

citești, contează ce cărți recitești!” Din acest motiv te încurajez nu doar să citești această carte, dar și să faci exercițiile, să explorezi în adâncul tău și să pui sănătatea, sus, între prioritățile tale.

Viața mea s-a schimbat substanțial din momentul în care sănătatea a devenit valoarea mea numărul 1. Da, nu mă înțelege greșit... familia este importantă, cariera este importantă, ca și prietenii sau hobby-urile. Dar, în esență, dacă nu ești bine cu tine, nu poți să fii bine cu ceilalți oameni din viața ta!

Iar dacă vrei să fii mai bine decât toți cei de vârsta ta, începe prin a prioritiza sănătatea ÎNAINTE să ai probleme! Mi s-a întâmplat destul de rar să întâlnesc persoane sub 35 de ani care au sănătatea în top 3 valori!

Însă cei care aveau sănătatea între valorile de top debordau de energie, focus

și productivitate! Protejează-ți sănătatea, energia și vitalitatea... orice îți propui în viață depinde direct de aceste lucruri!

Te încurajez să studiezi și să înțelegi cum funcționezi ca un sistem unitar.

Te încurajez să aprofundezi modurile prin care ajungi să fii persoana cu cea mai multă energie pe care o cunoști.

Te încurajez să devii persoana cu cea mai mare productivitate și care devine model pentru familie, prieteni, colegi de birou și chiar străini care te remarcă fără să îți știe numele.

Îți doresc multă sănătate, energie și vitalitate!

Pentru toate acestea, închin un pahar de apă cu lămâie!

DAN LUCA,

Expert în productivitate și SAM Wake-Up Artist



INTRODUCERE

Mă numesc Adrian Lenin, sunt farmacist naturopat, consultant în nutriție și sănătate, autor, antreprenor, vizionar, soț fericit și tată împlinit. O să-ți spun pe scurt cum am ajuns să scriu această carte și de ce cred că povestea din spatele ei poate să-ți schimbe și ție percepția asupra sănătății.

M-am înscris la Facultatea de Farmacie dornic să învăț despre acele medicamente care vindecă boli și care îi scapă pe oameni de suferințe. Am absolvit facultatea fără să învăț despre aceste lucruri, din păcate.

În facultate am învățat foarte multe lucruri interesante și foarte multe medicamente care anihilează simptome și reglează diverși parametri ai organismului, dar nu am învățat cum se vindecă bolile și nici cum poate un om să ajungă perfect sănătos. Nu am învățat nici măcar ce este nevoie să faci o persoană ca să prevină bolile, să nu se îmbolnăvească. Nu am învățat nimic despre nutriție, alimentație sau prevenție, am învățat doar cum să tratez niște boli, fără însă a descoperi cu adevărat cauza lor și fără a le vindeca.

Ca tânăr absolvent dornic de afirmare, am început să lucrez în farmacie, cu entuziasm și cu dorința de a învăța cât mai multe. Cei 15 ani de arte marțiale, practicate la nivel foarte înalt, mi-au furnizat doza de determinare și consecvență astfel încât să nu îmi doresc mediocritate, ci excelență, chiar și de la profesia de farmacist.

Lucrând în farmacie, făceam consiliere, vindeam medicamente, recomandam ceea

ce învățasem și câștigam bine, dar nu eram fericit cu ceea ce făceam.

Timpul însă trecea, sport nu mai făceam, kilogramele se adunau încet, unul câte unul, până într-o zi când tensiunea mea arterială nu mai era în parametri optimi. Am ignorat acest semnal și mi-am continuat viața, dar neliniștea mă cuprindea tot mai tare, odată cu trecerea timpului. Eram încă tânăr, și nu doream să iau medicamente toată viața!

În viață însă apar momente de cotitură, care vin de unde te aștepti mai puțin. Soția mea, care este tot farmacist, naște primul nostru copil și rămâne cu multe kilograme după sarcină. Începe să citească diverse ca să afle cum să revină la greutatea normală. Dintr-una într-alta, ajunge la cartea *Studiul China*, o carte pe care o recomand cu drag oricărei persoane interesate de sănătate, cu atât mai mult profesioniștilor din sănătate.

Această carte, bazată pe studii clinice, contrazicea jumătate din ceea ce am învățat noi la facultate. În mintea noastră se puneau tot mai multe întrebări. Ca să primim răspunsuri, am citit alte și alte cărți.

Din cărți am aflat ceea ce la facultate ni se spunea că este imposibil, de exemplu că hipertensiunea arterială și diabetul zaharat se vindecă doar prin alimentație. Nu mi-a venit să cred.

Soția mea, determinată cum este, se hotărăște să-și schimbe alimentația și să

CE AI FACE CU VIAȚA TA DACĂ AI AVEA DE TRĂIT 10 ANI ÎN PLUS? DAR 20?

Nu încerca să fii perfect; doar fii o excelentă ființă umană!

TONY ROBBINS

Organismul uman, organismul tău, reprezintă cel mai complet și complex sistem viu existent, ești „vârful tehnologic” din natură. Ai miliarde de celule care funcționează perfect, separat și împreună, în armonie și în comuniune. Ai microcosmosuri întregi în interiorul tău, ai cel mai bun procesor existent, rețele de interacțiune și baze de date de o complexitate care depășește orice imaginație. Ai în același timp cele mai bune sisteme de reglare și regenerare posibile, care te ajută să te echilibrezi mereu, dar și să te vindeci.

Și cu toate acestea, de la o anumită vârstă, acest organism perfect dă semne de slăbiciune și bolile încep să apară. **De ce?** Răspunsul este simplu, dar constă din mai multe aspecte pe care cei mai mulți dintre noi le neglijează de-a lungul vieții. Este vorba de un cumul între: **dezinformare, neglijență, inconsecvență și ignoranță.**

Totuși, același organism perfect, acum avariat, se poate reface. Partea cu adevărat frumoasă este chiar asta, că avem în noi capacitatea de a ne autoregla și autovindeca din nou. Este nevoie doar de instrumentele potrivite, atitudinea potrivită, informare, acțiune, consecvență și timp, necesare pentru a putea ajunge din nou la o stare de echilibru.

Așadar, deși avem aceste capacități remarcabile, reușim, tot mai mulți dintre noi, să deregăm acest mecanism perfect, numit corpul uman, fără să-l mai putem regla din nou. Reușim să-i provocăm diverse daune, afecțiuni, care apoi nu se mai corectează, ci se agravează din ce în ce mai mult.

Titlul capitolului sunt niște întrebări... Ți-am pus niște întrebări al căror răspuns pare evident, dar nu știi dacă l-ai conștientizat cu adevărat. **Nu știi?**

Deși instinctiv ai vrea să dai un răspuns rapid, de fapt ai nevoie de timp ca să meditezi la ele:

- » Ți dorești să fii sănătos, dar faci ceva pentru asta?
- » Ai putea realiza ceva deosebit dacă ai trăi cu 10 ani mai mult?
- » Ce bătrânețe vrei să ai? În care să fii **sprijin** sau să fii **povară** pentru cei dragi?

Poate că tu nu ți-ai pus încă aceste întrebări, poate încă nu a fost cazul, încă ești perfect sănătos, sau poate din contră, ai ajuns într-o fază în care ai renunțat să mai sperii....

Totuși, dacă ai această carte în mână, înseamnă că te preocupă sănătatea ta,

înseamnă că undeva, mai la suprafață sau în adâncul tău, sănătatea îți face cu ochiul, înseamnă că prețuiești sănătatea și că îți dorești să o păstrezi sau să o redobândești...

Uneori este mai ușor, alteori este mai greu, oricum ar fi, mai ai ceva de lucru.

Ar fi bine să ne punem cu toții aceste întrebări: **Cât de mult îți dorești să fii sănătos?... Până în ultima zi a vieții tale?**

Cu cât ne punem mai repede aceste întrebări, cu atât avem șanse mai mari să și obținem acest deziderat.

STATISTICILE SĂNĂTĂȚII

Cei mai mulți dintre noi ignorăm sănătatea și asta se vede în statistici... Statisticile sănătății nu arată prea îmbucurător, iar acesta este un motiv real de îngrijorare. Asistăm în prezent la o explozie a numărului bolnavilor de diverse boli incurabile, iar prognosticele nu arată deloc bine. În viitor, cazurile bolnavilor de o varietate de boli cronice, de cancer și de boli autoimune se vor înmulți, problemele de infertilitate vor fi tot mai frecvente, iar bacteriile vor fi tot mai agresive și mai rezistente la antibiotice.

COVIDUL și alte virusuri afectează mai sever persoanele cu afecțiuni asociate. În schimb, o imunitate puternică și o sănătate optimă te fac, de cele mai multe ori, asimptomatic.

Din păcate, viața prea multor oameni depinde astăzi, și va depinde în viitor și mai mult, de niște medicamente administrate zi de zi, medicamente care nici nu-i vindecă, nici nu le dau prea mari speranțe de vindecare, ci doar întrețin o stare de boală cronică.

Aceasta este o stare de nici bolnav, nici sănătos, dar dependent. Din păcate, conform statisticilor, nu se anunță vești bune, iar prognosticele sunt din ce în ce mai negative. Deși aparent medicina evoluează, statisticile sunt tot mai sumbre de la an la an, iar lucrurile vor continua așa până când... Până când?

Așteptăm o minune care să schimbe radical medicina? Așteptăm ca schimbarea



să fie făcută pentru noi? Sau facem noi schimbarea, schimbându-ne modul de percepție și acțiune asupra sănătății noastre?

Așadar, dacă nu vrei să faci și tu parte din aceeași statistică, este momentul unei schimbări majore, a unei schimbări care pleacă de la tine și de la acțiunile tale. Este momentul să luăm atitudine fiecare dintre noi și să creăm cu adevărat un punct de cotitură, o **revoluție în percepția sănătății**, respectiv o mai mare preocupare a fiecăruia dintre noi pentru **prevenție și stil de viață sănătos.**

- Nu face combinații alimentare greșite: amidonoase + proteine animale, fructe la sfârșitul mesei (etc.).
- Mănâncă mese ușoare seara.

2. Starea psihică și stresul

- Niveluri crescute de **stres** cauzează insomnii.
- Grijele, problemele care ne frământă pot să creeze o stare de agitație care inhibă secreția de **melatonină**, crește secreția de adrenalină, crescând astfel pulsul și alungând somnul.
- Meditația, rugăciunea, o discuție cu un prieten bun sau așternerea gândurilor pe hârtie pot fi metode bune de eliberare.

3. Nivelul de efort fizic și sport

- Mișcarea fizică eliberează organismul de stres, ceea ce favorizează somnul.
- Efortul fizic stimulează eliminarea toxinelor din organism, ceea ce favorizează somnul.
- Sportul și efortul fizic consumă energie (fără să dea oboseală marcantă) și astfel favorizează somnul.
- Efortul fizic reglează ciclul somn-veghe, favorizând somnul.
- Este și o vorbă că după o zi de muncă sau efort fizic dormi „ca un buștean”.

- O extenuare prea mare și efortul fizic făcut înainte de culcare pot da însă insomnii.

4. Vârsta

- Copiii dorm mai mult pentru că au nevoie de mai mult somn.
- Bătrânii dorm mai puțin, fiziologic ei au nevoie de mai puțin somn.
- Nevoia de somn scade de la 23 de ore pe zi imediat după naștere până la 5-6 ore la vârsta de 80 de ani.

5. Salteaua și perna pe care dormi, patul

- Pe ce dormi are o mare importanță în calitatea somnului.
- Caută saltele și perne care mențin corpul și coloana vertebrală într-o poziție cât mai naturală, ergonomică și fiziologică.

6. Temperatura din cameră

- Deși **mulți dintre noi** suntem obișnuiți în general să dormim la temperaturi mai mari, temperatura ideală de somn este de până în 20 °C.

7. Nivelul de întuneric

- Deși pare evident și poate nici nu trebuia menționat, întunericul este esențial pentru un somn de calitate.

- Întunericul complet stimulează sinteza naturală de **melatonină**, hormonul somnului.
- Evită orice ecran (televizor, tabletă, telefon mobil) cu o oră înainte de culcare; ecranele cu lumină albastră (adică toate ecranele) inhibă hormonul somnului, agită și îngreunează adormirea. De compromis, poți folosi un soft care filtrează lumina albastră a ecranului.

8. Nivelul de zgomot

- La fel ca întunericul, deși pare evident, liniștea este esențială pentru somn.
- Ai nevoie de o liniște completă pentru un somn ideal (gândește-te numai cât de supărător poate fi doar **bâzâitul unui țânțar în timpul somnului**).

9. Probleme hormonale, în special tulburări de funcționare ale tiroidei

- Disfuncții ale tiroidei pot da tulburări majore de somn.
- Anumite **tulburări hormonale**, în special la femei (perioada premenstruală, perioade din sarcină), pot da probleme cu somnul.

10. Dureri articulare, dentare sau de altă natură

- Cât de greu este să dormi când ai o durere? Foarte greu, de aceea e bine să ții cont de **principiile de stil de viață sănătos**, care te țin deoparte de durerile de orice fel.
- Cu o durere de cap, de dinți sau de articulații foarte puternică vei reuși foarte greu să adormi, de aceea este nevoie să o tratezi.
- Înainte să apelezi la somnifere (mai ales la cele de sinteză, care dau dependență și sindrom de sevraj), ține cont de cele de mai sus și încearcă să bifezi cât mai multe dintre ele.

Fă-ți un obicei din a merge la **somn** la ora 22:00. Orele de somn dinainte de ora 24:00 valorează dublu față de orele de după ora 24:00.

În concluzie

- Un adult are nevoie în fiecare noapte de 6-8 ore de somn.
- Pe termen lung nu poți rezista, la randament maxim, dacă nu dormi minimum 7 ore pe noapte.
- Ar fi bine ca la ora 22:00 să dormi, pentru că astfel respecti ciclul normal de odihnă al organismului și toate organele tale apucă să se odihnească și să se regenereze.
- Asigură-te că dormi în întuneric complet, astfel secreția de melatonină (hormonul somnului) este optimă și vei adormi mai repede, iar somnul va fi mai profund.
- Nu folosi ecrane (televizor, tabletă, telefon) cu 2 ore înainte de culcare; lumina albastră stimulează creierul și este posibil să adormi mai greu, dar și mai superficial.
- Patul, salteaua, nivelul de zgomot și temperatura din cameră sunt importante pentru un somn optim.
- Ar fi bine ca în camera în care dormi să nu ai niciun fel de aparat electronic; sistemul tău nervos funcționează pe baza unor impulsuri electrice foarte slabe, iar undele și radiațiile emise de diverse aparate îl pot influența negativ atunci când este cel mai sensibil, în timpul somnului.
- Poți folosi o aplicație sau un ceas care să îți monitorizeze somnul, ca să poți trage niște concluzii despre cât de bine te odihnești, dar nu îți recomand să faci asta în permanență.
- Un ceai de tei, băut cu 30 de minute înainte de culcare, favorizează somnul și reglează ciclul somn-veghe.

MARȚI

La trezire – 2 pahare cu apă caldă și lămâie (Obs.: apa se bea cu înghițituri mici, cu paiul)

8:00-9:00 – MICUL DEJUN

• Pate din migdale:

- 2 pumni de migdale crude măcinate
- 1 linguriță pudră de roșcove/cacao crudă
- miere + zeamă de lămâie

Se amestecă toate.

• Azime sau pâine WASA

- 1 pahar lapte de cânepă (1 lingură semințe de cânepă + 1 pahar de apă, mixate în blender)

11:00 – GUSTARE

- 1 pahar suc de orz verde + zeamă de lămâie (1 linguriță pulbere la 1 pahar apă plată)

13:00-14:00 – PRÂNȚ

• Salată mare de crudități:

- ceapă verde
- ardei

- castraveți
- ridichi

Peste salată se pune:

- zeamă de lămâie
- 1 lingură ulei de cânepă presat la rece

• Supă cremă de mazăre verde:

- 1 cană de mazăre verde fiartă
- 1 cățel de usturoi
- 1 fir de ceapă verde
- 1 lingură semințe de susan măcinate
- ½ linguriță boia de ardei dulce
- 1 cană lapte de migdale

Preparare: Se mixează toate în blender, adăugându-se treptat laptele. Se servește imediat.

• Legume la grătar

16:00 – GUSTARE

- 10 caju

19:00 – CÎNĂ

• Paste integrale spelta + nuci măcinate + miere

MIERCURI

La trezire – 2 pahare cu apă caldă și lămâie (Obs.: apa se bea cu înghițituri mici, cu paiul)

8:00-9:00 – MICUL DEJUN

- 3 linguri de hrișcă verde hidratată (se scurge de apă, se clătește)
 - 1 banană + 1 pară + 1 kiwi – se mixează în blender tăiate felii
 - + 1 lingură semințe de in măcinate
 - + 1 lingură semințe de susan măcinate
 - + 2 linguri semințe floarea-soarelui măcinate
 - + 5 nuci mărunțite
- Se amestecă toate.

11:00 – GUSTARE

- 1 portocală

13:00-14:00 – PRÂNȚ

• Salată mare de crudități:

- salată verde
- spanac
- morcov
- țelină rasă

Peste salată se pune:

- zeamă de lămâie
- 1 lingură ulei de in presat la rece

• Orez cu ciuperci

• Ciorbă de legume + quinoa + 2 linguri semințe de floarea-soarelui hidratate 4 h (puse la final în ciorba ușor caldă)

16:00 – GUSTARE

- 10 caju

19:00 – CÎNĂ

• Piure de spanac:

- 200 g spanac
- 1 morcov fiert
- 1 cartof fiert
- usturoi
- semințe de cânepă

Preparare: Spanacul se fierbe 1 minut în apa care clocotește deja, apoi se mixează cu morcovul și cartoful, adăugându-se treptat apa în care au fiert cartoful și morcovul.

La final se adaugă usturoiul zdrobit și semințele de cânepă.

(Atenție: spanacul nu se ține la fiert mai mult de 2 minute, deoarece se sporește conținutul de oxalați.)

• 100 g de brânză tofu

• Ardei, morcovi, ridichi – crude

