

LBRIS

We know
books

LIGIA POP

OBICEIURI GRESITE

*în viața
de zi cu zi*

SEMNALE DE ALARMĂ
TRASE DE CORP


EDITURA
CREATOR
BRAȘOV 2024

CUPRINS

CUVÂNT DE ÎNCEPUT ▪ 7

CAPITOLUL 1 GREȘELI COMUNE ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI ▪ 11

CAPITOLUL 2 ECHILIBRUL DINTRE MINTE, TRUP ȘI SUFLET ▪ 96

CAPITOLUL 3 IDENTIFICAREA ȘI REZOLVAREA CARENTELOR NUTRIȚIONALE ▪ 108 *Ce interferează cu absorbția de nutrienți? ▪ 114*

CAPITOLUL 4 O PARTE DIN NUTRIENȚII CEI MAI IMPORTANȚI ȘI NECESARUL ZILNIC ▪ 121

CAPITOLUL 5 SEMNALE ALE CORPULUI CARE INDICĂ DIFERITE CARENȚE NUTRIȚIONALE ▪ 128

CAPITOLUL 6 CELE MAI COMUNE CARENȚE ȘI CUM POT FI IDENTIFICATE ȘI CORECTATE ▪ 137

Cum putem recunoaște carențele din corpul nostru?

Apelăm la analize? ■ 137

Anemia sau carența de fier ■ 139

Carența de calciu ■ 143

Carența de magneziu ■ 148

Carența de B12 ■ 154

Carența de vitamina C ■ 160

Carența de vitamina D ■ 164

Carența de probiotice ■ 170

CAPITOLUL 7

CUM NE-AM PUTEA ACOPERI NEVOILE NUTRIȚIONALE GENERALE? ■ 179

Plantele din flora spontană ■ 190

Ciupercile comestibile ■ 193

Superalimente pudră raw și bio/ organice ■ 195

Tabletele pe care le luam noi săptămânal ■ 196

Ce enzime digestive alegem? ■ 200

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE ■ 202

BIBLIOGRAFIE ■ 203



CUVÂNT DE ÎNCEPUT

A mânca sănătos este un lucru minunat, iar dorința de a-ți îmbunătăți stilul de viață este un lucru nobil. Dar dacă plecăm la drum cu puțină informație, riscăm să fim proprii cobai și să experimentăm pe propria piele diverse neajunsuri din alimentație și din viața de zi cu zi, care ne vor costa scump pe toate planurile: minte, trup și suflet.

Am uitat să ne ascultăm semnalele corpului care indică diverse carențe și, în diverse momente ale vieții, am realizat că în loc să ne bucurăm de beneficiile unui stil de viață echilibrat, aceste greșeli ne pot îngreuna viața și suntem tentați să credem că alimentația este de vină și nu faptul că noi suntem insuficient informați.

Această carte nu este doar pentru vegetarieni, vegani, *raw food*-iști, ci pentru toți oamenii preocupați de un stil de viață echilibrat, care fac tot ce pot pentru a se bucura de o viață bună, lucru valabil și pentru celelalte 8 cărți pe care le-am scris. Sursa informațiilor din această carte, de pe website și din toate celelalte cărți de sănătate pe care le-am scris este atât de vastă, că deja nu are rost să o menționez, fiindcă ar ocupa spațiu cât pentru o altă carte. La finalul acestei cărți am menționat câteva surse, însă nici nu se compară cu cât am studiat, de fapt, în acest domeniu atât de stufos.

Din 1991, de când am început să mă documentez pe acest subiect, adică de peste 30 ani, de când am citit tone de cărți și jurnale medicale în domeniul nutriției și medicinei, și încă citesc, căutând să fiu mereu la curent cu informațiile noi pe măsură ce acestea apar, am ascultat și am participat



la conferințe medicale, urmăresc studii susținute de medici și de oameni de știință cu greutate. Pe lângă toate acestea, socrul meu a fost medic de renume în SUA și România, iar soțul meu a făcut un an de medicină, fiind o oportunitate pentru mine să învăț multe și de la ei și să am acces la noutăți.

Informațiile mai interesante la care am avut acces în acești ani sunt, de obicei, disponibile cu acces gratuit sau plătit, la cerere, pentru oricine este interesat și are acces la internet. Acestea pot fi găsite în cărți, articole și studii de pe site-uri oficiale. Menționez aici doar câteva: Harvard, Stanford, Oxford,

Cambridge, Cornell, Yale, Princeton, *National Library of Medicine*, Science Direct, European Environment Agency, United States Environmental Protection Agency, National Center for Biotechnology Information, cât și la alte surse.

O să-mi spuneți că toate studiile au interes comercial, însă nu este întotdeauna așa, deoarece unor coloși în domeniul medical li se permite să ofere studii interesante și alternative naturale de tratament. Aceștia prezintă statistici și rapoarte anuale de tratamente variate, eu preferând să le urmăresc pe cele care prezintă variantele cele mai naturale și neinvazive.

Întorcându-ne la subiectul acestei cărți, vă îndemn ca pe parcursul ei să identificăm împreună unele dintre aceste greșeli, chiar dacă voi menționa doar câteva dintre ele, căutând să le corectăm în timp din dorința de a beneficia de o viață plină de realizări în acest plan, care implicit ne va face să fim mai productivi, mai organizați, mai încrezători și mai împliniți.



LEBRIS

We know
books



CAPITOLUL 1

**GREȘELI COMUNE
ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI**

Este un capitol voluminos, dedicat tuturor greșelilor pe care le-am făcut și noi timp de peste 30 de ani de stil de viață – considerat de noi echilibrat –, dar și greșelilor pe care încă le fac mulți din cauza lipsei de informație sau deținerii unor informații complete. Prin această carte, așa cum am spus, îmi doresc să-i ajut pe cei care sunt la început de drum, dar și pe cei care susțin că au un stil de viață sănătos și totuși sunt dezamăgiți de rezultate, să se ferească de ceea ce este dăunător.

Se crede că fructele uscate convenționale din comerț sunt opțiunea ideală pentru un snack sănătos sau pentru îndulcit

Din păcate, mulți nu citesc ingredientele și nu se interesează despre acest aspect. De ani de zile au fost făcute publice informațiile următoare: fructele, înainte de a fi uscate, sunt ținute în soluții concentrate de zahăr alb, acid citric – numit și mușchiul negru – alături de coloranți, sulfiți și amelioratori, pentru a rezista mai mult pe raft. Ulterior, sunt uscate la cine știe câte grade, oricum peste 100°C, lăsând fructele fără nicio valoare nutritivă, însă ajung să fie bogate în zahăr, coloranți și amelioratori.



Soluția: Există, într-adevăr, și o varietate de fructe uscate îndulcite natural cu diverse sucuri naturale de măr, struguri sau alte fructe dulci, însă prețul și culoarea diferă, adică nu e tocmai atrăgătoare.

Se mai pot face rulouri din fructe blenduite și uscate ulterior în deshidrator sau cuptor. Dacă doriți fructe uscate sănătoase, ca pe vremea bunicilor noștri, uscați-le singuri pe ață, la soare sau în deshidratoare care uscă la 40°C, temperatura care păstrează nutrienții aproape intacti. Din păcate, la multe deshidratoare din comerț temperatura nu este stabilă, oscilează și poate distruge nutrienții.



Consumarea legumelor și fructelor care nu sunt de sezon, bazându-se pe capacitatea corpului de a elimina singur chimicalele

Corpul poate că avea această capacitate acum zeci de ani, când stresul și poluarea nu erau atât de concentrate ca în zilele noastre și când și nivelul de chimicale din alimente era redus. Chiar dacă acest lucru ar fi ideal, corpul nu are cum să gestioneze o cantitate așa mare de poluanți și mai ales substanțe radioactive, metale grele, într-un mediu atât de străin lui, adică într-un spațiu în care nu mai poate funcționa ca la origini. Vedeți subcapitolul în care discut despre acest subiect.



Soluția: Consumați crudități de sezon, iar iarna consumați multe leguminoase românești naturale, tone de legume rădăcinoase crude, proaspăt murate fiindcă doar acelea conțin probiotice, peste 60% vlăstari, mere, gutui și pere românești cât și multe superalimente

bogate în nutrienți care pot veni în completarea alimentației. Lăsați roșiile, castraveții, ardeii și vinetele din alte țări și dacă le cumpărați în sezon din România, să fie de la surse de încredere, nu de la oricine de pe piață.

Curățarea cu o seară înainte a legumelor sau a fructelor pentru mâncare, pentru smoothie sau pentru sucul verde de dimineață

Dacă ar fi să ne gândim din punct de vedere al timpului limitat, este un ajutor, însă dacă se dorește a beneficia de nutrienți de calitate, chiar nu văd sensul acestui obicei. Am auzit de persoane care curăță rădăcinoasele și frunzele pentru suc și, pe deasupra, le mai și lasă în apă toată noaptea. Mai bine ar bea apa în care au stat, care e plină de minerale și vitamine... Eu totuși n-aș face asta, fiindcă a fost poate lăsată fără capac și au intrat în ea bacterii din frigider.

Legumele și fructele nu se lasă în apă niciodată, fiindcă își lasă nutrienții în acea apă. Și așa au o cantitate mică de nutrienți, dacă le mai și lăsăm în apă peste noapte, pur și simplu rămân cu mai nimic.





Soluția: Dacă doriți să beneficiați de un plus de nutrienți, treziți-vă mai devreme și curățați-le atunci pe toate sau preparați-vă sucul când vă întoarceți de la serviciu, în loc să îl faceți în grabă și să-l beți tot în grabă.

Se crede că fructele și legumele pesticizate și chimizate se pot spăla de chimicale cu diverse soluții și devin complet curate. Oare?

Ar fi minunat, dar nu e logic. Atunci când crudităților li se pun la rădăcină chimicale care stimulează creșterea rapidă și producția mare, alături de substanțe care țin departe insectele, cum ar fi pesticidele, erbicidele și insecticidele – acest cocktail de chimicale pătrunde în structura chimică a plantei, nu rămâne doar la suprafață. Dacă noi folosim soluții de curățat precum apă cu oțet și bicarbonat, vom putea îndepărta doar o parte din aceste chimicale care se află la suprafață, pe coajă. Chimicalele din interior, din pulpa fructului/ legumei nu vor putea fi niciodată îndepărtate, fiindcă ele s-au legat chimic de celulele acestor fructe și plante.



Soluția: Căutați să cumpărați de la producători locali, pe care îi cunoașteți și în care puteți avea încredere.

Consumarea produselor doar de pe pământul unde am crescut?

Este comic faptul că această teorie, mai ales în România, este susținută în special de cei care consumă foarte mari cantități de citrice, banane, rodii, avocado și altele care nu cresc pe pământul românesc. Mi se pare o teorie fără sens și care este mult lăudată, dar nu și urmată.

Nu este greșit să mănânci produse locale și susțin acest lucru, însă nu trebuie să devii habotnic în acest sens. Personal îmi place să am libertatea ca, atunci când vreau, să mănânc și fructe și legume exotice, proaspete sau

direct de la sursă și să iau superalimente exotice sub formă de pudre sau tablete, cu care mi-am rezolvat în timp multe carențe nutriționale.

Cei care mai susțin aceste lucruri, de multe ori nici nu cunosc proveniența unor anumite plante. Spre exemplu, mulți susțin că nu consumă goji, aronia, kale sau multe altele, fiindcă nu cresc pe pământul românesc. Ei bine, iată că cele de mai jos cresc pe pământul românesc de când e lumea, doar că din lipsă de informare nu știu acest lucru.

- Goji erau consumate de bunicii și străbunicii noștri, sub denumirea de cătină de gard.
- Aronia nu este altceva decât scorușul negru, regăsit în pădurile noastre.
- (Tărăța) Semințele de psyllium nu sunt altceva decât semințe măcinate de pătlagină.
- Kale (se pronunță cheil), originară din Rusia, este din familia verzei și era consumată de bunicii și străbunicii noștri. Chiar dacă acum se găsește rar, asta nu înseamnă că în trecut era la fel. Atunci se cunoșteau până la 15 soiuri diferite de kale.
- Amaranthul nu este altceva decât semânța de știr.
- Stevia este planta verde, dulce, pe care o consuma bunica în copilărie.
- Năutul, linte, hrișca, meiul, cânepa, inul, bobul și altele au fost consumate de bunicii și străbunicii noștri.

Și aș mai putea lista și altele, însă vă las pe voi să le descoperiți.



Soluția: În trecut, cumpăram direct din Spania sau Italia diverse citrice, care erau trimise imediat după cules și care ajungeau la noi în maximum 3-4 zile. Am renunțat

și la această opțiune, însă ne-am cumpărat lămâi, kaki, rodiu, curmali, paw-paw, migdali, smochini, viță de ciocolată, schizandra etc. – copaci aclimatizați, care rezistă și până la -30°C și acum așteptăm rodul.

Așa cum am mai spus, se știe că citricele, în general, nu sunt culese proaspete și sunt coapte artificial în containere, deci au cam zero vitamina C. Un prieten chimist avea o vorbă și spunea că dacă lămâia sau portocala nu a crescut în propria grădină, nu are nici urmă de vitamina C complexă. De ce? Fiindcă au fost culese verzi, iar vitamina C nu a apucat să se formeze complet. Ajunsă în corp, acesta nu o identifică ca pe vitamina C.

Nu se urmăresc căi pentru eliminarea metalelor grele

Prezența metalelor grele în corpul uman, mai ales al românilor, este o problemă des întâlnită, fiind asociată cu multe alte probleme de sănătate, cum ar fi dezechilibre hormonale și, implicit, la nivelul tiroidei, probleme cu greutatea, alergii și multe altele. Eliminarea metalelor grele se poate face în 1-2 cure anuale sau zilnic. Vedeți subcapitolul în care am discutat pe larg despre acest subiect.



Se crede că organele responsabile de curățarea organismului (ficatul și rinichii) au capacitatea să elimine chimicalele fără să le ajutăm

Mulți cumpără legume și fructe care nu sunt de sezon, ci sunt aduse din alte țări și crescute doar cu chimicale, bazându-se pe capacitatea corpului de a le elimina singur. Din păcate, omul și-a pierdut această capacitate naturală odată cu expunerea zilnică la stres și la poluarea pe toate planurile: substanțele otrăvitoare și radioactive din aer și pământ, metalele grele prezente în apa potabilă, noxele emise continuu de avioane și automobile, radiațiile electromagnetice, radiațiile emise zilnic de aparatura din casă, poluarea de la sol produsă din cauza cantității mari de pesticide și erbicide folosite de zeci de ani sau poluarea din interiorul pământului care se transmite peste tot prin pânza freatică etc.

Acest lucru era posibil acum 50-100 de ani, însă de atunci s-au întâmplat multe. Gradul de poluare, la care se adaugă cantitatea exagerată de stres și griji specifice omului modern, au schimbat și influențat funcționarea normală a corpului uman.

Soluția: Zilnic, trebuie să ne informăm cât putem de mult și să ne ajutăm corpurile să facă față la tot stresul și la toată lupta cotidiană pentru supraviețuire. Dacă nu vom ajuta corpul în acest proces de curățare, toxinele îl vor invada și nu se va mai putea face nimic. De asemenea, fiindcă am vorbit despre fructe și legume care nu sunt de sezon, în ultima parte a acestei cărți am menționat ce legume și fructe consumăm noi iarna, pentru a evita cruditățile de carton.





Detoxifierea reală nu se produce dintr-odată!

Câteodată sunt necesare între 7-15 zile până când începe procesul de detoxifiere, iar curățarea profundă durează de multe ori chiar până la 7-10 ani, după ce a fost aleasă o alimentație și un stil de viață echilibrate, prin care se urmărește armonia dintre minte, trup și suflet sănătos.

Soluția: În acest sens, v-am pregătit o carte care vă poate ajuta să eliminați toxinele în mod natural și, în același timp, să primiți necesarul zilnic de nutrienți. Cartea a apărut la Editura Litera și se numește *Un ghid al detoxifierii în 15 zile*.

Care sunt stările specifice detoxifierii sau eliminării de toxine?

Foarte puține persoane știu care sunt acestea. Am întâlnit medici, nutriționiști, dieteticieni și diverși oameni care se încadrau în categoria oamenilor „citiți și informați”, care au încercat să mănânce un număr mare de crudități sau mâncare de post/ vegană în procent cât mai mare, iar după 1-2 luni au afirmat că acest stil de alimentație îi făcea să se simtă slăbiți, fără putere, cu dureri de cap și stări de moleșală, exces de mucus, plus multe alte stări pe care le asociau cu boala.

Toate aceste stări sunt normale și specifice detoxifierii organismului. Mai exact, în momentul în care începem să facem schimbări în stilul de viață, chiar dacă poate încă mai păstrăm ceva obiceiuri alimentare vechi, corpul primește un aport de nutrienți și este logic și normal să înceapă să se elimine toxinele din țesuturi, precum și reziduurile blocate acolo de ani de zile. Toate aceste stări apar în faza inițială. Ele nu țin mult, doar câteva zile sau o săptămână, și le veți simți cu întreruperi, nu în mod continuu. Cei care au

făcut un detox știi că următoarele stări sunt specifice curățării corpului de toxinele și mizeriile adunate de atâția ani:

- Dureri slabe sau intense de cap
- Stări slabe sau foarte puternice de moleșală
- Stări de vomă
- Febră ușoară sau mai mare
- Guturai sau răceală
- Exces de mucus eliminat prin nas/ gură sau fecale, mucus care, de obicei, sufocă organele și nu le lasă să funcționeze normal
- Infecții ale sinusurilor, mai bine zis, eliminarea mucusului din acele zone
- Apariția diverselor erupții, a coșurilor, a urticariei sau a eczemei ori a unor pete roșii pe corp care dispar ulterior
- Stările hormonale schimbătoare, precum răs-plâns și furnicături pe toată pielea
- Transpirații reci sau calde
- Stări ușor depresive
- Stări de nervozitate sau pierderea cu ușurință a răbdării (o noutate pentru persoanele calme din fire)
- Senzații ciudate, ca și cum corpul ar fi apăsător de o greutate
- Etc.



Soluția: Evitați detoxifierile minune vândute de diverse firme și luați-o cu pași mărunți, dându-i timp corpului să elimine lent toxinele.



După un detox scurt, am energie – este din cauza nutrienților prețioși sau a detoxului?

După câteva zile de sucuri, post sau hrană naturală, veți vedea că veți fi liniștiți, mai echilibrați și organizați, datorită faptului că trupul primește „combustibil” de calitate, adică nutrienți valoroși de care corpul nostru are atâta nevoie și care, printr-o alimentație tradițională, nu îi pot fi asigurați. A face o cură de câteva zile cu sucuri sau hrană *raw*, a ține post pentru o perioadă, nu înseamnă că veți elimina toate toxinele din sistem, ci corpul doar se pregătește pentru acest proces, care începe cu adevărat după 7 zile consecutive de cură strictă.



Soluția: Consumați zilnic o hrană variată, indiferent dacă aveți o alimentație de tip tradițional. Educați-vă ca întotdeauna, alături de un fel de mâncare mai greu, să consumați multă clorofilă, multe salate de rădăcinoase, mulți vlăstari, multe crudități locale sau bio și zilnic să aveți la masă o diversitate de semințe, nuci, alge marine, fructe și legume cât mai naturale.

Credem că mâncăm sănătos, dar consumăm suficientă clorofilă?

Clorofila este esența vieții și fără ea nu putem trăi nici noi, nici animalele. În cartea mea *Rețete cu germeni și vlăstari*, care este atât un ghid de germinare, cât și o colecție de peste 50 de rețete cu germeni și vlăstari, am dedicat un întreg capitol doar sucului din iarbă verde de grâu, care, atunci când este în stare verde și transformat în suc proaspăt, este superior în calitate nutrițională tuturor cerealelor de pe pământ. Ca structură chimică, clorofila este asemănătoare cu sângele uman.

Totuși, care este cantitatea de clorofilă care face parte din alimentația noastră zilnică? Din păcate, este neînsemnată, vă spun eu, la câte nevoi nutriționale avem și la cât de mult bine ne-ar putea face. Pentru mulți, clorofila este întotdeauna asociată cu detoxifierea de primăvară, însă ei uită că fix pe

perioada iernii au nevoie de mai multă clorofilă, provenită de la vlăstari proaspeți făcuți în casă sau proaspăt cumpărați. Aceștia sunt numiți hrana viitorului și sunt ieftin de crescut și la îndemâna fiecăruia.

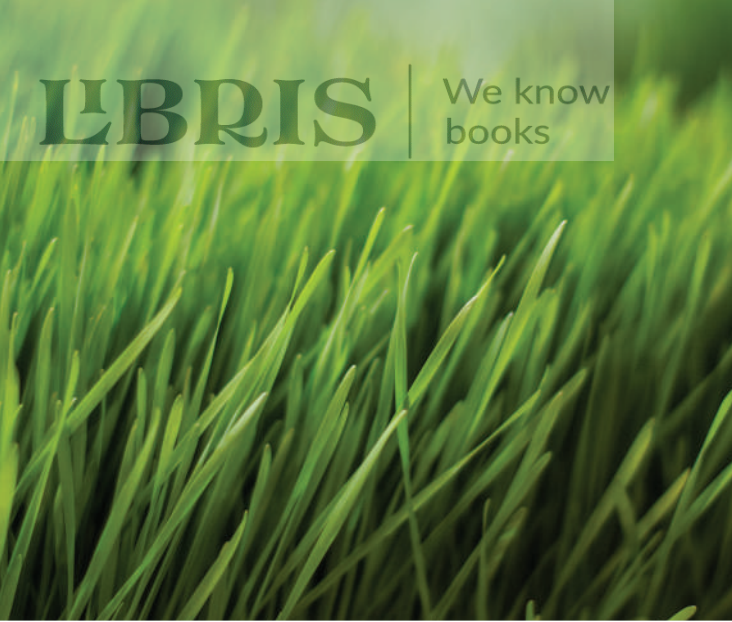
Jeremy Safron, autor a cinci cărți despre *raw food* și licențiat în inginerie aeronautică la Universitatea Syracuse, scrie într-una dintre cărțile sale, *The raw truth: the art of preparing living foods*:

„Clorofila este considerată a fi lichidul vieții. Când este ingerată, aceasta este absorbită în corp instantaneu, hrănind creierul, organele și sângele cu importante cantități de oxigen, ajutându-le să funcționeze la capacitatea optimă. Moleculele de clorofilă sunt aproape identice din punct de vedere molecular cu cele de hemoglobină din celulele roșii ale sângelui.

Clorofila creează un mediu neprietenos pentru bacterii anormale, bolnave, ajutând la protejarea corpului împotriva infecțiilor. Ajută la întărirea sistemului imunitar, la detoxifierea organelor și celulelor din corp, la curățirea ficatului de acumulări de uleiuri toxice, cât și la vindecarea rănilor. Clorofila ajută la protejarea celulelor față de efectul nociv al radiațiilor electrice și electromagnetice produse de televizor, computer sau telefon, al radiațiilor de la radiografii, al substanțelor radioactive și al deșeurilor nucleare.”

Dr. Birscher, un om de știință recunoscut internațional, susține: „Clorofila este puterea concentrată a soarelui care determină o funcționare echilibrată a inimii și a sistemului vascular, ajută la funcționarea normală a organelor, a intestinelor, a uterului și a plămânilor”.





Soluția: Consumați în orice anotimp cât mai multă clorofilă, sub formă de salate, sucuri sau smoothies, provenite din frunze proaspete sau vlăstari. Chiar dacă aveți o alimentație tradițională, lângă o friptură, consumați și o salată verde, bogată în clorofilă.

Consumarea forțată a micului dejun, chiar dacă nu există senzația de foame

Cu toții știm că specialiștii recomandă ca între orele 23:00 și 11:00 dimineața să nu se consume nimic, fiindcă în acest interval se produce detoxifierea naturală susținută de organele responsabile cu acest proces – ficatul și rinichii. Cei care nu simțim foamea, suntem sfătuiți să nu ne forțăm să mâncăm și să căutăm să amânăm până la ora 11:00 masa de dimineață, dacă vrem ca detoxifierea să aibă loc așa cum trebuie. Dacă ne este foame, specialiștii ne recomandă să consumăm fructe, fiindcă acesta este momentul ideal pentru digerarea lor și pentru asimilarea nutrienților în tractul digestiv.



Soluția: Dimineața consumați fructe și lichide multe, iar după ora 11:00, consumați o masă ușoară, nu foarte încărcată cu proteine. Acestea se pot consuma la prânz, după ora 14:00-15:00.

