

Nicolae Durdui

Wow, ce simplu e să fii sănătos!

- Tombak, Mikhail, *Vindecarea bolilor incurabile prin metode naturale*, București, Editura Lifestyle, 2011 cărți
- Valmont, André, *O sănătate de fier. 34 fructe și legume cu calități de neînlocuit*, București, Editura Teora, 1998.
- Valnet, Jean, *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*, București, Editura Ceres, 1987.
- Vogel, A., *Micul doctor*, București, Editura Direct Office, 2006.
- Voroveni, Marinescu, Ion, *PH, cheia sănătății*, Pitești, Editura Tiparg, 2017.
- Walker, Norman, W., *Sucuri din legume și fructe*, Brașov, Editura Adevăr Divin, 2016.
- Whang, Sang, *Secretele întineririi. Sănătatea ideală prin controlul pH-ului*, București, Editura All, 2013.
- White, Ellen G., *Dieta și hrana*, București, Casa de Editura Viață și Sănătate, 2009.
- Wiliam, Anthony, *Alimente care îți pot schimba viața în bine*, Brașov, Editura Adevăr Divin, 2017.
- Wiliam, Anthony, *Medium medical*, Brașov, Editura Adevăr Divin, 2016.
- Wolfe, David, *Superalimente*, Brașov, Editura Adevăr Divin, 2013.
- Toma, Mihăiță, *Apa, miracolul vieții. Terapii interne cu apă*, Ediția a III-a revizuită și adăugită, București, Editura Dharana, 2012.
- Tombak, Mikhail, *Cum să trăim 150 de ani?*, Ediția a III-a, Pitești, Editura Paralela 45, 2017.
- Cranta, Adrian (terapeut), *Conferințe despre somn*, Sursa YouTube.com.
www.health.harvard.edu
- Muller, Horst (dr. ORL) – Conferințe despre sănătate, Sursa YouTube.com.

Cuprins

Cuvânt înainte.....	5
CAPITOLUL I. Nevoile de bază ale vieții.....	11
CAPITOLUL II. Corpul uman, o inginerie perfectă	14
CAPITOLUL III. Între datorie și alegeri	18
CAPITOLUL IV. Omul – între conștientizare și schimbare.....	21
CAPITOLUL V. Ești ceea ce mănânci sau ești ceea ce bei?	28
CAPITOLUL VI. Este posibil să trăim sănătoși până la 120 ani?.....	34
CAPITOLUL VII. Bea apă!.....	38
CAPITOLUL VIII. Omul – opera de artă al lui Dumnezeu făcută cu... apă....	45
CAPITOLUL IX. Apa – între nevoi și alegeri	50
Capitolul X. Parametrii sănătății – TU știi ce bei?	59
Capitolul XI. Omul între aciditate și alcalinitate – pH-ul apei.....	67
Capitolul XII. Balanța acid-alcalin – TU unde te situezi?	77
Capitolul XIII. Cum obținem apa alcalină și apa acidă?	83

Capitolul XIV. Hidratarea, un izvor de sănătate și vitalitate	94
Capitolul XV. Antioxidanții – unde îi găsim și ce rol au în organism?	104
Capitolul XVI. Vrei un băiețel sau o fetiță?	112
Capitolul XVII. Bolile – între cauză și efect	117
Capitolul XVIII. Apa – forme de apă	124
Capitolul XIX. Importanța apei alcaline în organism	131
Capitolul XX. Apa hexagonală – există sănătate cu... apă?	137
Capitolul XXI. Metode de obținere a apei potabile: osmoza naturală vs osmoza inversă	143
Capitolul XXII. Apa cu deuteriu – apa fără deuteriu	148
Capitolul XXIII. Fă din sănătate o prioritate!	155
CAPITOLUL XXIV. De ce somnul este necesar?	164
CAPITOLUL XXV. De ce ne îmbolnăvim? De ce îmbătrânim? De ce murim?	170
Capitolul XXVI. Cu ce ne hidratăm?	181
Capitolul XXVII. Sistemul regulator de bază – Teoria lui Alfred Pischinger	191
Capitolul XXVIII. Cât de simplu și ușor este să fim sănătoși!	199
Capitolul XXIX. Ionii negativi – noțiuni introductive	210
Capitolul XXX. Ionii negativi – „vitaminele” din aer	216
Capitolul XXXI. Ionii negativi. Rolul lor în sănătatea noastră	222
Capitolul XXXII. Apa alcalină ionizată	229
Capitolul XXXIII. Beneficiile apei alcaline ionizate	235
Capitolul XXXIV. Sănătatea se învață – o zi din viața mea	241

Capitolul XXXV. Ce NU găsești în bucătăria mea	256
CAPITOLUL XXXVI. Porția de... sănătate	261
CAPITOLUL XXXVII. Mărturisiri	290
Capitolul XXXVIII. Mesageri pentru sănătate	300
 Bibliografie	 303

Anca Nicolae – medic primar stomatolog

Tiberiu Anghel – medic specialist gastroenterolog

Alisa Dimcea – medic specialist ORL

Cristina Militaru – medic specialist Pneumologie.

De asemenea, mulțumesc minunatei mele echipe pentru implicarea, entuziasmul și forța cu care în fiecare zi promovăm generatoarele de apă alcalină ionizată, dorind să aducem sănătate și bunăstare în căminele prietenilor noștri. Cu multă dragoste și recunoștință, le mulțumesc acestor oameni extraordinari:

Alexandra Stan – nutriționist și terapeut de terapii complementare

George Diniși – nutriționist și terapeut de terapii complementare

Daniela Stănică – nutriționist și terapeut de terapii complementare

Matei Gheorghe – nutriționist și terapeut de terapii complementare

Loredana Proorocu – chimist medical specialist în biochimie și citologie

George Pascu – consilier dezvoltare personală și spiritual

Lucia Dascălu – profesor

George Știrbu, Daniel Turcu, Emeric-Dorel Varga, Sebastian Popa.

Și, nu în ultimul rând, doresc să le mulțumesc consumatorilor de apă alcalină ionizată, care, prin relatarea experiențelor personale în legătură cu schimbările de bine în starea lor de sănătate, au contribuit la susținerea și importanța informațiilor din această carte.

Mulțumesc și vouă, cititorilor care ați ales să răsfoiți aceste pagini...

CAPITOLUL I

Nevoile de bază ale vieții

Potrivit Genezei 6:3, Dumnezeu, când ne-a creat, ne-a creat să trăim sănătoși minimum 120 ani. „Atunci Domnul a zis: «Duhul Meu nu va rămâne pururi în om, căci și omul nu este decât carne păcătoasă: totuși zilele lui vor fi de o sută douăzeci de ani»“.

Îmbătrânirea începe din momentul nașterii, așa că prelungirea vieții și calitatea acesteia, eventual, „tinerețea fără bătrânețe“ preocupă permanent oamenii de știință și nu numai. De-a lungul timpului, am ascultat multe lucruri; le-am înțeles, le-am învățat și, foarte important, le-am aplicat. Pentru că starea sănătății mele s-a îmbunătățit simțitor datorită acestor „reguli de viață“, doresc, în continuare, să le împărtășesc și cu voi. Din păcate, stresul, alimentele nesănătoase, în special hrana procesată termic, calitatea proastă a apei și a aerului, fumatul, consumul băuturilor alcoolice, somnul insuficient și la ore nepotrivite, dar și afecțiunile, care apar pe fondul factorilor enumerați, scad calitatea și durata vieții. Să trăim până la 120 ani, în stare de sănătate și mulțumire, nu este prea complicat. Ca orice lucru de pe pământ și longevitatea se învață. E suficient să ținem cont de 7 nevoi de bază:

- AER
- ALIMENTE
- LUMINĂ
- DRAGOSTE
- APĂ
- CĂLDURĂ
- SOMN

Așadar, un pas important spre o viață sănătoasă și de durată este respectarea acestor nevoi de bază. Deși noi suntem obișnuiți să credem că în această lume totul este relativ, iată că Legea lui Dumnezeu este una singură și nu se poate schimba, indiferent de voia noastră. Dacă urmăriți cu atenție lista menționată, veți observa că, oricât am încerca, nu vom putea adăuga sau scoate nimic din cele 7 nevoi menționate, deoarece toate sunt vitale pentru organism. Fără satisfacerea acestor nevoi de bază, ființa umană încetează să subziste. Când Dumnezeu a creat omul, această mașină extraordinară, eficientă și precisă, a stabilit cu exactitate cantitatea necesară din aceste nevoi de bază pentru buna funcționare a organismului, dar și calitatea materiei. Această cantitate este stabilită pentru o anumită perioadă de timp. Noi, oamenii, suntem mai mult decât un ansamblu de organe sau un mecanism misterios. Suntem o creatură specială a lui Dumnezeu, lucrarea lui de căpătâi și prin Legea Vieții, Dumnezeu a stabilit ca noi să funcționăm în cicluri de 24 ore. Prin urmare, Creatorul nostru a stabilit ce cantitate de aer, apă, alimente, caldură, lumină și somn avem nevoie pentru buna funcționare a organismului, pe parcursul a 24 de ore; după care ciclul se reia. Aș vrea să înțelegem împreună faptul ca nu putem dormi astăzi pentru săptămâna viitoare, nu putem mânca astăzi pentru ieri, așa cum nu putem bea apă acum pentru anul viitor. Pentru a putea înțelege mai bine acest proces, vom face o paralelă cu plantele, care sunt tot organisme pluricelulare.

Să presupunem că avem două plante identice pe care le vom aborda diferit: pe una dintre ele o poziționăm într-un spațiu luminos, la o temperatură potrivită, într-un pământ fertil și avem grijă să fie udată corespunzător, la un interval de 24 ore, cu o apă de calitate. Pe cealaltă o vom pune într-o zonă umbră, cu oscilații de temperatură, udând-o, din când în când, cu o apă mai puțin bună, eventual, cu o apă reziduală. Ce credeți că se va întâmpla cu cele două plante? Deoarece primei plante i-am creat un mediu de viață care asigură condițiile optime de

dezvoltare, aceasta va crește și se va dezvolta, conform așteptărilor, pe când cea de-a doua plantă va întâmpina probleme în creșterea și dezvoltarea sa. Mergem mai departe, tot în natură, și luăm un alt exemplu: un lan de porumb. Porumbul este o plantă care crește foarte repede, fiind, în același timp și o mare consumatoare de substanțe nutritive; embrionul care este un germen foarte mic conține întreg „programul de dezvoltare” al acestei plante; câtă apă, caldură și elemente nutritive sunt necesare pentru dezvoltarea sa. Dacă lanul de porumb este situat la marginea unei păduri, vom sesiza că acest lucru poate compromite creșterea și dezvoltarea culturii, deoarece plantele sunt umbrite, private de lumină. Nu vom putea spune același lucru despre o cultură de porumb aflată într-o zonă liberă, cu o rezervă mare de apă și curățată de buruieni, departe de pădure.

Pentru a crește și a se dezvolta, toate organismele de pe pământ trebuie să își satisfacă nevoile de bază. Indiferent că vorbim de plante, animale sau oameni, aceștia trebuie să se hrănească. Nevoile de bază sunt elemente esențiale tuturor vietăților și fără ele nu ar exista viață pe Pământ. De fiecare dată când inspirăm, ne umplem plămânii cu aer proaspăt ce conține oxigen. Când expirăm, eliminăm dioxid de carbon. Plantele absorb dioxidul de carbon și, prin procesul de fotosinteză, eliberează oxigen. În concluzie, cele 7 nevoi de bază: aerul, apa, alimentele, căldura, lumina, somnul și dragostea susțin Legea Vieții, Legea lui Dumnezeu și ne ghidează către o viață lungă și fericită. Prin urmare, vă îndemn să adoptați, în fiecare zi, un stil de viață cât mai sănătos în care să urmăriți să oferiți corpului toate acele 7 cantități potrivite din resurse de cea mai înaltă calitate.

CAPITOLUL II

Corpul uman, o inginerie perfectă

Spuneam că nu este prea complicat să trăim până la vârsta de 120 ani în stare de sănătate și echilibru. Într-o societate mereu pe fugă, agitată și tot mai obositoare, este destul de greu să ne bucurăm de beneficiile unui trup sănătos, însă în capitolul anterior am învățat că, dacă ținem cont de cele 7 nevoi de bază (aer, apă, alimente, căldură, lumină, somn și dragoste) ne asigurăm longevitatea și starea de bine. Fiind într-o permanentă stare de admirație, curiozitate și mirare continuă, pe măsură ce înțeleg din ce în ce mai bine și mai în profunzime cum funcționează corpul omenesc, nu conțesc să mă înclin în fața Creatorului nostru și să afirm faptul că omul este o mașină biologică incredibilă, datorită modului în care își îndeplinește funcțiile. Corpul nostru este un întreg sistem, un ansamblu de elemente chimice și fizice, generând niște reacții și procese majore care asigură buna funcționare a organismului. Făcând un simplu exercițiu de imaginație, putem spune că omul funcționează pe aceleași principii ca o mașină.

Când constructorul a gândit și a proiectat această mașină, sunteți de acord că a fost foarte atent la detalii și a cugetat asupra fiecărui element component? Simplificăm întregul proces tehnologic și ne rezumăm la trei caracteristici simple, dar foarte importante: presupunem

Wow, ce simplu e să fii sănătos!

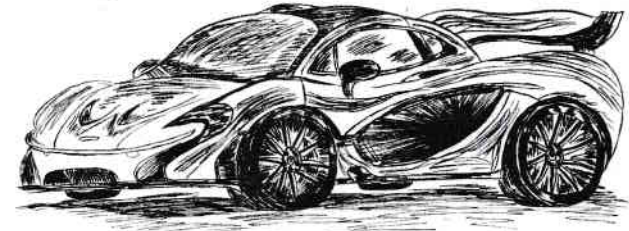


Figura 1

că a proiectat-o să funcționeze cu benzină, să i se facă necesarul de ulei și motorul să funcționeze la o temperatură de 87 grade Celsius. După ce am stabilit aceste lucruri, spuneți-mi: dacă șoferul acestei mașini ar vrea ca în loc de benzină, așa cum a hotărât constructorul în faza inițială, să pună motorină, credeți că mașina ar mai funcționa? Bineînțeles că nu. Să știți că la fel se întâmplă și cu noi. Oamenii, din păcate, nu știu ce înseamnă corpul uman și nu înțeleg faptul că este dotat cu o tehnologie impresionantă și în interiorul acestuia au loc acțiuni majore. Să nu uităm că Dumnezeu a creat tot ceea ce înseamnă viață, iar pe noi ne-a creat să trăim până la 120 ani, în stare de sănătate și mulțumire. Continuând ideea că noi, oamenii, suntem și funcționăm ca niște mașini, putem spune că organismele noastre au fost concepute să folosească drept combustibil apa. Secretul longevității omului este apa. Prin urmare, trebuie să fim foarte atenți ce fel de apă consumăm. Corpul nostru are nevoie de o apă de calitate, cu proprietăți benefice organismului, așa cum era în urmă cu 6000 de ani. Faptul că, astăzi, noi consumăm o apă mai puțin bună, de o calitate îndoielnică, nu înseamnă că murim imediat ce ne-am potolit setea, însă pe termen lung se vor vedea efectele consumului de apă total necorespunzătoare organismului. La fel de important pentru sănătatea noastră, este și aerul. Se poate trăi câteva zile fără mâncare, poate, chiar și fără apă, dar este imposibil

ca un om să poată supraviețui fără aer. Oxigenul este esențial pentru procesul de ardere care are loc în toate celulele corpului. Obținem oxigenul din aer, iar când inspirăm, oxigenul din aer se dizolvă în sângele care curge prin capilarele fine din plămâni și este transportat astfel la fiecare celulă din corp. Corpul uman are o uzină chimică mult mai complexă decât orice uzină construită vreodată pe acest pământ, însă asemenea unei mașini funcționează după niște legi bine definite stabilite de Creatorul nostru. Așa cum automobilul a fost proiectat să folosească, printre altele, benzină și ulei, corpul uman a fost conceput să folosească apă de calitate și aer curat.

Să luăm un alt exemplu: căldura.

Pentru a funcționa în parametrii optimi, motorul trebuie să ajungă la o temperatură de 87 grade Celsius. Termostatul ajută motorul să ajungă cât mai repede la această temperatură. Pe același principiu funcționăm și noi. Știați că și corpul uman are un termostat automat care se ocupă atât de sistemul de răcire, cât și de cel de încălzire, menținând temperatura corpului la 36,5 grade Celsius? Toată lumea este de acord că temperatura normală a corpului adulților este de 36,5 de grade Celsius, când nu este influențată de factori externi, cum ar fi o activitate fizică desfașurată sau o temperatură atmosferică excesiv de ridicată, și că temperatura de peste 38 grade Celsius indică febra. Studiile au arătat că această valoare de 36,5 grade Celsius poate varia în funcție de persoană, sex și moment al zilei. Însă, ceea ce este foarte important și trebuie să reținem este faptul ca nu vorbim de diferențe semnificative, vorbim de valori cuprinse între 36,5 și 37,2 grade Celsius. Aveți vreun prieten al carui organism funcționează perfect la o temperatură de 28 grade Celsius sau cunoașteți pe cineva ce își desfașoară activitățile zilnice cu o temperatură a corpului de 44 grade Celsius? Cu siguranță, nu, acest lucru este imposibil. Știm cu toții că, la valori de peste 40 de grade Celsius, trebuie să ne prezentăm de urgență la medic, pentru un control amănunțit, deoarece se pot leza ireversibil

Wow, ce simplu e să fii sănătos!

unele organe. Revenind la ceea ce spuneam la începutul acestui capitol, sunteți de acord că omul este o inginerie perfectă?

Însă, nu uitați... fără „piese de schimb“.

CAPITOLUL III

Între datorie și alegeri

Pornind de la cunoașterea îndeaproape a proceselor fizice, chimice și biologice ale organismului, dar și a cauzelor care duc la apariția diferitelor boli, putem spune că am găsit secretul longevității: stilul de viață. Prolungirea duratei vieții a creat controverse și a fost dintotdeauna un obiectiv al umanității. Întorcându-ne cu mult timp în urmă, în perioada lui Hipocrate, aflăm că „părintele medicinei” susținea că omul îmbătrânește pe fondul scăderii temperaturii corporale. Ani mai târziu, Iliia Ilici Mecinikov, microbiolog, imunolog, anatomist și zoolog rus, cunoscut pentru cercetările și descoperirile din domeniul sistemului imunitar, dar și pentru descoperirea tratamentului holerei, lansa ideea autointoxicării, conform căreia toxinele intestinale ar scurta viața. Așadar, ne întoarcem la Legea Vieții – legea universală pentru un stil de viață sănătos.

În concluzie, dacă vrem să trăim o viață fericită și împlinită, la standardele stabilite de Creatorul nostru, avem datoria de a respecta cele 7 nevoi de bază (aer, apă, alimente, căldură, lumină, somn și dragoste) și de a le oferi corpului, zi de zi, în cantitatea potrivită, ținând cont și de calitatea lor. Aspirația către longevitate stă în sănătatea celulelor, implicit în modul în care le hrănim. Specialiștii susțin că există un

Wow, ce simplu e să fii sănătos!

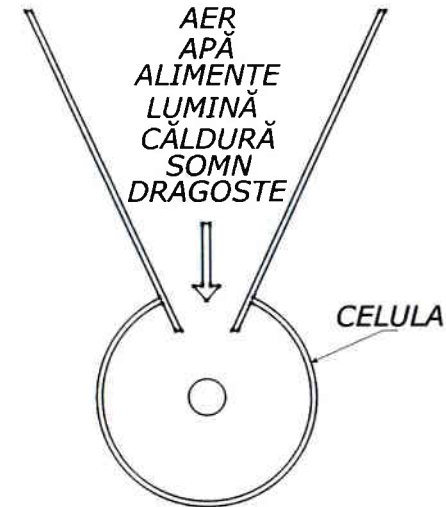


Figura 2

trilion de celule/kg corp. Eu am în jur de 70 kg, așadar, trebuie să hrănesc aproximativ 70 de trilioane de celule. Vezi Figura 2.

Celula este cea mai mică unitate de viață, ea este unitatea de bază structurală, funcțională și genetică a tuturor organismelor vii; putem spune că funcțiile vitale ale unui organism au loc în interiorul celulelor. Încă o dată, rămânem uimiți cu câtă maiestrie și îndemânare am fost zămisliti de Creatorul nostru. Celula este o materie vie, cu o capacitate impresionantă de dezvoltare. Este un sistem deschis prin care se realizează schimbul de materie și energie cu mediul extern. Am spus, în repetate rânduri, că trebuie să ținem cont de cele 7 nevoi de bază și să îi dăm corpului nostru necesarul zilnic de aer, apă, alimente, căldură, lumină, somn și dragoste – secretul unei vieți lungi și fericite. Dacă întregul corp uman este alcătuit din diverse tipuri de celule, nu cumva atenția și grija trebuie îndreptate spre modul în care hrănim aceste unități fundamentale ale vieții? V-ați întrebat vreodată din ce cauză celulele corpului se degenerază, produc mutații care afectează