

Dr. Frédéric SALDMANN

Sănătatea  
la îndemâna ta  
Secretul străvechi  
care îți va schimba viața

Traducere din limba franceză  
de Cristina Michaela Tache și Gabriel Drăghici

POLIROM  
2023

# Cuprins

<b>Recomandări</b> .....	11
<b>Prolog</b> .....	13
De ce ne îmbolnăvim? .....	14
Posologia vieții .....	16
Și Dumnezeu ce treabă are în toată povestea asta? .....	17
Trusa de viață sănătoasă .....	18
O chestiune de echilibru .....	20
<b>1. Psihicul, îngerul nostru păzitor</b> .....	21
Credința în Dumnezeu te ajută să trăiești mai mult .....	21
Rugăciunea nu este un act anodin .....	23
O rugăciune adresată sieși .....	24
Ajută-te, și Cerul te va ajuta .....	25
Binefacerile pelerinajului .....	25
Cum să te vindeci când nu mai e nicio speranță .....	26
Suspinele noastre sunt strigăte de ajutor pe care nu le aude nimeni .....	28
Blestemul voodoo. Și dacă ar fi adevărat? .....	31
Cum se fabrică o boală fatală doar gândindu-te la ea? .....	32
Superstițiile. În căutarea straniilor noastre energii .....	34
O mentalitate de învingător .....	36
Optimistul care salvează .....	37
Generatorul fericirii .....	38
Ceea ce ne spunem unii altora ne poate îmbolnăvi .....	39
Stăpânește limbajul interior .....	40
O să te mănânc .....	42
Cinci ore pentru a repara daunele .....	42
Secretele care distrug din interior .....	43
Creier și imunitate. Puternicele legături invizibile .....	44
Absența stresului duce la moarte .....	45
Dacă totul merge bine, totul merge rău .....	47

Dezvoltă-ți puterea cerebrală pozitivă și protectoare .....	48
Forța este egală cu masa înmulțită cu accelerația .....	49
Cum devii pătratul ideal .....	50
Vei avea noroc .....	50
<b>2. Un alt mod de a fi fericit. Învățăturile credinței .....</b>	<b>53</b>
Ofranda, un dar pentru Dumnezeu și pentru sine .....	53
Bacșișul, ofranda timpurilor moderne .....	54
Cadourile care nu sunt cadouri .....	55
Ziua Domnului .....	56
Noaptea albe fac ravagii asupra organismului .....	57
Să ne distrăm altfel .....	58
Niciodată să nu fii mort de beat .....	58
Să atingi ca să exiști .....	60
Vindecă-te cu mâna ta .....	60
Punctul Hoku care te face să te simți bine .....	62
Să facem stresul să dispară la o simplă privire .....	62
„Bună ziua, mamă, ce mai faci?” .....	63
Îmbrățișarea fericirii .....	65
<b>3. Metodele misterioase care te ajută să slăbești .....</b>	<b>67</b>
Lăcomia, un păcat capital? .....	67
Profesiune de credință .....	68
Să vedem farfuria pe jumătate goală .....	69
Să strângem cureaua... sau să alegem alimentele potrivite? .....	70
O nouă metodă. Băutura „calorii mimetice” .....	72
Zero și infinit. Energia vidului .....	72
Preliminarii reușite în trei minute .....	73
Mănâncă atunci când calea este liberă .....	74
Mușcă mâna care te-a hrănit .....	78
Dar dacă virtutea ar îndreptăți viciul? .....	79
Balanța timpului .....	79
Resturile, o ofrandă pentru sine .....	80
Greutatea ideală reflectă armonia interioară .....	81
Unora le place cald .....	82
Ocupă-te de kilogramele în plus .....	82
Mobilizare generală. Să facem totul pentru a evita excesul de greutate ..	83
Binecuvântează masa .....	84
Supa din Postul Mare .....	85
Să slăbim cu supa de tahini .....	87
Supa de orez care taie foamea .....	87
Trebuie să ne bazăm pe ciuperci? .....	88
Este un sacrilegiu să aruncăm pâinea? .....	88

	Pâine mai puțină, kilograme mai puține. Rețeta eficace .....	89
	O pizza César? .....	91
	Rețeta mea de pizza, regina taliei tale .....	92
	Ceremonia ceaiului în Japonia .....	93
	Poartă-te într-un mod nepolitic și grosolan .....	94
	Redutabilul inhibitor al foamei. Alimentul care se lipește „ca o cărămidă” de stomac .....	94
	Prăjitura cu opt comori. Rețeta .....	95
<b>4.</b>	<b>Bucatele care vindecă</b> .....	<b>97</b>
	Alimentele sacre .....	97
	Misterul faraonilor .....	99
	Indiciile regelui Minos .....	100
	Jokerul sănătății .....	101
	Orgii romane cu ceai pentru abdomen plat .....	102
	Igiena interioară .....	103
	Evită stagnarea alimentară și putrefacția intestinală prelungită .....	104
	Povestea gumei de mestecat la azteci .....	105
	Cactus în meniu .....	106
	Tintin și Templul Soarelui .....	107
	Un adevărat aliment pentru detoxifiere: kimchi .....	108
	Tsampa tibetană .....	108
	Enigma alimentelor interzise .....	109
	Savoarea celor 37 de căpșune .....	110
	Binefacerile usturoiului .....	111
	Împrietenește-te cu ceapa! .....	112
	Ceapa te face mai puternic .....	113
	Despre cum să consumăm corect fructele .....	113
	Antibiotice naturale .....	114
	Comorile ascunse ale medicinei .....	114
	Agenții curățeniei intestinale .....	116
	Bate cuiul .....	117
	Cimbrul ți se potrivește atât de bine .....	117
	Posologia cafelei .....	118
	Cafeaua nu e potrivită pentru toată lumea .....	118
	Cum să ardem grăsimea cu o ceașcă de cafea tare? .....	119
	Ciocolata caldă .....	120
	Minunatul vin liturgic .....	121
	Un pahărel de vin roșu. Mod de folosire .....	122
<b>5.</b>	<b>Cum să trăiești 150 de ani sau Secretul lui Matusalem</b> .....	<b>125</b>
	Moartea preferă aniversările .....	125
	Moise a murit la 120 de ani .....	127

Întinerește reparându-te din interior .....	128
Să minți! .....	129
În primul rând, să nu ai aerul unui bătrân, e periculos pentru sănătate .....	130
Transformă-te într-o fortăreață invincibilă .....	131
Reincarneză-te în cineva mai tânăr .....	131
Suplețea înseamnă tinerețe .....	134
Scapă singur de riduri .....	134
Și inima mi se opri în loc .....	137
Fă-te balenă .....	138
Bufet rece .....	139
Apetit de pasăre .....	140
Învățămintele deșertului .....	140
Cum să întinerim arterele cu patru ani? .....	142
Ciudata rigiditate a parafinei .....	143
Tot răul spre bine .....	144
Diavolul și bunul Dumnezeu .....	145
Toți acei bătrâni de 100 de ani care n-au pus piciorul niciodată într-o sală de sport .....	146
Misterul posturii ancestrale a populației Hadza .....	148
Sindromul feselor amorfe .....	149
Uimitoarea descoperire a cercetătorilor israelieni cu privire la încetinirea îmbătrânirii .....	150
Piscurile magice .....	151
Oxigenul, mereu oxigenul... .....	151
Cocteilul care îți mărește șansele de a nu face boala Alzheimer ....	152
Nu e bine să ai o sănătate de fier? .....	153
Bate fierul cât e cald .....	153
Uimitoarea legătură dintre un nivel de fier apropiat de limita inferioară a normalității și viața lungă și sănătoasă .....	154
Cei dintâi și cei din urmă .....	155
Menstruația și menopauza tardivă cresc durata vieții .....	157
Ciudatul elixir al tinereții .....	157
Enigma preotului egiptean .....	158
Pisicile ne măresc speranța de viață .....	159
<b>6. Gimnastica interioară.....</b>	<b>161</b>
<i>Mens sana in corpore sano</i> . Lecția Greciei antice .....	161
Care este cel mai bun sport pentru sănătate? .....	162
Cât sport trebuie să facem zilnic pentru a ne proteja inima și arterele? .....	163
Mergi pe scări ca să nu ai parte de marșul funebru. Încearcă și-o să vezi .....	164

Doze fracționate .....	165
O nouă posologie a sportului .....	165
Sportul celor excentrici .....	165
Întărește-ți forța psihică .....	166
Dă-i creierului în fiecare zi un balon de oxigen .....	166
Să ne întoarcem în timp... pe bicicletă? .....	167
La 20 de ani începem să îmbătrânim .....	168
Viitorul le aparține celor care merg pe jos dimineața devreme .....	168
Sportul ne face să slăbim? .....	169
Dansează pentru a fi în comuniune cu ceilalți .....	170
Fericire prin mișcare .....	170
Secretul forței legendare a samurailor .....	171
<b>7. Plăcerea nu este nici tabu, nici păcat sau Secretul lui Eros .....</b>	<b>173</b>
Inteligența amoroasă .....	173
Tantrismul, școala inteligenței amoroase .....	174
Sexualitatea fericită începe la 50 de ani .....	175
Cum să stăpânești la perfecție momentul ejaculării .....	176
Orgasmul fără ejaculare .....	177
Învățarea plăcerii .....	179
Fecundarea spirituală a femeii cu scopul de a o venera și mai mult ...	180
Masajul tantric .....	182
Un remediu pentru bulimia plăcerii .....	182
Iubirea pentru aproapele tău .....	185
Lipsa imprevizibilă dă naștere unei nevoi intense .....	187
O fericire programată .....	187
Melanomul îi afectează mai mult pe celibatari .....	188
Declanșatorul pasiunii. Misterul forțelor atracției sexuale .....	188
Un păhărel? .....	191
Nu uita țelina .....	191
Sparanghelul în toate formele sale .....	192
Șofranul Cleopatrei .....	193
Pericolele cupidonilor moderni .....	193
Elixirul dragostei – atenție, pericol! .....	194
Trebuie să facem dragoste în public? .....	196
„Este de-ai noștri, și-a băut paharul ca toți ceilalți!” .....	197
Noile afrodisiace .....	198
Coregrafia seducției .....	199
Să terminăm cu tabuul ciclului menstrual .....	200
Dragoste în timpul menstruației? .....	201
Femeia la menopauză, femeia eliberată .....	202
Circumcizia și sănătatea. Legături surprinzătoare .....	202
Mai bine mai devreme sau mai târziu? .....	203

<b>8. Somniferele naturale</b> .....	205
Visele premonitorii despre boli .....	205
Cum să-ți transformi patul într-un cocon al stării de bine .....	208
Este bine să ne facem somnul .....	209
Deschide larg gura .....	210
Posologia somnului. Doza corectă .....	211
Excesul de somn .....	211
Să ne culcăm când trebuie... ca să nu murim .....	212
Somniferele naturale .....	212
Anesteziază-te .....	213
<i>Pranayama</i> pentru a adormi în mai puțin de un minut .....	214
Să vorbim despre metoda 4/2/8 .....	215
Celălalt efect al <i>pranayama</i> .....	216
Mișcările care adorm .....	217
O pernă magică pentru nopți liniștite .....	218
Cum întâmpinăm noaptea .....	218
Exerciții simple de întindere înainte de culcare .....	219
„Zâmbește-mi, și voi ști dacă te doare spatele” .....	220
Cum să adormi la loc instantaneu .....	221
<b>9. Igiena, sărbătoarea purității originare</b> .....	223
La început a fost apa... ..	223
<i>Misogi</i> , ritualul apei reci .....	224
Culcă-te în așternuturi frumoase .....	227
În albul ochilor. Toaleta care te întinerește .....	228
Baia ayurvedică pentru scăderea în greutate .....	230
<b>10. Farmacia bunului Dumnezeu</b> .....	233
Apa sfințită și grădina ierburilor de leac .....	233
Angelica. Rădăcinile Sfântului Duh .....	234
Salvie cine poate! .....	234
Iarba Sfântului Ioan .....	235
Culisele roiniței (melisei) .....	236
Inimă de nalbă .....	236
Crinul Sfintei Fecioare .....	237
Floarea-pasiunii .....	238
Legendara coada-șoricelului .....	239
<b>Epilog</b> .....	241
Pornește generatorul și... la drum .....	242
<b>Mulțumiri</b> .....	243
<b>Bibliografie</b> .....	245

## *Fă-te balenă*

Balena boreală moare în jurul vârstei de 200 de ani, dar în „plină tinerețe” are particularitatea de a rezista foarte bine bolilor legate de vârstă. La balenele albastre au fost efectuate măsurători ale ritmului cardiac la adâncimea de 184 de metri: inima lor bate de patru până la opt ori pe minut, valoare care poate coborî uneori până la două bătăi pe minut. Dacă ești fascinat de acest lucru, îți recomand călduros să vizitezi faimoasa „sală a balenei” de la muzeul de oceanografie din Monaco: vei afla multe lucruri despre longevitatea excepțională a anumitor organisme vii.

Revenind la oameni, există și la noi o legătură între pulsul inimii în stare de repaus și durata vieții. Un ritm cardiac de 83 de bătăi pe minut în repaus echivalează cu un risc semnificativ mai mare de deces. Riscul ruperii unei plăci de aterom crește categoric odată cu frecvența cardiacă. Din contră, o inimă care bate mai încet va rezista mai mult timp.

În consecință, este important să ne verificăm în mod regulat tensiunea arterială și ritmul cardiac. Asigură-te că ai acasă un tensiometru pentru a-ți măsura pulsul și tensiunea cam o dată pe lună, de preferință dimineața, la trezire.

Pentru a diminua treptat frecvența cardiacă și pentru a trăi sănătoși mai mult timp, există un medicament la îndemâna tuturor: activitatea fizică zilnică. Studiile au arătat că oamenii care reușesc să reducă ritmul cardiac cu șapte bătăi pe minut în cinci ani au o speranță de viață cu 20% mai mare. În schimb, creșterea ritmului cardiac în repaus mărește riscul de deces cu 50%.

Toți am auzit expresia „a avea o inimă de sportiv”: aceasta înseamnă că, prin antrenament, inima poate să bată din ce în ce mai încet. În consecință, lansează-ți o provocare. Programează-ți zilnic o ședință de exerciții fizice de cel puțin 40 de minute (mers pe jos rapid, mers pe bicicletă, înot etc.) și crește ușor dificultatea lor timp de câteva luni. De exemplu, calculează timpul necesar pentru parcurgerea unei anumite distanțe și reduce-l în fiecare lună cu un minut. Vei constata cu plăcere că, după o vreme, inima ta va bate mai încet.

## Bufet rece

„Căldură pentru toți, frig pentru tine însuși” spune un proverb chinezesc. E bine să știi că animalele care bat recorduri de longevitate prezintă un element comun: au o temperatură corporală scăzută. De exemplu, cârțița cheală, pe care eu fac în prezent cercetări, are o temperatură de 32°C. Seamănă cu un șoricel fără păr, dar trăiește 32 de ani în loc de doi. Nu îmbătrânește și nu este afectată de boli precum cancerul. La unele țestoase, temperatura corpului scade la 25-30°C, ceea ce face să se activeze genele de prevenire a îmbătrânirii și permite celulelor să se debaraseze de moleculele care afectează ADN-ul. Dintre peștii care trăiesc în apele foarte reci, putem aminti în special sebasta; în general, cu cât apele sunt mai reci, cu atât durata vieții este mai mare. Rechinul de Groenlanda poate trăi până la 400 de ani – a fost descoperită de curând o femelă în vârstă de 392 de ani, care deci trăia sub Ludovic al XIII-lea<sup>1</sup>. Scoica de Islanda atinge 500 de ani, bureții gigantiști de Antarctica, aproape 10.000 de ani, iar meduza *Turritopsis nutricula* este practic nemuritoare.

În cazul expunerii la frig, termostatul nostru interior pornește și determină arderea grăsimilor așa-numite „brune”, pentru a menține temperatura corpului la 37°C. Dacă analizăm reacțiile biologice pe care le generează acest lucru, constatăm că metabolismul devine mai lent – cu alte cuvinte, corpul îmbătrânește mai încet. Așa se explică faptul că plasarea celulelor umane – spermatozoizi, ovule, chiar celule stem – la 196°C sub zero permite conservarea lor timp de zeci de ani.

Atunci, cum să reducem temperatura corpului pentru a trăi sănătoși mai mult timp? Nu e nevoie să o reducem prea mult, de vreme ce, la șoareci, o scădere cu numai o jumătate de grad a evidențiat o creștere cu 20% a duratei vieții. Să facem băi reci nu merge, pentru că mecanismele noastre interne de termoreglare acționează împotriva noastră și ard energia necesară pentru a menține temperatura la 37°C. Din fericire, avem la dispoziție un mijloc extrem de eficace pentru a scădea temperatura corporală: postul intermitent și restricțiile calorice.

---

1. Ludovic al XIII-lea, supranumit și „cel Drept”, rege al Franței, a domnit între 1610 și 1643 (n.r.).

Acest lucru este ușor de observat: după o masă copioasă, adesea ne este cald, în timp ce postul ne face sensibili la frig. Crocodilii știu ei ceva, din moment ce se mulțumesc în medie cu 50 de mese pe an și depășesc adesea suta de ani...

### *Apetit de pasăre*

În regnul animal există o formă extremă de post, pe care o găsim mai ales la o pasăre numită sitarul de mal nordic. E o pasăre cu picioare subțiri și lungi din nordul Europei, pe care cercetătorii au studiat-o în ultima vreme prin montarea unor balize la o anumită populație. Rezultatele au fost cel puțin surprinzătoare: sitarii studiați au zburat 11 zile fără oprire și fără să mănânce ceva din Alaska până în Noua Zeelandă – adică un total de 12.200 de kilometri cu o viteză medie de 90 km/h. Oare există vreo legătură cu faptul că aceste zburătoare au o durată de viață uluitoare în raport cu cea a altor specii de păsări, de aproximativ 30 de ani?

### *Învățămintele deșertului*

După cum se vede, avem foarte multe de învățat de la animale în ceea ce privește longevitatea; ar trebui totuși să ne inspirăm și comportamentul acestora în mediul în care trăiesc, precum și modul lor de a se integra în ecosistem.

Noi, oamenii, suntem obsedați de lipsuri, de frica de a nu ne putea procura suficientă hrană, bani, bunuri materiale ș.a. Această teamă generalizată nu face decât să crească și sfârșește prin a ne face să adoptăm comportamente paradoxale, cum ar fi supraconsumul de alimente sau cumpărăturile impulsive, care sunt dăunătoare atât pentru corpul și spiritul nostru, cât și pentru mediu.

Pentru a reveni la o mentalitate mai sănătoasă, mai simplă, eliberată de constrângerile societății moderne, am mers în deșert, în rezervația de la Al Marmoom, din Emiratele Arabe Unite. Aceasta se află

în apropierea unui sit arheologic vechi de 3.000 de ani, care datează din epoca bronzului. Este o rezervație imensă, destinată protejării unor specii de animale și plante deșertice. Nu este vorba despre a le proteja de ariditate sau de căldura intensă, care fac parte integrantă din climă, ci mai degrabă despre a le pune la adăpost de intervenția omului: multe dintre aceste animale au fost deja decimate de vânători. La Al Marmoon se întâlnesc peste 200 de specii de păsări indigene și 150 de specii de păsări migratoare. În ceea ce privește mamiferele, antilopa arabă regală, care te duce cu gândul la antilopele de culoare deschisă, trăiește acum în condiții normale, pe când înainte de reintroducerea ei în rezervație era pe cale de dispariție. Se mai întâlnesc șopârle cu coada spinoasă, scorpioni, șerpi etc.

Ceea ce m-a surprins în inima acestei rezervații din deșert a fost vitalitatea tuturor acestor specii care funcționează cu un „consum redus de energie”. Având nevoie de cantități foarte mici de apă și hrană, au știut să se adapteze mediului ostil și să supraviețuiască sub soarele de plumb. Numai ceasurile răcoroase din zori și de seară sunt propice deplasărilor. Organismele care trăiesc acolo nu consumă decât ceea ce este strict necesar pentru supraviețuire. Chiar și plantele par a se fi organizat pentru a face față uscăciunii: cresc la distanță unele de altele ca să nu concureze pentru apă, iar rădăcinile lor deosebit de lungi detectează și cea mai mică urmă de umiditate din sol. Ouăle unor insecte, cum ar fi cele ale efemeridelor, pot rămâne îngropate ani buni în așteptarea momentului propice ecloziunii – 15 milimetri de ploaie sunt suficienți pentru a se naște, a se maturiza și a produce alte ouă, care vor sta ascunse la rândul lor în pământ până la următoarea aversă favorabilă. Melcii din deșert au o cochilie care reflectă lumina arzătoare a soarelui, ceea ce îi protejează de căldură. Pot rămâne ascunși timp de trei ani, iar durata vieții lor este de circa 15 ani, față de numai trei ani, cât trăiesc melcii din Burgundia.

Și dacă, asemenea acestor animale și plante, ne-am modifica și noi comportamentele în așa fel încât să arătăm mai mult respect față de planetă? Și dacă am adopta ideea de a consuma numai strictul necesar, fără excese inutile? Sănătatea noastră ar avea și ea mult de câștigat. Iată ce gânduri mi-a stârnit deșertul, un loc în care liniștea și imensitatea cerului dau impresia că totul este posibil. Am devenit conștient de faptul că numai de noi depinde să acționăm, în beneficiul

nostru și al întregii lumi. Că a devenit o necesitate să creăm imediat un nou „an zero” înainte de a fi prea târziu.

### *Cum să ne întinerim arterele cu patru ani?*

Iată rețeta de „întinerire” cu patru ani a arterelor propusă de câțiva oameni de știință anglo-saxoni în urma unui studiu inovator: să faci antrenamente de alergare timp de șase luni, până când ești în stare să alergi la maraton. Atunci, arterele devin mai suple și sunt supuse unei presiuni mai scăzute. Studiul în cauză a fost realizat pe 138 de persoane cu o vârstă medie de 37 de ani, care nu participaseră niciodată la un maraton. Subiecții, femei și bărbați, trebuiau să facă trei ședințe de alergare pe săptămână, timp de șase luni. Cercetătorii au constatat o adevărată „reîntinerire” la nivelul arterelor acestora, ceea ce în practică înseamnă scăderea riscurilor de accident vascular.

Totuși, influența benefică a sportului poate fi diminuată de alți factori, care, dimpotrivă, accelerează îmbătrânirea. Acest lucru este valabil mai ales în cazul stresului: gândește-te la președintele american Barack Obama la începutul primului său mandat... apoi la părul lui devenit alb după opt ani. Cercetătorii de la Harvard au studiat fenomenul încărunțirii și au demonstrat că stresul activează fibre nervoase specifice. Ele pot să distrugă pigmentul până la nivelul celulelor stem care îl produc. Această problemă în special de ordin estetic nu este decât partea vizibilă a aisbergului: ea reprezintă dovada ravagiilor produse de stres în organism. Excesul de adrenalină și de cortizol erodează corpul puțin câte puțin.

Ideal ar fi să putem stăpâni stresul, dar în viața de zi cu zi acest lucru nu este chiar atât de simplu. De aceea sportul constituie o bună modalitate de a lupta contra acestui flagel, chiar și atunci când nu avem capacitatea de a acționa asupra cauzelor sale. Cercetătorii au analizat impactul activității fizice asupra creierului în funcție de intensitatea acesteia: s-ar părea că exercițiile de intensitate slabă ameliorează circuitele cerebrale asociate controlului cognitiv și concentrării intelectuale, în timp ce exercițiile intense întăresc mai degrabă rețelele

neuronale asociate emoțiilor și reduc senzația de oboseală. Când știm că durata medie a vieții sănătoase în Franța este de 64,1 ani la femei și de 62,7 ani la bărbați, cred că ar fi bine să începi cât mai curând un program de exerciții intense și moderate.

Cu toate acestea, persistă o enigmă: din moment ce astăzi cunoaștem nenumăratele binefaceri ale sportului, de ce atât de mulți oameni sunt în continuare inactivi? Lipsa timpului nu este o scuză, pentru că, practicând în mod regulat o activitate fizică, câștigăm de fapt timp... de viață. Medicii elvețieni au un sfat pentru cei care vor să facă pasul cel mare: respiră profund înainte de a te decide. Inspiră lung de câteva ori și, în loc să îți spui în mod repetat: „Ar trebui s-o fac” sau: „O să încerc”, spune: „O fac”. Apoi treci la fapte. A aștepta înseamnă a cădea din nou în capcană.

### *Ciudata rigiditate a parafinei*

Semnalul care ne avertizează că creierul și corpul îmbătrânesc prea repede este ceea ce eu numesc „rigiditatea parafinei”.

Parafina este o substanță foarte maleabilă și plăcută la atingere atunci când este încălzită; pe măsură ce se răcește însă, se întărește repede până se solidifică. Este exact ce se petrece cu tine atunci când renunți să te întreții din punct de vedere fizic și psihic: dacă nu te mai miști, devii aproape imobil. Renunți la orice proiect chiar și înainte de a-l începe, oricare ar fi acesta, și mai ales te împotrivești noutăților și schimbărilor. Rutina ajunge să pună stăpânire pe creier, care, atunci când nu este solicitat decât pentru sarcini repetitive de rutină, își vede neuronii topindu-se ca zăpada la soare. Capacitățile de reflecție și de analiză scad – gândește-te la un film pe care îl privești cu coada ochiului, fără să te concentrezi asupra lui, fiind cu totul preocupat de altceva: după ce s-a sfârșit, nu mai rămâi cu nimic. Ai fost pur și simplu pasiv și contemplativ.

Corpul reacționează în același mod. Imobilitatea îl face să-și piardă tonusul și să devină vulnerabil. Este un cerc vicios: cu cât facem mai puține exerciții fizice, cu atât avem chef mai puțin să le facem, și