

Virginia Faur este cercetător independent, inventator de produse pentru sănătate. Are propriile laboratoare de cercetare. Din 1991, este membră a Federației Farmaceutice Internaționale (FIP). În 1992 a înființat Laboratoarele FAVISAN și de atunci până în prezent a omologat peste 600 de preparate din plante și peste 100 de programe de sănătate. Compania are un sistem de producție și de logistică conceput conform cerințelor GMP și ISO pentru fabricarea suplimentelor alimentare și a produselor cosmetice. Este autoarea a 11 cărți cu tematică de sănătate. În anul 1996 obține titlul de doctor în fitoterapie și fitoprotecție alimentară la USAMVB Timișoara. Este președinte al Școlii de Terapii Complementare ANATECOR și lector de fitoterapie și biofeedback în cadrul acesteia. În anul 1997 primește Premiul Special „Femeia care a contribuit la dezvoltarea propriei națiuni” la un concurs internațional organizat în Italia. În anul 2000 apare în prestigiosul „Who’s Who of Professional and Business Women”, ediția a 7-a, în SUA. Institutul Biografic American îi acordă „Diploma de Onoare pentru Merite Excepționale în Profesie” și „Femeia anului 2000”. În 2010, Institutul Biografic American îi acordă GOLD MEDAL for ROMANIA, pentru contribuția adusă țării și poporului său. Timp de 23 de ani, în programul matinal de weekend al postului Radio România Actualități, a acordat interviuri, oferind rețete și sfaturi practice cu privire la utilizările tradiționale și actuale ale plantelor medicinale autohtone. Este invitată mereu la emisiuni TV naționale care abordează tema sănătății naturale. Portofoliul său numără zeci de brevete și lucrări științifice.

Larisa Dumbrovă este medic primar pediatru, specialist în diabet, nutriție și boli metabolice și doctor în medicină, titlu obținut în 2014, cu tema de doctorat *Screeningul sindromului metabolic și al factorilor de risc la copiii și adolescenții supraponderali și obezi*. Activitatea didactică și-a început-o la Universitatea din Oradea și continuă în prezent ca lector în cadrul Școlii de Terapii Complementare ANATECOR. Studiile postuniversitare, atât în medicina clasică, cât și în cea integrativă, i-au îmbogățit practica medicală cu rezultate superioare în diagnosticare și terapie. Astfel, în 2003, a înființat Asociația Copiilor cu Diabet Zaharat din județul Bihor (ASTRA DIAB) pentru a aduce un plus de sănătate și viziune în viața acestora. Apartenența la Societatea Internațională pentru Copilul și Adolescențul cu Diabet (ISPAD), la Societatea Română de Diabet, respectiv la Federația Română de Diabet și ARSO – Asociația Română pentru Studiul Obezității i-a lărgit orizontul științific. Este autoarea a patru proiecte cu acoperire națională și internațională dedicate educației copiilor cu diabet zaharat insulino-dependent și a celor supraponderali, invitata mai multor emisiuni TV naționale și locale cu caracter medical-educational și câștigătoarea a numeroase premii naționale pentru educație și prevenție în diabet. A publicat peste o sută de lucrări științifice și este, în continuare, în căutarea de noi soluții pentru creșterea calității educației și a terapiilor pe care le oferă pacienților, studenților și cursanților.

VIRGINIA FAUR

LARISA DUMBRAVĂ

ADIO, DIABET! ADIO, OBEZITATE!

Ghid de lucru

Prefață de

PROF. UNIV. DR. DUMITRU CONSTANTIN-DULCAN



Cluj-Napoca

2025

NOUA SPIRITUALITATE

coordonată de

DUMITRU CONSTANTIN-DULCAN

Au colaborat:

Dr. med. **Alin Faur**,**Elisabeta Catrinoi**, tehnician nutriționist,**Simona Georgeta Borchescu**, tehnician nutriționist.

© Editura Școala Ardeleană, 2025
Cluj-Napoca, str. Mecanicilor nr. 48
Redacția: tel. 0364-117.252; 0728.084.801
e-mail: office@scoalaardeleanacluj.ro,
redactie@scoalaardeleanacluj.ro
Difuzare: tel./fax 0364-117.246; 0728.084.803
e-mail: difuzare@scoalaardeleanacluj.ro,
esadifuzare@gmail.com
www.scoalaardeleanacluj.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FAUR, VIRGINIA

Adio, diabet! Adio, obezitate! : ghid de lucru / Virginia Faur, Larisa
Dumbravă ; pref. de prof. univ. dr. Dumitru Constantin-Dulcan. - Cluj-Napoca :
Editura Școala Ardeleană, 2025

Conține bibliografie
ISBN 978-630-314-228-9

I. Dumbravă, Larisa

II. Constantin-Dulcan, Dumitru (pref.)

615

Editor: Vasile George Dâncu
Copertă: Mihai Macavei
Tehnoredactare: Cristina Braiț

CUPRINS

PREFAȚĂ

DE PROF. UNIV. DR. DUMITRU CONSTANTIN-DULCAN..... 7

LISTĂ DE ABREVIERI 13

CUVÂNT-ÎNAINTE 17

CAPITOLUL I

COMPLEXITATEA FIINȚEI UMANE 23

CAPITOLUL II

CĂLĂTORIA SPRE SĂNĂTATE 29

Alege corect alimentele! **29** Postul intermitent (IF) **30**

Demascarea miturilor despre diabet **39** Călătoria spre un
stil de viață dătător de sănătate **69** Cunoașterea înseamnă
putere **104** Ce trebuie să știe o persoană diagnosticată cu
diabet? **106** Medicina stilului de viață **108**

CAPITOLUL III

DIABETUL ȘI COPIII FĂRĂ DIABET..... 115

CAPITOLUL IV

ALIMENTE-MEDICAMENT 131

Avocado **132** Castravetele amar **135** Chia **139** Fasolea **146**Hrișca **152** Semințele de in **155** Lintea **158** Mazărea **162**Măslinul **168** Năutul **171** Orezul sălbatic **177** Ovăzul **183**Quinoa **186** Scorțșoara **193** Soia **197** Uleiul de măsline **208**

MINERALE ȘI VITAMINE	213
Cromul 214 Magneziul 218 Zincul 223 Vitamina C 225	
Vitamina D3 226	
STRATEGIA SUPLIMENTELOR.....	229

CAPITOLUL VI

REȚETE CULINARE	231
FĂ DIN BUCĂTĂRIA TA SEDIUL CENTRAL DE SĂNĂTATE!	232
MENIU VEGETARIAN CU IG MIC	233
REȚETE UTILE	306
REȚETE OCAZIONALE	317

CAPITOLUL VII

MĂRTURII	331
POSTFAȚĂ	341
GLOSAR DE TERMENI MEDICALI	345
BIBLIOGRAFIE	349
COLECȚIA NOUA SPIRITUALITATE.....	367
ANEXE	369

Virginia Faur, cărți de autor
Laboratoarele Favisan

Jocuri educative realizate de Larisa Dumbravă:
De ce să mănânc sănătos
Cine știe câștigă echilibru

PREFAȚĂ

Cartea *Adio, diabet! Adio, obezitate!* ne îndeamnă la o analiză amănunțită a vieții noastre de zi cu zi și la o conectare mai atentă a fiecăruia dintre noi la nevoile celorlalți. E o vorbă: „**Dăruind, vei dobândi**”.

Este posibil ca această lucrare să deranjeze. Autoarele, Virginia Faur și Larisa Dumbravă, își doresc să dezvăluie, printr-o altfel de abordare, **Adevărul** despre diabetul zaharat, a cărui prevalență deosebit de mare continuă să crească în toate țările lumii.

Este o carte incomodă, pentru că cele două cercetătoare independente au o altă concepție decât cea clasică despre diabet. Ele dărâmă mituri și paradigme despre această afecțiune, iar informațiile oferite sunt suficiente pentru a elimina conceptele și viziunile deformatate.

A spune astăzi **Adevărul** este un act **revoluționar**, de aceea eu le felicit cu multă căldură pentru curajul și competența în scrierea acestei cărți. Dr. Virginia Faur este cercetător științific și inventator în domeniul sănătății, are propriile laboratoare, iar Dr. Larisa Dumbravă este medic primar pediatru, specialist în diabet, nutriție și boli metabolice. O asociere perfectă.

Se știe că activitatea fizică este unul dintre cele mai puternice medicamente, iar în aceste pagini sunt exemplificate

CAPITOLUL I

COMPLEXITATEA FIINȚEI UMANE

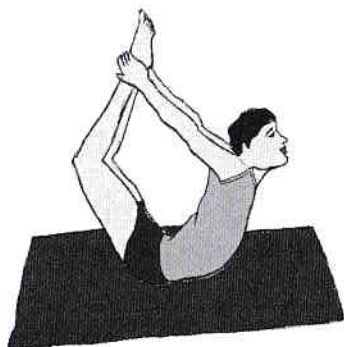
Corpul fizic reprezintă doar o componentă a ființei umane.

Fizica cuantică și medicina vibrațională ne dezvăluie complexitatea aflată dincolo de corpul fizic. Doar că acesta din urmă este singurul accesibil simțurilor noastre, datorită densității lui.

Celelalte corpuri, mai puțin dense, pot fi explorate cu ajutorul dispozitivelor specializate, de biofeedback. Acestea identifică lungimea de undă și frecvența cuantelor, precum și rotația de spin a particulelor subatomice care compun aceste corpuri subtile.

Pentru că sensul de manifestare este de la subtil la vizibil, este evident că intervenția benefică asupra corpurilor subtile, energetice, este cea care poate conduce și la vindecarea corpului fizic.

În continuare îți prezentăm 4 posturi (asane) ale corpului fizic care intervin în deblocarea meridianelor energetice și induc scăderea hiperglicemiei.



Întinde-te pe covoraș cu fața în jos și mâinile de o parte și de alta a corpului. Îndoaie genunchii și întinde mâinile în spate pentru a apuca ambele glezne. Respiră de câteva ori normal. Apoi, în timp ce inspiri, ridică-ți ușor capul și picioarele, formând un arc. Închipuie-ți că brațele reprezintă coarda care trage în sus arcul trupului ce se sprijină pe abdomen. Expiră. Relaxează-te total și observă schimbările din corp.

Efect: Arcul este considerat o poziție ce previne îmbătrânirea, datorită efectului său pronunțat asupra sistemului endocrin. Stimularea gonadelor (glandelor sexuale) amână apariția menopauzei, andropauzei și a bătrâneții. Postura este extrem de utilă persoanelor diagnosticate cu diabet, datorită faptului că stimulează pancreasul și eliberează o cantitate sporită de insulină. De asemenea, este indicată pentru suferinzi de deficiențe ale glandei tiroide și pentru cei care au dificultăți de înțelegere și oferă o armonizare generală a organelor abdominale. Coloana devine elastică,

ținuta corpului este îmbunătățită și este înlăturată cauza multor dureri de spate. Această postură este o excelentă profilaxie a oricărei boli.

Efectuează această postură încet și cu blândețe, atât cât îți permite corpul. Pentru a-i spori efectul, i se poate adăuga o legănare ușoară.

Atenție: Nu practica *Arcul* dacă suferi de hiperfuncția vreuneia dintre glandele endocrine sau dacă ești predispus la hernie (consultă-te cu doctorul)!

Arcul trebuie, de asemenea, evitat în a doua jumătate a perioadei de sarcină și timp de șase luni după o operație abdominală.

Plugul – Halasana



Întinde-te pe spate, cu brațele de o parte și de alta a corpului și cu palmele pe podea. Ridică lent picioarele și corpul (precum în postura *Efectului Invers*). Ține picioarele cât mai drept posibil. Susținându-ți spatele cu amândouă mâinile, continuă să-ți înalți picioarele și trupul peste și dincolo de cap, până când atingi cu degetele picioarelor podeaua. Dacă simți o încordare prea mare în spate, depărtează picioarele atunci când efectuezi acest exercițiu. Doar când te simți foarte bine în această poziție, renunță la sprijinul spatelui, așezându-ți

brațele întinse pe podea. Rămâi doar zece secunde la început. După ce corpul ți se obișnuiește cu această poziție, poți rămâne mai mult timp în ea. Îndreaptă-ți apoi foarte lent corpul, până ce revii la poziția de plecare.

Efect: Excelent pentru întregul sistem nervos, *Plugul* îndepărtează imediat oboseala, apatia și extenuarea. Corectează deformările coloanei și ajută la regenerarea pieptului, plămânilor și a tuturor organelor abdominale. Este deosebit de folositor persoanelor diagnosticate cu diabet, datorită efectului de echilibrare și reglare a pancreasului și a glandelor endocrine.

Atenție: Nu practica această asană dacă suferi de hernie de disc!

Postura Efectului Invers – Viparita Karani



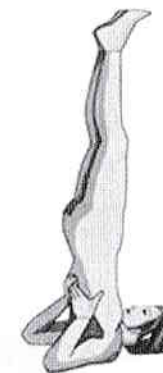
Întinde-te pe spate. Ridică încet picioarele de la podea. Susținându-ți șoldurile cu amândouă mâinile, adu lent picioarele deasupra capului. Îndreaptă ambele picioare și rămâi așa cât timp te simți comod. Concentrează-te asupra

feței și gâtului. Coboară foarte lent picioarele. Dacă e necesar, le poți îndoi în timp ce le cobori.

Efect: Reîntinerire. Postura *Efectului Invers* intensifică circulația sanguină în zona gâtului și a feței, constituind astfel un lifting natural al chipului. De asemenea, ea e benefică pentru plămâni și inimă. Poziția *Efectului Invers* poate fi practică în caz de varice și hemoroizi.

Atenție: Această postură, precum și alte poziții ale *Efectului Invers*, trebuie evitată dacă suferi de hipertensiune, hipertiroidism sau afecțiuni cardiace. Trebuie, de asemenea, evitată în timpul ciclului menstrual abundent.

Lumânarea – Sarvangasana



Întinde-te pe spate, cu brațele pe lângă trup. Ridică încet picioarele de pe podea înălțându-le în spate, deasupra capului. Continuă ridicându-ți șoldurile și corpul și susținându-ți șoldurile cu mâinile ca în postura *Efectului Invers*. Când te echilibrezi și stai comod în această poziție, ridică mai departe șoldurile, mișcându-ți mâinile în susul spatelui până când tot corpul este

în linie dreaptă sau cât mai dreaptă posibil, cu picioarele îndreptate spre tavan. Bărbia este strâns lipită de piept, iar corpul ți se sprijină acum pe umeri, ceafă și brațe. Relaxează-te în această poziție respirând lent, folosindu-ți mușchii abdominali.

Când practici pentru prima dată această postură, rămâi astfel doar câteva secunde. Poți mări treptat timpul în care stai în *Lumânare*.

Efect: Inversarea ordinii gravitaționale în corp creează o regenerare a întregului organism. Este o poziție extrem de utilă coloanei și organelor abdominale, având un efect purificator și tonifiant asupra gâtului, amigdalelor, ochilor și sinusurilor. Previne încărunțirea părului, îndepărtează mirosurile corporale și contracarează oboseala. Refacerea circulației venoase o face de neprețuit pentru cei care suferă de varice și hemoroizi.

Atenție: Nu încerca această asană dacă suferi de inimă, hipertiroidism sau hipertensiune. Trebuie, de asemenea, evitată în timpul menstruației abundente.

Notă: În câteva zeci de secunde de la poziționarea corpului fizic în aceste posturi, hiperglicemia începe să coboare.

Menționăm că și alte practici energo-informaționale și spirituale sunt capabile să scadă valorile crescute ale glicemiei, fără insulină sau medicație.

CAPITOLUL II CĂLĂTORIA SPRE SĂNĂTATE

Alege corect alimentele!

Fiecare schimbare favorabilă pe care o vei face în comportamentul tău alimentar va bifa câte un plus în procesul de echilibrare glicemică.

1. Chiar dacă în prezent ești obișnuit să te alimentezi extrem de non-nutritiv, fă primul pas! Acesta ar putea fi eliminarea progresivă din alimentație a mezelurilor, a margarinei, a zahărului ca atare și a oricărui produs alimentar care îl conține, precum și a făinurilor rafinate. După doar câteva zile, glicemia va răspunde favorabil. Iar atunci când dezechilibrul este la început, răspunsul glicemic se poate instala imediat (4).

2. Următorul pas poate fi renunțarea la lactatele de vacă și apoi înlocuirea chiar și a laptelui de capră cu cel vegetal. Cel mai apropiat ca gust și aspect este laptele din migdale.

3. Excluderea proteinelor animale, începând cu carnea roșie, continuând cu cea albă, apoi cu peștele, lactatele și cu ouăle.

4. Apoi, poți continua cu eliminarea glutenului. Acesta este prezent în grâu, secară, orz și ovăzul pe care nu se precizează că este fără gluten.

5. Acum, mai rămâne să te preocupi de pregătirea culinară și de combinarea cât mai prietenoasă a alimentelor.

Astfel, cei cinci pași eliberează organele digestive și metabolice de jug. Ocazional, te vei putea bucura și de fostele tale „iubiri”.

Postul intermitent (IF)

În ultimul timp am remarcat cu bucurie un interes din ce în ce mai crescut față de postul intermitent, așa-numitul *intermittent fasting* – din limba engleză, *to fast* = a posti.

Iar comentariile și opiniile prezentate în legătură cu acest subiect sunt numeroase, variate și, uneori, chiar contradictorii. Fără însă să fie false, ele fiind susținute de propria experiență a celor care l-au încercat.

Pentru elucidare, vom prezenta o descriere cât mai clară a ceea ce cunoaștem și înțelegem noi din funcționarea Corpului Fizic Uman.

Așadar, organismul nostru este preprogramat să-și îndeplinească funcțiile fără intervenții exterioare. Și pentru ca acest lucru să se întâmple, e nevoie doar să-i permitem. De aceea, te invităm să facem o incursiune în cele 24 de ore pe care le parcurge corpul în fiecare zi. Fără excepție! Atât în concediu, în vacanțe, în weekend, cât și în zilele de activitate:

1. Etapa de DETOXIFIERE: orele 02:00 (05:00)–11:00 a.m. – în care toate celulele, începând cu cele din ficat, rinichi, intestine, plămâni, sânge și limfă, se îndeletnicesc cu eliminarea produșilor de excreție și a deșeurilor rezultate din activitatea organelor celulare. Astfel, este eliberat „spațiul de lucru” intra- și extracelular, în vederea viitoarelor operațiuni biochimice, pe care corpul le va desfășura în același spațiu,

prin ghidarea lui preprogramată. Prin analogie, procesele se petrec precum are loc depunerea și spălarea vaselor, iar apoi eliberarea și igienizarea spațiului dintr-o chiuvetă de bucătărie. Totul se desfășoară în același spațiu, de aceea acesta trebuie păstrat curat. Ca urmare, în etapa de detoxifiere, de la trezire până la cel puțin ora 10:30 se recomandă hidratare, fără niciun consum de alimente sau lichide calorice.

2. Etapa de DIGESTIE: orele 11:00–19:00 (cu cina la ora 18:00), în care organele tubului digestiv primesc un aport sporit de energie, pentru ca secreția sucurilor digestive să fie optimă; în această perioadă, digestia și absorbția principiilor nutritive în sânge se fac facil și sunt susținute de energia pe care corpul o orientează către toate organele implicate. În acest interval recomandăm să servești toate mesele zilei (capitolul *Rețete culinare*).

3. Etapa de ASIMILARE sau REGENERARE: orele 19:00–02:00 (05:00), în care celulele, începând cu cele ale ficatului (pe care îl putem privi ca pe Laboratorul Principal al corpului), îndeplinesc „miracolele alchimiei”. Aminoacizii descătușați din proteinele consumate sunt reorganizați în proteine noi, la cererea organelor; grăsimile sunt desfăcute în acizi grași și apoi utilizate pentru reînnoirea membranelor celulare și a diferitelor structuri intracelulare; iar glucidele simple sunt eliberate și ele din carbohidrații complecși, asigurând energia acestor procese complexe.

În acest interval de timp, dacă îi este îngăduit, corpul are posibilitatea să se regenereze zilnic. Astfel, celulele îmbătrânite și/sau disfuncționale sunt înlocuite cu altele, noi și competente.

Această adevărată alchimie se face conform calității nutrienților introduși în corp și, în general, conform calității întregului comportament alimentar (masticăție, asocieri,