

Prof. Dr. H. C. Gheorghe Mencinicopschi

Crezi că știi să trăiești?! Alimentația și longevitatea O nouă abordare holistică

Prefață de
Maria Timuc

$$I\{E = mc^2\}$$



Editura Dharana
București
2019

CUPRINS

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| RUGĂCIUNE | 7 |
| Să învățăm... să trăim! | 9 |
| Numai Viața poate hrăni Viața..... | 9 |
| I DESPRE CARTE..... | 19 |
| II INTRODUCERE: Viața, Știința, Credința..... | 25 |
| Intoxicarea digitală - Aruncarea vieții noastre și a copiilor în existența virtuală. Desocializarea. | 26 |
| Dezintoxicarea digitală..... | 31 |
| Știința și credința. Civilizația informatizată..... | 35 |
| Intuiția – o caracteristică a inteligenței umane..... | 36 |
| 1 GENEZA – UNIVERSUL | 39 |
| 1.1. Ce presupune știința despre nașterea Universului .. | 39 |
| Paradoxul informației..... | 40 |
| Este știința actuală o știință adevărată, obiectivă? | 46 |
| 1.2. Ce spune teologia despre nașterea Universului ... | 49 |
| Informația | 53 |
| Cuvântul și informația | 64 |
| Trupul, prin păcatele lui, poate condamna sufletul | 66 |
| 2 OMUL ȘI NATURA, CREAȚIA..... | 69 |
| 2.1. Cuvântul divin – cuvântul uman | 69 |
| Ce este atât de special la OM? | 71 |
| 2.2. Hrana, vindecarea și autovindecarea..... | 76 |
| 2.2.1. Alimente care hrănesc viața și alimente care introduc în corp virusuri informaționale | 78 |
| Piramida calității alimentului | 83 |
| 2.2.2. Importanța rugăciunii în prepararea hranei | 87 |
| 2.2.3. Mâncarea ca divertisment, ca plăcere sau păcatul eater-tainmentului..... | 89 |
| Ce este alimentul cultural? | 92 |
| Boli de blocaj alimentar | 95 |
| Grâul și porcul – modificări genetice dramatice | 96 |

Crezi că știi să trăiești?!

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tradițiile alimentare | 104 |
| Laptele | 105 |
| Alimentele ecologice (sinonim cu biologice, organice)..... | 106 |
| Gastronomia | 106 |
| 2.2.4. Prelucrarea informației alimentului în organismul uman – Informația matricei alimentare | 108 |
| Conștiința, Cuvântul Divin și legile naturale ale vieții..... | 111 |
| Păcatul care se transferă la om sub forma mâncării .. | 113 |
| Boli ale gustului nefiresc și ale plăcerii. Calitatea alimentelor..... | 121 |
| Mâncăm fără să ne hrănim. Deficiențe nutriționale .. | 124 |
| 2.2.5. Destinul și genele | 126 |
| Alimentația săracă în nutrienți duce la îmbătrânire precoce | 129 |
| Nașterea fără dureri și personalitatea narcotică a copilului..... | 130 |
| 2.2.6. Postul și sărbătorile | 131 |
| Omul – ființă omnivoră | 133 |
| Restricția calorică intermitentă – postul laic | 136 |
| Postul alimentar, insulină și slăbirea sănătoasă..... | 137 |
| Stresul psihico-socio-emotional Agitația lumii moderne, uitarea de Dumnezeu | 140 |
| Când îngrașă și când slăbește stresul?! | 141 |
| Ce îngrașă mai mult? Grăsimile sau zaharurile rafinate | 143 |
| Paradoxul colesterolului alimentar..... | 146 |
| Alimente și suplimente alimentare recomandate în prevenția bolilor cardiovasculare și cerebrovasculare | 149 |
| Postul și creierul – Starea de spirit | 155 |
| Postul și longevitatea..... | 156 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Practica postului intermitent..... | 161 |
| Postul terapeutic | 163 |
| Cancerul și postul | 164 |
| Cum acționează postul în prevenția cancerului? | 167 |
| Postul religios | 169 |
| Postul Paștelui, al Învierii Mântuitorului Iisus Hristos | 172 |
| Postul Sfinților Apostoli – Sânpetrului și Postul Sfintei Fecioare Maria, Maica Domnului (1-14 August)..... | 173 |
| Postul Crăciunului, Nașterea Domnului Iisus Hristos (15 noi-24 dec) | 174 |
| Cu ce fel de mâncare se ține Postul Religios?..... | 178 |
| 3 CÂTEVA CUVINTE DESPRE FAMILIE ȘI SOCIETATE | 182 |
| Partea a II-a | 189 |
| PREVENTIA ÎMBĂTRÂNIRII PRECOCE..... | 189 |
| Alimente, substanțe biologic-active și tehnici pentru menținerea tinereții | 189 |
| 1 OMUL, O ABORDARE HOLISTICĂ | 190 |
| 2 ÎMBĂTRÂNIREA: BOALĂ SAU PROCES NATURAL? | 196 |
| 2.1. Mecanismul genetic al îmbătrânirii | 197 |
| Gene care funcționează „în regim tineresc” | 197 |
| Predispoziția genetică pentru infarctul de miocard ... | 198 |
| 2.2. Mecanismul telomeric al îmbătrânirii | 199 |
| 2.3. Mecanismul hormonal de îmbătrânire | 200 |
| 2.4. Mecanismul mitocondrial al îmbătrânirii | 200 |
| Boli mitocondriale..... | 201 |
| Hidratarea corectă a corpului | 204 |
| 2.5. Program preventiv anti-îmbătrânire | 207 |
| 2.5.1. Alimentația echilibrată și diversificată..... | 208 |
| 2.5.2. Activitatea fizică regulată..... | 213 |

Crezi că știi să trăiești?!

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.5.3. Controlul și diminuarea stresului | 215 |
| Tehnici recomandate pentru combaterea stresului | 218 |
| Tehnicile masajului, presopuncturii și combaterea sedentarismului..... | 219 |
| Detoxifierea sistemului limfatic | 220 |
| Fumatul activ și pasiv..... | 222 |
| 3. RESTRIȚIA ALIMENTARĂ SAU REDUCEREA VOLUNTARĂ A APORTULUI DE CALORII | 226 |
| 3.1. Memoria, insulina și restricția calorică | 227 |
| 3.2. Îmbunătățirea apărării antioxidantă | 228 |
| Restricția alimentară te menține Tânăr | 229 |
| Grăsimile nocive afectează creierul copilului în perioada gravidiei..... | 229 |
| 3.3. Capitalul informațional-caloric și longevitatea .. | 231 |
| 4. PĂSTRAREA CAPACITĂȚII SENZORIALE | 236 |
| 4.1. Vederea – Alimente pentru sănătatea ochilor | 236 |
| 4.2. Auzul – Medicamentele și poluarea pot afecta auzul..... | 237 |
| 4.3. Sănătatea pielii | 238 |
| 5. ALIMENTE ȘI SUBSTANȚE BIOLOGIC- ACTIVE INDICATE ÎN MENTINEREA TINERETII | 242 |
| Vitamina C | 242 |
| Vitaminele B | 243 |
| Vitamina B1 – Tianina | 243 |
| Vitamina B2 – Riboflavina (E 101) | 243 |
| Vitamina B6 – Piridoxina..... | 244 |
| Vitamina B12 – Ciancobalamina | 244 |
| Vitamina D (D2 – Ergocaliferol, D3 – Colecalciferol)..... | 244 |
| Vitamina E (E 306, 307, 308, 309) Tocoferoli – Tocotrienoli | 245 |
| Acetil L-Carnitina | 246 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vitamina A și Betacarotenii | 247 |
| Zeaxantina și Luteina | 248 |
| Astaxantina..... | 248 |
| Afinul – <i>Vaccinium myrtillus</i> | 248 |
| Acizii grași esențiali cu lanț lung Omega 3 Doco Sahexaenoic (DHA) și Eico Sapentaenoic (EPA)..... | 249 |
| Calciul: | 250 |
| Ginseng – <i>Panax ginseng</i> | 251 |
| Ginseng Siberian – <i>Eleutherococcus senticosus</i> : | 251 |
| Melatonina:..... | 252 |
| Bioritmul diurn și bioritmul nocturn | 253 |
| Mărul – <i>Malus pumila</i> : | 254 |
| Pruna – <i>Prunus domestica</i> și Magiunul Tradițional: . | 254 |
| Lecitina:..... | 256 |
| Caisa – <i>Prunus armeniaca</i> : | 258 |
| Bananele – <i>Musa sp.</i> : | 258 |
| Cafeaua – <i>Coffea arabica</i> ; <i>Coffea robusta</i> : | 259 |
| Avocado – <i>Persea americana</i> : | 260 |
| Batate, Cartoful Dulce – <i>Ipomoea batatas</i> :..... | 261 |
| Măceșele – <i>Rosa canina</i> : | 262 |
| Cuișoarele – <i>Eugenia aromatica</i> : | 262 |
| Mușetelul – <i>Matricaria chamomilla</i> : | 263 |
| Coacăzul Negru – <i>Ribes nigrum</i> : | 263 |
| Feniculul – <i>Foeniculum vulgare</i> :..... | 264 |
| Cohosul Negru – <i>Cimicifuga racemosa</i> : | 264 |
| Aluna de Pădure – <i>Corylus avellana</i> ; | 265 |
| Ardeiul – <i>Capsicum sp.</i> | 266 |
| Ananasul – <i>Ananas comosus</i> :..... | 266 |
| Goji – <i>Lycium barbarum/chinense</i> :..... | 267 |
| Curcuma – <i>Curcuma longa</i> :..... | 267 |
| Fistic – <i>Pistacia vera</i> :..... | 268 |
| Cacaua – ciocolata – <i>Theobroma cacao</i> : | 269 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ginkgo – <i>Ginkgo biloba</i> :..... | 271 |
| Quercetină | 271 |
| Fasolea – <i>Phaseolus sp.</i> | 272 |
| Ceaful Verde, Negru, Alb – <i>Camellia sinensis</i> : | 274 |
| Hrișca – <i>Fagopyrum esculentum</i> :..... | 274 |
| Morcovul – <i>Daucus carota</i> : | 275 |
| Ouăle: | 276 |
| Orezul – <i>Oryza sativa</i> și Orezul Sălbatic – <i>Zizania palustris</i> : | 278 |
| Vinetele – <i>Solanum melongena</i> : | 279 |
| Zerul – <i>Urda</i> : | 280 |
| Sfecla Roșie – <i>Beta vulgaris var. rubra</i> : | 282 |
| Afinul – <i>Vaccinium myrtillus</i> : | 284 |
| Rodia - <i>Punica granatum</i> : | 285 |
| Chimion – <i>Cuminum cyminum</i> : | 286 |
| Kiwi – <i>Actinidia deliciosa</i> :..... | 287 |
| Salata – <i>Lăptuca Lactuca sativa</i> | 287 |
| Quinoa – <i>Chenopodium quinoa</i> : | 288 |
| Smochinele – <i>Ficus carica</i> :..... | 290 |
| Algele | 291 |
| Apa – Pentru a ne hidrata, apa „se mănâncă” | 293 |
| Grătarul, sportul nostru național în materie de gastronomie: | 295 |
| Afumarea sănătoasă, cu fum rece | 296 |
| Băuturi distilate artizanal | 297 |
| Analize de sânge și urină recomandate pentru evaluarea stării de sănătate și a riscului de boli | 299 |
| Teste pentru rezistență la insulină: | 300 |
| SECRETELE VIETII LUNGI ȘI SĂNĂTOASE | 301 |
| Dicționar de termeni | 302 |
| Bibliografie selectivă partea I | 321 |
| Bibliografie selectivă partea A 2-A | 324 |

Doamne Dumnezeul meu,

**Facă-se voia ta, dă-mi Doamne cele trebuincioase
pentru zidirea sufletului meu și mântuirea lui și
nu-mi da, Doamne, cele din păcătoasa mea poftă și
dorință spre pierzanie!**

**DOAMNE PRIMEȘTE ȘI NEVOINTĂ MEA
SPRE SLAVA TA!**

Crezi că știi să trăiești??

**Să învățăm... să trăim!
Numai Viața poate hrăni Viața**

Crezi că știi să trăiești?! Iată o întrebare paradoxală pe care o pune profesorul Gheorghe Mencinicopschi în această carte, „o carte altfel” decât celelalte ale domniei sale și este „altfel” pentru că, de data aceasta, autorul ne invită să păsim prin universul cauzal al existenței, ducându-ne către sursa adevărată a Vieții și originea ei Divină. Profesorul Mencini-copschi spune că trăim într-un univers complex, care nu poate fi separat de Dumnezeu nici măcar atunci când privim în farfurie noastră.

La întrebarea „crezi că știi să trăiești?” am putea răspunde că știm atâta vreme cât trăim. Și este adevărat, dar numai parțial, pentru că ne-am schimbat stilul de viață, nu tocmai în bine, cel puțin în ultima sută de ani. Ne-am împovărat cu poluarea masivă a aerului, a apei și a solului, cu tehnologii care modifică structura informațională naturală a alimentelor, consumăm substanțe toxice și de aceea bolile cunosc un avânt colosal. Ne confruntăm cu boli ale civilizației, care – ne arată prof. Menci – sunt efecte ale inconștienței noastre cu privire la natura divină a vieții. Omul pare să se fi angajat într-o întrecere irațională cu Dumnezeu, în încercarea de a se pune pe sine în locul Creatorului, inconștient fiind că ceea ce a fost făcut de Dumnezeu nu poate fi reprobus, nici concurat.

Profesorul Mencinicopschi arată că omul s-a îndepărtat de natura divină și de divinul care-i susține în întregime viața, creând informație moartă și chiar încercând să înlătărească pe aceea originală. Pentru că trăim într-un univers informațional, a cărui structură o regăsim descrisă din diferite unghiuri, respectiv al religiei, al fizicii cuantice, al geneticii, al chimiei moleculare și chiar al spiritualității, este de la sine înțeles că și hrana are o structură informațională.

„Hrana ca informație”, iată un concept deosebit, care m-a impresionat profund în urmă cu cinci-șase ani, când l-am întâlnit pentru prima oară pe dl. prof. Menci. La Mănăstirea Antim din București (eram acolo în calitate de jurnalist), prof. Menci susținea o conferință, împreună cu prof. Pavel Chirilă, la invitația părintelui Mihail Stanciu. M-am întrebat cu sinceritate; de ce nu știm aceste lucruri, cum se face că ele sunt atât de clare, dar n-au ajuns în conștiința publică? Ce s-ar putea face să transmitem mai clar că Viața hrănește cu adevărat Viața, că nu poate fi compatibilă cu ea hrana moartă, aceea creată de mâna omului? Ce s-ar putea face să generăm o conștientizare mai amplă și o înțelegere profundă a faptului că o multime de boli ar putea fi creații ale omului care, în inocența sa, a crezut că o prăjitură poate concura cu un măr și chiar că este posibil ca prăjitura să înlătărească mărul?

Dovadă că visele se împlinesc este chiar această carte, pe care am citit-o cu placere și care m-a ajutat să în-

Crezi că știi să trăiești??

țeleg temeinic „teoria informațională” a hranei, a Universului, dar și argumentele aduse de dl. profesor pentru înțelegerea vieții ca informație divină, energie și materie. În plus, după lectură m-am trezit că citesc etichetele produselor și sunt mai atentă la alimentație, în general.

„Desigur, știm multe despre VIAȚĂ, dar știința NU ȘTIE CE ESTE VIAȚA și, ca atare, nu o poate reproduce. Nimeni nu a reușit să creeze o celulă vie din materie nevie. VIAȚA SE NAȘTE NUMAI DIN VIAȚĂ! Nimeni nu îi poate reda viața nici măcar unei muște care a fost omorâtă”, scrie prof. Menci.

Privind lucrurile din această perspectivă, cu toată evoluția fenomenală a științei, conștientizăm că avem nevoie să ne recunoaștem limitele și, mai ales, să ne recunoaștem Creatorul, sau „să-i dăm Cezarului ce-i al Cezarului și lui Dumnezeu ce este al lui Dumnezeu”. Să-l privim pe Creatorul Universului, ridicând privirea în sus, nu invers, să-l privim pe Dumnezeu de sus, aşa cum, poate fără ne dăm seama, facem astăzi, afectând structura informațională a vieții, care funcționează perfect dacă noi nu avem arroganță că o putem corecta și îmbunătăți. Prof. Mencinicopschi spune, în lucrarea de față (cumva filozofic, dar abordând filozofia cu date științifice), că știința, care nu știe ce este viața, „atee” în esență ei, nu face decât să descrie ceea ce este făcut de Dumnezeu și chiar și la capitolul „descriere” șchioapătă

Respectuoseori, pierzând esența:

„Oare ce sunt energia punctului Z sau materia neagră și energia întunecată care, de fapt, alcătuiesc universul cunoscut? Știința nu știe! Aceste energii și materie, deși sunt colosale, nouă ne par invizibile, existența lor fiind bănuitură prin calcule făcute de oamenii de știință. Iată un nou paradox al universului fizic, ceea ce îl constituie în proporție copleșitoare este invizibil, transparent pentru om, deși adăpostește materie și energii colosale. Mai mult, universul cunoscut este creat special pentru a permite existența vieții”.

În cartea „Crezi că știi să trăiești?! Alimentația și longevitatea – O nouă abordare holistică”, veți găsi un capitol de „critică a științei”, dar nu o critică speculativă, ci una bazată pe argumente solide, care dezvăluie ateismul științific ca pe o eroare fundamentală, de la care pleacă declinul civilizației și al Vieții. Omul a ajuns într-un punct în care nu mai disernează între omenesc și divin, între bine și rău, între natural și artificial, așa încât civilizația artificială, aceea făcută de mâna omului, a ajuns să fie creditată ca fiind normală și benefică vieții. Mai mult, artificialul a poluat structura informațională a hranei, informația care susține cu adevărat viața, intoxicanând-o cu substanțe deosebit de nocive, ceea ce a dus la apariția bolilor informaționale, grave, pentru care antidotul se ascunde, probabil, într-o reîntoarcere la natură,

Crezi că știi să trăiești?!

natural și divin.

Omul are nevoie să-și înlăture aroganța, renunțând la visul de a face bani din concurență sa păcătoasă cu Dumnezeu. La fel cum un copil mic învață să meargă, să mănânce, să vorbească, să scrie și să cunoască lumea, omenirea, în frunte cu știința însăși, are nevoie să învețe adevăratul alfabet al Vieții și nu să schimbe literele scrise de Dumnezeu cu cele pe care el și le imaginează ca fiind mai bune.

„Omul, însă, în fundamentul lui genetic, poartă CUVINTELE CREATORULUI, încrustate cu literele cuvintelor codului genetic. Aceasta este partea de TĂCERE FIINȚIALĂ MATERIALĂ, din alcătuirea duală a omului, corpul material. Această componentă informațională a corpului material poate suferi alterări informative, generând BOLI INFORMATIONALE (vezi dicționar termeni), zise ale civilizației moderne: cancer, diabet, boli cardiovasculare, neurodegenerații (Alzheimer, Parkinson), boli autoimune, îmbătrânire precoce”, spune prof. Mencinicopschi.

Sigur că există și o parte bună a științei, care trebuie continuată și îmbunătățită, dar ea este precum un cuțit, care poate fi folosit pentru a tăia pâine sau pentru a omorî un om; prof. Menci pledează pentru utilizarea științei în sprijinul vieții, nu pentru a o distrugă.

Omul are nevoie să facă pași către natură, către adevarata cunoaștere și recunoaștere a Creatorului, a cărui

Respectarea prezență în Univers este evidentă și continuă.

Omul trebuie să înceteze să mănânce mult întrucât genele sale nu sunt echipate pentru mult, ci pentru „puțin” și „viu”, pentru natural, nu pentru artificial. Copiii trebuie învățați care este diferența dintre prăjitură și măr, dintre floarea artificială și cea naturală, care este diferența dintre pământ și beton, dintre pastilă și plantă, dintre vitamine și alimente goale, aşa încât să ne apropiem de alfabetul pe care Domnul l-a scris spre victoria și frumusețea vieții. Domnul a așezat în legume, în fructe, în plante și-n tot ce-i viu informații compatibile cu viața, care pulsează în trupurile noastre, aşa încât acestea să ne hrânească, să ne întinerească, să ne prelungească viețile și, mai ales, să trăim vieți de calitate, cu mai puține dureri și cu mai mare bucurie.

„Însă, mai important este să ne îngrijim, în primul rând, de sănătatea sufletului, căci acesta, odată eliberat parțial de disfuncțiile trupului, îl va vindeca și pe acesta din urmă prin inspirarea unor comportamente alimentare sănătoase, dar și prin alungarea stresului, tristeții, depresiei care acționează asupra corpului material”, scrie prof. Mencinicopschi.

Reflecțiile legate de suflet m-au impresionat în această carte chiar mai mult decât informațiile, deosebit de utile, unele originale, altele deosebit de noi pe care le veți găsi în conținut. Rugăciunea care deschide cartea

Crezi că știi să trăiești?!

(domnia sa o așezase la sfârșit - din modestie, cred; eu, impresionată de forța ei, am propus s-o așezăm la început) este sinteza unei experiențe extreme de viață, sinteza uneia dintre cele mai dure experiențe pe care le poate trăi un om și consecința transformării sublime pe care ființa o poate face în asemenea condiții.

Profesorul Mencinicopschi, prin experiența extremă a închisorii, s-a ridicat deasupra suferinței fizice și morale, accesând lumea infinit de frumoasă a divinului. Prin iubire și iertare omul își poate recunoaște natura divină și poate accesa sensul profund al oricărei experiențe în forma unor lecții de viață.

„Nimic nu este întâmplător”, spune profesorul, deci nici o suferință, nici o nedreptate, nici o calamitate nu vin să ne distrugă, ci să ne arate lucruri pe care, din grabă, din inocență, din inconștiență sau din cine știe ce alte motive, nu le putem înțelege, cunoaște și, mai ales, nu le putem trăi.

Oamenii care suferă din pricina mărunțișurilor, cei care urăsc din nimic, resping și tind să credă că întâmplarea are vreun rol în experiența vieții, numai citind rugăciunea aceasta și întrând în esența mesajului ei, pot trăi acel „aha” în conștiință (uimirea), care-i poate purta către înțelepciune, iertare și iubire, toate spre folosul propriului lor suflet.

De asemenea, înțelegând cum este creat universul existenței, întărietatea sufletului, dar și respectul pentru trupul prin care sufletul se manifestă, vom ști să avem

Respect pentru oameni și sănătăți
grijă de noi înșine, să ne hrănim cum se cuvine ambele aspecte ale ființei (trup și suflet). Iertarea și înțelegerea că viața are sens (chiar și atunci când totul pare lipsit de sens) ne poartă sufletul către lumina sfântă și ne ajută să discernem între ceea ce hrănește viața și ne întinerește, în pofida faptului că îmbătrânim biologic, între informația vie și cea moartă pe care o poartă alimentele.

Cartea conține informație de calitate, care ne poate ajuta să alegem între alimentele purtătoare de viață, hrănitătoare, benefice sănătății și cele moarte, purtătoare de boală, unele toxice și lipsite de calitate nutritive. Veți găsi aici informații și despre gene, ADN, veți constata că și comportamentul alimentar se poate transmite genetic, de-a lungul a două-trei generații, dar veți afla și veste bună că genele nu sunt dictatori ai destinului nostru, că ele pot fi modelate cultural, că cele mai multe dintre problemele noastre au cauza în propriile alegeri.

Cartea conține noțiuni și concepte originale, precum cele legate de structura informațională a alimentelor, intoxicarea și dezintoxicarea digitală, planul creației divine, dar și informații despre calitatea nutrienților care hrănesc viața și ne ajută să trăim o viață de calitate. Partea a doua a cărții descrie tehnici și metode de întinerire, precum și alimente sau atitudini psihologice care ajută corpul să îmbătrânească frumos.

Profesorul Mencinicopschi descrie universul informațional, vorbește despre grația rugăciunii și nevoia de a ne îngriji sufletul, dar și despre clasicul și uzitatul

Crezi că știi să trăiești?!

„grătar”, despre procedeul de „afumare” a unor produse, despre „băuturile de zi cu zi”, precum vinul și țuica”, despre produsele pentru baie, și toate acestea pentru a ne ajuta să cunoaștem și să alegem ceea ce ne ajută să ne păstrăm sănătatea și să ne prelungim viața. De asemenea, veți găsi în carte cele mai noi descoperiri/informații legate de colesterol, care demontează tot ceea ce știți acum pe acest subiect, despre apă și cum să ne alegem o apă de calitate, cum să consumăm apa pentru ca ea să ne hidrateze, cum să alegem laptele hrănitor cu adevărat, cum să alegem cele mai sănătoase produse, în general. Veți citi și despre virtuțile postului în comparație cu dietele pentru slăbit, despre respectul pentru mâncare, despre suplimente alimentare și virtuțile vindecătoare ale unor legume, fructe și plante, despre stres și despre cum să avem un somn odihnitor.

Noile cercetări științifice dezvăluie că nu ne îngrișăm atât din cauza grăsimilor, cât pentru că facem exces de zahăr, de fructoză și de alimente goale de viață. Mai nou, postul intermitent este o alternativă sănătoasă la dietă. Însotit de rugăciune și de respectul pentru hrana din farfurii noastre, postul de două-trei zile pe săptămână ne poate reda echilibrul și armonia vieții.

Să învățăm... să trăim este, iată, o necesitate strințentă în această lume prea grăbită, tabloidizată, cum spune profesorul Menci, plină de substanțe toxice, care fac alimentele gustoase și frumoase, dar goale de energie. Viața noastră este o certitudine, dar cum avem grijă