

Dr. IVAN SECRIERU

SĂNĂTATEA NOASTRĂ ÎNAINTE DE TOATE

CELE MAI NOI DIRECȚII ÎN
TERAPIILE ALTERNATIVE

*ediția a doua
cu îndreptări și adăugiri*

*

Această carte este dedicată nevastei mele, Alina Secrieru, care a fost o sursă de încurajare, ajutor și dragoste în vederea aplicării tratamentelor alternative.

*

Mulumesc doamnei Ghezzo Mariana pentru sprijinul și sfaturile binevenite pe care mi le-a dat în vederea realizării acestei cărți.

*

„Nu există în clipa de față nici o sarcină mai importantă decât să stabilim măsurile cele mai potrivite pentru a da poporului nostru o hrană adevărată și nici o nevoie mai urgentă decât a-i explica problema nutriției.”

Dr. Max Bircher Benner (medic elvețian)

*

„Nimic nu contează și nimic nu este astăzi mai necesar ca răspândirea cunoștințelor despre hrană și informarea populației”

Dr. med. Mc Caeison (Oxford)



DR. IVAN SECRIERU

*

Născut la data de 01.07.1956 în Movileni (Republica Moldova);

*Este absolvent al Institutului de Stat de Medicină din Chișinău
promoția 1981;*

*Medic medicină generală, cu o experiență de mai bine de 25 ani în nutriție,
terapii naturiste, complementare și alternative;*

*Utilizează în mod frecvent tehnica de detoxifiere a ficatului, după metoda dr.
Hulda Clark, tehnica respirației după metoda dr. Buteico;*

*CDFB – curs de detoxifiere fiziologică –
experiență de peste 25 ani în aplicare;*

*Specialist în Nutriție, Hidrocolonoterapie și în recomandarea produselor
din gama Provita Nutrition;*

A activat în acest domeniu în fosta Uniune Sovietică, Italia și România;

*Din 2008 are o activitate fructuoasă în cadrul Centrului de Sănătate și Nutriție
Provita Nutrition, iar din 2009 este medicul șef al acestui Centru, în România
cu sediul la Brașov;*

*Aplică cu succes complexul de metode igieniste și naturiste,
în felul acesta înlăturându-se cauzele bolilor.*

CUVÂNT ÎNAINTE

*Misiunea noastră este „să vă informăm și
să vă oferim tot ceea ce este mai nou
și mai eficient, la cea mai înaltă calitate”.*

Suntem la ușa inimii și a minții dumneavoastră și încercăm să ne facem auziți prezentându-vă o nouă carte de sănătate.

Noua carte pe care v-o oferim este rezultatul experienței noastre profesionale, dar reprezintă și concepția actuală a școlii medicale occidentale și străduința multor specialiști de a restabili echilibrul și a aduce sănătate deplină bolnavilor de astăzi.

Cred că ați remarcat și dumneavoastră că atunci când oamenii își apără cu înverșunare plăcerile și poftele, se înconjoară cu un zid puternic de argumente copilărești.

Dar apariția acestei cărți este o necesitate pentru că oamenii sunt din ce în ce mai bolnavi, din ce în ce toxinele mediului în care trăim ne atacă cu o poluare crescândă, ne alegem din neștiință o alimentație fabricată de industria alimentară, iar legumele și fructele sunt încărcate cu pesticidele care otrăvesc pământul.

Încercăm să vă informăm și să vă punem la dispoziție mijloacele prin care puteți evita acești factori otrăvitori și chiar cum vă puteți vindeca organismul câștigând o sănătate adevărată, deplină. Aceasta este posibil însă numai dacă înțelegând pericolele, doriți să participați efectiv la prevenirea sau vindecarea dumneavoastră, așa cum am făcut și facem și noi personal.

Cartea aceasta vă pune la dispoziție toate informațiile de care aveți nevoie pentru a câștiga bătălia împotriva bolii.

Hotărârea de a începe să scriu această carte a apărut din dorința de a vă împărtăși din experiența mea de peste 25 ani de activitate în acest domeniu.

Mai întâi de toate am început să studiez acest domeniu când am ajuns să am probleme grave de sănătate, atât eu cât și familia mea, și tratamentele alocate administrate nu ne puteau ajuta cu nimic.

Desigur, știți și dumneavoastră, care citiți aceste rânduri, că nu sunt cazuri izolate.

Boala nu este un lucru natural care trebuie să vină - nu! Boala reprezintă numai efectul. Încercați să gândiți în profunzime, vă asigur că merită. Când apare o durere undeva în corpul nostru, la început o ignorăm crezând că a fost ceva întâmplător. Dacă însă continuă, noi cerem medicului sau farmacistului ceva pentru dureri. Pentru un moment scurt durerea poate să se îmblânzească. Dar nu pentru multă vreme. Și dacă continuăm să mergem tot așa mai departe, bineînțeles undeva în organism un organ începe să sufere și o boală se poate croniciiza, în timp ducând chiar la lucruri grave.

Pentru ce acționăm astfel?

Așa cum spune marele medic elvețian dr. Bircher-Benner, din lipsă de informație, din lipsa unor elementare cunoștințe despre corpul nostru, lăsăm pe mâna medicilor întreaga răspundere, fără să înțelegem că oricât și-ar da medicii silința, noi suntem răspunzători pentru viața și sănătatea noastră.

„Când veți vedea, în fine, că nu Dumnezeu trimite asupra noastră boala, durerea și distrugerea, ci orbirea și neascultarea noastră față de legile lăsate de El aduc toate aceste nefericiri”- (dr. Bircher-Benner). În această concepție bineînțeles că fiecare dintre noi trebuie să își asume răspunderea pentru propriul organism și să aibă un minimum de cunoștințe necesare pentru păstrarea sănătății. Nu înseamnă, firește, că se va trata singur, dar veți fi capabili să vă informați medicul chiar în amănunt despre ceea ce simțiți.

Trăim într-o vreme în care suntem pur și simplu supraîncărcați de așa - zisele informații medicale pe care le căutăm unde putem, la diverse persoane care nu sunt medici dar ne vorbesc cu multă siguranță și mai ales pe internet. De ce să mai căutăm un medic când internetul ne oferă totul? *„Chiar și la televizor apar sfaturi interesante”*(?!) pretind anumiți oameni.

Din păcate, așa-zisele informații „utile” nu fac altceva decât să ne îndepărteze tot mai mult de adevăratele cunoștințe medicale, ne opresc să ne cunoaștem bine propriul organism și să aflăm din gura unui medic competent diagnosticul adevărat și terapia necesară.

Ni se răspunde adeseori: „*dar ne ajută să economisim atâta timp*”!! Oare așa să fie?

Atenția noastră însă trebuie absolut îndreptată asupra acelor medici care caută cu adevărat originea bolii și nu se orientează numai după simptome. O vindecare completă se va produce numai atunci când medicul va căuta cu adevărat și va găsi cauza bolii.

Nu durerile de articulații trebuie tratate, ci să se găsească originea lor, din ce cauză se produc. Nu răcelile repetate trebuie tratate cu antibiotice sau paracetamol, ci ceea ce se petrece cu sistemul imunitar. Și chiar bolile de inimă nu se rezolvă cu medicamente ci cu schimbarea totală a felului nostru de viață, căci nici o boală a civilizației nu se vindecă fără schimbarea totală a întregii noastre vieți. Medicul elvețian dr. André Bircher ne spune: „**Organizația Mondială a Sănătății ne atenționează în fiecare an asupra urmărilor grave cu creșterea numărului tot mai mare al bolilor civilizației: reumatism, osteoporoză, boli cardiovasculare, hipertensiune, boli grave de ficat și vezică biliară, neurodermite (alergii), multiple și variate boli endocrine, boli pulmonare, boli ale ochilor în special macula degenerativă, diabet, tinitus, arterioscleroza, Alzheimer, demența senilă, cancer etc., etc**”.

Toată această creștere înspăimântătoare a bolilor arată clar că la bază este o imensă greșeală în înțelegere a biologiei corpului omenesc.

Cu toate că posibilitățile de diagnosticare medicală sunt astăzi minunat de perfecționate tehnic, diagnosticul primit de bolnav este în general descrierea simptomelor cu care se prezintă pacientul și de aici se trece imediat la o terapie medicamentoasă orientată numai spre calmarea simptomelor, dacă nu se intervine imediat chiar chirurgical.

Întrebarea pe care ar trebui fiecare medic să și-o pună: pentru ce pacientul a ajuns să manifeste aceste simptome și să fie bolnav, nu se pune în general. Simptomele sunt socotite dușmanul împotriva căruia trebuie luptat și se încearcă cu medicamente să se înăbușe aceste

simptome supărătoare. În acest fel însă boala va deveni cronică și bolnavul va suferi din ce în ce mai mult.

Marele medic elvețian dr. Max Bircher-Benner însă, în cabinetul și clinica sa, a tratat altfel bolnavii. Simptomele reprezintă efortul organismului de a restabili echilibrul. Sarcina medicului este ca, printr-o examinare profundă împreună cu bolnavul, să găsească adevărata cauză a bolii. Astfel, marele medic elvețian consideră boala ca o pierdere a capacității de ordine și echilibru cu care toate organismele se nasc.

Medicul are sarcina de a examina pacientul cu o răbdare deosebită, de a-i cunoaște trecutul, felul în care își duce viața și, printr-o delicatețe și atenție deosebite, să-i cunoască și viața sufletească.

Astfel, pacientul va fi convins să înțeleagă că există o ordine în natură căreia trebuie să i se supună, o hrană adevărată care îi va aduce toate substanțele vitale de care are nevoie, că trebuie să se supună acestor legi de ordine ale vieții în toate domeniile. La aceasta se va adăuga o terapie naturală care îi va da posibilitatea organismului să se regenereze. Și numai astfel va veni vindecarea.

Cartea aceasta vă va pune la dispoziție tot ce trebuie pentru ca dumneavoastră să înțelegeți cauzele acestor boli grave ale *civilizației actuale* și modul în care vă veți putea vindeca.

Corpul nostru funcționează unitar și funcționarea proastă a unui organ va influența întregul organism, astfel veți ajunge să trăiți într-o permanentă suferință și acest lucru va schimba întreaga dumneavoastră viață. Iar dacă simptomele se vor menține pe o durată mai mare, se vor produce modificări profunde, nu numai la nivelul întregului metabolism, dar va fi modificată și viața dumneavoastră sufletească, ceea ce înseamnă că veți acționa altfel în diversele împrejurări, în felul de a munci, de a gândi, de a simți.

Vor fi influențate capacitatea de creație, relațiile în societate, într-un cuvânt: destinul dumneavoastră. Și vă întreb așa cum m-am întreb eu însumi cu foarte mulți ani înainte: Ce doriți să faceți din viața dumneavoastră? Cum ați dori să decurgă și ce ați dori să realizați?

Astăzi oamenii de știință și marii medici cu experiență știu că nici măcar o ereditate grea din partea unor părinți și strămoși bolnavi nu

ne poate distruge organismul și viața dacă noi personal învățăm să ne alegem altfel hrana și felul de viață (sau să ne schimbăm viața).

Foarte mult depinde de noi înșine, de alegerea pe care o facem și purtăm răspunderea nu numai pentru noi personal, dar și pentru copii noștri, pentru familia noastră, în final pentru toți cei cu care venim în contact.

Renumitul cardiolog american dr. Dean Ornish, de care o să mai auzim de-a lungul acestei cărți, spune pe drept cuvânt: *„Tot ceea ce poate să ne ofere astăzi sistemul nostru medical atât de dezvoltat, are de departe mai puțină influență asupra sănătății noastre decât alegerea pe care o facem ca indivizi în fiecare zi.”*

Dacă priviți cu atenție în jurul dumneavoastră, cu siguranță veți simți aceeași durere pe care o simțim și noi, când observați în câtă boală și disperare se zbat oamenii. Toate suferințele omenirii și chiar sărăcia cea mai grea pot fi suportate dacă organismul este sănătos.

Pentru vindecarea dumneavoastră este foarte important să rețineți că organismul nostru a fost dotat de Tatăl nostru Ceresc cu o putere de regenerare uluitoare. Acest mare dar ne dă posibilități multiple de vindecare chiar într-o boală cronică, cu condiția ca noi să ne luăm răspunderea și să urmăm drumul înțelept pe care medicii competenți ni-l propun. Pentru aceasta și pentru o viață împlinită se cere multă înțelepciune.

01 **CAPITOL**

DE CE NE ÎMBOLNĂVIM?

Cred că deseori ați simțit și dumneavoastră, cei care citiți aceste rânduri, aceeași durere ca și mine atunci când vă luați puțin timp să observați în câtă boală și disperare se zbat oamenii.

Statisticile timpurilor noastre moderne arată o creștere înspăimântătoare a mortalității datorită bolilor de circulație (infarct, congestii cerebrale etc.). Unul din trei adulți moare din cauza unui infarct sau a unei boli de circulație, 40% din cei care mor subit au drept cauză infarctul. Unul din doi adulți se plânge de boli ale aparatului digestiv, 98% din copiii de școală în jurul vârstei de 10 ani prezintă carii dentare. După statisticile profesorului Bauer din Germania, de exemplu, în decursul ultimilor 50 de ani mortalitatea din cauza cancerului este atât de ridicată încât oamenii de știință prevăd o extindere din ce în ce mai mare.

Am stat de vorbă cu mulți suferinzi și i-am întrebat care este cauza bolii lor. Pentru ce atâta suferință, atâta boală și atâta lipsă de bucurie? Dar nici unul nu a știut să-mi răspundă și am avut impresia că nici nu doreau să știe. Ridicau numai din umeri și spuneau o întreagă poveste cu părinții și frații care au fost și ei bolnavi, alții dădeau vina pe bacterii și virusuri iar la final dădeau vina pe vârstă. Și când nu mai găseau nici un argument, exista o ultimă scăpare pentru ignoranță și

lipsa de răspundere: „Așa a vrut Dumnezeu”, ni se răspundea ca o încheiere a discuției.

Și, cum o să vedem de-a lungul acestei cărți, nici celelalte motivații nu au nici un fel de suport real. Căci dacă luăm în considerație ereditatea noastră, vârsta și microbi, deodată așezăm în față o barieră de apărare: „acesta este destinul căruia nu mă pot împotrivi”. Atunci nu mai este necesară nici informația și nu mai avem nici o răspundere, nu-i așa? Teoria predestinării în boală ca și în viață este total lipsită de teme, neadevărată și falsă, cum sper din toată inima să vă dați singuri seama de-a lungul acestei cărți.

Să încercăm împreună să descoperim adevăratele cauze ale bolilor noastre. Atunci când în cadrul științelor medicale a luat naștere bacteriologia, odată cu descoperirea microbilor lumea științifică a fost convinsă că, în sfârșit, s-a găsit cauza bolilor. Astfel minusculii microbi erau considerați sursa distrugerii corpului omenesc și a morții. Dar nu a trebuit să treacă mult timp ca specialiștii să observe cu mirare cum, în timpul marilor epidemii de gripă, de pojar, varicelă sau chiar holeră și ciumă, nu toată lumea se îmbolnăvea. Chiar persoanele care îi îngrijeau pe bolnavi, medici, surori sau membri ai familiei, care erau obligați să stea permanent în acest mediu încărcat de microbi patogeni, nu contactau boala. De ce? De ce sunt oameni în jurul nostru care încă din tinerețe mor de cancer sau de infarct sau fac diabet, iar alții rămân sănătoși până la adânci bătrâneți. De ce?

Fără îndoială, constituția biologică pe care am moștenit-o fiecare dintre noi este cea care, inițial, determină slăbiciunea sau vigoarea organismului nostru, sănătatea sau boala și tot datorită ei vom porni în viață cu un sistem de apărare mai puternic sau mai slab.

Dar aceasta nu înseamnă că suntem predestinat pecetluit fără nici o posibilitate de scăpare. Dimpotrivă, rolul fiecăruia dintre noi în a ne schimba această moștenire slabă este capital.

Motivația pe care mulți oameni o aduc bolilor care îi macină, că exact așa au suferit și părinții, frații și bunicii, nu arată decât lipsa lor de curaj, de cunoaștere și voință pentru a deveni sănătoși. Genele ca purtătoare ale eredității nu determină niciodată destinul oamenilor, ci numai răspunsul la influența mediului. Ele nu leagă constituția individului în mod imuabil.

Constituțiile slabe cu care se nasc unii oameni se datoresc și unui mod de viață greșit dus de părinți. Aici intră o alimentație săracă în substanțe vitale, esențiale bunei dezvoltări a organismului și a unor condiții de viață care la fel nu au putut asigura o dezvoltare fizică și sufletească armonioasă (lipsa condițiilor de igienă satisfăcătoare, lipsa de mișcare, lipsa de aer, locuințe proaste, uneori insalubre, fără soare etc.).

Sunt însă, convins că unii dintre dumneavoastră, citind acest ghid practic, vor trage concluzia că nu strămoșii sunt vinovați de bolile lor și prin urmare constituția slabă cu care s-au născut este destinul lor, de care nu au cum să scape...

Teoria destinului implacabil, pe care mulți oameni îl consideră răspunzător și îl iau drept scuză ca să justifice lipsa lor de răspundere pentru corpul pe care îl au și pentru lipsa lor de informare, nu are nici o bază reală și sper că de acest adevăr vă veți convinge singuri.

Problema este mult mai profundă decât credem noi la prima vedere. Cauzele de boală nu sunt legate numai de constituția slabă moștenită, ci mai ales de felul de viață pe care noi l-am ales, de mediul în care trăim, de atenția și grija pe care le dăm ființei noastre, de felul în care înțelegem să avem relații cu familia și cu societatea.

Civilizația noastră modernă, de care suntem atât de mândri și pe care o considerăm confortabilă, ne-a îndepărtat tot mai mult de natură și de legile întregului Univers și aici este cuprinsă toată viața noastră zilnică.

Doctorul suedez *Are Waerland* spunea: „*Dacă a trăi înseamnă, pentru cei care fac statisticele, să atingi vârsta de 90 de ani stând în pat și hrăniți de alții, eu cred că mulți ar prefera să moară. Cunosco oameni, spune el mai departe, rude și prieteni în vârstă între 80 și 90 de ani, dar nici unul dintre ei nu poate spune că îi merge bine, nici unul nu ar fi în stare să supraviețuiască măcar o singură zi fără ajutorul altcuiva. Societatea noastră civilizată creează slăbănogi și este făcută pentru slăbănogi.*”

Trăim într-o epocă în care progresul tehnic face parte din viața noastră zilnică. Mașinile ne scutesc de multe munci, mașinile ne transportă cu repeziciune în altă parte, iar noi suntem astfel convinși că nu mai putem trăi fără ele. Un drum de 3-4 kilometri care era făcut pe jos de bunicii noștri aproape în joacă, nouă ni se pare astăzi

imposibil să-l parcurgem cu picioarele. Și asta pentru că picioarele noastre și întregul corp nu mai sunt în stare să ne ducă, sau suntem ca de obicei foarte, foarte grăbiți. Timpul liber pe care îl avem îl folosim stând comod în casă în fotoliul nostru din fața televizorului ca să aflăm vești din toată lumea sau să trăim o clipă viața iluzorie a unor povești prezentate de televiziune.

Da, multe lucruri pe care nu numai bunicii, dar chiar și părinții noștri le-ar fi considerat o adevărată agresiune asupra vieții lor normale, asupra liniștii și sănătății lor, pentru noi au devenit firești. Viața omului modern înseamnă o îndepărtare din ce în ce mai mare de natură și este organizată, fără voia noastră, de însăși această *societate civilizată* în care trăim, într-un ritm care abia ne dă posibilitatea să ne tragem sufletul. Mâncăm în grabă, numai ca să ne umplem stomacul cu o mâncare fabricată de industria alimentară, cumpărată de la supermarket, pe care la ora cinei o punem pe masa familiei, fără să ne preocupăm din ce se compune; ne ducem copiii de ziua lor la restaurantul Mc. Donald și nici măcar nu ne întrebăm ce se întâmplă în organisme lor cu o mâncare care nu știm și nu ne interesează ce conține. Și acestei vieți artificiale pe care noi am creat-o îi găsim drept scuză graba care nu ne lasă timp nici măcar să gândim.

În acest complex cauzal aproape toți oamenii de știință moderni sunt de acord că felul în care ne alimentăm joacă un rol determinant.

Profesorul dr. med. Katze, japonez de origine, după zeci de ani de cercetare, cu o echipă de 40 colaboratori, a tras următoarea concluzie:

„Dintre cele trei mari condiții de care omul are nevoie ca să-și păstreze viața: hrana, îmbrăcămintea și locuința, hrana are rolul dominant, ea poate fi numită stăpâna vieții și a sănătății. Și numai o informare completă și o cunoaștere adevărată a acțiunii hranei, poate să conducă la măsurile de prevenire a îmbolnăvirilor. Căci hrana poate deveni o adevărată profilaxie contra bolilor și o extraordinară terapie”.

Cunoscutul cercetător și medic englez, profesor la Oxford, Sir Robert Mc. Carrison, spunea: *„Încet, încet, adevărul va ieși la suprafață, acela că omul este format din ceea ce mănâncă, că lipsurile din constituția sa arhitectonică înseamnă lipsuri în calitatea hranei sale, mai ales în perioada de creștere. Aceste tulburări stau de obicei la rădăcina proceselor de boală care clinic se exteriorizează mai târziu în viață. Ele pot fi însă*

evitate. Dacă nu sunt prea avansate sau complicate cu focare de infecție ascunse în corp, pot fi vindecate prin corectarea greșelilor făcute în alcătuirea și echilibrarea hranei”.

Cercetători din domeniul nutriției au ajuns astăzi la o cunoaștere perfectă a acțiunii hranei noastre asupra organismului uman.

Predominarea proteinelor animale (carne, brânzeturi, ouă), a grăsimilor animale, a zahărului și a făinii albe în alimentația zilnică a omului modern produce boli grave.

Dezvoltarea industriei alimentare cu rafinarea produselor, conservele, adausurile substanțelor chimice în alimentele livrate de această industrie a apărut, odată cu civilizația. Astfel medicii numesc o serie de boli apărute, tocmai datorită acestei alimentații artificiale săracă în substanțele vitale de care organismul are cea mai mare nevoie ca să-și mențină sănătatea și viața, boli ale civilizației. O să le recunoaștem imediat, căci sunt răspândite pretutindeni, într-un număr impresionant de mare și stau la baza unor boli grave, cauza multor infirmități și a morții. Acestea sunt:

- *bolile aparatului masticator* (cariile, paradontozele);
- *bolile aparatului locomotor*, așa numitele boli reumatismale (artritoza, artrita, bolile coloanei vertebrale etc.);
- *bolile metabolice* ca obezitatea, diabetul, pietrele vezicii biliare, pietrele la rinichi și gută;
- *cea mai mare parte a bolilor sistemului digestiv* ca bolile ficatului, pancreasului, vezicii biliare, disbacteriile;
- *bolile aparatului circulator* ca arterioscleroza, infarctul de miocard, congestiile cerebrale, trombozele;
- *slăbirea sistemului de apărare* care favorizează apariția diverselor boli infecțioase, a răcelilor repetate mai ales la nivelul aparatului respirator și chiar al vezicii urinare (cistitele);
- *anumite boli ale sistemului nervos central* (scleroza în plăci).

Și acum, recent, mulți medici consideră chiar apariția cancerului ca rezultat al unei alimentații greșite.

O altă cauză modernă a îmbolnăvirilor citată de specialiști o constituie mediul înconjurător toxic în care suntem obligați să ne ducem viața. Niciodată în istoria omenirii omul nu a fost supus atacului chimiei și al substanțelor otrăvitoare ca în timpul nostru. Pesticidele

Respect peștii și îngrășămintele chimice, poluarea aerului și a apei reprezintă un pericol permanent.

Două din bolile infecțioase grave ca sifilisul și blenoragia, care dau naștere la urmași cu constituții slabe, sunt boli venerice și se capătă prin contact sexual, în procent de 100% săvârșit în afara căsătoriei. Așadar, boala vine ca urmare a nechibzuinței, a neascultării părinților sau educatorilor, și consecințele, cum am văzut, sunt dezastruoase și se vor manifesta în constituțiile slabe ale urmașilor până la cea de-a patra generație, confirmă medicii, exact cum sună *pedeapsa* lui Dumnezeu din Biblie, pentru *neascultare*.

Iar tuberculoza este rezultatul nesocotirii celorlalte legi care ne conduc viața: în hrana și modul nostru de viață, adică nesocotirea necesităților absolute ale corpului ca aerul, apa, lumina, soarele, mișcarea etc.

În această ordine de idei, este vârsta înaintată o cauză de boală?

În urmă cu un an a apărut la televiziunea română, în cadrul unei emisiuni medicale, o tânără doctoriță care, prezentând boala reumatismală, a făcut o afirmație ciudată: „Reumatismul, a spus ea, este ceva normal. Toți oamenii în vârstă sunt bolnavi de reumatism”. Am rămas aproape blocat la afirmarea acestui neadevăr, care dovedea multă îndrăzneală și lipsă de cunoștințe. Dacă ar fi fost în fața mea, i-aș fi răspuns pe loc: „Nu, draga mea, este un neadevăr acest lucru. Nimeni nu se îmbolnăvește de reumatism sau de altă boală, numai pentru că este în vârstă. Aș putea să vă ofer nenumărate exemple, căci există multe cercetări și studii în această privință”.

Am văzut până acum distrugerile masive pe care le face în corpul nostru o hrană greșită și o viață tot mai îndepărtată de legile creației. Bolile civilizației care apar în urma acestor grave greșeli au nevoie de un timp relativ lung ca să-și facă apariția. Acest timp îndelungat precum și lipsa unor simptome specifice au împiedicat să se facă imediat legătura între o hrană proastă, lipsită de factori vitali, un mod de viață greșit și apariția bolii. Și pentru că diagnosticul nu putea fi pus decât atunci când simptomele deveneau evidente, adică după 20, 30 sau chiar 50 de ani de permanente greșeli în alimentație și viață, s-a ajuns foarte simplu la concluzia că sunt cauzate de o vârstă înaintată prin uzura „normală” a organismului.

Nutriționiștii și mulți alți oameni de știință și-au dat seama de acest adevăr după minuțioase observații, cercetări și experimente. Astfel a devenit cunoscut experimentul profesorului Kollath care a hrănit un timp o grupă de șobolani cu o hrană proastă, lipsită de elemente vitale. Animalele au început să dea semne de îmbolnăvire și boală după doi ani. La oameni aceste semne apar, așa cum am spus, după 20, 30 sau chiar 50 de ani.

Așadar, bolile așa-zisei vârste înaintate nu au de-a face cu vârsta, ele apar târziu, pentru că au nevoie de timp ca să distrugă corpul omenesc. Aceasta înseamnă că boala (oricare ar fi numele ei) nu vine datorită vârstei, ci apare la o vârstă înaintată. Este periculos să ne formăm ideea că odată cu vârsta vine și boala, pentru că atunci ne vom considera fără nici o responsabilitate. Dacă există ideea că de la 60 de ani în sus aștept să mă îmbolnăvesc, atunci ce rost ar mai avea să mă ostenesc pentru păstrarea sănătății? Numai o lipsă totală de cunoaștere, de informare, poate să ducă la o asemenea concluzie greșită. Căci lipsa de informare reprezintă, așa cum a spus dr. Bircher-Benner, una din cauzele fundamentale de boală.

*

O stare de spirit

*„Tinerețea nu este un capitol din viață,
Ea este o stare a spiritului,
Ea este puterea voinței.
Mobilitatea fanteziei,
Puterea simțămintelor
Biruința curajului asupra fricii,
Triumful vieții active asupra indolenței.
Nimeni nu va fi bătrân
numai pentru că are un număr de ani.
Devii bătrân atunci când nu mai ai
nici un ideal.
Cu trecerea anilor, pielea se va încreți
Dar renunțarea la entuziasm
va zbârci sufletul.
Ești atât de tânăr ca și nădejtile*

*pe care le ai sau atât de bătrân
ca îndoielile care te macină.
Atât de tânăr ca speranțele pe care le ai
și atât de bătrân ca descurajările
pe care le simți.
Atâta timp cât mesajul frumosului,
bucuriei, curajului și măreției
îți vor atinge inima,
atâta timp ești tu tânăr”!*

Albert Schweitzer¹

*

Suntem la sfârșitul acestui capitol și cred că vă întrebați cum am putea defini sănătatea pe care dorim să o câștigăm și la care aspirăm cu toții. Definiția ei cuprinde aspecte mult mai complexe decât felul în care am fost noi obișnuiți să o înțelegem.

A fi sănătos presupune nu numai un corp plin de energie, capabil să-și îndeplinească zilnic sarcinile ce-i stau în față, ci și un psihic care este în stare să rămână echilibrat în fața agresiunii mediului, căci sănătatea deplină reprezintă armonia întregii ființe umane: corp, spirit și suflet.

Institutul național american de cercetare a publicat, în anul 1945 în Buletinul nr.109 următoarea definiție: „Sănătatea nu este numai o stare suficientă pentru menținerea existenței, ea reprezintă acea plenitudine a vieții care posedă suficiente rezerve de putere contra bolilor, suficiente rezerve contra surmenajului pentru a-i permite individului o evoluție optimă a tuturor predispozițiilor sale creative naturale”. Într-un cuvânt, trei componente: lipsa oboselii, o bucurie interioară permanentă și nervi solizi.

Dacă organismul este hrănit bine și viața e ordonată, atunci sănătatea noastră va sta ca un zid în fața loviturilor destinului, iar puterea spirituală câștigată ne va ajuta să le suportăm și să le învingem.

1. Albert Schweitzer (1875-1965), laureat al Premiului Nobel, alsacian de origine, teolog, filosof, profesor la Universitatea din Strassbourg, muzicolog și medic. S-a stabilit în Africa la Lambarene pentru a îngriji populația băștinașă. Laureat al Premiului Nobel pentru pace în 1952, la vârsta de 77 de ani.

02 CAPITOL

VECHEA TEORIE A ALIMENTAȚIEI NOASTRE

„Nu există în clipa de față nici o sarcină mai importantă decât să stabilim măsurile cele mai potrivite pentru a da poporului nostru o hrană adevărată și nici o nevoie mai urgentă decât a-i explica problema nutriției. Sănătatea și energia poporului cer cereale complete, bobul de grâu întreg, pâine din făină completă, legume și fructe crude”

Dr. Max Bircher-Benner

Studierea nutriției a început abia spre sfârșitul primei jumătăți a sec. al XIX-lea și aceasta a devenit posibilă datorită dezvoltării chimiei și științelor naturale. A fost o cercetare interesantă pentru oamenii de știință, când s-au descompus toate alimentele și s-au descoperit cele trei componente principale care dau corpului energie: proteinele, grăsimile și hidrații de carbon.

Așa cum greutatea se socotește în kilograme și înălțimea în metri, astfel au crezut atunci savanții că trebuie să exprime valoarea alimentelor în calorii. Prin o calorie se înțelege exact unitatea de căldură necesară pentru a încălzi un litru de apă cu un grad (de la 4 la 5 grade). Din lipsa unor mijloace tehnice superioare un studiu mai amănunțit

o cercetare mai profundă pe timpul acela nu era posibilă. S-a tras deci concluzia că pentru o hrană completă organismul uman are nevoie de aceste trei componente:

- proteine (1 gr de proteine = 4, 1 calorii),
- grăsimi (1 gr = 9, 3 calorii) și
- hidrați de carbon (1 gr = 4, 1 calorii).

Atenția s-a oprit în special asupra proteinelor și au fost considerate ca factorul principal, absolut necesar, care nu trebuie să lipsească, pentru că dă forța și asigură viața.

Valoarea unui aliment era considerată a fi cu atât mai mare, cu cât conținea o cantitate mai mare de proteine și cu cât avea mai multe calorii. Concluzia aceasta a dus la stabilirea numărului de calorii zilnice, necesare proporțional cu munca fizică efectuată, calorii care trebuiau să oscileze între 2000 și 4000 zilnic. Mai puțină atenție s-a acordat calității hranei. De exemplu, mușchiul unui animal era socotit o hrană deosebit de puternică, iar salatele, legumele plantele și fructele, care conțineau puține proteine, erau socotite aproape fără valoare. Astfel, această concluzie s-a răspândit în toată lumea și hrana constituită mai ales din proteine animale, a câștigat peste tot teren. Când trebuia ca un om sau un bolnav să-și întărească forțele, atunci el era supus unui regim de hrană cât mai bogat în carne, ouă și produse lactate. În restaurante, începând cu cele mai de jos și până la cele cu 5 stele din marile hoteluri, carnea, oferită sub diverse forme sofisticate de preparare, era alimentul principal. Legumele și salatele erau prezentate ca un adaus neesențial, garnitură fără valoare. Alimentația bolnavilor din spitale la fel era preponderent din carne și tot ce era crudităte vegetală era socotit iritant pentru mucoasa digestivă. Fructele erau fierte sub formă de compot, legumele la fel fierte și o întreagă industrie alimentară a început să se dezvolte bazată pe această teorie greșită. Alimentele naturale intrau în fabrică și acolo erau transformate și prelucrate până când nu mai rămânea aproape nimic din calitățile lor benefice. De la cereale s-a scos tot învelișul extern, partea germinativă și astfel a apărut făina albă și produsele din făină albă, socotite patiserie fină.

Pe vremea aceea și chiar mulți ani după, producerea făinii albe a fost considerată o mare realizare tehnică, căci astfel făina se putea de-

pozita fără să râncezească. (observația este valabilă din păcate pentru mulți și azi – n.ed.).

Din bobul de grâu care reprezenta un aliment integral extrem de bogat în substanțe vitale, rămânea doar amidonul din mijlocul lui, iar făina a devenit astfel un produs industrial, un produs menit a fi păstrat pe termen lung.

Orezul a fost la fel decorticat și prezentat sub formă de orez glat. Zahărul natural din trestie și din sfeclă a fost supus unor procese chimice complicate până când s-a ajuns la zahărul rafinat de astăzi. Vom vedea mai departe cu ce consecințe.

O întreagă artă culinară s-a dezvoltat, cu școli pentru bucătari, unde se învață cum să se producă mâncăruri cât mai complicate și mai pretențioase, bineînțeles din carne, cu diverse condimente, prăjeli, adausuri picante și sosuri. Mesele erau însoțite de vinuri grele, băuturi alcoolice tari, deserturi din aluaturi de făină albă cu multă grăsime, frișcă și smântână și toate acestea erau socotite rafinement și avantajul unei „societăți civilizate”.

Puțini, foarte puțini au fost medicii care și-au dat atunci seama despre legătura dintre hrana oamenilor și boală. Dar nu i-a luat nimeni în seamă. Până când experimentul medicului Eijkman zguduie din temelii vechea teorie de nutriție.

În anul 1897, medicul olandez Eijkman¹, care era medicul închisorii din Batava², observă că aproape toți deținuții se îmbolnăveau de o boală ciudată, cu scăderea totală a puterii și un fel de paralizie care progresa treptat. În Orientul îndepărtat, această boală era deja foarte răspândită și cunoscută printre indigeni ca o epidemie care duce încet, încet la moarte. Formele de manifestare erau aceleași: oboseală, care devenea din ce în ce mai accentuată, urmată de tulburări digestive, dureri mari pe traseele nervoase. Putea dura ani de zile până când începea paralizia mușchilor de la mâini și picioare. Paralizia era însoțită și de insuficiența cardiacă, reținerea apei, stări depresive puternice. Controlul anatomo - patologic al celor morți a

1. Medicul Cristian Eijkman a fost elevul lui Robert Koch, s-a ocupat cu problema avitaminozelor și a primit în anul 1929 premiul Nobel pentru cercetările sale în domeniul vitaminelor.
2. Pe atunci Batava (astăzi Djakarta), capitala Indoneziei, era sub stăpânire olandeză.

arătat modificări profunde la nivelul sistemului nervos și al glandelor cu secreție internă. Boala era cunoscută de multă vreme sub numele Beri-beri, nume dat de indigeni și însemna „marea slăbiciune”. Medicul C. Eijkman este printre puținii medici din vremea aceea care încep să se întrebe dacă nu este cumva o legătură între hrana pe care o primeau deținuții și boala care îi decima. Ca să se convingă, face un experiment pe găinile din crescătoria de păsări a închisorii. Partea cea mai importantă a hranei deținuților era orezul, un orez rafinat cu bobul total decorticat. El hrănește găinile cu aceeași mâncare (mai ales orez) care rămânea de la masa deținuților. Găinile fac în scurt timp aceeași boală ca și oamenii, cu aceleași simptome, terminată cu paralizie și moarte. Doctorul Eijkman nu se oprește aici, căci bănuiește că este vorba de o boală de nutriție. Continuând experimentul, adaugă la hrana deținuților ca și a păsărilor tăratele obținute prin decorticarea boabelor de orez. În scurt timp, atât oamenii cât și păsările se însănătoșesc, iar boala dispare cu totul.

Când experiențele medicului olandez Eijkman au devenit cunoscute, au provocat aproape un cutremur în lumea medicală din acel timp. Nici măcar o singură dată oamenii de știință nu se gândiseră că nutriția ar putea fi cauza bolii Beri-beri.

Pe vremea aceea, Louis Pasteur abia descoperise acțiunea bacteriilor și a virusilor. Robert Koch, la Berlin, la fel. Era în timpul erei bacteriologice. Se considera că procesul infecțios stă la baza majorității bolilor. Și iată, deodată se dovedește că bacteriologia nu poate explica totul, că la baza atâtor suferințe omenești nu este totdeauna minusculul agent infecțios. Beri-beri nu mai era boala cauzată de un agent infecțios cum fusese considerată până atunci. Devenea pur și simplu o boală de nutriție. Era o boală cauzată de lipsa unor substanțe nutritive din alimentație, iar această lipsă nu avea deloc de-a face cu o anumită cantitate din alimente, astfel încât să se pună problema înfometării. Nu, nici vorbă de așa ceva. Era o lipsă din alimentație a „ceva” foarte important, încă necunoscut pentru medici. Ce putea să fie în minusculul înveliș al bobului de orez care era atât de important pentru menținerea vieții, încât lipsa acestuia aducea moartea?

Tăratele cerealelor erau considerate fără valoare pe vremea aceea. Însă intuiția și munca doctorului Eijkman au deschis poarta noii

teorii în domeniul nutriției. Cercetările continuă din toate părțile și astfel se ajunge la descoperirea vitaminelor.

Medicul american Silvester Graham începuse, cu mult înainte de noile descoperiri, să le recomande pacienților săi să mănânce pâine de grâu cu tărațe cu tot. (De aici numele de graham). Primul adevăr cu care cercetătorii se confruntă este că hrana adevărată care păstrează sănătatea oamenilor și o aduce înapoi, care redă corpului întreaga energie vitală, este altceva decât se știuse până atunci. Această hrană avea „ceva” încă neidentificat, acel „ceva” era însă condiția principală a existenței.

Tot în anul 1897, când doctorul Eijkman făcea primele sale descoperiri în domeniul nutriției, la Zürich, în Elveția, tânărul medic Max Bircher-Benner își deschidea o mică clinică particulară. Deschiderea acestei clinici însemna o schimbare profundă în conștiința sa de medic, după ce încercase zadarnic în micul său cabinet particular, la terminarea facultății de medicină, să vindece cauza profundă a bolilor și suferințelor pacienților săi și nu doar să le amelioreze simptomele. Îi devenise limpede că ceea ce învățase în timpul studiilor sale medicale nu era suficient. Acest tânăr medic era înzestrat cu un caracter puternic, o disciplină și o voință de fier. Închide cabinetul și timp de doi ani studiază mai departe la Viena și Berlin.

Printre primii pacienți care se internează la clinica sa era o doamnă grav bolnavă de stomac. Încercările lui de terapie dau greș. Medicamentele și dieta pe care i le oferă, o dietă cum învățase în facultate, adică mâncare fiartă cu grijă sub formă de piure, erau date imediat afară. Stomacul acestei paciente nu mai prelucra nimic. Cazul este expus în fața Camerei medicilor din Zürich, dar nu primește nici un ajutor. Abia în pauză, un tânăr medic se apropie de el și îl sfătuiește să schimbe hrana acestei paciente, cu fructe și legume crude. Doctorul Bircher-Benner este pur și simplu îngrozit la acest gând. Nu era de conceput o abatere atât de radicală de la ceea ce învățase în facultate. Un stomac bolnav care nu era în stare nici măcar să suporte un piure, o hrană fiartă, cum ar fi putut să digere cruditățile? Imposibil! El nu-și putea asuma singur întreaga răspundere, dar îi povestește pacientei, iar aceasta, conștientă că este ultima încercare pe care o mai putea face, acceptă schimbarea dietei pe propria răspundere. De acum

înainte pacienta este hrănită cu sucuri proaspete de fructe, de legume, iar mai târziu cu crudități vegetale, foarte fin mărunțite.¹ Spre marea mirare a medicului, stomacul aproape paralizat al bolnavei începe iar să lucreze și preia această hrană vegetală crudă în întregime. Au trecut totuși câteva săptămâni până când s-a observat o ameliorare în starea bolnavei, timp în care între medic și pacientă s-a stabilit o foarte puternică legătură de încredere și conlucrare.

Tânărul medic știa că momentul hotărâtor pentru aplecarea balanței spre viață și sănătate îl va spune natura însăși. Până atunci trebuia așteptat cu răbdare și create condițiile ca organismul să-și revină. Și curând s-a întâmplat minunea. Pacienta a început să se simtă bine, a prins în greutate, stomacul ei s-a liniștit. Istoria acestui caz ne spune că pacienta a trăit încă mulți ani în deplină sănătate și a putut chiar să-și reia activitatea.

Experiența unei alimentații cu crudități vegetale este repetată și cu alți pacienți. Rezultatele sunt la fel de uluitoare ca în cazul bolnavei de stomac. Cum se poate explica această acțiune surprinzătoare pe care o au cruditățile vegetale, se întreabă doctorul Bircher-Benner? Ce poate să fie în modesta foaie de salată, în banalul morcov, în mere, în caise, nuci și în alte fructe și legume?

Doctorul Bircher-Benner deschide un laborator chiar în clinica sa și începe în liniște cercetările. Iar lumea științifică este tot mai zguduită de descoperirea relației între hrana oamenilor și bolile care apăreau. Dar oamenii de știință nu erau convinși încă, iar cercetările abia acum încep cu adevărat. Însă, la 10 ani de la experimentul doctorului Eijkman, când vitaminele au fost puse în evidență, nu a mai îndrăznit nimeni să mai conteste această realitate.

O altă mare surpriză pentru oamenii de știință a venir de la Institutul de Fiziologie al Universității din Yale (U.S.A.) unde profesorul Russel H. Chittenden, șeful de catedră, a făcut un experiment uriaș care a rămas celebru în istoria științelor medicale. Cei 28 de participanți, care constituiau subiecții experimentului, erau studenți ai facultății de medicină, profesori, medici și sportivi. Sensul expe-

1. Atât sucurile cât și cruditățile vegetale fin mărunțite erau amestecate de obicei cu gel din grâu sau mucilagiu din sămânță de in (dacă pacientul suporta și nu avea restricție la grăsime).

perimentului era să observe ce se întâmplă cu organismul uman când primește o hrană săracă în proteine, într-un cuvânt când organismul este supus unei stricte economii alimentare. Cantitatea de proteine era de numai 33 g/zi și kaloriile totale zilnice pentru fiecare de 1600, deci cu mult sub normele recomandate în acel timp. Experimentul a durat 6 luni. Toți cei 28 de participanți au fost într-o stare nu numai de perfectă sănătate, dar capacitatea lor intelectuală și puterea lor de muncă a crescut simțitor. Și mai surprinzătoare a fost capacitatea și puterea grupei de atleți care a fost controlată de la început până la sfârșit. Fiecare sportiv al grupei a obținut în acest timp de economie a consumului de proteine și calorii rezultate mult mai performante decât înainte. La sfârșitul experimentului toți participanții au renunțat la carne pentru tot restul vieții lor, unii total, alții parțial.

Chiar profesorul Chittenden însuși, care luase parte la experiment, a constatat, spre surpriza lui, cum durerea de genunchi de origine reumatică cronică, pe care până atunci nu reușise cu nici un medicament să o înlănzească măcar, s-a vindecat total. Pentru că profesorul Chittenden, ca toți participanții de altfel se simțea foarte bine, a prelungit timpul experimentului pentru el personal până la 9 luni.

Au urmat firește și alte experiențe care au trezit curiozitatea oamenilor de știință. Devenise evident că problema nutriției era mult mai complicată decât se credea și astfel munca de cercetare a devenit intensă.

Există în istoria științelor medicale o lucrare a unui profesor medic american, dr. Alfred Mc. Cann, specialist în nutriție, considerată astăzi ca ultima lovitură hotărâtoare dată vechii concepții despre nutriție. Cartea intitulată „The Science of Eating” prezintă experiența doctorului Mc.Cann cu istoria devenită document științific a crucișătorului „Prințul Moștenitor Wilhelm”.

La 11 aprilie 1914, crucișătorul acesta ancorează în Newport News. După 225 de zile de parcurs oceanul 110 bărbați de la bord erau bolnavi de o boală pe care medicii vasului o diagnosticaseră drept Beri-beri, iar 500 erau la capătul rezistenței. Erau cu toții bărbați tineri și puternici, în floarea vârstei. Se produce deci o gravă îmbolnăvire colectivă după luni întregi de stadiu latent. Nici medicii

vasului și nici bolnavii nu înțelegeau, nimeni nu știa de ce și cum. Marinarii prezentau la început ușoare modificări, paliditate, pupile dilatate, respirație scurtă. Evoluția bolii era însă dramatică: umflături la picioare, dureri pe traseul nervilor, paralizie, insuficiență cardiacă, anemie, intoxicația sângelui. O sută dintre marinari nu mai puteau merge, zilnic cădeau alții. Crucişătorul Wilhelm devenise un vapor spital. Medicul vasului, la acostarea în Nweuport, apelează la savantul și medicul american, o somitate în materie de nutriție: Mc. Cann. El spune: *„Boala marinarilor de pe vasul crucişător Prințul Moștenitor Wilhelm nu este Beri-beri”*. Vaporul conținea alimente într-o cantitate uriașă: carne proaspătă, șuncă, făină albă, margarină, legume în conserve, biscuiți, unt, ceai, pâine uscată, cartofi, șampanie, mazăre uscată, făină de mălai, cacao, zahăr, pește sărat. Toate erau la dispoziție în cantitate suficientă. Era o hrană bogată cu tot ceea ce vechea școală de nutriție pretindea: mâncare variată, bogată în proteine, bogată în calorii. Era socotită pe vremea aceea o hrană dătătoare de forță. Poporul întreg o cerea și era consumată cu plăcere. Chiar și spitalele dădeau o astfel de hrană, restaurantele, marile hoteluri, care o considerau chiar rafinată.

Profesorul Mc. Cann preia îngrijirea echipajului. El schimbă hrana lor obișnuită cu o alta care conținea în special mere, portocale, suc de lămâie și toate legumele proaspete. Echipajul scufundase exact două încărcături de grâu, iar savantul medic Mc. Cann spune în cartea sa: *„Totmai germenii și tărățele acestui grâu valorau mai mult pentru tot echipajul decât greutatea lui în aur”*.

În hrana de vindecare dată de profesorul dr. Mc. Cann este grâu integral și orez nedecorticat, bineînțeles.

Rezultatul: După trei zile nu mai intervine nici un caz nou. După 10 zile, sunt vindecați mai mult de 40% din cei grav bolnavi și ceilalți se vindecă apoi la fel.

Diagnosticul scris al Dr. Mc. Cann a fost: *„Lipsa evidentă a unor substanțe esențiale din hrană și producerea acidozei sângelui datorită hranei pe care echipajul a primit-o”*. O să vedem mai departe ce înseamnă această intoxicație acidă.

Dr. Bircher-Benner își continuă liniștit cercetările la Zürich în clinica sa, preocupat să găsească miracolul din hrana vie pe care o dădea pacienților săi și totodată să găsească adevărata cauză a bolilor.

Rezultatele neașteptate obținute la pacienții săi printr-o hrană vie din vegetale crude și sucuri proaspete, care devine unul din mijloacele terapeutice principale, îl fac pe doctorul Bircher-Benner să ia legătura cu personalitățile cunoscute din acea vreme în domeniul fizicii, chimiei și energiei, și să înceapă studiul temeinic al acestor discipline. După ani îndelungați de cercetare, pe lângă munca zilnică de medic, *„a venit clipa în care s-a făcut deodată lumină; cea mai emoționantă clipă din viața mea”,* ne mărturisește el însuși.

„Când am început”, spune mai departe dr. Bircher-Benner, *„să caut răspuns la întrebarea pe care mi-o puneam despre organizarea energiei în hrana noastră, am aflat rezolvarea problemei. Până acum energia produsă de hrana pe care o luam, a fost măsurată în calorii. Măsurarea caloriilor a dus la recunoașterea obligatorie a principiului păstrării energiei în procesul de nutriție. Și atât! Dar ca în orice proces energetic, nu cantitatea este importantă ci calitatea energiei este hotărâtoare. Și aceasta este o lege absolută căreia i se supune toată natura”.*

În frunzele verzi ale plantelor se formează, prin absorbția luminii solare, substanțe organice, odată cu eliberarea oxigenului din bioxidul de carbon și apă. Prin utilizarea energiei solare datorită procesului de fotosinteză se produce în plantele verzi sinteza substanțelor organice din materia anorganică, posibilitate pe care o au numai plantele.

Animalele erbivore își iau energia odată cu hrana de la prima mână. Prin plantele întrebuințate ca hrană, care nu au fost cu nimic modificate, corpul primește o energie de cea mai înaltă calitate, care este în stare să aibă o puternică activitate biologică. Din această cauză este important să ținem seama că fiecare modificare a acestor plante, prin căldură sau diverse procese și manipulări cum ar fi prelucrarea lor în bucătărie, depozitare proastă, fermentarea, adaosul de sare, aduce cu sine o pierdere a organizării energetice a plantelor și o micșorare a puterii lor biologice.

Organizarea energetică a hranei noastre este identică cu cea a energiei solare și prezintă un aspect energetic și unul biologic. Și aici, continuă dr. Bircher-Benner, supraomenescul de nedescris, misterul cel mare în constituirea hranei vii, în organizarea ei biologică, este Creatorul genial, Marele inginer metafizic.

Activitatea sa începe în germenii semințelor în pământul încălzit de soare. Aproape 20 de elemente diferite legate între ele, sunt luate

din pământ și aer pentru ca prin absorbirea cuantelor luminoase să fie transformate într-o multitudine de substanțe care vor constitui planta vie.

Compoziția chimică precum și greutatea moleculară a acestor substanțe au o înaltă valoare vitală. Astfel, cercetările au dus la descoperirea vitaminelor și vechea teorie de nutriție a fost complet eliminată.

Descoperirea vitaminelor, ne povestește dr. Bircher-Benner, a constituit o cercetare atât de minuțioasă din partea oamenilor de știință, încât la un moment dat a fost asemănată cu urmărirea unei bande de hoți de către detectivi foarte competenți. Aceste substanțe vii, a căror prezență nici măcar nu fusese bănuită în hrana noastră, acum erau prezente, pentru ca în clipa următoare să dispară fără urmă. A trebuit multă răbdare și timp pentru stabilirea adevărului. Astăzi se știe pentru ce descoperirea vitaminelor a fost legată de un fel de joc. Ele sunt atât de sensibile încât sunt foarte ușor distruse.

Numele de vitamine este dat de cercetătorul Kasimir Funk în anul 1910 și la început el a dorit să arate prezența unor substanțe vitale în hrană, deosebite de cele trei componente cunoscute până atunci (proteine, hidrați de carbon și grăsimi). Presupunând că aceste noi substanțe absolut necesare continuării vieții, la fel ca substanțele proteice, sunt substanțe azotoase, le-a numit amine (=legături azotoase purtătoare de viață).

Numele de vitamine = vita (din latină = viață) + amine.

Astăzi se știe că vitaminele nu sunt deloc amine, ci grupe mult mai complicate de substanțe care, în întregul complex de funcțiuni biologice ale organismului, joacă un rol dominant. Cercetările științifice au descoperit până acum un număr mare de vitamine care au fost împărțite pe grupe, dar studiile continuă. Fiecare vitamină are acțiunea sa specifică și nu poate fi înlocuită cu o alta sau de altceva.

Aceste vitamine sunt legate între ele prin acțiunea lor în procesul metabolic al organismului, astfel încât dacă una lipsește, se produc diverse tulburări în mecanismul de funcționare perfect ordonat al organismului și nu cantitatea este hotărâtoare, ci legătura dintre vitamine și celelalte substanțe vitale.

Vitaminele sunt fabricate de plante. Oamenii, ca și animalele, nu au posibilitatea să le fabrice.

Puterea de hrănire, de creștere și de dezvoltare pe care o au vitaminele vine de la valoarea luminii cu un înalt potențial energetic. Creșterea, procesele vieții și menținerea vieții sunt posibile numai datorită energiei date de lumina Soarelui.

Cea mai mare cantitate de vitamine se găsește în plantele verzi proaspete. Cercetătorii care s-au ocupat de vitamine au adus și alte lămuriri. Astfel, s-a stabilit că numai organismul plantelor formează aceste vitamine. Animalele ca și omul își iau necesarul de vitamine și celelalte substanțe vitale din plante. Procesele vitale care se produc într-un organism animal nu produc vitamine, ele numai le consumă. Sunt organe cum este ficatul sau glandele cu secreție internă unde sunt înmagazinate anumite vitamine. (De exemplu vitaminele A și D se găsesc în cantitate suficientă în untura de pește, ficat, rinichi, inimă, lapte și gălbenușul de ou). Dar, spun medicii nutriționiști astăzi, trebuie oare pentru a ne acoperi nevoia de vitamine A și D să mâncăm aceste organe, să consumăm lapte și ouă? Procesele care se petrec în organism după un astfel de consum și rezultatele în timp, au arătat că trebuie să ne ținem departe de o astfel de hrană.

Vitaminele reprezintă, din punct de vedere chimic, legături organice care conduc și fac posibile procesele biochimice din organismul nostru. Ele iau parte activă la aceste procese și trebuie permanent introduse odată cu hrana. Ceea ce dr. Bircher-Benner a observat la timpul său, astăzi se cunoaște cu precizie: vegetalele crude au vitaminele necesare organismului nostru. Unii cercetători considerau că se cunosc toate vitaminele de care avem nevoie, dar astăzi se dovedește, din ce în ce mai mult, existența multor substanțe vitale și mistere pe care hrana vegetală crudă le are. Și o să vedem mai departe descoperirile moderne la care s-a ajuns. Iar odată cu descoperirea substanțelor vitale din hrana noastră, s-a deschis ușa către noua teorie despre nutriție.