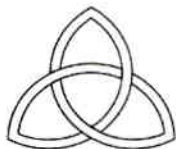


LBRIS

We know
books

IOAN

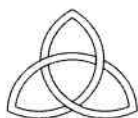


ALIMENTAȚIA , INTEGRATIVĂ

„Spune-mi ce mănânci și îți spun cine ești!”
- Anthelme Brillat-Savarin -



Editura Dharana
București
2022



Capitolul I

RELANSAREA VIEȚII PRIN ÎMBUNĂTĂȚIREA ALIMENTAȚIEI

**„Fie ca hrana să-ți fie medicament și medicamentul hrană!”
Hipocrate**

1. Resetarea vieții

1.1 Cumpăna

Dragi cititori, vă mulțumesc pentru că ați ales să citiți această carte!

Mi-am propus să scriu o carte despre alimentație, un domeniu în care avem impresia că ne pricepem cu toții.

Și eu aveam aceeași impresie până în momentul în care am realizat că alimentele nepotrivite puteau să-mi pună viața în pericol.

În cele ce urmează voi face o relatare în care vă prezint o astfel de situație.

Relatare: Cum am evitat ciroza?

La debutul cărții *Puterea Cunoașterii* am prezentat un episod prin care am fost readus la realitate de către un medic internist.

Pentru că este un moment crucial în urma căruia mi s-a schimbat viața, voi relua această întâmplare și o voi aprofunda.

Întotdeauna mi-a plăcut să fac lucrurile cu temeinicie și cu pasiune.

Așa am ajuns ca, la un moment dat, să mă implic cu toate puterile în activitatea de om de afaceri.

Eram foarte pasionat de ceea ce făceam. Fiind atât de pasionat de ceea ce făceam, mă dăruiam cu toată ființa acestei misiuni, indiferent de starea în care mă aflam.

De dimineața și până seara trăluam încontinuu la compania pe care o conduceam, ca și cum eram o mașină programată să lucreze fără oprire, la infinit.

Aparent fără motiv, la un moment dat am început să mă simt obosit.

Oboseam repede, transpiram din abundență și nu mai aveam putere să fac nimic.

Într-o zi a intrat la mine în birou o persoană apropiată.

După ce m-a privit cu atenție, a afirmat cu îngrijorare că mi s-a schimbat paloarea feței.

Pentru a mă convinge de realitatea în care mă aflam a spus:

„Te-ai îngălbenit la față! Îți sugerez să faci un control la ficat!”

M-a alarmat această atenționare, așa că am făcut demersuri pentru a ajunge la un medic specialist în boli interne.

Astfel am ajuns să fiu consultat de către cel mai bun internist pe care l-am putut accesa.

Când am ajuns în cabinet am fost supus unui control amănunțit.

În timp ce se uita în corpul meu cu ajutorul aparatelor, specialistul respectiv exprima cuvinte de nemulțumire, semn că nu-i plăcea ceea ce descoperea.

La un moment dat, reacțiile medicului au început să mă sperie.

Din ceea ce îmi spunea, realizez că problema nu era chiar ușoară și că urma să mă înscriu pe un parcurs total nou și de neconceput pentru mine.

Frica îmi era amplificată și de faptul că din compania noastră muriseră trei oameni, relativ tineri, fiind răpuși de boli incurabile.

La un moment dat medicul m-a întrebat ce mănânc.

Din ce i-am povestit a tras concluzia că mănânc prea multă carne.

Atunci medicul a afirmat că una din cauzele pentru care ficatul meu suferă, este consumul exagerat de carne.

La finalul investigației mi-a prezentat o imagine cu ficatul meu.

Mi-a spus că ficatul este mărit și că are unele modificări determinate de „agresiunile” la care a fost supus.

M-a avertizat de faptul că, în cazul în care voi continua să duc același stil de viață, risc să fac ciroză. Pentru a mă convinge să-mi schimb stilul de viață mi-a arătat o poză cu un ficat cirotic.

M-a speriat cumplit acea imagine!

Dintr-o dată am uitat de toate prioritățile de business pe care mi le stabilisem pentru acea zi. În acel moment nu mai conta nimic din ceea ce însemna viața de om de afaceri.

Starea de sănătate m-a marcat atât de tare încât instantaneu am devenit alt om.

Îmi pierise tot entuziasmul și toată dorința de a face lucruri.

Așadar, am realizat că toată „construcția” mea de până atunci putea să se dărâme ca urmare a faptului că ficatul meu nu va mai rezista regimului la care era supus.

Cel mai tare eram afectat de faptul că nu știam să trăiesc altfel.

Nu știam ce înseamnă să-mi schimb regimul de viață.

Dintr-o dată am început să mă gândesc la oamenii suferinzi din jurul meu și la felul în care aceștia se chinuie să trăiască de pe o zi pe alta, încercând să-și prelungească viața cu tot felul de adjuvante.

Mă înfricoșa ideea că la un moment dat și eu voi ajunge să duc o viață de om suferind, trăind cu speranța că vreodată va apărea un tratament miraculos.

Așadar, în acel moment, drumul meu părea a fi pecetluit.

Eram trist și dezamăgit știind că toată viața luptasem pentru succes și deodată părea că succesul nu ajută la nimic.

Atunci am ajuns la următoarea concluzie:

**„Oricât de mare ar fi succesul,
cel mai important aspect al vieții este sănătatea!”**

Cu toate că eram deznădăjduit gândindu-mă că această suferință ar putea să îmi curme viața, totuși, în sufletul meu licărea o rază de speranță.

De când mă știu, mereu am fost norocos.

De fiecare dată când credeam că nu găsesc nicio soluție, în viața mea se producea un miracol.

Ca de obicei, și de data aceasta în viața mea s-a produs miracolul.

Iată cum a început să se manifeste un nou miracol în viața mea:

La câteva săptămâni după ce am fost la acel medic, am plecat în obișnuita vacanță de iarnă.

Imediat ce ne-am urcat în avion, copiii au început să se joace și să se bucure.

Lângă noi erau și alte familii cu copii care se bucurau de faptul că merg în vacanță.

Peste tot domnea o bucurie generală, întrucât majoritatea călătorilor urmau să petreacă zile frumoase de vacanță în Austria.

În contrast cu bucuria pe care o manifestau cu toții, eu mă simțeam trist și abătut.

Eram marcat de faptul că exista riscul să fac ciroză și că nicăieri în lume nu există tratament pentru această suferință.

Nu voiam să stric entuziasmul celor din jur, așa că m-am așezat tăcut la locul meu. Pentru a nu atrage atenția cu starea mea de tristețe, am luat o revistă din buzunarul scaunului din fața mea și am început să-i răsfoiesc paginile în mod absent, prefăcându-mă că citesc.

În timp ce răsfoiam revista, la un moment dat, mi-a atras atenția cuvântul „ciroză” care apărea scris într-un articol mic de doar câteva rânduri.

Dintr-o dată am devenit atent la text și am citit pe nerăsuflăte acel articol.

Spre finalul articolului era scrisă următoarea frază: „O alimentație bazată pe fructe și legume ar putea întârzia declanșarea cirozei.”

Țin minte că am citit și recitat de foarte multe ori fraza în care se afirma cum se poate întârzia ciroza.

Cu toate că nu îmi stă în caracter să rup pagini din reviste, de data aceasta am rupt acea pagină și am luat-o cu mine.

Imediat ce am ajuns în Austria, în loc să trăiesc atmosfera de vacanță, am început să caut tot felul de informații referitoare la alimentația bazată pe fructe și legume.

Când am revenit din vacanță, am comandat foarte multe cărți despre alimentația bazată pe fructe și legume.

În cei peste 20 de ani de când am devenit pasionat de alimentație, am citit sute de cărți din acest domeniu, încercând să identific și să pun în valoare cele mai benefice forme de abordare a hranei.

Între timp am descoperit și am pus în valoare o multitudine de metode prin care să evit ciroza. Acum ficatul meu este sănătos și fericit.

1.2. Drumul spre o alimentație mai bună

Dragi cititori, am prezentat o întâmplare care mi-a schimbat viața pentru totdeauna.

Fiind pe deplin motivat de dorința de a trăi în siguranță, am aprofundat relația cu hrana.

Nu a fost simplu să identific și să pun în valoare hrana, întrucât există un număr foarte mare de obiceiuri culinare care pretind a fi cele mai bune.

Pentru că de multe ori eram derutat de oferta stufoasă de informație referitoare la alimentație, am început să experimentez informația pe care o extrăgeam din cărți.

Spre marea mea bucurie, din aproape în aproape, am ajuns să identific și să pun în valoare căi și metode prin care alimentele pot îmbunătăți viața în mod definitiv.

De multe ori ne întrebăm de ce alimentația poate să aibă o influență atât de mare? Iată explicația!

Consumăm zilnic aproape 2 kg de alimente.

O parte din esența hranei este extrasă din tubul digestiv, iar apoi, prin intermediul sângelui, este condusă la nivel celular.

Ajungând la acest nivel, substanțele nutritive hrănesc întreaga ființă participând în mod decisiv la toate activitățile, inclusiv la luarea deciziilor.

De aici tragem următoarea concluzie:

Suntem ceea ce mâncăm!

Această sintagmă mi-a fost confirmată și întărită imediat ce am început să înlocuiesc alimentele de origine animală cu cele de origine vegetală.

Fără să fi făcut nimic altceva, dintr-o dată am devenit mai activ.

Dintr-o dată am simțit că mă focalizez cu mai mare eficiență pe scopurile esențiale ale vieții.

Dintr-o dată am început să văd lucrurile altfel, alegând cu înțelepciune să acced spre direcțiile prioritare ale vieții.

Ca urmare a acestei atitudini, dintr-o dată mi s-au deschis o mulțime de oportunități. Ca prin miracol, viața mea a ajuns să aibă un conținut atât de intens încât am început să mă simt împlinit în toată ființa: suflet, spirit și trup.

Este atât de mare diferența între omul care eram atunci când consumam alimente provenite de la viețuitoare și cel de acum, când consum alimente provenite de la plante, încât aș putea să afirm că am trăit două vieți: o viață

de omnivor și o viață de vegetarian.

Viața de omnivor a fost marcată de tot felul de greutăți care mă frâneau în evoluție. În schimb, **viața de vegetarian este marcată de o evoluție certă și firească spre a face bine la cât mai mulți oameni.**

Sunt atât de mulțumit și de entuziasmat de revelațiile primite în relația cu hrana, încât simt să împărtășesc cu voi, dragi cititori, experiențele benefice prin care trec.

Începutul nu a fost ușor!

Nu a fost ușor să renunț dintr-o dată la alimentele pe care le consumasem vreme de 40 de ani, având convingerea că acestea sunt cele mai bune.

Peste tot mi se spunea că este „absolut” necesar să consum carne, altfel risc să mă „îmbolnăvesc”.

Cu toate acestea, cărțile pe care le citeam îmi transmiteau alte lucruri.

Din cărți aflu că, **pe măsură ce creștem conținutul de carne din alimentație, crește riscul de îmbolnăvire.**

Pentru a mă încredința de realitățile scrise în cărți, am început să caut în statisticile referitoare la alimentație.

Statisticile sunt cele mai bune mijloace de reflecție asupra adevărului, întrucât acestea prezintă tendința generală a unui anumit fenomen.

La un moment dat, am descoperit o serie de date statistice publicate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS).

OMS a clasificat carnea roșie și cea procesată ca fiind carcinogenă.

Am rămas surprins de faptul că doar 50 g de carne roșie consumată zilnic, crește cu 18% riscul de cancer colorectal.

Pentru că îmi era foarte frică de bolile incurabile, pentru că ficatul meu era în stare avansată de suferință, am decis să renunț pentru totdeauna la carne.

Am renunțat să mai consum carne, cu toate că majoritatea celor din jur erau consumatori înveterați și mă sfătuiau să nu renunț la acest aliment.

Am renunțat la carne, cu toate că eram gurmand și că îmi plăcea foarte mult să savurez toate produsele din carne, în special pe cele tradiționale pregătite de mama mea.

Imediat ce am renunțat la carne, în ființa mea s-au produs frumoase transformări. Am devenit dintr-o dată mai atent la mâncare. Fiind atent la mâncare, am realizat că și alte alimente nu îmi sunt benefice pe termen lung.

Ca urmare a acestor revelații, rând pe rând, am scos din alimentație toate alimentele provenite de la viețuitoare.

2. Strategia de îmbunătățire a alimentației

În mod obișnuit, avem senzația că mâncăm cele mai bune alimente.

Din această cauză, trecerea la o nouă calitate a hranei necesită multă argumentație și implicare sufletească.

Nu este suficient să începeți acest drum având ca suport doar gândul că alimentația vegetariană este cea mai bună.

Dacă nu sunteți bine informați asupra efectelor pe care le au alimentele în organism și în viața voastră de zi cu zi, oricând poate veni altceineva care să vă destabilizeze, invocând tot felul de argumente care nu au acoperire în realitate.

Pentru a maximiza șansa de îmbunătățire a calității hranei, este necesar să fiți posesorii unei cunoașteri cât mai vaste în domeniul alimentației.

Fiind posesorii unui bogat bagaj de cunoaștere, vă puteți baza pe o argumentație solidă, ori de câte ori este necesar să luați o decizie, atât în momentele în care vă stabiliți drumul pe care urmează să-l accesați, cât și în momentele de îndoială pe care le puteți întâmpina pe parcurs.

Ar fi minunat să aveți un ghid care să vă însoțească pe tot acest drum, întrucât acesta vă poate sfătui și susține în cele mai benefice forme de optimizare a hranei.

Din păcate, încă sunt puține persoane care pot da sfaturi realiste și corecte în domeniul hranei.

Cei mai mulți vegetarieni sunt autodidacți și nu și-au stabilit proceduri clare și bine definite pentru a parcurge acest drum în mod sistematic și eficient.

Pentru că majoritatea suntem la început în domeniul optimizării alimentației, luăm în calcul ipoteza că avem la dispoziție doar această carte.

În acest caz, vă recomand să parcurgeți următoarele etape:

- Dezvoltarea cunoașterii în domeniul alimentației;
- Abordarea programului de alimentație integrativă;
- Practicarea gătitului integrativ;
- Perfecționarea actului alimentar;
- Crearea unui mediu de alimentație sănătoasă în jurul vostru.

În cele ce urmează voi detalia aceste etape.

A. Dezvoltarea culturii în domeniul alimentației

Nimeni nu s-a născut învățat. Este mult mai ușor să înveți să alegi hrana de la cei care deja au cercetat și experimentat îndelung programe de alimentație.

Pentru că există pionieri în domeniul alimentației sănătoase, consider că este bine să le cunoaștem reușitele. În acest fel punem în valoare cele mai bune argumente care ne pot susține în programele noastre de îmbunătățire a alimentației.

Sunt unul dintre cei care au studiat îndelung experiențele celor care au reușit în domeniul alimentației.

Pe măsură ce am experimentat programele celor care au reușit, am generat un program de alimentație care să se adreseze omului de rând care nu are nicio pregătire în domeniul hranei, iar bucătăria lui are o dotare minimală.

Pornind de la acest argument, vă recomand ca pentru început să citiți și să experimentați **Alimentația integrativă**.

În această lucrare mi-am propus să vă aduc argumente prin intermediul cărora să vă constituiți un nou program de viață în ceea ce privește raportarea la hrană.

În tranziția spre alimentația sănătoasă, de foarte mare importanță este felul în care condimentăm mâncarea.

Atât carnea cât și leguminoasele, alimente reprezentative pentru conținutul lor de proteine, tind spre un gust relativ neutru.

În acest caz, condimentele au un rol definitoriu în formarea gustului final.

De asemenea, condimentele pot aduce un aport esențial de vitamine în conținutul mâncării.

Pentru a ne susține pe un drum cât mai sigur și înălțător în ceea ce privește tranziția spre o alimentație mai bună, am scris cartea **Condimentarea creatoare**.

După ce vă însușiți informațiile despre alimentație citind cartea **Alimentația integrativă**, vă recomand să lecturați și cartea **Condimentarea creatoare**.

Cele două cărți pot fi un bun suport de plecare pentru constituirea unui model de alimentație care să vă conducă la rezultate din ce în ce mai bune.

Dacă simțiți că aveți nevoie de argumente suplimentare pe această direcție, vă recomand să citiți în continuare cât mai multe cărți cu referire la alimentație!

Vă recomand cu bucurie să lecturați următoarele titluri:

- Enzima miracol – autor Dr. Hiromi Shinya
- Să trăim sănătos fără toxine – autor Robert Morse
- Studiul China – autori T. Colin Campbell și Thomas M. Campbell

Cele trei cărți constituie adevărate repere de conștiință pentru omul care dorește să accedă la o alimentație cât mai sănătoasă.

Lecturând și aceste 3 cărți, cu siguranță veți fi motivați să consumați alimente mult mai potrivite nevoilor voastre reale, însușindu-vă astfel suficiente argumente pentru a accede la niveluri de alimentație din ce în ce mai înalte.

B. Abordarea programului de alimentație integrativă

În lume sunt mii și mii de programe care își arogă calitatea de a oferi cea mai bună dietă.

Din această cauză, în căutările mele, de foarte multe ori am fost indus în eroare. Din păcate, de multe ori am fost înșelat în așteptările mele, întrucât multe dintre diete sunt lipsite de fond autentic.

Nu sunt un caz unic.

Am întâlnit persoane care au început să practice, cu entuziasm și încredere, tot felul de diete și până la urmă le-au abandonat, întrucât acestea nu le-a adus împlinirea pe termen lung.

Când am realizat că am irosit timp, că m-am lăsat dus în eroare și mi-am creat așteptări deșarte, mi-am pus următoarea întrebare:

Care este alimentația de bază a omului, de la venirea lui pe pământ și până astăzi?

Cercetând îndelung, am găsit răspuns la această întrebare.

Strămoșii noștri consumau cu predilecție alimente de origine vegetală.

În momentul în care am aflat răspunsul la această întrebare, am știut că drumul meu spre alimentația sănătoasă este cel care mă va conduce la alimentația omului originar.

Pentru că acest drum mi se pare a fi cel mai potrivit, am constituit un program de alimentație care să ne conducă, din aproape în aproape, spre hrana pe care a consumat-o în mod preponderent omul de la venirea lui pe pământ și până astăzi.

Am denumit acest drum „**Alimentația integrativă**”.

C. Practicarea gătitului integrativ

Cu toții ne dorim să mâncăm cât mai gustos, cât mai bine și mai sănătos. După ce am experimentat tot felul de bucate, am ajuns la concluzia că eu sunt persoana care îmi pot găti cel mai bine.

Cu toate că nu aveam nicio pregătire în acest domeniu, pe măsură ce am optimizat metodele de pregătire a hranei, am reușit să gătesc cele mai bune mâncăruri.

Gătesc atât de bine, încât de fiecare dată mâncăm acasă înainte de a pleca la evenimentele la care se servește mâncare.

Mâncăm bine acasă chiar dacă știi că urmează să mi se servească o mâncare vegană, gătită de bucătari calificați.

Mâncăm bine acasă, întrucât consider că mâncarea pregătită de mine respectă cel mai bine principiile de preparare a alimentelor de origine vegetală.

Dragi cititori, pentru că sunt fascinat de mâncarea pe care o consum, în capitolul patru al acestei cărți vă prezint cu bucurie principalele metode de preparare a alimentelor de origine vegetală.

Vă recomand cu încredere să practicați gătitul integrativ în bucătăria voastră!

Pe măsură ce veți practica gătitul integrativ, aveți mari șanse să ajungeți la concluzia că sunteți cei mai buni „bucătari”.

D. Perfecționarea actului alimentar

Gătitul integrativ valorifică în mod eficient calitățile alimentelor de origine vegetală.

Fiecare zi petrecută în compania alimentelor integrative reprezintă o nouă experiență de îmbunătățire a actului alimentar.

Este important să creșteți din ce în ce mai mult nivelul de raportare la hrană.

În acest scop, vă recomand să perfecționați gătitul pe întreg parcursul vieții!

E. Crearea unui mediu de alimentație sănătoasă în jurul vostru

E posibil să fiți primii deschizători de drumuri din mediul vostru de viață, în domeniul alimentației integrative.

Pentru că ați ales să puneți în valoare cele mai benefice forme de raportare la hrană, este bine să le promovați în mediul de viață în care trăiți.