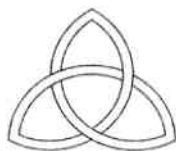


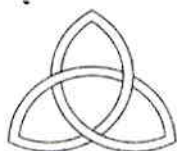
LBRIS | We know
IOAN PRISECARU



CONDIMENTAREA CREATIVĂ



Editura Dharana
București
2023



Capitolul I

ALIMENTAȚIA INTENS CONDIMENTATĂ A OMULUI MODERN

**Dacă există o cale mai bună decât alta atunci fii sigur că e calea naturii.
- Aristotel -**

1. Puterea condimentelor

1.1. Noțiuni elementare despre condimente

Condimentele au apărut odată cu apariția noastră pe pământ și ne-au susținut în toate etapele evoluției.

Dacă în trecut condimentele erau utilizate în funcție de proximitate, acum ne putem da acces cu mare ușurință la orice tip de astfel de produse.

Deși avem șansa să utilizăm condimentele la adevăratul lor potențial, puțini dintre noi reușim să o facem.

Se întâmplă acest fenomen, întrucât nu există o cultură unitară la nivel global în domeniul gastronomiei, așa cum se întâmplă, de obicei, la majoritatea domeniilor de înaltă tehnologie.

Din această cauză informațiile despre condimente sunt incomplete și de foarte multe ori deformate.

Există această tendință, întrucât fiecare curent gastronomic cultivă condimentele conform unor concepte bazate pe obișnuințe și atașamente.

De asemenea, modelul de cunoaștere din domeniul hranei nu poate fi aplicat în mod unitar la nivelul întregului mapamond, întrucât fiecare dintre noi suntem conectați la o anumită tradiție culinară și spirituală.

În lume există țări în care mâncarea se condimentează foarte intens, așa cum se procedează în Asia de sud-est, și zone unde alimentele sunt condimentate foarte puțin, așa cum se procedează în mod obișnuit în occident.

Prin alimentație intens condimentată înțelegem o hrană în care condimentele sunt utilizate în mod creativ în concentrații ușor mai mari decât în mod obișnuit cu scopul de a genera hranei un gust mai intens, savuros și apetisant.

Când m-am trezit la viață, nu știam nimic despre condimente și nu le știam valoarea. Ca urmare, în cea mai mare parte a vieții le-am respins ca și cum ar fi fost inutile și chiar nepotrivite.

Probabil mulți dintre voi manifestați o astfel de atitudine atunci când întâlniți o persoană adeptă a alimentației intens condimentate.

Vă îndemn să nu vă îndepărtați de un asemenea om, ci să-l cultivați în viața voastră ca și cum ar fi un mare dar!

Acel om care a ajuns să pună în valoare condimentele, a înțeles valorile naturii și știe să le prețuiască.

Experimentând alimentația intens condimentată împreună cu acea persoană, aveți șansa să vă deschideți o poartă spre viața sănătoasă.

Vă sugerez să învățați de la cei care știu arta de a condimenta alimentele, întrucât sunt puține surse de cunoaștere în domeniul hranei condimentate!

Dacă nu aveți un îndrumător bun pe această cale, este mai greu să accesați obiceiurile alimentare sănătoase, aducătoare de bogăție spirituală și socială.

Dacă veți avea un instructor bun pe această direcție vă puteți crea un traseu de evoluție profund benefic în toate aspectele vieții: personal, sufletesc și material.

Fac această afirmație întrucât condimentele acționează în toate planurile vieții, inclusiv în programele din mediul social.

Sunt atât de optimist și încrezător pe acest drum, datorită faptului că, prin experimentarea condimentelor, am obținut rezultate foarte bune într-un timp foarte scurt.

Ca urmare, am ajuns la concluzia că alimentația intens condimentată ne poate îmbunătăți în mod esențial starea de sănătate și chiar întreaga viață.

În căutările de până acum, nu am găsit o lucrare în care condimentele să fie tratate din punct de vedere holistic.

Neavând o bază de studiu a acestor produse, nu am putut să le utilizez la nivelul la care acestea ne-au fost încredințate de natură.

Drumul în utilizarea condimentelor la potențial înalt a fost lung și anevoios, întrucât foarte mulți ani am fost marcat de îndoială și neîncredere.

La începutul vieții, eram ca majoritatea și manifestam rezistență în a utiliza condimentele. Astfel, am pornit pe această cale din poziția celui care nu are nimic în comun cu plantele medicinale.

Din această cauză, mi-au fost necesari aproape 20 de ani de căutări, până ce am ajuns în poziția celui care trăiește o viață în comuniune frumoasă cu plantele medicinale și condimentele în general.

Ținând cont de propriile experiențe, în prezenta lucrare îmi propun să abordăm condimentele atât din punct de vedere material, cât și din punct de vedere energetic.

În scopul atingerii celor două obiective vom trece dincolo de orizonturile cunoașterii cu care suntem obișnuiți, cele în care ne limităm doar la a le introduce în mâncare, în funcție de gusturi și plăceri.

Alimentația sănătoasă nu înseamnă să consumi doar ceea ce îți place, ci să te hrănești cu ceea ce îți este necesar.

Pentru a ajunge la un asemenea nivel, este important să creăm premisele unei alimentații bine fundamentate pe un suport sănătos și peren, ținând cont atât de științele avangardiste, cât și de cunoașterea acumulată de înaintașii noștri, de-a lungul evoluției noastre pe acest pământ.

În prezent, în categoria condimentelor sunt incluse toate alimentele care excită papilele gustative. Consider că putem da o dimensiune mult mai concretă și mai utilă acestui termen, excluzând din categoria condimentelor acele alimente nepotrivite care, prin prezența lor în corp, pot produce blocaje energetice cu efecte nesănătoase.

Astfel, din start, în conceptul nostru despre alimentație sănătoasă, vom exclude din categoria condimentelor următoarele alimente: produsele

zaharoase, sărurile minerale în exces și alte produse nepotrivite care agresează ființa.

Prin această acțiune nu anulăm utilitatea acestora, dar având în vedere faptul că avem tendința de a face abuz de astfel de produse, nu le vom promova în programele noastre de însănătoșire și vitalizare.

Așadar în conceptul meu **condimentul este acel produs care, atunci când este introdus în corp, generează procese de vitalizare și vindecare.**

Nu este necesar să fim mari specialiști pentru a aduce condimentele în viața noastră. Experiența de până acum mă încredințează că orice om poate deveni un cunoscător în consumul de alimente picante, atunci când se implică în mod echilibrat și susținut spre a le experimenta, atât pentru sine, cât și pentru semenii.

Am luat în calcul și ideea de promovare a condimentelor în rândul semenilor, întrucât este important ca în jurul nostru să existe o oază cât mai mare de sănătate.

Atunci când suntem mai mulți care împărtășim o filozofie de viață sănătoasă și împlinitoare, ne este mai ușor să generăm binele în sfere de existență din ce în ce mai ample, în acest univers.

În prezenta lucrare, vom demonstra că alimentația intens condimentată nu are impact doar la nivelul corpului, ci și la nivelul întregii noastre ființe, întrucât condimentele se manifestă atât în planul fizic, cât și în planurile noastre subtile, dincolo de limitele simțurilor.

Se întâmplă acest efect întrucât substanțele active din condimente se impregnează în structura chimică și energetică a receptorilor și emițătorilor din noi, schimbându-le în mod radical structura și manifestarea.

Este foarte important ca în alegerile noastre să ne bazăm pe studii științifice și calcule statistice, pentru a ne convinge să alegem cu încredere calea cea mai bună.

Având în vedere faptul că, în timp, omenirea a cercetat îndelung hrana omului, literatura de specialitate conține o multitudine de studii în urma cărora putem înțelege cât de important este să adoptăm alimentația intens condimentată.

De exemplu, oamenii de știință de la trei universități de prestigiu: Universitatea de Medicină Harvard, Universitatea Oxford și Universitatea din Peking, în perioada anilor 2004 - 2013, au realizat un studiu pe un eșantion

de 199.293 bărbați și 288.082 femei cu vârste cuprinse între 30 și 79 de ani care trăiau în 10 zone geografice diferite din China.

În urma acestui studiu, au ajuns la următoarele concluzii:

- Dacă persoana ia o masă picantă, cel puțin o dată pe săptămână, îi scade în mod semnificativ riscul de a fi afectată de boli cauzatoare de mortalitate.
- Dacă persoana mănâncă de 6-7 ori pe săptămână alimente picante, îi scade riscul de mortalitate cu 14% comparativ cu persoanele care mănâncă intens condimentat doar o dată pe săptămână.

Bazându-ne pe un studiu care a cuprins un număr atât de mare de subiecți, ajungem la concluzia că este absolut necesar să învățăm să consumăm alimente cât mai picante.

Acest studiu a luat în calcul doar alimentația picantă, fără a mai aplica și alte tehnici de optimizare a condimentelor.

Vă sugerez să vă imaginați ce s-ar întâmpla dacă, pe tot parcursul vieții, vă ați condimenta intens toată hrana, utilizând tehnici combinate de mare eficiență?

Pentru promovarea acestui nou mod de viață, vom transcende barierele științei, punând în valoare toate conceptele spirituale, atât cele tradiționale cât și cele ale fizicii avangardiste, cu scopul de a elabora un program cât mai bun de asimilare a condimentelor, în scopul de a îmbunătăți întregul nostru potențial.

1.2. Zonele de acțiune a condimentelor

În perioada în care am practicat judo de performanță, eram foarte mulțumit de starea de sănătate și vitalitate, întrucât acest sport ancorează ființa la cele mai solide și mai sănătoase resurse din univers.

După câțiva ani de când am renunțat la sportul de performanță, am început să mă simt afectat de tot felul de suferințe inerente vieții stresante și trepidante pe care alesesem să o trăiesc.

Pentru a face față programelor în care eram angrenat, am căutat să găsesc o cale mai sănătoasă, abordând alimentația vegetariană.

Pe măsură ce consumam în mod preponderent hrană de origine vegetală, constatam îmbunătățiri în toate aspectele vieții.

Cu toate acestea, de la un moment dat am simțit că pot să duc alimentația la un nivel și mai înalt.

Atunci am decis să adopt alimentația intens condimentată.

Ca urmare a rezultatelor benefice și rapide constatate în ceea ce privește starea de sănătate și vitalitate, am ajuns la concluzia că hrana intens condimentată poate deveni suport pentru a atinge apogeul performanței, în ceea ce privește alimentația sănătoasă a omului modern.

Cu toate că majoritatea consumăm hrană condimentată, concentrația de condimente pe care o introducem în alimentație este insuficientă pentru a determina o îmbunătățire substanțială a digestiei.

Alimentele produse în sistem industrial nu reușesc să răspundă necesităților noastre și, din această cauză, suferințele omului tind să ia o amploare din ce în ce mai mare.

În această lucrare vom căuta să oferim o alternativă benefică la alimentația obișnuită, astfel încât să ne stimulăm refacerea biologică și energetică la nivelul întregii noastre ființe.

Alimentația intens condimentată este caracterizată de o alcalinizare accentuată a digestiei prin introducerea de condimente cât mai diverse, în concentrații din ce în ce mai mari, cu efect benefic în refacerea valorilor chimice și energetice din organism.

De mici copii ni se servesc în general mâncăruri dulci și astfel, ni se cultivă tendința de a consuma hrană dulce pe tot parcursul vieții.

Din această cauză, mulți dintre noi nu mai ajungem să descoperim niciodată forța benefică, pe care o dau condimentele.

Și eu am fost adeptul hranei dulci și nu îi înțelegeam pe cei care consumau alimentele intens condimentate.

Fiind dogmatizat în consumul de alimente dulci, aveam impresia că cei care mănâncă intens condimentat sunt ușor deplasați în gândire și manifestare.

Pentru prima dată în viață am experimentat alimentația intens condimentată în cadrul alimentației creative.

Alimentația creativă este o filozofie de viață care ne conduce la a consuma alimente din ce în ce mai potrivite nevoilor noastre.

Pe măsură ce am studiat și experimentat alimentația creativă, am început să simt beneficiile hranei intens condimentate.

Așa am ajuns la concluzia că **alimentația creativă intens condimentată merită a fi plasată în fruntea listei de priorități în drumul spre însănătoșire a vieții.**

Experimentând noua modalitate de alimentație am observat că atunci când mâncăm intens condimentat, întregul proces de digestie se poziționează pe un nou nivel energetic, mai bun și împlinitor.

La scurt timp după ce ingerăm alimentele intens condimentate crește temperatura tubului digestiv, a cavității abdominale și chiar a întregului corp. Acest efect se produce ca urmare a înțetirii arderilor din corp.

Majoritatea agenților patogeni proliferază la temperatura normală a corpului.

O temperatură ușor ridicată cu câteva zecimi de grad deasupra celei normale determină declanșarea unor programe de distrugere a agenților patogeni.

În mod obișnuit, creșterea temperaturii țesuturilor se produce ca urmare a unei reacții de apărare a corpului în fața unei suferințe.

În momentul în care, din proprie inițiativă, creștem temperatura corpului fără să fim afectați de o suferință, efectul benefic de vindecare este mult mai intens, întrucât în condiții bune de sănătate, agenții patogeni sunt slăbiți.

Pe fondul consumului de alimente intens condimentate, organismul se va re poziționa pe un proces intens de refacere și vitalizare, crescându-și astfel performanțele în toate aspectele vieții.

Toată această evoluție benefică se produce prin schimbarea obiceiurilor culinare ridicând astfel alimentația de la nivelul unei activități banale, la nivelul de artă generatoare de sănătate și pasiune.

În timp, s-au făcut nenumărate studii prin care s-a pus în evidență aportul condimentelor în viața omului.

Rezultatele studiilor evidențiază amploarea efectelor benefice pe care le generează alimentația condimentată.

De exemplu, un colectiv de cercetători din Marea Britanie a experimentat efectul capsaicinei (substanța activă din ardeii iute), asupra a două grupe identice de șoareci.

Unui grup de șoareci i s-a injectat de două ori pe zi capsaicină, iar celuilalt grup i s-a injectat ser fiziologic (placebo).

La sfârșitul experimentului s-a constatat că șoarecii cărora li s-a injectat capsaicină au trăit în medie cu 30% mai mult timp decât șoarecii din grupul de referință.

Așa cum capsaicina este benefică pentru sănătate, la fel există o multitudine de alte substanțe active din condimente care pot contribui la susținerea unei vieți sănătoase pe un termen cât mai lung.

Cuvântul „condiment” este utilizat și în mod figurat, pentru a caracteriza o situație incitantă și benefică. Semnificația acestui cuvânt nu a fost dată în mod întâmplător. În alimentație, condimentele pot transforma în mod miraculos atât gustul, cât și efectul hranei consumate de om, acționând pe trei direcții principale și anume:

- Condimentele dau gust apetisant mâncărilor, favorizând creșterea secrețiilor gastrice. Acest proces îmbunătățește digestia, având efect profund benefic în alcalinizarea corpului.
- Condimentele conțin un număr mare de nutrienți esențiali, contribuind astfel la eliminarea radicalilor liberi ce cauzează dizarmonii care pot conduce la suferințe.
- Substanțele conținute în condimente polarizează corpul spre a-l face mai atractiv față de energiile cerului și pământului.

Un corp bine polarizat din punct de vedere energetic, se manifestă armonios față de curenții de descărcare dintre cer și pământ, stimulându-ne astfel să trăim o viață mai intensă și mai plină de conținut.

Cele trei caracteristici esențiale ale condimentelor ne pot susține pe tot parcursul vieții, aducându-ne în situația de a fi mai puternici și mai buni.

1.3. De ce mai este necesară alimentația intens condimentată?

„Orice lucru anormal se tratează anormal.” A. Einstein

Deși este atât de ușor să condimentăm alimentația, cei mai mulți dintre noi ignorăm această imensă oportunitate de a îmbunătăți calitatea hranei și a

vieții. Se întâmplă acest fenomen întrucât nu moștenim o cultură a alimentației intens condimentate.

Înaintașii noștri nu obișnuiau să condimenteze alimentele întrucât acestea erau sănătoase și suficient de vitalizante, iar corpul se îndestula doar prin ingerarea lor.

Necesitatea de a mânca intens condimentat vine de la faptul că de-a lungul timpului omul și-a pierdut o parte din potențialul de a digera alimentele.

Pentru a compensa acest deficit, deseori apelăm la tot felul de tehnologii care distrug o mare parte din esența hranei.

Astfel, astăzi, obișnuim să consumăm mâncare tocată, fiartă, și intens impregnată cu tot felul de adjuvanți artificiali.

Această hrană denaturată ne-a cauzat modificări în tubul digestiv, cu efecte în pierderea potențialului digestiv.

De asemenea, din dorința de a eficientiza agricultura și zootehnia, omul aplică tehnologii de creștere intensivă a plantelor și animalelor, degradând astfel savoarea produselor alimentare de altădată. Astfel, gustul și mirosul produselor de odinioară au devenit doar o amintire nostalgică.

Practic, fără să realizăm, ne-am obișnuit să trăim ca niște ființe ținute în incubator, așa cum sunt ținute anumite vietăți cărora li se administrează în mod artificial alimente semidigerate, cu scopul de a obține performanțe economice din ce în ce mai bune.

Se întâmplă acest fenomen întrucât, în timp, fără să realizăm, am creat pe pământ un imens incubator în care mereu căutăm să ne simplificăm viața din ce în ce mai mult accesând tot felul de „scurtături”.

Aparentele facilități ne-au atrofiat multe dintre calitățile cu care am fost înzestrați. Trăind în acest context, dacă nu suntem atenți la nevoile noastre reale, riscăm să devenim ca niște roboți vii, înregimentați în limitările impuse de propria conștiință.

Dacă am fi perfect sănătoși și am trăi într-un mediu armonios din punct de vedere energetic, am putea consuma din belșug chiar și alimente mai puțin performante din punct de vedere biologic.

Din păcate, cei mai mulți dintre noi trăim o viață marcată de provocări de tot felul.

De aceea, este aproape imposibil să fim perfect sănătoși, întrucât orice confruntare de idei și concepte produce perturbări energetice cu efect în toată ființa noastră.

Orice energie distructivă modifică pH-ul corpului ducându-l într-o plajă care poate favoriza proliferarea agenților patogeni.

În acest context, dacă nu acționăm la timp, riscăm să ajungem în suferință.

Atunci când dobândim cunoaștere, devenim conștienți de viața noastră și, astfel, ne putem descoperi dezechilibrele din corp încă de la primele semne ale suferinței.

Pe acest fond, având voință și determinare spre a rămâne mereu sănătoși, putem aplica tehnici de refacere și revitalizare și astfel, ne vom replea pe o cale mai bună.

Una dintre soluțiile cele mai eficiente de vindecare a vieții este introducerea în alimentație a unor cantități suplimentare de condimente.

Condimentele prezente în mod suplimentar în alimentație vor vitaliza tractul digestiv, iar pe acest fond se produce o îmbunătățire a întregii vieți.

Pentru a înțelege mai bine scopul condimentării intensive a alimentației, vă propun să vă gândiți că sunteți șoferul unei mașini și mergeți pe un drum drept.

De la un moment dat, observați că mașina tinde să se abată de la drum.

Pentru a redresa traseul mașinii, este necesar să interveniți asupra volanului, rotindu-l în direcția opusă.

Vom ține volanul înclinat în acest unghi până ce vehiculul revine la calea de rulare, după care îl vom readuce în poziția normală.

Vom aplica același principiu și în alimentație, alcalinizând intens tractul digestiv cu ajutorul condimentelor, cel puțin până ce atingem un nivel bun de vitalizare.

Am ajuns la această concluzie după căutări îndelungi în procesele de refacere și însănătoșire promovate atât de medicina contemporană cât și de conceptele tradiționale susținute de diversele culturi de pe întreg mapamondul.

Dacă prin unele tehnici (cum ar fi exercițiile fizice) este necesar să depunem un efort intens de voință, iar rezultatele nu sunt întotdeauna cele așteptate, prin alimentația intens condimentată efectele pot fi de-a dreptul miraculoase.

De obicei, pentru cei neexperimentați, utilizarea alimentelor ce conțin concentrații mari de condimente poate fi considerat un efort de voință și dedicare.

În schimb, pentru cunoscători, alimentația intens condimentată este o necesitate firească și o sursă de sănătate.

Acesta este motivul pentru care, consumatorii pasionați de condimente își mențin armonia vieții prin acțiuni simple și firești, alimentându-se cu hrană intens condimentată.

Alegând calea naturală de însănătoșire a alimentației, vă dați șansa să evadați din sfera suferinței și nesiguranței de sine, generând în voi o tendință de vindecare rapidă în toate aspectele vieții.

O hrană bine condimentată poate trezi simțurile, iar întregul corp începe să vibreze trăind mult mai intens actul alimentației.

Astfel, după ce veți mânca alimente intens condimentate, veți simți vibrația sufletului până în extremitățile corpului, ca și cum vi s-ar spune că aceasta este calea adevărată pe care o aveți de urmat.

Se întâmplă acest fenomen întrucât prin condimentarea intensă a alimentelor, la nivelul sistemului circulator se produce vasodilatația cu efect în irigarea suplimentară cu sânge la nivelul capilarelor.

De asemenea, la nivel mental veți realiza că sunteți mai calmi și mai răbdători, emanând în jur o energie benefică și plină de compasiune.

Ca urmare, veți afișa un sentiment de încredere și siguranță, devenind proactivi și inspirați în a demara acțiuni benefice, ca și cum v-ați trezit la o nouă viață.

Este atât de evidentă această transformare, încât am putea împărți oamenii în două mari categorii: oameni care consumă hrană intens condimentată și oameni care nu consumă hrană intens condimentată.

În categoria oamenilor care consumă hrană intens condimentată i-am putea încadra pe cei care de regulă duc o viață mai sănătoasă și plină de succes, iar în categoria celor care nu consumă hrană intens condimentată, i-am putea încadra pe cei care evită să consume alimente intens condimentate, iar pe acest fond întâmpină curențe în programele de sănătate și viață.

Desigur, privind în jur, ați putea spune că sunt și excepții de la această regulă.

De obicei, persoanele care au impresia că fac excepție de la regulă, fără să realizeze la timp, își consumă resursele vieții mult mai repede decât cei care consumă hrana intens condimentată.