

Dr. Daniel Menrath

HRANĂ PENTRU VIAȚĂ

Miracolul vindecării
prin alimentație și puterea minții

BENEFICA

Copyright© 2008, Daniel Menrath. Toate drepturile rezervate

Nici o parte din această publicație nu poate fi reprodusă, înmagazinată sau transmisă prin orice formă sau modalitate, inclusiv electronică, mecanică, fotocopiere, înregistrare, scanare sau oricare alta, fără permisiunea scrisă a editorului. Încălcarea acestor drepturi de autor constituie infracțiune și se urmărește din oficiu de organele abilitate de lege.

Copyright© BENEFICA, 2008, București
(colecție BENEFICA, carte de sănătate)

Redactor-șef: Dorina Oprea
Tehnoredactor: Mihai Stoianov

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MENRATH, DANIEL

Hrană pentru viață/Daniel Menrath; – București:
BENEFICA, 2008

ISBN 978-973-88804-0-5

COMENZI PENTRU LIBRARI
ȘI DISTRIBUITORI DE CARTE

Tel.: 0721.101.888
Fax: 021.323.19.85
www.cartedesanatate.ro

Printed in Romania

©Copyright ediție: BENEFICA, 2008
ISBN 978-973-88804-0-5

CUVÂNT ÎNAINTE

Nu trăim pentru a mânca și totuși alimentația este foarte importantă pentru noi și pentru calitatea vieții noastre. Legătura dintre ceea ce mâncăm și sănătate este directă. La fel ca și legătura dintre fizic și mental.

Atitudinea noastră mentală și alimentația pot fi cauza multor boli. De multe ori intuim această legătură, dar preferăm totuși să o ignorăm, pentru că este mai comod și mai simplu să luăm o pastilă și să ștergem disconfortul decât să schimbăm ceva în noi.

Și chiar dacă simțim că poate nu e bine ceea ce facem, nu ne este foarte clar cum ar trebui să procedăm, mai ales când obiceiurile și educația noastră ne susțin în deprinderi și în condițiile în care există atâtea teorii care de multe ori se contrazic.

Rezultatul este că se întâmplă să ne simțim oboșiți deși am dormit mult, că ne simțim vlăguiți sau lipsiți de energie, iar acest lucru își are rădăcini adânci în alimentația noastră, un element definitoriu pentru stilul de viață pe care îl avem.

Ghidul fiecăruia prin viață ar trebui să fie simplitatea și măsura, pentru că viața, în esența ei, este simplă, dar noi nu am făcut decât să ne îndepărtăm de ea în atâtea secole de civilizație. Nu trebuie decât, dând la o parte obișnuințele, să ne aplecăm asupra noastră și să vedem de ce anume avem nevoie cu adevărat.

Hrană pentru viață oferă informații clare despre cum se petrec lucrurile în corpul nostru, care sunt procesele și mecanismele care ne fac să ne simțim oboșiți, aparent fără motiv, sau, dimpotrivă, să ne simțim bine, plini de viață și energie.

Există câteva obiective clare ale programului de nutriție, cel mai important fiind detoxifierea. Cât de importantă este aceasta într-o societate bazată pe consum, în care nu mai contează nevoile reale, ci doar cât de mult ne putem oferi, ne dăm seama după cât de mult auzim cuvântul „boală“ în jurul nostru.

La fel de importantă este economisirea energiei de care dispunem și sporirea ei. Starea de echilibru spre care fiecare tindem se bazează și pe energia noastră, de gestionarea căreia suntem răspunzători. Un aspect deloc de neglijat este orientarea acestei energii. Gândurile care ne macină obsesiv ne mănâncă energia și ne lasă descoperiți în fața problemelor cu care ne confruntăm.

„O viață echilibrată nu înseamnă să trăiești după calendar sau după ceas“, ne spune autorul și fiecare dintre noi simte când „măsura“ este întrecută. Nu trebuie decât să ne luăm puțin răgaz și să ne aplecăm asupra noastră pentru a descifra mai bine semnalele pe care corpul ni le transmite.

Hrană pentru viață este una din acele cărți care schimbă mentalități și te ajută să-ți cunoști propriul corp astfel încât să preîntâmpini boala sau să te vindeci cu ajutorul propriilor resurse.

Este o carte nu doar despre o alimentație sănătoasă, dar mai ales despre viață și esența ei, despre încredere, reîntoarcere la sine și iubire.

Sfaturile de suflet vin de la un experimentat naturopat, pornesc de la străvechea înțelepciune tibetană și se bazează pe întreaga experiență a unui medic care s-a dedicat studierii acestor probleme.

Sfatul editorului este următorul: luați-vă stropul de sănătate din această carte și folosiți-l în beneficiul corpului și minții dumneavoastră!

Gabriela Ciucurovski
Editor

HRANĂ PENTRU VIAȚĂ

Miracolul vindecării
prin alimentație și puterea minții



CAPITOLUL III

Ciclurile naturale ale corpului

Sunt cicluri bazate pe funcțiile cele mai evidente ale corpului și, cu toate că cele trei cicluri se întrepătrund, fiecare în parte este mai intens la anumite ore.

CICLUL I – APORTUL ALIMENTAR

(mâncarea și digestia) Ține de la prânz până la ora 20,00.

CICLUL II – ASIMILAREA

(absorbția și folosirea nutrienților) Ține de la ora 20,00 până la ora 4,00 dimineața.

CICLUL III – ELIMINAREA

(a reziduurilor colonului și a deșeurilor alimentare) Ține de la ora 4,00 dimineața până la prânz, ora 12,00.

Dacă ne vom observa cu atenție propriul corp, vom descoperi că:

☞ Foamea devine din ce în ce mai accentuată atunci când nu se mănâncă în primele ore ale ciclului. Când dormim și corpul nu mai are ceva obligatoriu de făcut, el asimilează ceea ce a primit peste zi. Când ne trezim, avem o „respirație de dimineață“ (gura rea) și limba încărcată, deoarece organismul începe eliminarea elementelor nefolositoare.

☞ Dacă mâncăm târziu, ciclul al doilea (asimilarea) este înăbușit prin extinderea primului ciclu dincolo de intervalul lui, având asimilarea în ciclul al treilea, când corpul vrea să elimine. De aici, senzațiile de oboseală și amorțeală cu care ne trezim dimineața. Ciclurile regulate de 8 ore au fost răscolite de o agitație nefirească.

☞ Dacă ciclul eliminării este facilitat în loc să fie înăbușit, succesul dumneavoastră în eliberarea frumosului corp închis în cel actual va fi sigur garantat.

Înțelegeți că eliminarea înseamnă înlăturarea reziduurilor toxice și a greutateii excesive din corpul dumneavoastră!

Obiceiurile noastre tradiționale legate de mâncare împiedică să se desfășoare, de fapt, foarte importantul ciclu al eliminării.

Deci, noi mâncăm alimente (și încă în ce ritm!?), folosim ceea ce ne trebuie din mâncare, dar nu scăpăm de ceea ce nu putem folosi și depunem în propriul corp.

☞ Mesele foarte consistente arată că, actualmente, noi acordăm o mare importanță primului ciclu – aportul

alimentar – dar neglijăm celelalte două cicluri, înăbușându-le (cu primul).

☞ Nu este de mirare că mulți dintre noi își plimbă greutatea excesivă.

Corpul dumneavoastră, în tendința lui de a se proteja și de a-și menține integritatea, tinde să nu depună reziduurile toxice și acide lângă organele vitale. De aceea, le va depune **în țesuturi grase și în mușchi (coapse, fese, brațul de sus, sub bărbie).**

Această situație necontrolată duce la obezitate, la un disconfort general, letargie (somniaț), deoarece corpul își cheltuiește toată energia în încercarea lui de a se descotorosi de reziduurile toxice sau mulate.

Toate acestea arată importanța ciclului eliminării și a necesității de a-l lăsa să opereze neîntrerupt și eficient.

Regula ce se desprinde din acest principiu este aceea că trebuie să ne facem un regim de viață convenabil, bazat pe principiul „cum să ne curățăm continuu reziduurile toxice din corp pentru a nu permite depunerea lor la un nivel neacceptabil“.





Adeții alimentației naturiste au nevoie de mai puține proteine decât cei care mănâncă combinat, adică crudități și hrană fiartă, deoarece, prin fierbere, proteinele devin nedigerabile sau sunt distruse, coagulându-se. Carnea, de exemplu, conține 25% proteine, dar după fierbere mai rămân doar 9% proteine utilizabile.

Ovăzul crud, cu 15% proteine, oferă mai multe proteine decât carnea fiartă. În afară de proteine, carnea fiartă nu are altă valoare nutritivă, pe când ovăzul și sămburii uleioși (alune, nuci, semințele de floarea-soarelui), cu un conținut de 25% proteine, sunt alimente complete, cu ajutorul cărora ne putem hrăni, complet și sănătos, vreme îndelungată.

Dintre toate soiurile de cereale, ovăzul, care conține 15% proteine, este cel mai bogat. Alte plante mai bogate în proteine decât carnea fiartă sunt: soia, năutul, arahidele crude, semințele uleioase, nucile, ouăle crude, germenii de cereale, laptele acru, zerul și brânza de vaci. Bineînțeles, totul nefiert!

Trebuie reținut că soia crudă are un gust neplăcut și din acest motiv se recomandă consumul ei fie prin metoda germinării, fie prin combinarea ei cu alte ingrediente, în salate sau alte feluri de preparate prelucrate cu mixerul.



CUPRINS

Cuvânt înainte	3
Înainte de a citi!	12
Principii.....	18
CAPITOLUL 1	
Teorii.....	21
CAPITOLUL 2	
Igiena psihică	43
CAPITOLUL 3	
Ciclurile naturale ale corpului.....	61
CAPITOLUL 4	
Principiile alimentației corecte	65
CAPITOLUL 5	
Explicații uluitoare.....	99
CAPITOLUL 6	
Exercițiile fizice.....	131
CAPITOLUL 7	
Meniul zilnic corect	135
CAPITOLUL 8	
Ghidul vieții sănătoase	139
CAPITOLUL 9	
Rezumatul celor mai importante reguli de alimentație....	143
CAPITOLUL 10	
Postul de aur	147
CAPITOLUL 11	
Cure pe bază de crudități	155
CAPITOLUL 12	
Rețete speciale	181
CAPITOLUL 13	
Rețete pentru sănătate	189
CAPITOLUL 14	
Uleiuri vegetale, semințe și sucuri.....	209