

Stéphane CLERGET

Cuprins

1. Să gustăm 13

Poftă bună, minte strună!

Mănâncă deștept, ca să gândești sănătos

CULORILE ALIMENTELOR VĂ COLOREAZĂ ENERGIILE 33

CAFEAUA APRINDE CRIERUL 34

CIOCOLATA ESTE UN PARADIZ 40

ALCOOLUL NE MĂSCĂZĂ TEMERILE, DAR LE PĂSTRĂZĂ REALITATEA 48

Traducere: Carmen Ionescu

2. Dacă ne simțim bine cu ce avem în far, să stăm bine și cu libidoul 54

DIETEA SLIM 55

SEXUL ÎN CURĂ 56

CÂND MÂNCĂȚI CIOCOLATĂ FACEȚI DEJA DRĂGOSTE 58

A TRĂI CU DRĂGOSTE ȘI APĂ RECE 60

CASTRAVEȚELE: BĂRBAȚI ȘI FEMEILE ÎI SPUN MULȚUMESC! 62

ȚELINA VĂ REVIGOREAZĂ SPIRITUL ȘI SIMȚURILE 64

FĂRĂ SOIA PENTRU TOT? 66

CONSENSUL VĂ ÎNPOȘTEȘTE SUB CURCUL 68



NICULESCU

Cuprins

1. Să gustăm	13
FIE CA ALIMENTUL PE CARE ÎL MÂNCAȚII SĂ FIE MEDICAMENTUL DUMNEAVOASTRĂ!	13
ALIMENTE CARE RECONFORTEAZĂ: AJUNGE DOAR SĂ TE GÂNDEȘTI LA ASTA!	16
ZAHĂR PENTRU FEMEI, SARE PENTRU BĂRBAȚI?.....	19
FERICIREA, SIMPLĂ CA O ÎMPUNSĂTURĂ DE FURCULIȚĂ?.....	21
ALIMENTE PENTRU MEDITAȚIE.....	23
ALIMENTELE VĂ MANIPULEAZĂ.....	26
CULORILE ALIMENTELOR VĂ COLOREAZĂ EMOȚIILE.....	29
CAFEAUA APRINDE CREIERUL	34
CIOCOLATA ESTE UN PANACEU!	40
ALCOOLUL NE MASCHEAZĂ TEMERILE, DAR LE FACE SĂ DEVINĂ REALITATE.....	48
2. Dacă ne simțim bine cu ce avem în farfurie înseamnă că stăm bine și cu libidoul.....	54
BANANA SLIP.....	54
SEXUL ÎN GURĂ	56
CÂND MÂNCAȚI CIOCOLATĂ FACEȚI DEJA DRAGOSTE.....	59
A TRĂI CU DRAGOSTE ȘI APĂ RECE.....	61
CASTRAVETELE: BĂRBAȚII ȘI FEMEILE ÎI SPUN MULȚUMESC!	62
ȚELINA VĂ REVIGOREAZĂ SPIRITUL ȘI SIMȚURILE.....	63
FĂRĂ SOIA PENTRU TATA?.....	65
GINSENGUL VĂ ÎNROȘEȘTE SUB CUREA.....	66
CORIANDRUL CALMEAZĂ BĂRBATUL, DAR AȚĂȚĂ FEMEIA	67
SCORȚIȘOARA VĂ FACE SENZUAL/Ă	69
NUCLE RELAXEAZĂ FEMEILE ȘI STIMULEAZĂ BĂRBAȚII.....	70
DACĂ MÂNCAȚI CĂPȘUNI ȘI AFINE, VEȚI TREZI TIGRUL DIN DUMNEAVOASTRĂ	71
CU GINKGO BILOBA VEȚI FI DOI	72

3. Alimente împotriva depresiei	74
NEUROTRANSMIȚATORII DIN FARFURIE!	74
CURCAN LA CINĂ, DAR PRUNE LA GUSTARE!	78
FICATUL DE VIȚEL ÎMPREUNĂ CU FASOLEA CU UNT: FERICIREA!	79
HERINGUL ȘI TRISTA SA PREPARARE (USCARE, SĂRARE, AFUMARE)	80
VEVERIȚELE AU MORALUL RIDICAT	82
CÂND MÂNCĂM ZAHAR CU UN OCHI RÂDEM ȘI CU ALTUL PLÂNGEM	82
GRĂSIMEA NU E BUCURIE!	84
REGIMUL ANTIDEPRESIE: OPRIȚI REGIMUL!	86
SOMON, PENTRU A VEDEA VIAȚA ÎN ROZ	87
VITAMINELE B OFERĂ MULTĂ BUNĂ DISPOZIȚIE	90
BANANA VĂ FACE FERICIȚI ȘI ZÂMBITORI!	97
CARTOFII PRĂJIȚI NE DAU PUTERE SAU NE DEPRIMĂ (ÎN FUNCȚIE DE ULEIUL ÎN CARE ÎI PREPARĂM)	99
CIULINUL	102
FERICIREA SE AFLĂ ÎN POST?	103
4. Arătați-mi ce tip de scaun aveți și vă voi spune cine sunteți	106
AVEȚI UN AL DOILEA CREIER!	106
BOLILE PSIHIOSOMATICE (ASTM, ECZEMĂ, DURERI ABDOMINALE ETC.)	
SE TRATEAZĂ MAI ÎNTÂI ÎN FARFURIE	107
BETI LAPTE FERMENTAT DACĂ SUNTEȚI ANXIOS/OASĂ, HIPERACTIV/Ă, NU PEA BUN/Ă LA ȘCOALĂ, POATE CHIAE APROAPE DE DEMENTĂ	109
DACĂ SUNTEȚI BULIMIC, MÂNCAȚI ALIMENTE FOLOSITOARE	111
IAURTUL NE FACE MAI PUȚIN TIMIZI	113
VIITORUL SE AFLĂ PE FUNDUL TUBULUI (DIGESTIV)	115
ALIMENTELE FERMENTATE ȘI PROBIOTICELE NATURALE	116
5. Reduceți stresul, anxietatea, iritabilitatea, obsesiile cu ajutorul alimentației	119
PUTERNIC, DAR MAI ALES CALM CA UN BOU	120
CEAIUL VERDE SAU NEGRU, DAR ȘI O ANUMITĂ CIUPERCĂ REDUC ANXIETATEA	122
ÎN CAZ DE STRES MÂNCAȚI UN KIWI, UN ARDEI ROȘU SAU BETI UN SUC DE PORTOCAL	123

FIBRE VEGETALE ÎMPOTRIVA ANXIETĂȚII.....	124
IARNA, GÂNDIȚI-VĂ LA FRUCTE ȘI LEGUME PENTRU A PĂSTRA SOARELE ÎN MINTE!	126
MAGNEZIUL SUPERSTAR.....	128
MORCOVII VĂ FAC AMABILI, DAR MAI ALES OPTIMIȘTI!	130
SALATA CU PESTICIDE NE FACE TRIȘTI, ANXIOȘI, NEATENȚI, BA CHIAR DEMENTI.....	132
FOAMEA NE FACE BĂDĂRANI	135
DROGURILE DIN PIZZA, TOXINELE DIN BRÂNZĂ	137
DACĂ DUMNEAVOASTRĂ SAU ADOLESCENTUL FAMILIEI SUNTEȚI IMPOSIBIL DE SATISFĂCUT, REDUCEȚI GRĂSIMILE SATURATE!	139
FĂRĂ GLUTEN, MĂ SIMT MAI SENIN... ..	141

6. Alimentele vă ajută să dormiți (cine mănâncă la cină doarme)

PUȚIN ZAHĂR ȘI HOP, ÎN PAT!.....	146
PENTRU A DORMI, EVITAȚI SUPRĂÎNCĂLZIREA	148
ALIMENTELE SOMNIFERE	148
SALATA VERDE VĂ FACE SĂ DORMIȚI CA UN CĂLUGĂR	149
LĂPTIC PENTRU A FACE NÂNICĂ	150
CIREAȘA DE PE TORT	152
PORTOCALA AMARĂ NE FACE SĂ DORMIM SAU SĂ DANSĂM	153
NUCȘOARA NE VRĂJEȘTE	154
ALTE ALIMENTE DE EVITAT	155

7. Reușita la școală și în profesie, o chestiune de farfurie ...

NOTE BUNE, DATORITĂ BEZELELOR MOI?	157
REGIMUL SPORTIVILOR DEZVOLTĂ MUȘCHI ȘI ÎN CREIER	159
MICUL DEJUN – GHID AL DISPOZIȚIEI DE PESTE ZI	161
PENTRU A NU REPETA CLASA, MÂNCAȚI SCOICI!	163
DE CE COPIII ESCHIMOȘI AR TREBUI SĂ ȘTIE SĂ CITEASCĂ BINE.....	164
INTELECTUALII NU MÂNÂNCĂ NOAPTEA	166
HIPERACTIVITATEA ȘI DEFICITUL DE ATENȚIE ALE COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ SE TRATEAZĂ ÎN BUCĂTĂRIE	167
EXISTĂ UN REGIM PENTRU AUTIȘTI?	176

8. Declinul cognitiv și maladia Alzheimer: când stomacul tratează capul	181
LĂSAȚI MUȘTELUL, BEȚI O INFUZIE DE MENTĂ!	182
FĂRĂ CARTOFI PRĂJIȚI ÎN GRĂSIMI ȘI ÎNGHEȚATĂ PENTRU BUNICA ȘI BUNICUL	183
MORCOVI RAȘI, PORUMB ȘI LEGUME CU FRUNZE VERZI PENTRU UN CREIER FOARTE VERDE	184
SFECLA NE FACE MAI PUȚIN PROSTUȚI	185
RĂDĂCINILE DE GINSENG ÎNTĂRESC MEMORIA	185
VEVERIȚELE BĂTRÂNE AU O COADĂ FRUMOASĂ ȘI UN CAP INTACT	186
O CAFEA? DA ȘI NU!	187
ȘAMPANIA NE ACIDULEAZĂ CREIERUL?	189
VITAMINA B + OMEGA-3 = CREIER ÎN TOP (SAU DE LA MACROU LA OREZ PENTRU UN CAP BINE UMPLUT)	192
FACEȚI O CĂSĂTORIE ÎNTRE OMEGA-3 ȘI VITAMINA A	193
POPEYE NU VA FACE ALZHEIMER!	194
CIOCOLATA: DELICIU ȘI MALIȚIOZITATE	197
DACĂ MÂNCĂȚI ANȘOA PE TERASĂ LA SOARE, VEȚI AVEA O PIELĂ MAI STRĂLUCITOARE	199
VIȘINE TOT ANUL, IAR DOMNII DOCTORI NU VOR MAI MERGE DECÂT ÎN CĂMAȘĂ!	200
FOLOSIȚI LA GĂTIT ULEI DE MĂSLINE PENTRU A VĂ PROTEJA DE DEMENTĂ	201
PREA GĂTITE, ALIMENTELE VĂ ARD CREIERUL ȘI VĂ PRĂJESC MEMORIA	202
ZAHĂRUL STRICĂ DINȚII ȘI JUDECATA	203
CÂND FICATUL SALVEAZĂ CREIERUL	205
CRETANII SUNT CREIERE	207
Concluzie	211
Note	215

1

Să gustăm

FIE CA ALIMENTUL PE CARE ÎL MÂNCĂȚI SĂ FIE MEDICAMENTUL DUMNEAVOASTRĂ!

Vă place anghinarea? Dacă da, aflați că în secolul al XVII-lea ați fi fost priviți cu mare ironie. Aceasta pentru că, fiind considerată o plantă afrodisiacă, era văzută ca un aliment pentru libertini. „Anghinare, anghinare, pentru Domnul, pentru Doamna, pentru a-i aprinde corpul și sufletul și pentru a avea fundul cald!”, strigau pe atunci vânzătorii de profesie. În zilele noastre, puterile sale asupra libidoului nu mai sunt recunoscute, dar reputația acestei legume, foarte apreciate de Ludovic al XIV-lea, provenea, cred, de la felul în care arăta: cu „perișorii” și cu inima ei ce se dezvăluie după o curățare minuțioasă.

Să atribui alimentelor o puternică influență asupra emoțiilor, stării de spirit, asupra moralului nu este o teorie ce datează de ieri, de azi. Vom vedea cât se poate de clar prin ce mijloace alimentele, singure sau în asociere cu altele, acționează asupra stării noastre psihice. O bună cunoaștere a acestor efecte vă va

permite să înțelegi mai bine variațiile stării dumneavoastră emoționale.

Vă lipsește entuziasmul, sunteți morăcănos, sumbru, trist? Vă simțiți stresat fără motiv, tensionat, neliniștit? O oboseală fizică se adaugă unei oboseli morale? Adormiți greu? Vă energizați ușor?

Sau, dimpotrivă, vă treziți vesel, radios, cu chef de mișcare și într-o stare de efervescență?

Copilul dumneavoastră are dificultăți la școală sau este hiperactiv?

Aveți probleme sexuale? Nu mai sunteți la fel de performant din punct de vedere intelectual?

Răspunsul la toate aceste întrebări se află, probabil, în farfuria dumneavoastră!

Hipocrate, acest medic grec care a trăit cu patru sute de ani înainte de Iisus Hristos și este considerat tatăl medicinei moderne, scria: „Fie ca alimentul să îți fie medicament, iar medicamentul să fie hrana ta!” În Evul Mediu, majoritatea terapiilor se bazau pe alimente și, mai ales, pe plante comestibile. Se acorda deja o enormă importanță legăturilor care existau între hrană și starea de spirit. Mai multe lucrări medievale sunt pline de rețete culinare menite să acționeze direct asupra stării noastre de spirit, acestea recomandând, de exemplu, gutuia pentru a lupta împotriva tristeții, salata verde pentru ați găsi liniștea, merele pentru a îmbunătăți dorința sexuală. Și cele mai recente cercetări medicale vin să confirme influența nutrienților alimentari, în special asupra sintezei neurotransmițătorilor din creier, agenți ai stărilor noastre emoționale.

Și inversul este valabil: starea noastră de spirit are influență asupra alegerilor alimentare. Influența este uneori benefică,

pentru că alimentele pe care ne împinge să le consumăm pot, de exemplu, să remedieze un rău psihic, ca și cum creierul nostru ar ști ce îi lipsește.

Alimentele au puterea de a acționa, de asemenea, și asupra emoțiilor noastre, prin influența pe care o au asupra intestinului, considerat, în vremurile moderne, drept „al doilea creier”. Bacteriile intestinale eliberează compuși care au o acțiune similară neurotransmițătorilor, stimulând, de asemenea, nervii senzoriali (cei ai mirosului, ai vederii, ai gustului, ai pipăitului), sistemul imunitar sau alte funcții ale organismului.

Examinarea a ceea ce mâncăm ne va permite, așadar, să ne înțelegem mai bine stările de spirit schimbătoare. Și invers, dacă vom cunoaște impactul alimentelor asupra emoțiilor noastre vom avea posibilitatea să ne schimbăm dispoziția, starea de spirit, felul de a fi. Franța este țara în care se consumă cele mai multe psihotrope, medicamente care acționează asupra stării psihice. Fără îndoială, am consuma mai puține dacă am stăpâni mai mult această știință ce conjugă alimentele cu emoțiile și ne-am simți cu mult mai bine și cu farfuria noastră. De fapt, să vedem de unde vine această expresie simpatică în limba franceză: „ne pas être dans son assiette”*, al cărui sens astăzi este de a nu te simți bine, de a nu fi în apele tale, mai precis de a fi departe de starea de spirit obișnuită.

Originea acestei expresii se află în Evul Mediu. Pe atunci nu exista încă farfuria individuală pe mese (ea va fi inventată în Renaștere). Majoritatea oamenilor mâncau cu degetele (da, începând cu Ludovic al XIII-lea și pentru anumite categorii de populație exista furculița) din platoul comun pus în mijlocul mesei. Cuvântul „assiette” își are originea în verbul „a se așeza”.

* Cuvântul *assiette* înseamnă în limba franceză farfurie. (n. trad.)

Cuvântul „assiette” desemna pe atunci „felul în care erai așezat”. Această origine a cuvântului, care avea legătură cu poziția noastră, a ajuns la Montaigne să aibă sensul de „stare de spirit” sau „fel de a fi”. Această semnificație încă există în expresia „être dans son assiette”^{*}. Cum a ajuns cuvântul *assiette* să desemneze ulterior un platou individual? Pentru că, păstrând sensul poziției, aceasta începând cu sfârșitul secolului al XIV-lea, cuvântul desemna situația unui conviv în jurul unei mese. Prin asociere de idei, obiectul așezat în dreptul fiecărui loc al mesei a fost numit, astfel, farfurie, înainte ca acest termen să desemneze mai mult decât obiectul individual.

ALIMENTE CARE RECONFORTEAZĂ: AJUNGE DOAR SĂ TE GÂNDEȘTI LA ASTA!

Alimentele nu sunt doar un carburant care ne mobilizează corpul. Ele acționează asupra creierului, care este, înainte de toate, un organ, prin nutrienții pe care îi furnizează. Aceștia acționează asupra moralului prin încărcătura lor simbolică.

Alimentele ne influențează starea de spirit prin compoziția lor, dar și prin ceea ce reprezintă simbolic pentru fiecare dintre noi. Astfel, suntem mulți cei care alegem să mâncăm alimente care reconfortează. Este simplu, sunt acelea spre care ne orientăm de fiecare dată când avem nevoie de consolare. Adeseori, ele ne aduc aminte de momente festive, așa cum sunt, de exemplu, deserturile cu ciocolată, sau de ritualuri familiale, cum ar fi porția de cușcuș sau friptura de pui cu cartofi prăjiți de duminică sau curcanul cu piure de Ziua Recunoștinței, în Statele Unite.

^{*} A se simți bine, a fi în apele sale, în limba franceză în original. (n. trad.)

Legăturile care există între alimente și memoria afectivă joacă un rol important în plăcerea de a mânca și în impactul emoțional pe care îl au alimentele (sau, la modul general, diferite feluri de mâncare). Dincolo de impactul direct al componentelor acestora asupra chimiei creierului nostru, unele alimente ne fac să ne simțim bine datorită felului în care arată: aspectul, gustul, mirosul, textura, dar, mai ales datorită elementelor cu care sunt asociate în istoria noastră alimentară, în acest caz, dimensiunea lor afectivă.

„Alimentele care ne reconfortează” sunt cel mai adesea feluri de mâncare care ne fac să ne gândim la momentele ferice ale copilăriei sau la persoane care au fost extrem de importante pentru noi. Este demonstrat faptul că ecourile pozitive din memoria noastră afectivă, induse prin consumul anumitor alimente, sunt o sursă a stării de bine¹. Bineînțeles, fiecare persoană are propria sa istorie și, deci, propriile feluri de alimente sau feluri de mâncare cu ajutorul cărora se simt mai confortabil (care reunesc mai multe alimente). Acestea sunt de cele mai multe ori asociate cu zahărul și cu grăsimea și au reputația de a fi extrem de calorice. Or, anumite alimente mai puțin bogate în calorii ar putea fi la fel de dezirabile, agreabile și reconfortante.

Un studiu efectuat în 2005 de Jordan Lebel, de la Universitatea Cornell din Statele Unite, pe un eșantion de 300 de persoane, a arătat că o treime dintre acestea au afirmat că aleg drept alimente care reconfortează alimentele slab calorice, majoritatea fructe și legume. De exemplu morcovii mici sau baby carrot curățați, buni de ronțăit. Aceste alimente reconfortante sunt, de asemenea, și „alimentele sănătoase” pentru tinerii adulți americani. Le creează emoții pozitive care le reamintesc de căldura casei părintești. Pe lângă faptul că sunt

bune pentru sănătate, le permit să își păstreze și o stare emoțională bună.

De fapt, compoziția alimentului nu explică totul, pentru că, dacă un aliment sau o băutură induce, de obicei, o stare de mai bine, această reacție rămâne posibilă și în absența unui compus activ². Așteptările noastre privind efectele unor alimente pot să ne influențeze percepția. Într-adevăr, nu este necesar să le mâncăm pentru ca alimentele să acționeze asupra stării noastre mentale. Doar simplul fapt să ne gândim la ele poate declanșa uneori o stare de bine. Simplul fapt că gustăm din alimentele pe care le apreciem ne va conduce spre o stare de bine, în timp ce, pentru alții, dimpotrivă, acest lucru va da startul culpabilității, care le va limita starea de bine. Aceasta se întâmplă dacă un aliment consumat este asociat cu ceva interzis, într-un regim, de exemplu.

Producția de endorfine, „morfina” naturală secretată de organismul nostru, este cea care explică de ce ingurgitarea unor alimente sau feluri de mâncare îndrăgite generează un sentiment de bine sau chiar o stare euforică. Apetența pe care o avem pentru un aliment sau un fel de mâncare este, deci, o chestiune de foame, de gust, dar și de gânduri pozitive asociate. Astfel, un fel de mâncare asociat într-un context foarte agreabil va mări secreția de endorfine. Impactul unui aliment asupra stării noastre fizice va fi în funcție de compoziție, de alimentele care i se vor asocia, dar și de momentul servirii, a contextului, a simbolisticii acestui aliment și a metabolismului fiecărui individ. Fiecare poate reacționa diferit la același aliment. Așa se întâmplă, de exemplu, cu cafeaua, care ne stimulează, chiar dacă bem aceeași cantitate, pe fiecare altfel.

ZAHĂR PENTRU FEMEI, SARE PENTRU BĂRBAȚI?

Independent de istoria personală a fiecăruia, există variante între sexe referitoare la tipurile de alimente care liniștesc și fac bine, fără a cunoaște cu adevărat motivul diferenței.

Impactul pe care îl are ceea ce mâncăm asupra emoțiilor noastre depinde de mai multe variabile. Compoziția alimentelor este, desigur, esențială și din punctul de vedere al calității, dar și al locului unde se produc, de felul în care se produc, de cultură sau de creștere. Dar vom observa diferențe inclusiv în funcție de momentul din zi în care mâncăm alimentul. Cantitatea și asocierea alimentelor contează, de asemenea. Modul lor de prezentare, felul cum arată în farfurie felul de mâncare respectiv, precum și mediul (dacă iei masa pe apucate, acasă sau la restaurant) sunt tot atâția factori de influență. Vârsta și sexul intră și ele în discuție.

Astfel, după o masă bogată în glucide, femeile sunt mai somnolente, în timp ce bărbații au tendința să se simtă mai calmi, fără senzație de somnolență. Întotdeauna după o masă bogată în glucide, persoanele de peste 40 de ani manifestă o scădere a capacității de atenție, dacă aceasta este susținută, ceea ce nu este cazul pentru cei mai tineri. Ritmul de veghe-somn ale indivizilor modifică și el impactul alimentelor. Astfel, „matinalii” sunt deosebit de sensibili la ceea ce mănâncă la prânz și atunci când iau gustările. „Noctambulii” sunt, dimpotrivă, sensibili mai ales la mâncarea de la micul dejun, din punctul de vedere al nivelului de energie, al echilibrului emoțional și al funcționalității intelectuale. Aceștia din urmă, dacă iau un mic dejun bogat în proteine, cum ar fi, de exemplu, micul dejun englezesc tradițional, își vor activa în mod pozitiv memoria, însă și-ar putea diminua capacitatea de concentrare³.