

LBRIS

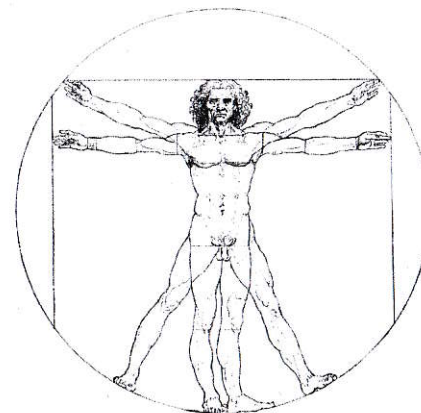
We know
books

Virginia
FAUR

Dumitru Constantin
DULCAN

SĂ OPRIM TIMPUL!

PLEDOARIE PENTRU TINEREȚE



Cluj-Napoca, 2025

© Autorii

&

Editura Școala Ardeleană, 2025

Cluj-Napoca, str. Mecanicilor nr. 48

Redacția: tel.: 0364.117.252; 0728.084.801

e-mail: office@scoalaardeleana.cluj.ro

redactie@scoalaardeleana.cluj.ro

Difuzare: tel./fax: 0364.117.246; 0728.084.803

e-mail: difuzare@scoalaardeleana.cluj.ro

esadifuzare@gmail.com

www.scoalaardeleana.cluj.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FAUR, VIRGINIA

Să oprim timpul! : pledoarie pentru tinerete / Virginia Faur,

Dumitru Constantin-Dulcan. - Cluj-Napoca :

Editura Școala Ardeleană, 2025

ISBN 978-630-314-324-8

I. Constantin-Dulcan, Dumitru

61

159.9

Editor: Vasile George Dâncu

Redactor-șef: Alina Hucai

Copertă: Paul Burcia

Tehnoredactare: Cristina Braiț

Cuprins

INTRODUCERE	
DE DUMITRU CONSTANTIN-DULCAN	15
ȘTIINȚA ȘI ARTA DE A FI	19
ÎNAPOI LA NATURĂ!	27
Este reversibilă bătrânețea?.....	28
DE CE NE ÎMBOLNĂVIM ȘI ÎMBĂTRÂNIM?	
PENTRU CĂ NU BEM SUFICIENTĂ APĂ.....	29
Necesarul de apă al organismului.....	30
Oamenii beau cam 2/3 din necesarul	
de apă al organismului	30
De ce nu bem apă?	31
Virtuțile apei.....	31
Ce fel de apă bem?	36
Purificați-vă singuri apa	37
Ce se întâmplă cu apa de la robinet?	39
„Bem 90 % din bolile noastre.” (Pasteur).....	40
Calitatea apei	41
Apa și balastul informațional	44
Durerea, primul semn al deshidratării	47

ALCALINITATEA, ESENȚIALĂ ÎN DETOXIFIAREA ORGANISMULUI.....	59
Întinerirea este un proces alcalin. Raportul alcalin/acid al hranei este secretul fundamental al tinereții.....	59
Factori care accelerează acidifierea	68
Cum vă protejați de electropoluare?.....	69
Ce poate face alimentația pentru voi?.....	69
Mențineți-vă tinereța cu ajutorul pH-ului	70
Acizi care nu îmbolnăvesc organismul: acizii metabolici și acizii din fructe	71
Acizi care îmbolnăvesc organismul	71
Ce este rezerva alcalină?	72
Testul salivei, indicele nr. 1 de sănătate.....	75
Testul urinei, indicele nr. 2 de sănătate.....	77
 GLICAREA PROTEINELOR = BĂTRÂNEȚE TIMPURIE	83
Ce este glicarea	83
De ce NU grâu pitic modern?.....	85
Ciclul glucoză – insulină.....	87
 ANTIOXIDANȚII	93
Ce sunt antioxidanții?.....	93
Ce știm despre radicalii liberi?.....	93
De ce aveți nevoie de vitamine și minerale, mai ales după 50 de ani?	98

Începeți procesul de întinerire chiar acum!	101
Agenți naturali de întinerire. „Echipa” de antioxidanți.....	101

LEGUMELE ȘI FRUCTELE – ADEVĂRATE FORTĂREȚE CONTRA SENESCENTEI	103
Elixire de viață lungă.....	103
Dieta alcalină și antioxidanți întârzie îmbătrânirea	104
Roșia este apărătoarea tinereții.....	104
Varza este medicul săracului	105
Morcovul este prietenul intestinului	105
Broccoli – o super-legumă cu nutrienți și antioxidanți	105
Ceapa, o legumă magică.....	106
Spanacul înlocuiește jumătate din farmacie....	106
Usturoiul – elixirul aparatului cardiovascular.....	107
Fructele de pădure (afine, merișoare, căpșune, zmeură) – cocktail de antioxidanți care împiedică îmbătrânirea prematură.....	110
Avocado – untul vegetal.....	110
Mâncați legume crucifere	112
Citricele – o colecție completă de antioxidanți.....	112
Mărul, regele fructelor	112
Hrana vie întinerește. Fructele și legumele sunt vii. Șase motive pentru hrana vie.....	119

Alimentele cu frunze verzi sunt cheia sănătății	123
Fără păr cărunt!.....	126
CEAIUL DIN PLANTE MEDICINALE, „A TREIA MASĂ A ZILEI”	129
Ce face un ceai din plante medicinale?	130
Ginkgo biloba, arborele vieții.....	134
PRINCIPALII NUTRIENȚI (VITAMINE ȘI MINERALE)	
CARE CONSERVĂ TINEREȚEA	145
Vitaminele B	146
Vitamina B12. Vitamina fericirii.....	146
Acidul folic/folatul. Vitamina care influențează ADN-ul	150
Vitamina B6. Sprijină metabolismul, este suportul serotoninei și al dopaminei...	151
Vitamina C. Vitamina vieții și a longevității. Antibiotic și interferon natural. Cel mai eficient apărător al tinereții.....	156
Vitaminele D. Vitaminele soarelui. Tonicele imunității.....	161
Vitamina E. Detergentul arterial.....	172
Coenzima Q10. Prelungește tinerețea. Vă transformă într-o persoană plină de viață la vârste înaintate. Este speranța cardiacilor	178
Cromul. Scade pofta de dulce. Susține acțiunea insulinei.....	186

Magneziul. Prelungește viața. Scut împotriva stresului. Pâinea cea de toate zilele. Colac de salvare pentru sistemul nervos. Mineralul inimii	192
Seleniul. Conservă tinerețea	197
Zincul. Fortifiant al organismului. Mineralul amorului.....	200
Beta-carotenu - Provitamina A. Încetinește procesul de deteriorare a celulelor. Prietenul intestinului	205
Turmericul. Aurul galben al naturii. Este mai mult decât un condiment. Această plantă aurie, cu rădăcini în adâncurile Asiei, a călătorit de-a lungul secolelor, colorând și vindecând viețile a milioane de oameni	212
CINE VĂ FURĂ TINEREȚEA	219
1. Grăsimile trans și polinesaturate omega-6.....	220
2. Carnea în exces	224
3. Surplusul de calorii	226
4. Băuturile carbogazoase, cu sau fără zahăr, „ruginesc” corpul	232
5. Rigidizarea arterelor	234
6. Homocisteina - toxina senescentei	237
7. Insulina - ucigașul tăcut.....	239
8. Este fierul asasin celular?.....	242

9. Disbacterioza.....	248
Microbiomul dictează dacă sunteți sănătoși sau bolnavi	248
Care este relația noastră cu microbiomul?.....	248
Cum poate modificarea microbiomului să îmbunătățească starea afectivă.....	249
Știați că, de fapt, aveți două sisteme nervoase?	250
Efectele microbiomului asupra creierului	251
Funcțiile microbiomului	252
Gândiți-vă puțin la milioanele de microorganisme a căror casă sunt intestinele voastre. Hrăniți-le corect și ele vă vor hrăni pe voi!.....	252
Ce-i de făcut?.....	254
Ce este L-glutamina?	258
Câteva alimente bogate în L-glutamină.....	258
Cine atacă bacteriile probiotice și le proliferază pe cele patogene?	261
Este sistemul digestiv dotat cu inteligență proprie?.....	262
SOS! Formele de viață care trăiesc în voi vă controlează! Cum?.....	265
Paraziții vă manipulează.....	265
Serotonina – mai importantă decât credeți.....	266
10. Sedentarismul	268
11. Stresul psihologic nu este o sentință. Este o reacție	272
a) Gândiți pozitiv – înseamnă viață lungă și tinerețe.....	277
b) Meditați.....	279

c) Relaxați-vă	282
d) Socializați.....	283
e) Susțineți o activitate intelectuală permanentă.....	285
f) Zâmbiți.....	285
g) Râdeți	286
h) Căsați.....	287
12. Somnul insuficient. Un somn de calitate = longevitate	290
13. Progerina – proteina îmbătrânirii.....	294

O CONDIȚIE PUȚIN DISCUTATĂ A LONGEVITĂȚII.....	297
CREIERUL UMAN – O CAPODOPERĂ A NATURII	303
Câteva observații utile în procesul de școlarizare	307
CODUL ETIC AL CREIERULUI	309
ALIMENTAȚIA CREIERULUI.....	323
DECLINUL MINTII.....	333
Îndrăzniți să vă schimbați viața, dacă vreți să fiți fericiți după 60 de ani!	338
FORMULA TINEREȚII. STRATEGIA SUPLIMENTELOR. NUTRIENȚII CARE MENȚIN TINEREȚEA.....	349

STRATEGIA BUNELOR OBICEIURI
DE DETOXIFIERE PERIODICĂ,
ESEŢIALĂ PENTRU SĂNĂTATE353

CUM SĂ AJUTĂM ÎNŢELEPCIUNEA
CORPULUI PENTRU A AVEA
O VIAŢĂ FRUMOASĂ357

EPILOG.....361

Listă de abrevieri363

Bibliografie.....365

Despre autori381

INTRODUCERE

Această carte reprezintă, în primul rând, o parte din experiența Virginiei Faur, care se remarcă prin iubirea față de natură, pe care a studiat-o în multitudinea aspectelor sale, ajungând la esența biochimică a lumii vegetale și la valențele terapeutice ale acesteia.

Numeroasele sale brevete de invenție sunt, indiscutabil, elocvente.

Aș reține aici atenția cititorului cu o observație pe care o auzim frecvent de la mulți adepți ai medicamentului de sinteză.

Se aruncă o nemeritată anatema asupra plantelor de care se face uz mai ales în medicina populară. Una dintre țările pe care le-am vizitat în drumurile noastre, cu o civilizație de mai multe milenii decât Europa, dispune de o experiență de asemenea milenară în terapia prin plante. Este, evident, vorba despre o țară ale cărei recorduri se înscriu în multe alte domenii, după cum se știe.

Într-o vizită acolo, ni s-a spus că, având o tradiție îndelungată în terapia prin plante încă din Antichitate, s-au efectuat studii, cu instrumentele moderne disponibile, asupra tuturor remediilor utilizate de-a lungul timpului, inclusiv asupra celor

folosite în prezent. Ca urmare, s-au păstrat în uz terapeutic numai acele plante care și-au dovedit utilitatea și în medicina actuală. Ni se pare a fi nu doar o atitudine necesară, ci și o dovadă de responsabilitate față de sănătatea populației.

Poate că cel mai concludent argument în favoarea fitoterapiei îl constituie faptul că unele animale recurg instinctiv la plante corespunzătoare suferinței lor, ca și cum ar fi învățat la o „școală a naturii”.

Am fi tentați să credem că omul a deprins această „medicină” de la animale.

Desigur, acest aspect nu poate fi o explicație completă a fitoterapiei la nivel uman, însă este cert că, de-a lungul timpului, omul a observat că plantele cu efect terapeutic trebuie recoltate doar în anumite perioade, când conțin concentrația optimă de principii active farmacologic.

Unul dintre marii noștri experți în domeniul fitoterapiei a fost profesorul Constantin Pârvu, din Vălenii de Munte, care a scris numeroase volume, cu un riguros conținut științific, cutreierând țara pentru a culege informațiile necesare.

Nu doar indicațiile terapeutice ale plantelor și ale altor remedii vegetale le descrie meticolos, ci și istoria lor de-a lungul timpului.

Domnia sa ne-a relatat despre multele succese terapeutice în suferințe grave.

Se afirmă că plantele au mai puține efecte terapeutice în bolile acute și ar fi mai indicate în cele

cronice, pentru acțiunea lor mai lentă. Experiența clinică arată însă că unele plante pot avea efecte benefice și în afecțiuni acute, cum sunt infecțiile căilor respiratorii superioare.

Sunt ceaiuri cu efect sedativ imediat în insomnie, în unele colici, dar pot fi indicate și în situații mai grave, chiar și pentru un efect adjuvant.

În definitiv, o mulțime de medicamente nu sunt extrase din plante?

În vremurile fără științe medicale, oamenii au recurs la posibilitățile naturii, iar faptul că avem mențiuni scrise despre acestea, încă din Antichitate, înseamnă că au funcționat și... încă mai funcționează.

În ce mă privește, mi-am asumat rolul de a-mi exprima succint opinia, ca neurolog, referitoare la implicarea creierului uman în fiziologia organismului, inclusiv în procesul de senescență.

Este necesară aici o explicație.

Într-o anumită înțelegere, cuvintele (gândurile) nu sunt simple invenții lingvistice. Sunt câmpuri de energie emise de creier, modulate în semnale purtătoare de informație.

Cuvintele poartă o anumită semnificație, iar prin repetare, ele pot deveni programe la nivel de subconștient. Este motivul pentru care ar fi de preferat termenul **senescență** (cf. lat. *senescere* = a îmbătrâni) în loc de bătrânețe.

În întreaga lume, inclusiv în țara noastră, s-au scris și s-au tradus multe lucrări despre longevitate.

Cercetările recente sugerează că anumite aspecte ale îmbătrânirii pot fi încetinite sau parțial reversibile prin câteva strategii de viață bazate pe știință:

- **Hidratare**
- **Alimentație echilibrată**
- **Post intermitent**
- **Însănătoșirea microbiomului**
- **Activitate fizică**

Pentru că hrana conține numeroși compuși bioactivi esențiali pentru menținerea sănătății umane, putem spune că sunt alimente care încetinesc îmbătrânirea și alimente care o pot accelera.

Prin urmare, consumul alimentar este **modalitatea cea mai comună și de rutină pentru oameni** de a furniza nutrienți organismului.

Pentru că îmbătrânirea prematură depinde de:

- ceea ce bem;
- ceea ce mâncăm (prea multă hrană acidă);
- ceea ce nu mâncăm (lipsa micronutrienților antioxidanți);
- ceea ce gândim;
- lipsa mișcării.

Această carte spune că a sosit timpul ca toți oamenii să-și lărgească viziunea și să-și propună **inversarea procesului de îmbătrânire**.

DE CE NE ÎMBOLNĂVIM ȘI ÎMBĂTRÂNIM? PENTRU CĂ NU BEM SUFICIENTĂ APĂ

Atât la vreme de sănătate, cât și la vreme de boală, apa de izvor este un adevărat balsam. De ce? Pentru că trupul conține minimum 70 % apă. Celulele conțin 60-90 % apă, mușchii 70 %, oasele 25 %. Toate funcțiile organismului cer apă: respirația, digestia, funcția hormonală, termoreglarea, activitatea musculară, circulația sanguină, eliminarea toxinelor. Apa lubrifică mușchii, oasele, tendoanele, articulațiile, protejează țesuturile. Viața încețeață în momentul în care 20 % din cantitatea de apă se pierde.

Trecerea prin viață este și o deshidratare lentă.
Consumul de apă adecvat în copilărie și tinerețe
face bine la bătrânețe.

Necesarul de apă al organismului

Rinichii joacă un rol esențial în ceea ce privește echilibrul apei în organism. Ei rețin și, în același timp, curăță apa din corp, spre a putea fi refolosită. Dacă n-am avea rinichi, am avea nevoie de 10.000 de litri de apă zilnic, pentru a elimina toxinele și a întreține viața. Apa pe care o bem nu este reținută în întregime de organism. Așadar, cinci-șase pahare a câte 200 ml de apă se elimină prin urină, două pahare se pierd prin transpirație, alte două pahare se elimină prin plămâni în procesul respirației, încă jumătate de pahar se regăsește în materiile fecale. Evident, această apă „pierdută” trebuie înlocuită.

Oamenii beau cam 2/3 din necesarul de apă al organismului

De ce? Pentru că... nu le este sete. **Dar setea nu este un criteriu bun în programul de hidratare.** Cel mai la îndemână test este **culoarea urinei.** Când aceasta este concentrată și puternic colorată, înseamnă că organismul duce lipsă de apă.

Câtă apă trebuie să bem? Corpul primește cam trei pahare de apă prin mâncare și un pahar cu apă se mai obține prin reacțiile metabolice. Rezultă că avem nevoie de cel puțin încă șase pahare cu apă, spre a avea un echilibru vital. Corect este să bem zilnic doi-trei litri de lichide. Aici am include: **apa de**

izvor, sucurile de legume și de fructe stoarse în casă, pe care să le consumați de îndată ce le preparați, precum și ceaiurile din plante.

Evitați: sucurile sintetice (conțin zahăr, arome, coloranți, conservanți), ceaiurile concentrate (rusesc, englezesc), cafeaua în exces (nu mai mult de una pe zi, îndulcită cu miere în loc de zahăr), apa de la robinet, băuturile carbonatate (inclusiv **apa minerală în exces**) – toate favorizează apariția litiazelor renale, întrețin colita și **„ajută” la instalarea impotenței.**

De ce nu bem apă?

Copiii beau cantitatea de apă necesară din instinct. Setea lor este mare.

Adulții și oamenii în vârstă, în general, pierd multă apă prin piele, în schimb setea lor descrește. De aceea, **e greu de spus dacă ei nu consumă suficientă apă pentru că îmbătrânesc sau îmbătrânesc pentru că nu mai beau destulă apă.** În mod sigur, **lipsa apei duce la îmbătrânirea celulelor.**

Virtuțile apei

- **Purifică organismul.** Dacă nu beți suficientă apă (30-50 ml/kg corp), sângele se îngroașă, circulația devine greoaie, inima și rinichii sunt supuși unui efort suplimentar. Lipsa apei poate conduce la formarea **pietrelor la rinichi**

și la apariția infecțiilor urinare. Beți apă, vă curățați organismul, deci apa este cel mai bun solvent al reziduurilor celulare.

Constipația este suferința celor cu o dietă preponderent carnată. Cauza principală este **lipsa fibrelor de celuloză din alimentație, lipsa mișcării și a apei**. Cât de greșită este părerea că: „Mănânc bine, mai mereu cu carne, să mă țină la stomac”! Asta înseamnă o digestie îngreunată, îndelungată, înseamnă suferință, înseamnă boală, care va răbufni mai devreme sau mai târziu, urmare a ignoranței celui ce își neglijează sănătatea în favoarea gustului.

Dacă suferiți de constipație, beți două-trei pahare cu apă caldă dimineața, imediat ce v-ați dat jos din pat. Continuați apoi să beți apa necesară în timpul zilei. Și desigur, nu neglijați clisma.

- **Stimulează sistemul imunitar.** O bună circulație a sângelui este necesară atât menținerii sănătății, cât și procesului de vindecare. Sângele, prin globulele sale albe, fagocitează microbii, virusurile și bacteriile. Aceste celule fagocitare au nevoie de apă. Orice fel de infecție – începând cu răceala, gripa și terminând cu cele cronice – dispare dacă se bea un pahar cu apă la fiecare 15 minute. Aceasta ajută sistemul imunitar să lupte cu boala. **Lipsa apei din organism produce febră prin deshidratare.**
- **Limpește mintea.** Apa este strict necesară sistemului nervos prin faptul că **stimulează**

gândirea. Lipsa de apă conduce la oboseală, dureri de cap, scădere a capacității de concentrare. Aceasta, întrucât creierul se compune din 75-80 % apă. Țineți minte: când se întâmplă să rămâneți confuzi în fața unei probleme sau în fața hârtiilor de pe birou, **sorbiți un pahar mare cu apă!** Noi idei vă vor inunda mintea și vă veți simți înviorat.

- **Instalează buna dispoziție.** Persoanele predispuse la nervozitate vor avea un mare beneficiu dacă beau suficientă apă. Dacă simțiți **oboseală, depresie, iritare sau nervozitate**, un pahar mare cu apă vă va schimba dispoziția. Absența apei din organism conduce la **nervozitate, insomnii, somn superficial.**
- **Îmbunătățește funcțiile cognitive.** Există specialiști care sugerează că pierderea aparent nesemnificativă a 2 % din nivelul de hidratare a organismului, așadar o deshidratare ușoară, **poate afecta starea de spirit, memoria, puterea de concentrare și viteza de reacție.** Suplimentarea cu unu-două pahare de apă a consumului zilnic ar putea avea **un impact pozitiv asupra funcțiilor cognitive, ar putea regla emoțiile și chiar combate anxietatea.** Acest lucru le-ar putea fi de mare ajutor seniorilor, deoarece sunt mai predispuși decât adulții la deshidratare și la afectarea funcțiilor cognitive.

- **Menține pielea hidratată.** Pentru a vă păstra tinerețea și aspectul dorit al tenului, nu este suficientă respectarea cu strictețe a unui ritual de îngrijire. La fel de importantă este **hidratarea adecvată**. Este un adevăr incontestabil că **prin consumul de apă poate fi redus aspectul cearcănelor și al liniilor fine și se menține elasticitatea pielii**.
- **Susține sănătatea inimii.** Sângele este format în mare parte din apă. Când nu consumați suficiente lichide, acesta devine concentrat, ceea ce poate provoca un **dezechilibru al electroliților din compoziție**. Țineți cont că mineralele precum potasiul și sodiul sunt importante pentru buna funcționare a inimii.
- **Reduce frecvența durerilor de cap.** Specialiștii în imagistică sugerează că **deshidratarea ar modifica temporar forma creierului**. În urma acestui proces, adică a pierderii de lichid, **creierul se micșorează și se depărtează de craniu**, cauzând astfel ceea ce numim **durerea de cap**. Așadar, hidratarea adecvată v-ar putea scăpa de supărătoarele **migrene**.
- **Menține sănătatea tractului urinar.** Pietrele la rinichi sunt de fapt aglomerări de minerale, precum calciu, în tractul urinar. **Consumul zilnic** al unei cantități adecvate de apă ajută la **diluarea concentrației de minerale din tractul urinar și reduce astfel riscul apariției**

- pietrelor. De asemenea, lichidele ajută la eliminarea bacteriilor dăunătoare din vezica urinară și la prevenirea infecțiilor.**
- **Ajută la reglarea temperaturii corpului.** Atunci când intervine deshidratarea, corpul stochează mai multă căldură. Acest lucru va reduce capacitatea de a tolera temperaturile ridicate. Consumul de apă favorizează **apariția transpirației** atunci când organismul este supraîncălzit în timpul unei activități, proces care ajută la răcirea corpului.
- **Contribuie la reducerea durerilor articulare.** S-ar putea să vă surprindă, însă cartilajul din articulații conține **aproximativ 80 % apă**. Prin consumul de lichide, vă ajutați **articulațiile să rămână lubrificate, proces care susține mișcările line și fără dureri**.
- **Conferă senzația de sațietate.** Pe lângă faptul că **ajută la stimularea metabolismului**, consumul adecvat de apă favorizează senzația de sațietate între mese. **Astfel, apa vă poate ajuta să vă simțiți mulțumiți între mese, în loc să vă îndreptați spre dulapul cu gustări.**
- **Apa înnobilitată cu plante vindecă.** Baia caldă cu plante deschide porii și ajută la îndepărtarea reziduurilor din corp, liniștește nervii și activează circulația sanguină deopotrivă. **Un ceai din plante are înzecite efecte benefice**