corecte, totuși, ar trebui să acordați mai multă atenție sistemului dumneavoastră de valori. Vi se recomandă reevaluarea priorităților;

Satisfăcător = sunt deja modificări în starea de sănătate, motiv pentru care trebuie să luați măsuri privind stilul de viață, dieta și să vă reordonați prioritățile;

Nesatisfăcător = consultați medicul dumneavoastră de familie pentru un bilanț al stării de sănătate, consultați un terapeut pentru stabilirea dietei și, eventual, un psihoterapeut.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

După un alt an de muncă închei o altă carte de popularizare a științei despre sănătate și, cu fiecare an, constat că oamenii au tot mai multă deschidere spre a-și proteja sănătatea.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu că mi-a dat putere să studiez o foarte largă bibliografie, să pot compara, să pot pune cap la cap o serie de informații cuprinse, parțial, în această lucrare.

Mulțumesc familiei mele care a avut răbdare cu mine, îi mulțumesc doctoriței Teodora Rudencu care și-a făcut timp să lucreze, multe nopți alături de mine, la aranjarea materialului.

Vă mulțumesc Dumneavoastră că v-ați făcut timp pentru Dumneavoastră – întrucât această carte vă este adresată special...

„Și acum rămân acestea trei: credința, nădejdea, dragostea. Iar mai mare dintre acestea este dragostea.”

Apostol Pavel (Corinteni I 13:13)

Dr. FLOAREA DAMASCHIN

BIBLIOGRAFIE

1. Aivanhov, Omraam Mikhael – *Gânduri pentru fiecare zi*, Ed. Prosveta, 2002;
2. Alboniti, C.,A. – *Vinul*, Ed. Venus, București, 2000;
3. Anton, Speranța – *Incursiune în medicina naturistă*, Ed. Polirom, 1998;
4. Baltzer, Eduard – *Legumele*, Ed. Venus, București, 2002;
5. Beju, Angela – *Noi orientări în prevenire și tratarea afecțiunilor oftalmologice prin terapii naturale*, Compendiul lucrărilor Conferinței Anatecor, Arad, 2000;
6. Beju, Angela – *Reorientări în păstrarea sănătății*, Compendiul lucrărilor Conferinței Anatecor, Ed. Vasile Goldiș University press, Arad, 2001;
7. Bozaru, Dan – *Alimentația în practica Yoga*, Iași, 1993;
8. Chirilă, Pavel; Chirilă, Maria ș.a. – *Medicina naturistă*, Asociația Filantropică Medicală Creștină Christiana, București, 1995;

9. Cîrjeu, Gogan, Aurelian – *Autovindecare prin tratamente naturiste*, Ed. Teora, București, 1999;
10. Coelho, Paulo - *Alchimistul*, Ed Humanitas, București, 2002;
11. Collinge, William – *Cartea energiilor. Ghid de armonizare a energiilor*, Ed. Lucman, București, 1997;
12. Collinge, William – *Ghid complet de medicină complementară*, Ed. Lucman, București, 1997;
13. Copoț, Mircea – *Bolile psihice și tratarea lor*, Compendiul lucrărilor Conferinței Anatecor, Ed. Vasile Goldiș University press, Arad, 2001;
14. Copoț, Mircea – *Postul și sănătatea*, Compendiul lucrărilor Conferinței Anatecor, Ed. Vasile Goldiș University press, Arad, 2001;
15. Culda, Eleonora; Culda, Cezar – *Dietoterapie – Alimentația în medicina tradițională chineză*, Ed. Licorna, București, 1995;
16. D'Adamo, Peter – *Alimentația adecvată celor 4 grupe sanguine*, Ed. Solness, Timișoara, 1999;

17. Damaschin, Floarea - *Igienă-Ecologie*, Ed. Sirix, 1998;
18. Damaschin, Floarea - *Evaluarea factorilor de mediu în relație cu sănătatea*, Ed. Comandor, Constanța, 1999;
19. Damaschin, Floarea; Rudencu, Teodora - *Elemente minerale și vitamine*, Ed. Medicală, 2001;
20. Damaschin, Floarea; Rudencu, Teodora - *333 sfaturi pentru sănătate*, Ed. Comandor, Constanța, 2002;
21. Doboș, Alexandru - *Farmacia edenică*, București, 1993;
22. Dobrin, Maria - *Terapia cu lumină polarizată și culoare, cheia regenerării organismului prin forțe proprii*, Compendiul lucrărilor Conferinței Anatecor, Arad, 2000;
23. Dulcan, Dumitru, Constantin - *Inteligența materiei*, București, 1992;
24. Duță, Victor - *Medicina naturistă*, Ed. Victor-Ed. Universul, București, 1998;
25. Flaws, Bob - *Secretele imperiale ale sănătății și longevității*, Ed. Antet XX Press, București, 2003;

26. Fontaine, Janine – *Medicina corpului energetic*, București, 1994;
27. Freud, Sigmund – *Viața mea și psihanaliza*, Iași, 1993;
28. Ghelase, Gheorghe – *Hrana harică*, 1994;
29. Ghelase, Gheorghe – *Medicina isihastă*, 1992;
30. Ghelase, Gheorghe – *Principiile de bază ale sacroterapiei medicinei isihaste*, 1995;
31. Gheorghe, Emilia; Tudor, Angela – *Elemente de diagnostic și tratamente complementare*, Ed. ICPE, București, 2000;
32. Gunter, Ernest- *Hrana vie*, București, 1990;
33. Gunter, Ernst – *Hrana vie - o speranță pentru fiecare*, Ed. Venus, București, 1998;
34. Hessmann-Kosaris, Anita – *Dieta grupelor sanguine*, Ed. Gemma Pres, București, 2001;
35. Kaplan, Robert, Michael – *Îmbunătățirea vederii*, Ed. Teora, 1998;
36. Koechlin, de Bizemont, Dorothee - *Edgar Cayce – Cum să ne păstrăm sănătatea și frumusețea*, Ed Bogdana, București, 2002;

37. Koechlin, de Bizemont, Dorothee - *Universul lui Edgar Cayce*, Ed Sagittarius, Iași, 1993;
38. Laza, Doru - *Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă*, Ediția a 2-a, Ed. Păzitorul Adevărului, 1993;
39. Mazel, Judy - *Regimul disociat*, Ed. Alex 2000, 2001;
40. Menrath, Daniel - *Dieta vieții - Miracolul vindecării prin hrană*, Ediția a II-a, Ed. Esotera, București, 1998;
41. Messegue, Maurice - *Verdețuri - medicamente compensate 90%*, Ed. Venus, București, 1999;
42. Mihăescu, Grigore - *Fructele în alimentație, bioterapie și cosmetică*, Ed. Ceres, 1994;
43. Mindell, Earl - *Biblia vitaminelor*, Ed. Elit, 1991;
44. Moldoveanu, Doina - *Alchimia spirituală - magie albă*, Compendiul lucrărilor Conferinței Anatecor, Arad, 2000;
45. Paungger, Johanna; Poppe, Thomas - *Puterea Lunii - calea spre o viață sănătoasă și către desăvârșirea spirituală, prin armonia cu*

natura și cu ritmurile Lunii, Ed. Axel Springer, București, 1997;

46. Paungger, Johanna; Poppe, Thomas – *Ritmurile Lunii – alimentația și îngrijirea corpului în armonie cu ritmurile Lunii*, Ed. Axel Springer, București, 1999;

47. Petrovici, Mihai – *Hrana vieții*, Ed. Samizdat, București;

48. Roussos, Demis; Skawinska, Veronique – *Să slăbești și să te menții suplu*, Ed. Rom Direct Impex, 1994;

49. Souccar, Thierry – *Revoluția vitaminelor – alimentație pentru sănătate*, Ed. Compania, București, 2000;

50. Spalding, T. Baird – *Viața și învățăturile maestrilor din Extremul Orient*, vol. 4, 5, Ed. Solteris, Piatra Neamț, 2002;

51. Stoica, Mihai – *Medicina naturistă*, nr. 2, februarie 2002;

52. Swami, Vishnu, Devanda – *Puterea minții – Descoperirea și disciplinarea forței mentale*, Ed. Antet, 2003;

53. Taylor, Louise; Bryant, Betty – *Ki – energia vitală*, Ed. Teora, 1997;

54. Teodorescu, Exarcu, I.; Badiu, G. – *Fiziologie*, Ed. Medicală, București, 1993;
55. Valnet, Jean – *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*, Ed. Garamond;
56. White, W.G. – *Cartea verde: Cum să trăim sănătos și ieftin*, Ed. Lucman, 1997.

CUPRINS

1. Cuvânt înainte	7
2. Aliment – Alimentație	13
3. Suntem ceea ce mâncăm	19
4. Masa este viață	23
5. Anotimpurile și hrana adecvată	29
6. Știați că focul omoară hrana?	31
7. Ce ar trebui să știm despre glucide?	36
Bucurie, plăcere și câtă durere ... dulciurile	41
8. Ce ar trebui să știm despre grăsimi?	46
9. Ce ar trebui să știm despre proteine?	50
10. Am fost programați pentru digestia cărnii?!	52
11. Oul – un aliment complet	59
12. Laptele și ale lui derivate ...	63
13. Ce ar trebui să știm despre legume și fructe?	67
14. Cerealele - la modă	81

333 SFATURI PENTRU ALIMENTAȚIE ȘI ALIMENTE SĂNĂTOASE

15. Apa și alte lichide	88
16. Alcoolul	95
17. Și nevinovata cafeluță ...	105
18. Bună și, în același timp, o mare pacoste – SAREA	111
19. Posturile alimentare – metode eficiente de dezintoxicare	118
20. Poftele – barometru al sănătății	125
21. Controlul greutateii	127
22. Cuvânt de încheiere	130
23. Bibliografie	140
24. Cuprins	147

*„Dacă ucideți pentru a dobândi hrană,
carnea animalului vă va omorâ la rândul
său, și aceasta, deoarece viața se trage din
viață, iar moartea vine doar din moarte.”*

Jean-Pierre Sara
(*„Iisus înaintea Bisericii”*, 1999)