

Despre Fănică-Voinea Ene ... 9

Repere biografice ... 9

Un pasionat al medicinei naturii ... 12

în slujba suferinței umane ... 17

Prefață ... 21

Amplă pledoarie pentru mijloacele naturale de slăbire ... 21

## **I. OBEZITATEA ... 25**

1. Cauzele obezității ... 25

2. Mecanismul fiziopatologic de apariție ... 29

3. Complicații ... 29

## **II. DORINȚA ȘI VOINȚA DE A DEVENI NORMOPONDERAL ... 33**

## **III. EPURAREA ORGANISMULUI ... 37**

## **IV. ÎMBINAREA TEORIEI CALORIILOR CU TEORIA INDICELUI GLICEMIC ... 41**

## **V. DIETĂ NATURISTĂ DE SLĂBIRE ... 55**

1. Numai calorii negative în Meniul Zilnic ... 55

2. Niciun fel de ape în afara celor minerale alcaline plate ... 58

3. Supremația alimentelor alcaline ... 66

4. Accent pe proteinele cu aminoacizi care slăbesc ... 70

5. Să consumăm numai grăsimi nesaturate ... 74

6. Exclusiv carbohidrați cu Indice Glicemic scăzut ... 78

7. Fără alimente glucido-lipidice și nu asociați la aceeași masă glucide cu lipide ... 81

8. Doar nutrimente cu un conținut ridicat de fibre ... 83

9. Alimente cât mai puțin prelucrate culinar și industrial ... 84

10. Să înlăturăm din meniu produsele alimentare cu aditivi toxici ... 93

11. Consumul alimentelor care asigură o digestie ușoară ... 96

12. A slăbi în armonie cu cronobiologia alimentară ... 102

## **VI. SUPLIMENTE ALIMENTARE UTILE ÎN TRATAREA OBEZITĂȚII ... 119**

1. Plantele medicinale ... 120

2. Antioxidanții ... 125

3. Argila terapeutică ... 128

4. Drojdia de bere ... 130

5. Vitaminele ... 131

6. Aminoacizii ... 134

## **VII. PERMANENȚĂ ȘI PLĂCERE PENTRU EFORTUL FIZIC ÎN PROCESUL DE SLĂBIRE ... 137**

## **VIII. SĂ FOLOSIM CÂT MAI EFICIENT FACTORII NATURALI DE CURĂ ... 145**

1. Beneficiile climatului montan ... 146

2. Cura heliomarină ... 149

3. Silvoterapia ... 151

## **IX. BALNEOTERAPIA - UN AJUTOR PREȚIOS ÎN PROCESUL DE SLĂBIRE ... 155**

## **X. MENȚINEREA PRIN PROCEDEE NATURALE A GREUTĂȚII OBȚINUTE ... 173**

ANEXE ... 177

Anexa 1. Consumul de calorii raportat la activitățile desfășurate (în kilocalorii/kilocorp/oră la temperatura mediului ambiant de 20 grade Celsius) ... 177

Anexa 2. Valoarea energetică (în kilocalorii), Indicele Glicemic și componentele nutritive de bază ale alimentelor în grame (mililitri) la 100 de grame (mililitri) de produs ... 181

Anexa 3. Principalele efecte terapeutice ale plantelor medicinale prezentate în carte ... 225

Anexa 4. Indexul denumirilor populare și botanice ale plantelor medicinale abordate în lucrare ... 245

Anexa 5. Termeni de specialitate folosiți în text ... 270

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ ... 277

Summary in English ... 283

## II. DORINȚA ȘI VOINȚA DE A DEVENI NORMOPONDERAL

Pentru a trece la un regim de slăbire, oricare ar fi el, este nevoie înainte de toate să dorești acest lucru, să existe o motivație care să merite efortul, să-ți asumi responsabilitatea propriului corp, cu alte cuvinte să-ți schimbi radical viața.

Nu începe îndoială că mobilul principal care trebuie avut în vedere în orice situație este cel a redobândirii sănătății, fiindcă obezitatea, după cum am văzut în capitolul anterior, poartă în germenii morbul a numeroase boli, netezindu-ti drumul spre decesul timpuriu. Or cine nu dorește să fie sănătos și să trăiască cât mai mult? Doar sinucigașii.

Există însă și alte rațiuni decât sănătatea, pentru care vrem să ne corectăm neglijența față de corpul nostru: să nu ne mai vină să spargem oglinda când trecem prin fața ei, să arătăm bine în public și în fața celor apropiați, să ne redobândim respectul de sine.

Unii obezi susțin că se simt bine așa cum sunt, că sunt mulțumiți de ei înșiși așa cum arată. Câtă ipocrizie! Cum oare să te simți bine când găfâi ca o locomotivă la urcarea doar a câtorva trepte de scară, când nu te poți apleca să-ți legi șireturile, când transpiri vara ca un cal în bustru, când îți amorțește trupul încorsetat în grăsime ca într-o carapace dezgustătoare! Pe de altă parte, n-ai cum să fii mulțumit de tine când arăți ca un sac de cartofi, ca o butie pe doi pari, ca o masă informă de colesterol ce tremură ca piftia la cea mai mică mișcare! Nu poți fi decât dezamăgit de tine însuși, de incapacitatea ta de a te desprinde din sclavia stomacului, de lipsa ta de voință în a-ți stăpâni plăcerea bolnavă de a înfuleca până plesnești, de nesimțirea în care te complaci! Psihologia struțului nu te poate salva de ridicol, de oprobriul public, de disprețul față de tine însuși.

Se spune că trupul nostru este un templu. Oare ce fel de templu este acel corp diform, grosolan, construit de un arhitect primitiv și rudimentar? Și oare ce fel de suflet sălășluiește în astfel de templu? Unul pe măsură, evident.

Nu cred că există obez care să nu realizeze această situație, dacă nu în mod deschis, măcar în fața propriei judecăți. Iar conștientizarea oricărei stări de fapt este primul pas spre îndreptarea ei. Următorul este angajarea efectivă în procesul de slăbire.

Drumul spre greutatea râvnită nu este deloc lin, lipsit de obstacole. Vei întâlni momente când te vei simți mizerabil, când îți vor dispărea optimismul, bucuria, fericirea, încât îți va veni să lași totul baltă și să te lăfâi în plăcerile gastronomice cele mai criminale. Însă gândul că în urma măsurilor de slăbire adoptate vei deveni sănătos, vei fi în formă, vei arăta bine îți va da încrederea să treci peste aceste inconveniente.

Un asemenea moment este cel al așa-zisei stări „de platou”, când regulile stabilite nu mai sunt eficiente și corpul nostru, luându-și măsuri de apărare împotriva agresiunii la care este supus – orice regim de slăbire este o agresiune asupra organismului –, refuză să mai slăbească. Nu te impacienta! Acest fapt este doar o stagnare temporară; nu înseamnă că procesul de slăbire în ansamblu nu progresaază. Așa că nu te descuraja și în niciun caz nu abandona. Amplifică măsurile luate și procesul de slăbire se va relua. Acest lucru presupune desigur constrângeri mai mari decât până atunci și, evident, și frustrări mai supărătoare. Dar cu un efort suplimentar de voință și răbdare pot fi depășite.

Vei întâlni, de asemenea, situații când îți lasă gura apă după o înghețată, când îți face cu ochiul din vitrina unei cofetării prăjitura preferată, când tânjești după o felie de cozonac. Fără discuție că te vei abține, fiindcă dorința de a deveni normoponderal este mai mare decât o plăcere gastronomică temporară.

## III. EPURAREA ORGANISMULUI

Pornind de la principiile medicinei naturiste, înaintea oricărui tratament este necesară eliberarea

traseelor energetice ale organismului, curățarea lor de toxinele și deșeurile fiziologice acumulate în proporții mult mai mari decât în mod normal, din cauza perturbărilor produse de boală. Ele zădărnicesc acțiunea remediilor terapeutice, încetinind procesul de vindecare.

Ținând seama că persoanele obeze acumulează cantități mai mari de toxine în țesuturi decât normoponderalii, în special din cauza deteriorării organelor de eliminare (rinichi, plămâni, ficat și piele) au nevoie de dezintoxicări ale organismului mai drastice și mai dese. Asemenea binefăcătoare operațiuni le este cu atât mai necesară, cu cât ei suferă în general de unele afecțiuni cum sunt: indigestie, constipație, boli renale, hepatopatii, boli autoimune ș.a., maladii care sporesc cantitatea de toxine din țesuturi și organe.

În concepția noastră, metoda principală de epurare o constituie **postul**. Contrar unor opinii exagerate care prescriu cure de epurare bazate pe posturi totale de 2-4 zile sau parțiale de 20-40 de zile cu lichide, procedee epuizante, care pot genera dezechilibre metabolice grave, noi propunem pentru persoanele obeze o metodă de dezintoxicare mai blândă, cu efecte de descărcare suficiente pentru a permite aplicarea tratamentului propriu-zis, anume: *repaus alimentar parțial* 3-4 zile, în care se vor consuma numai ceaiul din plantele medicinale prescris în capitoul „Suplimentele alimentare în tratarea obezității”, circa 30 ml / kilocorp / zi (1-3 litri, în funcție de greutate), precum și sucuri de legume și fructe: de sfeclă roșie, morcov, ridichi, varză, gulii, cartofi, roșii; spanac, salată, pătrunjel frunze etc. și, respectiv, de mere roșii, struguri roșii, pere, prune, caise, piersici, cireșe, vișine, grepfrut, lămâi, portocale, mandarine, ananas, papaia, kiwi; de afine, coacăze negre, zmeură, mure etc. Nu se va bea apă, ci doar lichidele prescrise! Ceaiul se va bea, de regulă, între prizele cu sucuri, în doze de până la o cană (aproximativ 200 ml) o dată, eventual îndulcit cu extract natural de ștevie (*Stevia rebaudiana*) numai dimineața și seara. Sucurile se vor consuma în 3-6 prize pe zi, fiecare a câte un pahar (circa 150 ml), cele de dimineață și prânz combinate cu câte o linguriță de drojdie de bere uscată, sau un gram de Drojdie de bere tablete, și o lingură de Ulei de in sau de Căneapă presate la rece. Pentru a preveni sau diminua eventuala repulsie, se vor folosi combinații cât mai variate de sucuri: sfeclă roșie cu salată și lămâi, morcovi cu spanac și piersici, ridichi cu varză și grepfrut etc. Excepție face sucul de cartofi, care se va consuma separat, de regulă, înaintea prizei cu celelalte sucuri, având rol de pansament gastric. Se va avea în vedere ca fiecare amestec să cuprindă atât rădăcinoase, cât și verdețuri și fructe. Durata de conservare a sucurilor la frigider este de aproximativ 10 ore, în afara celor de sfeclă roșie și cartofi care se consumă imediat după preparare, deoarece se oxidează mult mai repede decât celelalte.

Sunt foarte utile, concomitent cu aceste tratamente, și clismele, 1-2 pe zi, cu 500 ml din ceaiul recomandat intern combinat cu 400 ml de suspensie de Argilă terapeutică, 100 ml de decoct de cafea măcinată și 50 ml de Ulei de In. Clisma nu trebuie să dureze mai mult de 20 de minute, deoarece în caz contrar toxinele extrase se reîntorc în organism.

Cura de epurare se exteriorizează printr-o *criză de epurare* caracterizată la obezi mai ales prin: urină de culoare închisă, intensificarea transpirației, creșterea secrețiilor faringiene, nazale și oculare; senzație de răceală, o stare de rău general, strănut, zgomote și abundență de cerumen în urechi, „ceață” mentală, împăienjenirea ochilor, diaree cu eliminare de materii întărite sau închise la culoare, amețeli, slăbiciune, accentuarea durerilor existente sau apariția altora noi ș.a. După perioada de criză, care durează de regulă 2-4 zile, beneficiarul curei de epurare va simți o serie de *semne pozitive* mai mult sau mai puțin pronunțate: tenul îi devine strălucitor, albul ochilor capătă claritate, irisul i se luminează, mintea i se limpezește, îi dispar depunerile albicioase de pe limbă, îi apare o stare generală de ușurare cu predispoziții spre relaxare și destindere, vitalitatea îi crește și eliminarea i se îmbunătățește. În general, omul kilogramelor în plus se purifică și își îmbunătățește activitatea intelectuală. Nu întâmplător, Pitagora (580-500 î.Hr.) nu primea la prelegerile sale decât discipoli care posteau câteva zile la rând; după post, alimentația se reia cu mâncăruri ușor digerabile începând cu cantități mici, care vor fi crescute treptat.

Apreciem că pentru a menține un nivel de detoxifiere ridicat și pe timpul procesului de slăbire, obezul trebuie să ia în plus și **alte măsuri de detoxifiere:**

- o zi pe săptămână să mănânce numai crudități (legume și fructe proaspete și neprelucrate) – *Zi de descărcare*; se va simți mult mai bine; ele mătură toxinele din țesuturi și stimulează procesul de slăbire;
- să țină *posturile stabilite de calendarul confesiunii religioase adoptate*; „*Dacă postul ar cârmui viața noastră, atunci ea n-ar mai fi atât de plină de plâns și tristețe*”, își povățuia contemporanii Sfântul ortodox Vasile cel Mare; în zilele de post nu se vor consuma produse animaliere (carne, lapte, ouă, pește, fructe de mare etc.); la ortodocși principalele posturi sunt *Postul săptămânal* (miercurea și