

# Cuprins

Începuturi / 7

Mulțumiri / 11

## **CAPITOLUL I Nutriția Holistică / 17**

- 1.1 Abordarea holistică a nutriției pe cele patru inteligențe / 17
  - 1.1.1 Nutriția Mentală / 19
  - 1.1.2 Nutriția Fizică / 22
  - 1.1.3 Nutriția Emoțională / 23
  - 1.1.4 Nutriția Spirituală / 25
- 1.2 Înțelegerea funcționării organismului uman / 26
  - 1.2.1 Sîntem frugivori! / 27
  - 1.2.2 Sistemul digestiv și aparatul excretor / 30
- 1.3 Ciclurile naturale de funcționare ale organismului uman / 33
  - 1.3.1 Ciclul de eliminare a toxinelor (Detoxifierea) / 33
  - 1.3.2 Ciclul aportului alimentar (Hrănirea și digestia) / 35
  - 1.3.3 Ciclul de asimilare a nutrienților / 35
- 1.4 Patru procese de bază ale organismului uman / 36
  - 1.4.1 Digestia alimentelor / 36
  - 1.4.2 Absorbția elementelor nutritive / 37
  - 1.4.3 Utilizarea elementelor nutritive / 38
  - 1.4.1 Procesul de evacuare a reziduurilor (Excreția) / 40
- 1.5 Echilibrul Alcalin - Acid (pH-ul) / 41
  - 1.5.1 Ce presupune echilibrul Alcalin – Acid pentru organism și pentru Întregul Ființei / 41
  - 1.5.2 Cauzele acidificării și efectele ei / 42
  - 1.5.3 Diagrama Alcalin – Acid / 44

- 1.6 Combinarea corectă a alimentelor / 45
  - 1.6.1 Trofologia, știința combinării corecte a alimentelor / 45
  - 1.6.2 Diagrama de combinare corectă a alimentelor / 46
  - 1.6.3 Categoriile de alimente și elementele nutritive aferente / 47
  - 1.6.4 Recomandări / 49
  - 1.6.5 Combinații nocive de alimente din cauza incompatibilității substanțelor conținute / 50
- 1.7 Nutriția exterioară a corpului fizic / 54

## **CAPITOLUL II Elementele nutritive și importanța lor / 57**

- 2.1 Ce sînt elementele nutritive. Importanța lor / 57
- 2.2 Celula – Universul dintr-un Univers / 59
- 2.3 Clasificarea elementelor nutritive / 61
  - 2.3.1 Carbohidrați / 62
  - 2.3.2 Proteine / 63
  - 2.3.3 Grăsimi / 65
  - 2.3.4 Vitamine / 67
  - 2.3.5 Minerale / 68
- 2.4 Diagrama echilibrului zilnic al elementelor nutritive / 70
- 2.5 Efectele gătirii sau ale procesării industriale asupra elementelor nutritive / 72
- 2.6 Substanțe fitochimice / 74
  - 2.6.1 Antioxidanții fitochimici / 75
  - 2.6.2 Astringenții fitochimici / 76

## **CAPITOLUL III Curățarea Holistică a Ființei / 78**

- 3.1 Curățare Holistică pentru o Fericire Holistică / 78
  - 3.1.1 Curățarea mentală / 80
  - 3.1.2 Curățarea fizică / 83
  - 3.1.3 Curățarea emoțională / 83
  - 3.1.4 Curățarea spirituală / 90
- 3.2 Sistemele excretoare / 94
  - 3.2.1 Sistemul limfatic / 95

- 3.2.2 Sistemul imunitar / 99
- 3.2.3 Sistemul tegumentar (Pielea) / 101
- 3.2.4 Sistemul intestinal (Colonul) / 102
- 3.2.5 Sistemul urinar (Rinichii) / 103
- 3.2.6 Sistemul respirator (Plămâni) / 104

#### **CAPITOLUL IV Iluzii și deziluzii, mituri și adevăruri / 106**

- 4.1 Iluzii pentru minte, deziluzii pentru Întreaga Ființă / 106
  - 4.1.1 Iluzia puterii / 108
  - 4.1.2 Iluzia falsei bunăstări / 109
  - 4.1.3 Iluzia timpului / 110
- 4.2 Mituri și Adevăruri / 111
  - 4.2.1 Mituri despre sănătate / 112
  - 4.2.2 Mitul necesității energizantelor / 113
  - 4.2.3 Adevărul despre proteine / 115
  - 4.2.4 Adevărul despre lapte / 117
  - 4.2.5 Adevărul despre zahăr / 120
- 4.3 Hrană second-hand, oameni second-hand / 124

#### **CAPITOLUL V Hrana Vie – promotor de Viață în Armonie / 126**

- 5.1 Ce este Hrana Vie? / 126
- 5.2 Din grădina Mamei Naturi / 127
- 5.3 Clasificarea alimentelor pe scara vitalității / 130
- 5.4 Enzimele – Scânteia Vieții / 132
- 5.5 Clorofila – sângele verde / 136
- 5.6 Principalele alimente și preparate vii / 138
- 5.7 Calitatea alimentelor / 139
- 5.8 Ceea ce este crud nu este întotdeauna Viu! / 141
- 5.9 Gusturi naturale – savoare autentică / 142
- 5.10 Hrana Vie, cel mai bun medicament / 143

**CAPITOLUL VI Arta Hrănirii Holistice / 146**

- 6.1 Hrănirea Holistică - artă și știință / 146
- 6.2 Hrănirea conștientă / 148
- 6.3 Arta Conversației Conștiente / 149
- 6.4 Crearea ambientului potrivit Hrănirii Holistice / 150
- 6.5 Savurarea și Siesta / 152

**CAPITOLUL VII Ritualuri pentru o Viață în Armonie / 154**

- 7.1 Ritual versus rutină / 155
- 7.2 Ritmuri și cicluri naturale / 157
- 7.3 Anotimpurile din Noi / 158
- 7.4 Ritualuri pentru o Viață în Armonie / 161
  - 7.4.1 Ritualuri de dimineață / 164
  - 7.4.2 Ritualuri de serviciu / 165
  - 7.4.3 Ritualuri de seară / 166
- 7.5 Rezervă-ți în fiecare zi Cinci Minute pentru Sufletul Tău / 167

Anexa 1 Cele cinci grupe de organe, energiile specifice și legătura dintre ele / 169

Anexa 2 Lista alimentelor și băuturilor nocive și a înlocuitorilor naturali / 172

Anexa 3 Model de meniuri recomandate pentru o săptămână / 180

Anexa 4 Programe de evoluție personală, marca *Viața în Armonie* / 188

Bibliografie / 190

# CAPITOLUL I

## Nutriția Holistică

„Ca să putem vorbi corect despre alimentația Omului trebuie să fim mai întâi bine instruiți despre natura lui, să-i cunoaștem originea și părțile corpului. Apoi, trebuie să cunoaștem calitățile naturale ale alimentelor și efectul modificărilor, determinat de prepararea lor.”

Hipocrat

### 1.1 ABORDAREA HOLISTICĂ A NUTRIȚIEI PE CELE PATRU INTELIGENȚE

*Universul* este guvernat de legi imuabile, care se aplică în toate planurile creației: material, emoțional, mental sau spiritual. Tot ceea ce există în Univers se află în continuă mișcare și evoluție, coexistând într-o armonie perfectă. Evoluând în conformitate cu *Legile Universale* și ale *Naturii*, fiecare dintre noi construim și manifestăm această armonie în viața noastră.

Conștientizarea Întregului pe care îl formăm cu toate cele patru inteligențe ale noastre cere în mod natural abordarea nutriției în același fel, adică holistic. Această abordare este mai mult decât evidentă deoarece evoluția noastră ca *Ființe* are nevoie de susținere pe toate planurile.

Abordarea superficială a nutriției sau îndreptarea atenției doar către nutriția fizică nu va duce doar la stagnare, ci și la involuția noastră, ca *Ființe*. Stagnarea vine din ignoranță, iar ignoranța se află întotdeauna

### 1.3 CICLURILE NATURALE DE FUNCȚIONARE ALE ORGANISMULUI UMAN

Ciclicitatea este evidentă în toate procesele sau fenomenele din mediul înconjurător. Păstrarea conexiunii cu ritmurile și ciclurile *Naturii și Universului* ne menține cu simțurile treze, iar remodelarea stilului de viață se face cu naturalețe.

Fiind atenți la modul de manifestare a organismului nostru când se află în activitate sau repaos și ținând cont de ciclurile sale de funcționare, este simplu să ne formăm obiceiuri sănătoase prin care să susținem inteligența corpului fizic și, implicit, celelalte inteligențe.

Hrănirea este influențată și ea de trei cicluri naturale, care se întrepătrund parțial și care susțin sănătatea și starea de bine a *Ființei*, dacă sînt tratate cu respect și grijă.

Corpul fizic funcționează optim dacă îl detoxifiem în fiecare dimineață, iar în timpul zilei îl hrănim cu hrană vie, în proporție de minimum 70% – 80%, noaptea lăsându-l să asimileze nutrienții și să se odihnească.

Aceste cicluri au manifestări mai intense între anumite ore. Ele se întrepătrund parțial, fapt care ne face atenți să nu prelungim un ciclu în defavoarea altuia, dereglându-le astfel manifestarea firească. Greșelile frecvente se referă la ciclul aportului alimentar și al digestiei, care se prelungește uneori până noaptea târziu, reducând din ciclul absorbției nutrienților.

#### 1.3.1 CICLUL DE ELIMINARE A TOXINELOR (DETOXIFIEREA)

Eliminarea toxinelor din organism este un proces care se realizează natural, în fiecare zi, începând cu ora 04.00, până în jurul orei 12.00, cu condiția să lăsăm organismul să-l realizeze și să-l susținem. Colonul funcționează la capacitate optimă, dimineața, în intervalul

05.00 – 07.00. Ar fi ideal ca ziua fiecărei persoane să înceapă în acest interval, cu un ritual de dimineață, pe care-l vom prezenta pe larg în ultimul capitol al acestui volum.

Pașii esențiali pentru susținerea eliminării toxinelor sînt următorii:

- curățarea limbii după trezire, clătirea gurii;
- curățarea nasului (dușul nazal);
- dușul interior al sistemului digestiv, realizat cu unul-două pahare de apă vie, simplă sau cu lămâie, la temperatura camerei;
- exercițiile fizice, efectuate la primele ore ale dimineții, în special cele în aer liber, care pun în mișcare sistemul limfatic și duc la eliminarea reziduurilor din organism.

Prin aceste procedee simple ajutăm organismul să efectueze curățarea și eliminarea toxinelor acumulate. Fiți conștienți că nimeni nu poate ști mai bine decât dumneavoastră ce simte, cu ce nivel de energie începe ziua, ce randament real poate da și ce semnale transmite corpul atunci când un proces este dezechilibrat.

Aceste prime activități se pot desfășura până în jurul orelor 07.30 – 08.00, după care continuăm susținerea procesului de detoxifiere până în jurul orei 12.00. Este esențial ca prima masă a zilei, micul dejun, să ne aducă un surplus important de energie, combinat cu susținerea detoxifierii.

În funcție de anotimp și de activitățile prestate în acest interval, plusul de energie poate fi asigurat din următoarele surse: apă proaspătă, sucuri din iarbă de grâu sau orz, germeni de semințe sau cereale, sucuri proaspete, naturale, din fructe, legume sau combinate, smoothie-uri, mixuri de fructe, semințe, polen crud, cereale integrale, salate. În *Anexa 2* găsiți modelul de meniuri pentru o săptămână, despre care pomeneam mai sus. Acesta vă ghidează să vă concepeți propriile meniuri pentru un stil de viață sănătos.

Conștientizând că sînteți singurii răspunzători pentru curățenia organismului vostru, vă ridicați deasupra tentațiilor de a vă satisface plăcerea de a mânca în mod superficial, la nivelul papilelor gustative,

excesul de alcalinitate, care dezechilibrează, la rândul său, organismul având nevoie de 20% aciditate pentru îndeplinirea anumitor procese de bază.

Cei care înțeleg și respectă regulile simple de funcționare a organismului depășesc mediocritatea și conștientizează că liberul arbitru este și o chestiune de responsabilitate, nu doar de alegere.

### 1.5.2 CAUZELE ACIDIFICĂRII ȘI EFECTELE EI

**Sîntem frugivori**, iar acceptarea și integrarea profundă acestui statut va avea ca efect perfectă funcționare a organismului, în condiții de alcalinitate. Este calea cea mai simplă către sănătate și o viață împlinită. Orice altă argumentație vine doar din necunoaștere.

Cauzele acidificării sînt multiple, dar țin de alegerile noastre, conștiente sau inconștiente:

- mediu și stil de viață, stresante;
- gânduri negative, agresivitate verbală și fizică, furie;
- oboseală, surmenaj, lipsă de somn sau de activitate fizică;
- consum de băuturi acide cum ar fi cafeaua, băuturile carbogazoase sau alcoolul;
- consum, cu preponderență, de alimente acide cum ar fi zahărul, produse pe bază de făină albă rafinată, alimente procesate industrial cu conținut de aditivi;
- combinare incorectă a alimentelor;
- consum excesiv de proteine animale concentrate, de multe ori combinate incorect între ele la aceeași masă: carne, lapte, brînză, ouă;
- consum insuficient de alimente alcaline cum ar fi fructele, legumele sau verdețurile.



„Ai grijă de corpul tău, pentru că este singurul loc unde va trebui să-ți trăiești întreaga viață”, își îndemna cursanții Jim Rohn, celebru orator pe teme motivaționale.

## 2.2 CELULA – UNIVERSUL DINTR-UN UNIVERS

Pentru a înțelege importanța elementelor nutritive, este necesar să știm cum sînt acestea utile organismului și unde este nevoie de ele la nivel micro. **Celula** este elementul constitutiv fundamental al organismelor vii, iar ADN-ul este componentul principal al sistemului genetic. Toate organele și sistemele sînt compuse din celule cu funcție specifică, conlucrînd în scopul de a forma un organism. Corpul omenesc este alcătuit din trilioane de celule, fiecare cu identitatea proprie, dar și cu conștiință, și reflectă însușirile și activitatea tuturor celulelor sale.

Celula este o structură complexă, cu părți văzute și nevăzute, cu conexiuni care depășesc capacitatea de înțelegere pe care o avem în acest moment. Celula constituie un adevărat *Univers*, iar știința a recunoscut că se află departe de a-i fi descifrat toate tainele, asta și din cauza faptului că acceptă doar ceea ce se poate vedea, măsura, adică ce este în plan material, ceea ce înseamnă o mică parte a Întregului. Asemănătoare unui oraș care se întreține din resurse proprii, celula are grijă de toate părțile sale componente, după un sistem bine pus la punct.

Pentru a funcționa corect, tuturor celulelor le sînt necesare:

- surse exterioare de energie, vizibile sau invizibile;
- eliminarea reziduurilor pe care le-au produs.

Nu intrăm în detaliile anatomice ale celulei, aceste informații le găsiți și în cartea doctorului Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, pe care v-o recomand cu căldură. Important este să înțelegem

beneficiile ei mâncând fructe și legume proaspete. Acestea, ca, de altfel, toate plantele, captează energia solară, o transformă și apoi, după ce le-am mâncat, o transferă în celulele noastre. E foarte simplu acest proces, dar trebuie reținut că procesarea sau expunerea hranei vii la temperaturi înalte distruge această energie vie, dăruită nouă de plante.

Cele patru categorii de alimente sînt:

- **Alimente bioenergetice.** Sînt cele mai încărcate cu energie solară, au cel mai mare conținut de clorofilă: sucul din iarbă de grâu, orz, germeni de semințe, mlădițe, microalge – chlorella, spirulina.

- **Alimente bioactive.** Încărcătura energetică solară este foarte mare, fructele sînt cele mai încărcate, începînd cu cele mai închise la culoare, urmate de verdețuri, legume, semințe și nuci, alge marine.

- **Alimente biostatice.** În această categorie intră alimentele preparate la temperatură, care își pierd foarte mult din calități prin acest proces, inclusiv din energia solară. Aceste alimente ne diminuează vitalitatea și, treptat, epuizează organismul.

- **Alimente biocidice.** Sînt alimentele procesate industrial, rafinate, tratate chimic, aditivate. În această categorie intră și fructele, legumele iradiate și tratate chimic pentru a se păstra pe termen lung. Toate aceste procese transformă alimentele în produse acide, care devitalizează și otrăvesc organismul treptat, ducând la degenerare și la moarte.

Alimentele din primele două categorii, respectiv cele bioenergetice și bioactive ar trebui să formeze minimum 70%-80 % din hrana noastră zilnică. Alimentele biostatice ar fi de preferat să nu depășească 30%, iar cele biocidice ar fi indicat să fie evitate.

Studiile și stilul de viață actual arată că alimentația zilnică este, în mare parte, formată din alimente biostatice și biocidice. Cele bioactive sînt prezente în diverse proporții, dar, din cauza combinațiilor nesănătoase, își diminuează din proprietăți. Alimentele cele mai pline de vitalitate, cele bioenergetice, sînt cel mai puțin folosite.

## 7.1 RITUAL VERSUS RUTINĂ

Clarificarea diferențelor dintre ritual și rutină ne ajută să înțelegem beneficiile aduse de ritualuri, dar și nocivitatea rutinei.

• **Ritualul** este ritm, este simțire, are ciclicitate. Este fluid ca și energia *Iubirii* care-l susține, curge în permanență, susține echilibrul și armonia pe parcursul întregii vieții. Ritualurile se simt, se trăiesc, se integrează pas cu pas și devin parte din Ființa noastră, doar dacă avem inima deschisă și lăsăm *Iubirea* în toate manifestările ei să le sprijine. Deprinderea și menținerea obiceiurilor sănătoase sînt posibile prin trăirea plină de viață, fluidă și vibrantă pe care o susțin ritualurile. Prin ritualuri, întreaga Ființă este conectată la Lumină, făcând vizibile *Comorile Interioare* și frumusețea fiecăruia dintre noi. *Voința Superioară* activată susține, prin energia ei, curgerea și împletirea armonioasă a ritualurilor. Conștiința trează a fiecarei persoane susține modelarea cu creativitate a stilului de viață sănătos propriu în ritualuri firești și fluide.

• **Rutina** este automatism. Rigidă și acaparatoare, odată instalată își subjugă gazda și o hrănește cu iluzii. Dependența de rutină ne amorțește treptat mintea și conștiința, reducând viața la îndeplinirea unor sarcini personale sau de serviciu, la supraviețuire. Rutina zilnică se hrănește cu energia celui pe care l-a acaparat, oferind în schimb dependență și mediocritate. Rutina, fiind direct conectată cu mintea dirijată de *ego* și slujindu-l, are ca aliat *voința inferioară*. Oamenii care se lasă cuprinși de rutine, se deconectează treptat de la *Iubire*, sursa de Lumină a Ființei și se lasă pătrunși de întuneric, mediu propice transformării obiceiurilor nesănătoase în vicii și manifestării fricilor, a neputințelor și apoi a suferinței.

*Ritualul menține spiritul viu și treaz, mintea clară și  
ageră, corpul suplu și sănătos și sufletul fericit.*

*Rutina adoarme spiritul, lenevește mintea,  
îmbătrânește corpul și întristează sufletul.*

Stilul de viață sănătos holistic are o structură, un schelet de bază pe care l-am conturat în aceste două volume. Pe baza acestei structuri, fiecare își modelează propriile ritualuri, propriul stil de viață sănătos, ținând în permanență cont de structura de bază pentru a obține rezultate notabile.

Să-ți construiești ritualuri înseamnă să fii tu însuși, să lași creativitatea să se manifeste, să vii conștient în întâmpinarea fiecărei zile și să participi activ la crearea și manifestarea ei. Flexibilitatea holistică, adică a Întregii Ființe, susținută de ritualuri, te ajută să abordezi detașat orice provocare și să găsești soluțiile potrivite.

Am schematizat esența abordărilor zilnice, pentru a evidenția avantajele ritualurilor și dezavantajele rutinelor.

*Stil de Viață Sănătos Holistic → Ritualuri →  
Ființă plină de vitalitate, energie, cu mintea clară,  
spiritul treaz = Ființă Flexibilă Holistic →  
Viață Împlinită și Fericită*

*Stil de viață haotic → Rutine → Ființă îmbătrânită,  
fără energie, minte confuză, spirit adormit =  
Ființă rigidă → Viață mediocră și nefericită*

Întotdeauna, ritualurile susțin viața noastră prin flexibilitatea și capacitatea de modelare a lor după intențiile noastre, dar respectând structura de bază, care asigură echilibrul și stabilitatea personală.

Una dintre cele mai creative manifestări a ritualurilor în stilul de viață, o constituie pentru mine modalitățile infinite de a prepara hrană sănătoasă, punând la un loc regulile combinării corecte a alimentelor, cu necesitățile și ofertele de hrană date de anotimp, la acestea adăugând imaginație și naturalețe.