

Libris online
Caroline Benson

Respect pentru oameni și cărți

MAREA CURĂ DE DETOXIFIERE

Pentru o stare de sănătate nelimitată

Traducere din franceză

de Dorina Oprea



București 2018

Cuprins

Introducere	9
Prefața unei dieteticiene	17
Elementele nutritive pentru organism	17
Spune-mi ce gândești, ca să-ți spun cine ești!	19
Ce este o cură detox?	21
Câteva cuvinte despre contraindicații	22
Marile principii alimentare.....	25
Beneficiile amărăciunii.....	26
O alimentație bio	28
Rocadele alimentare	29
Anumite alimente sunt descalificate din start	30
Diminuarea cantității de glucide și creșterea celei de lipide	32
Mâncăți bine, mâncăți mai puțin	34
Alimentele recomandate	34
Lactofermentația și flora intestinală	36
Probioticele gratuite	36
Beneficiile alimentelor lacto-fermentate	37
O uzină de enzime	38
Miracolul din apă.....	41
Sunteți pe uscat!	42
O apă... binecuvântată	43
Magia vortexului...	44

Şi ceaiurile	45
Activăti detoxifierea!	47
Respect pentru oameni și cărti	
Reflexologia săracului	48
O cascadă de beneficii	49
Pielea, primul scut de protecție	49
Şi o porție de soare, ah, și de somn!	50
Trăiască lumina	51
Căci, înainte de a fi materie, suntem cu adevărat formați din lumină sau din energie...	52
Recunoștința este o sursă de sănătate... și de bucurie.....	52
Eliberați presiunea!	55
Scopul relaxării.....	56
Tehnică simplă de automasaj	56
3 minute pentru 6 ore de stres în minus	57
Ce-i mai bun din natură, pentru a voastră cură	61
Prietenii pădurii	61
Cum vă merge astăzi?	63
O poțiune magică pentru ficat	65
Practica zilnică în bucătărie	69
Micul dejun	70
Masa de prânz	75
Cina	82
11 trucuri care să vă îndrumă	89
Recapitularea alimentelor de evitat și a celor de luat în seamă	93
Concluzia, cheia fericirii	97
Cuvântul editorului	100

Ce este o cură detox?

„Sănătatea nu e totul, însă fără sănătate, totul nu înseamnă nimic.“
— Schopenhauer

Să notăm faptul că prin detoxifiere ne aşteptăm la o curățare de toxine în profunzime atât a organelor, cât și a celulelor, începând cu ficatul, vezica biliară, rinichii și intestinele; îi permiteașadar întregului organism, în ansamblu, să funcționeze din ce în ce mai bine.

Cura constă vreme de 3 săptămâni, de preferat în preajma schimbării anotimpurilor, într-un regim precis, cât și unei activități fizice sănătoase. Scopul este acela de a **activa toate excrețiile, având, în același timp, o alimentație mai puțin dăunătoare, pe cât posibil, depurativă**.

Important de reținut este și faptul că este recomandat cu tărie să se mențină, pe tot parcursul anului, o alimentație sănătoasă și o bună igienă a stilului de viață. De asemenea, trebuie să intrăm într-un cerc virtuos care să ne conducă, an după an, către starea de bine fizică, psihică și emoțională, ceea ce reprezintă **o stare de sănătate totală**.

Respect pentru oameni și cărți

Dat fiind că această cură este maleabilă, nu există contraindicații ci, dimpotrivă, o mulțime de recomandări de urmat. În schimb, este necesar să vă ascultați organismul pe tot parcursul curei. Pot apărea reacții de eliminare și este de preferat să treceți prin ele liniștiți.

În cazul în care vă confruntați cu **o stare accentuată de slăbiciune, legată de îmbătrânire, cu sindromul de oboseală cronică sau cu o boală în stadiu avansat**, cura va trebui să fie, în mod ideal, supravegheată îndeaproape de medic. Aceasta poate fi, totuși, cheia vindecării.

Rețineți că principala problemă care apare pe parcursul unei cure detox este concentrația de poluanți din ficat care, eliberați prea rapid, se eliberează în sânge într-o cantitate prea mare, aşa încât rinichii să-i poată filtra în totalitate.

Acest lucru poate provoca o stare de amețeală pasageră, semn că trebuie să ne programăm cura, în special în conținutul de ceaiuri și de suplimente alimentare.

Drept urmare, regimul alimentar prezentat aici este foarte progresiv și nu poate (decât în cazuri excepționale) să provoace de unul singur acest tip de reacție.

În orice caz, este foarte posibil și chiar recomandat să luați aceste idei mărețe din acest ghid și să le adaptați la:

- propria stare de sănătate
- propria motivație



Respect pentru oameni și cărți

Asta, pentru a urma o cură personalizată sau un stil de viață. Nu veți avea decât de câștigat!

Marile principii alimentare

„Este mai bine să te bucuri de o stare de sănătate perfectă, fără să ai vreo idee despre știința medicală, decât să fii mereu bolnav cu remedii excelente pentru vindecare.”

— Fénelon

M-am bazat, în scrierea acestei cărți, pe înțelepciunea ancestrală chineză, dar și pe lucrările științifice ale Dr. Heinrich Kremer (CellSymbiosisThérapie®), Dr. Alejandro Junger (programul Clean), Dr. Natasha Campbell-McBride (sindromul enteropsihologic), precum și pe abordarea lui Taty și pe numeroasele lui cărți. Aceștia din urmă (și multe altele), datorită studiilor documentate și a experienței lor, sunt de acord cu faptul că toate bolile, fizice sau psihice, iau naștere în interiorul intestinelor.

Intestinele noastre reprezintă prima și cea mai importantă linie de apărare și vom vedea cum să le protejăm, pentru ca apoi să le regenerăm. Intestinele sănătoase sunt prima garanție că avem un ficat în formă maximă. Condiția esențială pentru a avea o cură reușită.

Acolo este, cred eu, limita numeroaselor metode de detoxifiere care se ocupă exclusiv cu drenarea ficatului, fără să se preocupe și de sănătatea intestinală. Diferența dintre cele două abordări va fi cu siguranță semnificativă pe termen lung și sper sincer să vă ajut să avansați, în cel mai sănătos mod cu putință și cât se poate de simplu, pe această cale.

Vă voi îndruma, pe parcursul a 12 zile, până la finalul acestei lucrări. Așadar, rețineți informațiile care urmează, dar să nu fiți descurajați, căci soluțiile sunt mult mai simple decât ne-ar putea părea. Înainte de a vă prezenta principiile alimentare ale acestei cure, iată câteva informații despre alimentele amare (mai mult decât benefice, la un moment dat, pe parcursul unei cure de primăvară și în orice sezon).

Beneficiile amărăciunii

Medicina chinezescă, veche (sau mai degrabă plină de înțelepciune) de 5.000 de ani, propune o viziune a omului, în raport cu natura și cu elementele ei. Aceasta asociază primăvara cu elementul Lemn, care corespunde ficatului și veziciei biliare.

Este suficient să observăm cum se trezește natura sub ochii noștri pentru a înțelege semnificația acestui element.

Lemnul este arhetipul credinței și al Renașterii, după lunile de iarnă și de introspecție. Gustul relaționat

elementului Lemn este cel amar și nu este nimic întâmplător în asta, dat fiind că natura abundă în alimente amare în acest anotimp.

Nu suntem surprinși să aflăm că aceste alimente sunt excelente pentru drenarea ficatului... **Curățind ficatul, ne purificăm sângele, purificându-ne sângele, avem o viață mai sănătoasă care ne curge prin trup.** Iar asta, în orice anotimp...

Chiar dacă, uneori, ne fac să ne strâmbăm (mai ales pe copii), alimentele amare aduc un aport de beneficii nenumărate pentru organismul nostru. Fie că este vorba despre rucolla, anghinare, sau păpădie, toate sunt de preferat..

Pe parcursul primăverii, puteți să beți mate, o infuzie amară provenită din America de Sud, care deține numeroase proprietăți detoxifiante și antioxidantă...

Amărăciunea permite detoxifierea organismului și curățarea ficatului, stimulând în același timp funcțiile hepatice. Aceasta mai aduce, în egală măsură, și o acțiune drenantă asupra vezicii biliare, eliminând acidul uric. Amărăciunea mai joacă și un rol important în prevenirea apariției paraziților și a altor viermi intestinali.

Este și motivul pentru care cei care vor să scape de astfel de viermi vor găsi, în cartea mea despre remedii naturiste, produse naturale și puternice, care facilitează lupta sănătoasă împotriva acestui „mic“ flagel.

Programul propus, bazat în principal pe consumul de sucuri, de smoothies și de alimente antiinflamatoare, vă

va permite să obțineți o alimentație drenantă, nepoluantă și remineralizantă. Și veți avea câte o masă solidă, din când în când, și completă, la prânz. Vă simțiți mai ușurați acum?

O alimentație bio

Așadar, dacă nu vă alimentați bio, va trebui să începeți să vă gândiți la asta și să o faceți obligatoriu pe parcursul curei și chiar mai departe dacă vă va plăcea. Atenție, departe de mine, ideea că tot ce este „bio“ ar fi vreun panaceu.

Suntem de acord cu faptul că ar putea fi vorba despre o afacere ca oricare alta. Totuși, alimentația bio are marele avantaj de a fi reglementată în zilele noastre, ceea ce vrea să însemne că, în mod oficial, produsele bio nu conțin reziduuri chimice. Iar asta face o mare diferență, în ceea ce privește acumularea de toxine în propriul organism. Este inutil să ne dorim să ne detoxifiem celulele dacă hrana noastră cea de toate zilele ne poluează discret, dar sigur.

Pentru a-i evita pe profitorii care fac speculă cu produse bio, vă sfătuiesc să evitați produsele de pe terenuri mari cultivate și să vă îndreptați către micii fermieri și miciile magazine de desfacere, precum Bioccop, care își selecțiază furnizorii într-o manieră foarte strictă. Prețurile sunt adesea în astfel de locuri mai puțin scumpe decât în magazinele mari, mai ales la fructe, legume și la produsele de autoservire.

Pentru a câştiga încredere în preţurile şi în loialitatea lor, nimic nu-i va duce pe producătorii locali către marile reţele de magazine, precum AMAPS, sau către magazinele de desfacere, chiar dacă acolo ar putea avea acces mai multă lume. Mă opresc aici, în ceea ce priveşte produsele bio, dar ar mai fi atâtea de spus... Şi vă îndrum să vizionaţi filme, precum „*Nos enfants nous accuseront*“ (Copiii noştri ne vor acuza), dacă doriţi să aflaţi mai multe despre beneficiile produselor bio asupra Omului, dar şi asupra întregii planete.

Rocadele alimentare

Cu excepţia legumelor, doar un singur aliment nu va putea fi consumat zi de zi. Este recomandat să se urmeze o rotaţie la 3 sau 4 zile. Altăminteri, orice aliment, chiar dacă face parte din categoria celor sănătoase, precum fructele sau cerealele, devine potenţial inflamator dacă ajungeţi să fiţi intoleranţi la consumul lui.

Pentru a afla dacă aveţi intoleranţă la anumite alimente, există doar o singură soluţie: testul de depistare, însă nu acesta este subiectul acestei lucrări. Important este să ştiţi că, făcând acest test de intoleranţă, rotaţia alimentară vă va ține departe de probleme.

Ca să mă citez drept exemplu, eu însămi sufăr de tendinită încă din adolescenţă. Aveam o tendinită chiar la încheietura mâinii şi în timp, am început să diminuez aportul de glucide şi să practic rotaţia alimentară. Or,

încă de la începutul primelor trei zile de regim strict, nu am mai avut nicio durere, iar dacă mai apare vreuna care să mă jeneze din nou (la slabă intensitate) vine după câte un mic exces.

Nu acesta este subiectul acestei cărți, însă o să vă spun foarte pe scurt că trebuie să știți că din cauza hranei industrializate, a medicamentelor chimice, a excesului de zahăr, a stresului... intestinele devin poroase (Leaky Gut Syndrom — Sindromul Intestinului Permeabil). Pornind de aici, anumite reziduuri alimentare pot să treacă prin membrană și să ajungă în sânge, de unde și permanenta „stare de luptă“ a sistemului imunitar și starea inflamatorie aproape permanentă la nivelul mucoasei intestinale.

Problema cu aceste „inflamații reci“ constă în faptul că acestea intervin asupra sistemului imunitar între 4 și 72 ore de la ingerarea alimentului, de unde și dificultatea în a le identifica.

Rotația alimentară de 4 zile vă va permite, aşadar, să limitați apariția acestor inflamații, cât și să diminuați aciditatea din organism eliberând ficatul de o mare parte din povara unei munci inutile.

Anumite alimente sunt descalificate din start

Nu intrați în panică, vă va fi suficientă o perioadă cuprinsă între una și trei săptămâni (chiar mai mult dacă aveți tabieturi) pentru a vă obișnui cu noile obiceiuri alimentare.