

CEZAR ELISEI  
jurnalist

# CALEA MEA

Dietă creștină și alimentație naturală

Postfață de psiholog Ioan Gotcă

© 2018 by Editura ADENIUM

Această carte este protejată de legile copyrightului. Reproducerea, multiplicarea, punerea la dispoziția publică, precum și alte fapte similare efectuate fără permisiunea deținătorului copyrightului constituie încălcări legislative cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepesc în conformitate cu legile în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

ELISEI, CEZAR

Calea mea: dietă creștină și alimentație naturală / Cezar Elisei; postf. de Ioan Gotcă. -  
Iași: Adenium, 2018

ISBN 978-606-742-286-3

I. Gotcă, Ioan (postf.)

613.2  
2

„Că ce prengesci într-o sine operei este ca să nu o să crești  
prengesci încă căci ușoara prengesci căci sănătatea  
este deosebit de ușoară.” *George Orwell*

## Cuprins

Prefață .....	11
<b>I. Dieta mea</b>	
a) Întrebările .....	19
Ce înseamnă mâncarea/să mănânci? .....	23
Ce înseamnă să slăbesc? .....	26
Ce înseamnă dietă? .....	30
Ce înseamnă greutatea ideală? .....	35
Cum definim o porție? .....	38
Ce înseamnă pH, acid și alcalin? .....	39
Teorii și preconcepții alimentare.	
Se moare din lipsa mâncării? .....	43
Ce înseamnă asociere/disociere a alimentelor? .....	49
Ce sunt grăsimile, carbohidrații, caloriile? .....	51
Ce legătură există între alimente și greutatea corporală? ...	56
Ce vrea „cultura media” de la noi? .....	58
Ce este glutamatul monosodic? .....	64
Ce înseamnă calitatea produselor alimentare? .....	67
Ce este malnutriția? .....	71
Ce vrem noi de la noi? Ce drum alegem? .....	73
Cine mai ține cură? Ce este postul? .....	77

**Excreția. În ce condiții putem vorbi**

d) Excreția. În ce condiții putem vorbi despre o excreție eficientă? .....	80
Ce legătură există între trup și suflet, mâncare și spirit? ....	86
De ce există „efectul yo-yo”? .....	88
Cum putem trăi rămânând împăcați și slabii? .....	91
Efortul de voință. Scopul, durata și sensul acestuia .....	95

<b>Exemple de meniuri .....</b>	<b>98</b>
---------------------------------	-----------

<b>Rețete .....</b>	<b>103</b>
---------------------	------------

<b>b) Praxisul .....</b>	<b>108</b>
Postul ulterior .....	108
Exercițiile fizice .....	110
Tentația/ispita vegetariană .....	122
Raw vegan .....	127
Ghidul dietelor alimentare de slăbit .....	129
Fiziologia pauzei alimentare .....	139

**II. Holismul Ortodoxiei**

<b>a) Postul sau abținerea .....</b>	<b>151</b>
Postul creștin .....	163
Postul nonreligios (de slăbire) .....	165
<b>b) Rugăciunea. Efectele rugăciunii. <i>Numele Meu</i> .....</b>	<b>169</b>
<b>c) Cazurile speciale. Inedia .....</b>	<b>184</b>
<b>d) Aerul. Viața simplă și ionizarea .....</b>	<b>189</b>
<b>e) Apa .....</b>	<b>194</b>
<b>f) Pâinea .....</b>	<b>199</b>
<b>g) Plantele medicinale .....</b>	<b>203</b>

**III. Receptorii hranei în om**

<b>a) Sistemul gastrointestinal: stomacul, ficatul, colonul ....</b>	<b>207</b>
<b>b) Curățirea celor cinci simțuri (vederea, auzul, miroslul, gustul, simțul tactil). Sfântul Nicodim Aghioritul .....</b>	<b>214</b>

**IV.**

<b>a) Încercări moderne. Naturopatia, ieromonahul Ghelasie Gheorghe și „dietetapia”. Apropieri și deosebiri .....</b>	<b>223</b>
Ieromonahul Ghelasie Gheorghe și „dietetapia” .....	230
Începuturile naturopatiei.	
Benedict Lust & John H. Scheel .....	237
Rădăcinile naturopatiei. Sebastian Kneipp,	
dr. Paul Carton, dr. Edward H. Dewey .....	243
Sanatorii de tratament. William Esser, Herbert Shelton,	
Adolf Just, John Harvey Kellogg & Ellen White,	
Friedrich Eduard Bilz, Heinrich Lahmann,	
Arnold Ehret .....	249
Paul & Patricia Bragg .....	259
Valeriu Popa .....	263
Teologi. Sfântul Vasile cel Mare.	
Sfântul Teofan Zăvorâțul .....	266
Despre boală și modul de viață .....	270
<b>b) Modele de terapii .....</b>	<b>276</b>
Postul cu sucuri naturale .....	276
Alimentația intermitentă „5:2” .....	280
Hidroterapia .....	283
Terapii „neconvenționale”: terapia cu nămol, nudismul ....	286
Clasificarea internațională a terapiilor complementare și alternative .....	288

V. Concluzii. Viața ca echilibru .....	291
a) Adevar versus Minciună .....	291
b) „În Duh și Adevar” .....	294
c) Frică versus încredere; starea de copil .....	297
d) Vindecarea .....	303
e) Recomandări pentru o viață sănătoasă .....	316
 Încheiere .....	321
 ANEXE	
ANEXA 1 .....	325
Categorii de alimente și diagrama combinării lor .....	325
Alimente care creează starea acidă în organism .....	331
Alimente alcaline – elimină aciditatea .....	335
ANEXA 2 .....	338
Aditivii alimentari .....	338
 Postfață de psiholog Ioan Gotcă .....	347

## Prefață

Aveam 108 kilograme și am slăbit peste 25, până când am zis „stop” și am rămas aici, stabil, de ani buni, într-o greutate ideală pentru mine. Când spun stabil mă refer la un echilibru pe care am reușit să îl ating într-un context mult mai complex. Mintea mea era „păgână”, iar acum este „duhovnicească/înduhovnicită”. Și de fapt, aceasta este Schimbarea mea, despre asta vom vorbi în rândurile de mai jos.

Din nevoie de a spune această poveste, dar și dintr-un imbold pe care l-am simțit natural, a venit momentul să scriu o carte<sup>1</sup>. De altfel, pe timpul lecturii veți înțelege că singura posibilitate de comunicare eficientă între oameni este raportarea la același Adevar (cel divin). Singura hermeneutică autentică a textului (a Cuvântului – Iisus Hristos<sup>2</sup>) este efectiv trăirea lui. Aceasta se face doar în comuniune, în Biserică. Prietenia filosofică într-o idee înseamnă de fapt doar amânarea deciziei pe care ar trebui să o luăm asupra vieții: fie acționezi acum și hotărăști sensul căii tale, fie rămâi la stadiul de „filosof” – cumva „nemulțumit” de lucrurile din jurul tău, însă și nemulțumind pe Dumnezeu care îți așteaptă schimbarea și aşezarea ta pe calea menită pentru tine – calea proprie cea mai bună.

- 
1. Punctul de vedere este unul creștin ortodox (n.a.).
  2. După Ioan 1,1, „La început era Cuvântul și Cuvântul era la Dumnezeu și Dumnezeu era Cuvântul”, vom discuta în această carte despre Iisus Hristos ca și Cuvântul întrerupt.

Evaluarea stării noastre de sănătate (vom vorbi aici despre evaluarea stării persoanei sub toate aspectele sale) este esențială în actualul medical.

Vom aborda însă problema intoxicației alimentare, privind-o ca pe o *patimă* a contemporaneității.

*Autorul*

## I. Dieta mea

### a) Întrebările

Povestea mea începe undeva pe la începutul lunii noiembrie 2013<sup>1</sup>. Aveam 108 kilograme. Începeam să mă obișnuiesc cu gândul că sunt... mare! Un bărbat adevărat e... mare! Mănâncă mult, bea mult și face ce vrea el! Adică se încăpătânează să fie totul aşa cum își dorește el. Cu cât nu ține cont de nimic, cu atât e mai bărbat<sup>2</sup>.

Era și asta o... „investiție”, nu? Cu greu mi-am făcut curaj măcar să gândesc că aş putea renunța la ea. Dar mă bătea un gând în acest sens. De aceea am început prin a cerceta internetul în lung și-n lat, tot cugetând la diverse variante pe care să le abordez. Nu prea mă convingea nici una. Nici pozele cu oameni care slăbiseră zeci de kilograme relativ rapid nu prea m-au impresionat. Cu toate astea, ceva în adâncul meu începuse să licărească. „Mă trăgea” spre o schimbare, deși orice tentativă ajungea să eşueze la un moment dat: „Cred că este cazul să renunță la gândurile tale de slăbire. Ai deja o vârstă;

1. Procesul meu de slăbire s-a desfășurat în perioada noiembrie 2013-aprile 2014; de la 108 de kg, la 80 de kg (n.a.).
2. Cultura media ne prezintă ca modele de succes asemenea specimene de bărbați. Cei care discută tâmp la o sticlă de bere, cei care coc un grătar sau „bărbatul-redus-la-burta-de-bere-care-privește-meciu-și-crapă-semîntă”. În cazul în care nu sunt modele de succes, acești bărbați sunt singurii prezenți ca bărbați, restul sunt „oameni de afaceri”, adică „cei-lalți”, dintr-o categorie aparte, mult peste media generalității din curba structurii societății lui Gauss (n.a.).

cei de vîrstă ta sunt cam toți la fel, las-o aşa. Ești cum trebuie!" – aşa îmi tot șoptea în ureche o voce, timp de luni de zile, mai cu seamă când gândul meu de schimbare devinea mai inconsistent.

Cert este că acestei voci nu i-am răspuns în niciun fel; nici cu da, nici cu ba. Dar nici nu o ignoram... Aşa am suportat-o astfel până când, într-o zi, am luat o decizie.

Am început cu dieta Keto<sup>1</sup>. Cunoşteam un amic care slăbise astfel și i-am urmat modelul, deși eram complet în necunoștință de cauză. Nu era vorba despre tendințe metafizice în demersul meu. Nu! Doar o dorință simplă de schimbare, ce mocnea în adâncul meu. Ceva parcă mă chema de dincolo de viața mea de atunci.

Trebuie să vă spun că la peste 105 kilograme, viața este destul de stupidă. Transpiri mult, miroși urât, obosești foarte repede, mănanții în general mult și hulpav, ești inestetic și nu încapi în niciun fel de haine din magazin. Da, ștui că hainele din magazin sunt mici și sunt parcă făcute pentru chinezii... Aşa spunem cei mai mulți, nu? Ei, bine, nu e aşa!

Trebuie să facem o precizare aici: când este vorba despre o afecțiune este de înțeles ca unii să fie mai plinuți. Însă dacă suntem sănătoși, oameni buni, atunci pur și simplu să mâncăm mai puțin!

Ce nu aș fi dat ca la vremea aceea să mă fi ajutat cineva! Orice ajutor ar fi fost binevenit. Însă cum nu a fost să fie, m-am decis să caut singur soluții, atât pentru mine, cât și pentru alții ca mine.

Majoritatea exemplelor „clasice” din jurul nostru reprezintă oameni *normali* din punct de vedere fizic: statuile antice, icoanele sfinților și ale Mântuitorului Iisus Hristos; tablourile, în general,

1. Dieta Keto sau Ketogenica își trage denumirea de la procesul de cetoză prin care trece organismul uman când arde grăsimi pentru a produce energie. O detaliere a proceselor în cadrul acestei diete vor fi prezentate în paginile următoare (n.a.).

înfățișează oameni în parametri fizici normali. Bărbați de 170 cm-180 cm, la 70-80 de kilograme și femei de 165 cm-170 cm, având 60-65 de kilograme. Și la televizor ne sunt prezentate doar exemple „virile”, modele. Deținem cu toții aceste informații, le știm, ni se par normale, însă noi, cumva, ne complacem într-un altfel de „normal”. Sau cel puțin aşa îl considerăm noi.

Din acest motiv, am simțit nevoia să înțeleg ce se întâmplă și să văd dincolo de aparențe. Am căutat răspunsuri la niște întrebări pe care nu le-am adresat nimănui, niciodată, pentru că mintea mea nu a ajuns vreodată în zona întrebărilor legate de aspectul fizic. Mi se părea că știu totul! Însă cât de departe mă aflam! Și nici acum nu m-am apropiat prea mult.

Poate la acest moment ar fi potrivit să enumăr anumite întrebări pe care, din păcate, nu mi le-am ridicat atunci. În mare parte nu le percepeam *sensul* și, în mod evident, nu știam răspunsul.

- Ce înseamnă mâncarea/să mănanții?
- Ce înseamnă să slăbesc?
- Ce înseamnă dietă?
- Ce înseamnă greutatea ideală?
- Cum definim o porție?
- Ce înseamnă pH, acid și alcalin?
- Teorii și preconcepții alimentare. Se moare din lipsa mâncării?
- Ce înseamnă asociere/disociere a alimentelor?
- Ce sunt grăsimile, carbohidrații, caloriile?
- Ce legătură există între alimente și greutatea corporală?
- Ce vrea „cultura media” de la noi?
- Ce este glutamatul monosodic?
- Ce înseamnă calitatea produselor alimentare?
- Ce este malnutriția?
- Ce vrem noi de la noi? Ce drum alegem?

Respect pen Excreția. În ce condiții putem vorbi despre o excreție eficientă?

- Ce legătură există între *trup și suflet, mâncare și spirit?*
- De ce există „efectul yo-yo”?
- Cum putem trăi rămânând împăcați și slabii?
- Efortul de voință. Scopul, durata și sensul acestuia.

Mare parte din curele de slăbire nu reușesc să convingă sau nu sunt de „cursă lungă”. Toate se axează pe faptul că omul trebuie să facă una sau alta, că trebuie să urmeze o dietă alimentară, că trebuie să doarmă ori nu, că trebuie să bea o anumită cantitate de apă, să bea sucuri, să facă/să nu facă o mulțime de lucruri. Dietele acestea „minune” vin cu soluții fizice fără a pregăti cât de cât și partea psihică, pentru a vedea dacă omul acesta are *patimi*, dacă este stăpânit peste puterea voinței sale de pofte. Nu, dietele caută doar să fie cât mai variate și cât mai ciudate, atractive. Atât!

Ca unul ce am experimentat pe propria-mi piele, vin și zic: omul trebuie să se conștientizeze pe sine ca „mâncător”, ca înghiitor de diverse lucruri care-i determină starea în care se află.

Măcar din când în când este necesar să se opreasă din ceea ce face, să-și analizeze această stare – fizică și psihică – și de acolo, să decidă ce va face mai departe. Vedem milioane de oameni care discută și care cheltuiesc foarte mulți bani pentru a slăbi – este aşadar o chestiune de mare importanță pentru destui oameni.

În concluzie, dacă v-ați hotărât că *doriți să slăbiți*, opriți-vă un pic din toate, trageți adânc aer în piept și mergeți mai departe cu lectura!

Primul pas. Răspunde la întrebări:

## **Ce înseamnă mâncarea/să mănânci?**

Poate că încă nu ați conștientizat că mânăcam pentru a trăi. Eu nu am făcut-o până de curând. Glumeam, bineînțeles, pe această temă: „trăiesc pentru a mâncă sau mănânc pentru a trăi”, însă nu realizam cu adevărat ce înseamnă să mănânc. Cultura în care trăim îi obligă pe părinții noștri să ne hrănească forțat, de mici, iar actul mânăririi să devină un act reflex. Nu mai pierde nimeni timpul cu întrebări precum „ce?”, „cât?”, „cum?” sau alte chestiuni esențiale, pentru că răspunsul e invariabil același: „să fie mâncare, multă mâncare!”

Dar, stai! A mâncă înseamnă de fapt a te energiza. A te energiza pentru a merge mai departe, pentru a trăi. Foamea pare a fi mai mult o obișnuință decât un act real, pentru un fapt la fel de real ca oricare altul.

*Mânânci când realizezi că ai nevoie de energie și alegi să te hrănești.* Hrânirea este o chestiune importantă, care a făcut ca omul să progreseze.

Când mănânci, iezi din exterior și aduci în interior. Interiorezi lucruri exterioare, intimizezi ceva ce îți este străin. Iau ceva din exterior și încorporez în persoana mea, în „eul” meu. Îl transform în energie pentru mine.

Nu vorbim despre ceva banal, ci despre ceva extrem de important! În asemenea condiții este vital să ne implicăm *conștiința!* Altfel, e ca și cum am permite unor entități biologice să pătrundă în corpul nostru, fiind conștienți că odată intrate vor face acolo tot ce vor!

## Ce înseamnă deci să mănânci?

Înseamnă să *găști* din lumea în care te află și mai ales din lumea pe care o dorești. Alegerea mâncării spune multe despre alegerea ta.

Aveți *alimente vii* (așa cum se găsesc în natură) și *alimente nevii* sau altfel spus, alimente moarte, compuse, preparate. Deci, atunci când faci o alegere și mănânci, de fapt faci o alegere de viață și de moarte pentru trupul tău. Alegi fie să introduci înăuntrul tău viață, fie neviață din exterior.

Te rog să tragi tu concluziile.

\*

Am văzut ce înseamnă să mănânci: să aduci ceva din exterior, înăuntrul tău. Când am început dieta, nimeni nu mi-a explicat așa. Și multă neviață am adus în mine.

Dieta Keto pe care am ales-o dintru început, presupune eliminarea dulciurilor, a alcoolului, a făinurilor și a carbohidraților din alimentație<sup>1</sup>. La începutul lunii noiembrie, chiar dacă urma ziua mea de naștere și mai apoi Crăciunul, cu un mare efort de voință am reușit să elimin din alimentația mea:

- pâinea albă feliată (consumată zilnic până atunci);
- alcoolul de orice tip, orice cantitate (consumat de câteva ori pe săptămână până atunci);

1. Domnul Andrei Laslău, cel care promovează această dietă spune că a slăbit 20 kg în 45 de zile. Îmi permit să mă îndoiesc. Poate în 60-70 de zile, da! Dar în 45 de zile, nu cred. Experiența mi-a arătat că pierderea de țesut adipos, „greutate”, se face în trepte, mai mult la început și treptat apoi; însă în niciun caz nu poți elimina 20 de kg în 45 de zile. Asemenea pierdere în greutate se poate obține (poate) în urma unor posturi extrem de aspre. Dar într-o dietă în care nu lipsesc grăsimile (la orice masă), iar cantitatea de mâncare ingerată este „pe săturare” este imposibil (n.a.).

- cartofii, orezul, fasolea, mazărea etc., orice „garnitură”;
- produsele de patiserie și cofetărie (consumate cel puțin o dată pe săptămână).

Am introdus în schimb în alimentație, cu multe semne de întrebare pentru că nu folosisem până atunci:

- semințe de susan, in, floarea-soarelui, dovleac etc. (înainte consumam, poate, o dată pe lună);
- nuci (mâncam de două ori pe an, de Paște și de Crăciun);
- legume: morcovii, conopidă, ceapă, broccoli, ardei, roșii – toate crude sau la pregătire în tigaia Dry Cooker;
- măslini (consumam destul de rar).

Dieta ketogenică este o dietă în care corpul arde grăsimi pentru energie. De fapt, ketoza este o stare fiziologică și înseamnă exact arderea acizilor grași în mitocondrii (uzinele energetice ale organismului) prin beta-oxidare și formarea de corpi cetonici sau ketone (acetona, acidul aceto-acetic și acidul-hidroxi-butiric – acestea sunt ketone, de unde și numele de ketogenică). De fiecare dată când ardem acizi grași, arderea se produce prin ketoza. Dieta ketogenică este o dietă în care activezi foarte mult fenomenul ketozei sau al arderii grăsimilor. Se obține același efect ca în cazul unui post negru de șapte zile, în condițiile în care mănânci zi de zi.

Dieta ketogenică presupune ca din totalul calorilor, 65% să provină din grăsimi, 30% din proteine și 5% din glucide. Pentru a fi mai ușor de urmat această dietă și pentru că, până la urmă, și glucidele au avantajele lor, eu am urcat aceste glucide spre 50 grame pe zi în zilele cu antrenament (merg la sală) și le-am limitat la 30 de grame pe zi în zilele fără antrenament. De ce? Pentru a putea mâncă și legume suficiente, și nuci, și chiar fructe de pădure. Glucidele vin cu fibre, cu fitonutrienți, cu antioxidanți, cu vitamine, cu minerale, adică cu foarte multe beneficii. Glucidele nu sunt complet „rele”;