

Steve Meyerowitz

Combinarea alimentelor și digestia

101 modalități de îmbunătățire a digestiei



Cuprins

STEVE MEYEROWITZ

Food Combining and Digestion. 101 Ways to Improve Digestion

Copyright © 2002, Steve Meyerowitz

Copyright original © 1987, 1989, 1990, 1991, 1993, 1996, Steve Meyerowitz

All rights reserved. No part may be reproduced by electronic, photocopy, or other means without prior permission.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MEYEROWITZ, STEVE

Combinarea alimentelor și digestia : 101 modalități de îmbunătățire a digestiei / Steve Meyerowitz ; trad.: Iancu Otilia Octavia. - Snagov : Benefica, 2010

ISBN 978-973-88804-8-1

I. Iancu, Otilia Octavia (trad.)
613.24

Traducere: Otilia Octavia Iancu

Redactare: Alexandra Reocov

Design copertă: Brandbuilders

COMENZI PENTRU LIBRARI

ȘI DISTRIBUITORI DE CARTE

Mobil: 0721.101.888

Tel: 021.323.19.85

Fax: 021. 323.53.71

E-mail: office@editurabenefica.ro

www.editurabenefica.ro

Printed in Romania

Copyright © Editura BENEFICA, București, 2010

Colecția: *Carte de sănătate*

Toate drepturile rezervate pentru ediția românească

Introducere. Arta de a combina alimentele	5
Legile combinării alimentelor	9
Cantitatea – prima lege a digestiei	13
Frecvența – a doua lege a digestiei	19
Conștientizarea actului de a mânca – a treia lege a digestiei	27
Regula succesiunii alimentelor – a patra lege a digestiei	43
Chimia – a cincea lege a digestiei	69
Candida, paraziții și dezechilibrul microflorei intestinale	91
Sindromul intestinului permeabil și boala inflamatorie intestinală	99
Alte aspecte care influențează digestia	109
Dieta perfectă	129
Dieta imperfectă.....	135
Tehnici de îmbunătățire a digestiei	143
Înțelepciunea alimentației sănătoase	163
Glosar	175
Bibliografie	179
Index	181

INTRODUCERE

*Cu adevărat fericit nu poți fi decât dacă ești perfect
sănătos, iar sănătatea perfectă nu există fără o
supraveghere atentă a apetitului.*

- Mahatma Gandhi

Arta de a combina alimentele

Combinarea alimentelor este procesul prin care ne stabilim mesele astfel încât stomacul nostru să rămână tânăr și sănătos. Nimănui nu-i place să fie deranjat la stomac, iar o dietă neadecvată poate cu siguranță să vă strice ziua. Gaze, indigestie, balonări, arsuri la stomac, reflux gastro-esofagian, toate acestea sunt simptome frecvente în societatea modernă. Medicamentele destinate calmării acestor afecțiuni sunt printre cele mai bine vândute produse farmaceutice.

Artă sau știință?

Majoritatea oamenilor consideră combinarea alimentelor o știință guvernată de legile chimiei. Pentru digerarea proteinelor e nevoie de un mediu acid, digerarea amidonului necesită enzime alcaline, zaharurile precum lactoza au nevoie de enzime specifice cum ar fi lactaza ș.a.m.d. Dacă digestia ar fi fost doar o chestiune de combinații chimice, am fi putut rezolva toate problemele cu ajutorul unui grafic de combinare.

Într-adevăr, mulți oameni umblă cu astfel de grafice în buzunare și se chinuie cu ele la fiecare înghițitură. Deși purtăm un respect deosebit științei care susține combinarea alimentelor și ne supunem chimiei, există și alți factori, neștiințifici, care joacă un rol extrem de important în eforturile noastre de a îmbunătăți digestia.

Când vine vorba de digestie, totul contează. Stilul de viață, emoțiile, atitudinea, timpul, obiceiurile și mediul, toate participă la „arta” combinării alimentelor. Întreg scenariul vieții noastre se reflectă în eficiența stomacului nostru. Digestia nu este doar ingerarea și eliminarea mâncării. Ea constă în absorbția și asimilarea nutrienților pentru a crea și a repara celulele și în hrănirea corpului „ca întreg”. Într-un anumit sens, cartea de față are scopul practic de a vă învăța regulile unei alimentații sănătoase. Prin aceasta nu înțelegem doar ce, unde, cum, când și de ce mâncăm, ci ne referim și la conștientizarea întregului proces de hrănire.

Procesul alimentar cuprinde tot ceea ce ne înconjoară, acțiunile noastre, locurile în care mergem, indiferent de țară sau cultură. Interacțiunile noastre sociale sunt strâns legate de întrebări precum: „Ai mâncat?”, „Ce vrei să mănânci?”, „Unde mâncăm?”, „Când vrei să mănânci?”. Dacă nu ne-am mai hrăni, lumea ar fi cu totul alta. Din păcate, mulți ar simți cât de goală este viața lor. Alții nu ar ști ce să facă cu timpul liber. Încercați să țineți post din când în când și veți vedea cum lumea voastră se va schimba.

Corpurile noastre sunt înzestrate cu un sistem miraculos care poate digera chiar și cele mai nefericite

combinații de alimente, atâta timp cât nu exagerăm. Pentru a avea o digestie optimă și o sănătate de invidiat, trebuie să ne cunoaștem limitele și să devenim conștienți de ceea ce mâncăm în timpul meselor. Din păcate, cei mai mulți dintre noi petrec atât de mult timp la serviciu, încât uită să își mai îngrijească trupurile și nu mai țin cont de ceea ce mănâncă. Indigestia este un exemplu. Ea ne spune să ne oprim și să fim atenți la ce mâncăm. Cu stomacul nostru trebuie să ne purtăm precum cu un copil. Cu blândețe. Savurați fiecare bucățiță, fiecare înghițitură de apă! Nu vă mai gândiți să numărați enzimele și vitaminele. Chimia organismului nostru este mult prea complexă pentru ca mințile noastre conștiente să o poată înțelege. Însă putem face o schimbare prin cultivarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și prin evitarea celor rele. Pentru început, trebuie să mâncăm mai puțin, iar mesele noastre trebuie să fie mai puțin complexe. Animalele mănâncă un singur aliment odată. Scopul vostru unic trebuie să fie acela de a vă simplifica mesele. Mâncați responsabil, corect și cu bun simț. După cum spune Swami Digestananda la sfârșitul acestei cărți, mai presus de toate, bucurați-vă de mâncare și fiți fericiți, apoi digerați fiecare îmbucătură.

Sproutman ®
Steve Meyerowitz

Legile combinării alimentelor

Actul descompunerii și digerației alimentelor eliberează forțele inerente din ele, forțe asociate cu combinațiile complexe ale organelor. Nutrienții materiali sunt astfel transformați în energii care hrănesc sistemul nervos și creierul... Mâncarea este un element benefic doar în măsura în care spiritul individual o transformă în mod activ.

- Rudolf Hauscha

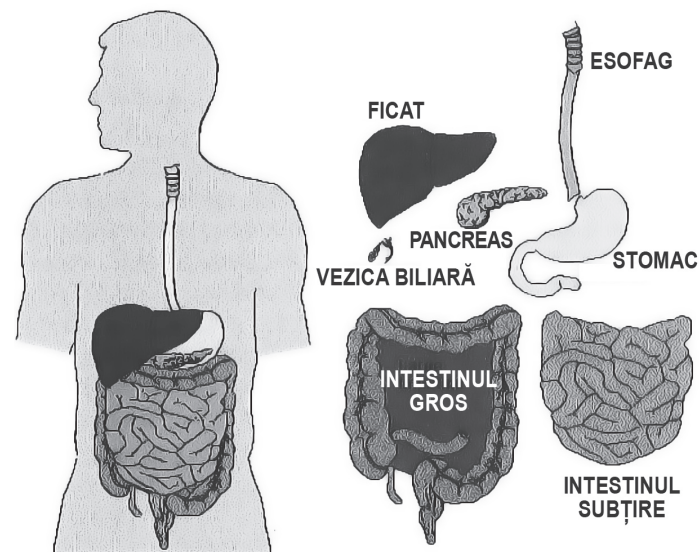
Ești ceea ce mănânci

Legi? Nu. Corpul uman nu funcționează ca un sistem guvernamental, pe baza unor legi politice. Este un sistem guvernat de legile fizicii. Ca în orice sistem, când aceste legi sau restricții sunt încălcate, apar problemele. În cea mai mare parte, efectele negative nu sunt evidente imediat. La fel ca atunci când un buget ministerial este deficitar, perseverăm, oricât de neîndemânatic, prin promovarea unei politici de deficit bugetar. Efectele nesocotirii acestei legi economice vor fi puternic resimțite de generațiile viitoare. Economia poate suferi de presiuni, inflație, creșteri de impozite sau șomaj. Cineva va plăti pentru toate acestea.

În același mod, puteți să nesocotiți „legile” corpului vostru fizic și să „plătiți” la un moment dat în viață –

Combinarea alimentelor și digestia

prin simptome precum intestin iritabil, hipoglicemie, fibromialgie, ulcer, artroză, eczeme, cancer de colon etc. Unii dintre noi plătim imediat prin crampe stomacale, flatulență, diaree sau indigestie. Dar majoritatea dintre noi trăiesc cu afecțiuni minore ani întregi și nu le acordă nici un fel de atenție. De vreme ce nu știm ce trebuie să facem în această privință, decidem că este doar o neplăcere și o ignorăm. Unii merg la medic, iar dacă aceștia din urmă nu găsesc nimic, afecțiunea este în continuare ignorată. Doctorii medicinei convenționale sunt competenți în diagnosticarea problemelor acute, însă întâmpină dificultăți în tratarea unora dintre afecțiunile cronice descrise mai sus. Adesea, răspunsul se regăsește în ceea ce mâncăm și în felul în care o facem. Multe afecțiuni sunt legate de alimentație. Este adevărat – „Suntem ceea ce mâncăm”. Chiar și medicii încep să recunoască acest fapt. Membrii Institutului Național American pentru Cancer (The National Cancer Institute) susțin că ar trebui să mâncăm alimente bogate în fibre și să mărim aportul de fructe și legume proaspete. Ei recomandă până la cinci porții de fructe sau legume pe zi. Chiar dacă ai 50 de ani și ai descoperit recent că ai ulcer sau numai 5 ani, dar îți apar bubițe după ce consumi citrice, există anumite reguli de digestie pe care trebuie să le respecti dacă vrei să fii sănătos.



Digestia nu este doar ingerarea și eliminarea mâncării. Ea constă în absorbția și asimilarea nutrienților pentru a crea și a repara celulele și în hrănirea corpului „ca întreg”.

CANTITATEA

Prima lege a digestiei

În general, omenirea, odată cu îmbunătățirea produselor culinare, mănâncă de două ori mai mult decât le cere natura.

- Benjamin Franklin

Fiecare om are limitele lui. Stomacurile noastre au multe în comun cu un sistem fizic. La fel ca în cazul unor mașini, acestea variază în funcție de mărime, de cantitatea de sucuri gastrice disponibilă, de puterea și conținutul acestor sucuri și de capacitatea lor de a se reface. Așadar, dacă vrei să speli un covor mare, îl duci la spălătorie, pentru a nu suprasolicita mașina de spălat. Mașinile de spălat au limitele lor și ar fi bine să ne gândim că și sistemele noastre digestive au propriile limite.

Oamenii nu acordă suficientă atenție stomacurilor lor. Publicitatea ne păcălește transmițând mesaje prin care primim asigurări că putem consuma orice. Tânjim după un meniu „Big”. Reclamele televizate proslăvesc un „cheeseburger dublu cu murături, ceapă, roșii, varză, cartofi prăjiți, sos Worcestershire, totul într-o chiflă cu semințe de susan”. Este de prisos s-o spunem – mult mai puțină mâncare! Și nu uitați de paharul mare cu suc sau milk-shake-ul. Apetitul nostru depășește cu mult puterea stomacului nostru. Parafrazând o zicală, putem spune

că ochii sunt mai mari decât stomacul. Putem obține o digestie optimă pe termen lung – și deci sănătate – dacă nu uităm că stomacurile noastre nu pot digera atât de mult. Omul poate supraviețui cu o treime din consumul zilnic. Celelalte două treimi aduc mari profituri industriei medicale și celei a asigurărilor de sănătate.

Noi suntem cauza care provoacă indigestia. Cum ar fi ca în orașul tău să aibă loc o paradă grandioasă, una atât de mare încât, la sfârșit, curățenia să dureze o săptămână? Cetățenii acestui oraș vor fi supărați pentru că desfășurarea normală a vieții și transportul vor fi afectate mult timp. Evident, a fost distractiv, dar a depășit cu mult capacitățile orașului. La fel, ați putea să vă muștruluiți copilul pentru că mizeria din camera lui e imposibil de strâns fără ajutorul cuiva. Ați putea cheltui mai mulți bani decât v-ați permite să plătiți la sfârșitul lunii. Indiscutabil, trăim într-o societate cu o gândire deficitară. Dar nu putem învinovăți societatea pentru indigestia de care suferim.

Păstrarea unui jurnal

Așa cum hotărârea de a fi un om sănătos impune alegerea unei vieți sănătoase, la fel și drumul către o digestie mai bună începe cu atitudinea pe care o are fiecare față de mâncare. Clarificați-vă intențiile! Dar cum să faceți asta? O modalitate ar fi aceea de a ține un jurnal. Monitorizați-vă obiceiurile alimentare! Gândiți-vă singuri la alimentele care nu vă fac bine. Și notați în jurnal. Faceți-o cu atenție. Notați-vă obiceiurile alimentare. Veți fi surprinși să vedeți cât de tentantă este cu adevărat mâncarea. Veți fi surprinși chiar să vedeți cum, în mod repetat, sunteți seduși de obiceiuri autodistructive. Încă o dată,

disciplina este singurul vostru aliat. Recitiți jurnalul. Folosiți-l pentru a vă schematiza intențiile. Soluțiile vor fi evidente. Poate aveți un apetit nemăsurat și consumați alimentele din disperare. Dar întrebați-vă de ce? Ați suferit de foame în copilărie? Dacă acest lucru nu mai e valabil, atunci n-ar fi timpul să renunțați la obicei? Sau poate terminați mereu tot ce aveți în farfurie, indiferent de cât e de plină aceasta. Ați fost obligați să terminați tot din farfurie când erați mici? Aceste restricții aparent utile în trecut ar putea avea efectul opus în prezent, deoarece nu mai pot fi aplicate circumstanțelor de acum.

Cea mai bună strategie este să conștientizați ceea ce mâncați și să consumați porții mai mici. Multe persoane, care nu au avut sau nu au parte de dragoste, au compensat această lipsă prin obiceiuri alimentare nesănătoase. Vă lăsați copleșiți de atâtea mâncăruri ispititoare și atrăgătoare care vă oferă plăcerea ce substituie dragostea pierdută. Dacă aceste situații nu se mai întâlnesc în viața voastră curentă, atunci trebuie să învățați cum să scăpați de vechile obiceiuri. Disciplina vă va salva! Analizați-vă cu ajutorul jurnalului. Studiați-l, apoi planificați-vă intențiile. Ar trebui chiar să meditați asupra acestora sau să creați afirmații zilnice. Aceste instrumente vă ajută să vă concentrați asupra scopurilor.

*Omul poate supraviețui cu o treime din consumul zilnic.
Celelalte două treimi aduc mari profituri industriei
medicale și celei a asigurărilor de sănătate.*

Supraconsumul

Supraconsumul este cauza numărul unu a indigestiei. Un exemplu perfect îl reprezintă societatea americană. În străinătate, turiștii americani sunt adesea recunoscuți după mărimea burților. În farmaciile din SUA, medicamentele împotriva acidității, laxativele și remediile pentru durerile de cap – din cauza supraalimentării – se află în topul vânzărilor. Denumiri precum Alka-Seltzer, Roloids și Tums sunt sinonime cu America. Statele Unite au devenit o societate Di-Gel¹ în care singurele lucruri care mai pot fi digerate cu succes sunt reclamele de la televizor.

Metoda jurnalului este ideală pentru păstrarea disciplinei și limitarea supraconsumului, precum și pentru evidența greutății voastre. Dar cei care sunt suficient de curajoși pot face un pas înainte cerând ajutorul prietenilor. Aceștia vă pot susține și consilia. Desigur, puteți lucra cu profesioniști, psihiatri sau consultanți, dar prietenii au avantajul de a vă fi alături atunci când mâncați. Ei pot observa obiceiurile culinare pe care singuri nu sunteți în stare să le vedeți. Dacă-i rugați frumos, prietenii vor dori sincer să vă ajute și nu vor izbucni în râs la auzul rugăminții voastre. (Alegeți-vă prietenul potrivit!) Prietenul vostru este partenerul de la masă și cel care vă sfătuiește și care relaționează cu voi în calitate de observator atent. Aveți nevoie de un al treilea ochi, așa cum actorii au nevoie de regizorii de film. (Pentru mai multe informații cu privire la greutate, vezi p. 172)

¹ Di-Gel este un medicament folosit la calmarea arsurilor, a acidității și a durerilor de stomac. (n. red.)

Vă umpleți gura cu mai mult decât puteți mesteca? Masticatia incompletă înseamnă înghițire prematură, ceea ce poate produce un lanț de reacții secundare. Poate sunteți tipul de persoană care vorbește în timp ce mănâncă? În acest fel, aerul pătrunde în stomac, iar cantitatea de mâncare mestecată pe jumătate este mai mare. Sau poate faceți parte dintre persoanele care mănâncă foarte repede și care termină burgerul dintr-o singură mușcătură!? Poate beți multă apă după fiecare înghițitură. Oricât de ciudate ar fi obiceiurile voastre (fiecare are câteva), lăsați-vă prietenul să devină oglinda voastră. De acord, s-ar putea să pierdeți câțiva prieteni din cauza acestor deprinderi respingătoare! Însă dacă doriți să vă păstrați oamenii dragi aproape, veți fi cu atât mai motivați să corectați aceste nesăbuițe. Această metodă vă ajută să vă exteriorizați obiceiurile mai puțin plăcute și să eliminați tiparele de eschivare și de raționalizare. Veți afla foarte multe lucruri atât despre voi înșivă, cât și despre năravurile voastre alimentare. Reevaluarea relației cu alimentele – ce mâncăm și cum mâncăm – are un efect de domino asupra întregului nostru comportament și ne influențează stilul de viață. Pregătiți-vă pentru schimbări pozitive.