

*Conscious Parenting. The Holistic Guide to Raising and Nourishing Healthy, Happy Children*  
Copyright © 2015 by Gabriel Cousens and Leah Lynn

Copyright © 2017 Editura For You

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin Editurii For You.  
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,  
a textului din această carte este posibilă  
numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu  
Tehnoredactare: Stelian Bigan  
Design copertă: Stelian Bigan

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**COUSENS, GABRIEL**

**Parenting conștient : ghid holistic pentru creșterea unor copii sănătoși și fericiți /**  
dr. Gabriel Cousens și Leah Lynn ; trad.: Mihaela Ivănuș. - București : For You, 2018  
2 vol.

ISBN 978-606-639-199-3 ISBN  
**Vol. 1.** - 2018. - Contine bibliografie. - Index. - ISBN 978-606-639-197-9

I. Lynn, Leah  
II. Ivănuș, Mihaela (trad.)

159.9

**Editura For You**  
Tel./fax: 021/665.62.23  
Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691  
E-mail: comenzi@editura-foryou.ro  
Website: www.editura-foryou.ro  
Facebook: Editura-For-You  
Instagram: @edituraforyou/  
Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania  
ISBN 978-606-639-199-3

Dr. Gabriel Cousens și Leah Lynn

# Parenting conștient

Ghid holistic pentru creșterea  
unor copii sănătoși și fericiți

Volumul 1

Traducere din limba engleză  
de Mihaela Ivănuș

**Editura For You**  
București

# Cuprins

Cuvânt înainte de George Malkmus .....	7
Cuvânt înainte de Ruby Roth .....	8
Cuvânt înainte de Will Tuttle .....	11
Introducere .....	13
Binecuvântarea unui bunic și sfaturi înțelepte pentru părinți .....	19
Capitolul 1 / PĂRINȚI ȘI COPII ACTIVI .....	23
Rolul de părinte activ este calea războinicului spiritual! .....	23
Rolul copilului conștient .....	28
Rolul bunicilor .....	29
Rugăciunea unui bunic pentru nou-născut .....	30
Binecuvântarea unui bunic pentru cei tineri .....	31
Capitolul 2 / CREAREA UNUI MEDIU ACTIV .....	32
Crearea unui mediu activ pentru părinte .....	34
Şase Elemente Fundamentale pentru o viață spirituală .....	36
Cele Șapte Fațete ale Păcii .....	40
Cele șapte fațete ale activităților de creare a păcii în familie .....	42
Capitolul 3 / SUSTINEREA DEZVOLTĂRII FIZICE A COPILULUI .....	53
Hrană vie pentru un trup viu .....	53
Soluția vegetariană cu alimente vii este sigură .....	57
O nouă perspectivă despre renunțarea la consumul de carne .....	71
Nu mâncă pește .....	74
Nu mâncă porc .....	78
Problemele cu carnea de pasăre .....	81
Nu consumă produse lactate .....	85
Elimină ouăle .....	95
Alți factori care susțin sănătatea și starea de bine .....	100
Capitolul 4 / DE CE SĂ ALEGEM O ALIMENTAȚIE AUTENTICĂ, VEGANĂ, ORGANICĂ? .....	107
Alimentele organice .....	109

Agricultura vegană organică .....	111
Istoricul agriculturii vegane organice.....	111
Ce înseamnă cu adevărat „organic“? .....	116
Plaga pesticidelor .....	120
Protejați-vă împotriva chimizării produselor alimentare .....	135
Alimente produse prin inginerie genetică.....	136
Un alt pericol: alimentele iradiate .....	146
Soluția hranei vii, organice .....	149
Mineralele și copiii, nestemate prețioase.....	155
Copiii au nevoie de grăsimi .....	159
Proteine pentru copii în creștere .....	161
Cât de sigură pentru copii este dieta bazată pe plante? .....	163
Dar copiilor nu le plac alimentele sănătoase!.....	167
Soia și alte alimente vegane la care trebuie să fim atenți.....	170
Cât de sigur poate fi un regim omnivor? .....	179

Capitolul 5 / VEGANISMUL HOLISTIC .....	181
Cele șapte principii ale veganismului holistic .....	185

Capitolul 6 / SUSTINEREA DEZVOLTĂRII EMOTIONALE A COPILULUI.....	200
Hrana vie și eliberarea emoțiilor .....	200
Ascultă ce simte copilul tău despre consumul de animale .....	203
Gânduri, emoții și pregătirea hranei .....	205
Stima de sine .....	208

Capitolul 7 / SUSTINEREA DEZVOLTĂRII SOCIALE A COPILULUI ....	214
Alimentele vii și dezvoltarea socială a copilului .....	214
Socializarea pozitivă în casă .....	219
Rezolvarea pașnică a conflictelor .....	220
Alte oportunități de socializare pozitivă.....	221
Ai auzit vreodată de Zâna dulciurilor? .....	225

Capitolul 8 / SUSTINEREA DEZVOLTĂRII MENTALE A COPILULUI....	227
Inima și mintea .....	227
Mișcarea și mintea.....	230
Depresia infantilă.....	232
Natura și procesul de învățare .....	233
Siguranță emoțională și capacitatea de a învăța.....	235
Dieta deficientă și degenerescența psihică.....	236

Hrană vie pentru un creier viu .....	237
Efectele mass-mediei asupra mintii copilului .....	260
Efectele nocive ale pornografiai .....	268

Capitolul 9 / O MARE DILEMĂ: VACCINAREA .....	272
Vaccinarea, pro și contra .....	272
Demontarea miturilor despre vaccinare .....	280
Problema etică a vaccinării obligatorii.....	300
A decide singuri: consimțământul în cunoștință de cauză .....	302
Efectele adverse ale vaccinării .....	307
Contaminanții din vaccinuri.....	336
Moduri de a minimaliza proactiv bolile copilăriei.....	339
O perspectivă biblică .....	342
Ieșirea din polaritate .....	344
Rezumat.....	346

Capitolul 10 / CREȘTEREA NIVELULUI DE ENERGIE PRIN REDUCEREA SINERGIEI TOXICE .....	348
Glutenul .....	348

Marijuana: toxică pentru creier .....	356
Fluorul: toxic pentru creier și corp.....	358
Radiațiile electromagnetice (REM) și creierul copiilor noștri .....	362
Toxicitatea radiației globale .....	368
Rezumat.....	372

Capitolul 11 / SUSTINEREA DEZVOLTĂRII SPIRITUALE .....	373
A COPILULUI .....	373

Nutriție spirituală pentru copilărie .....	382
Susținerea spiritului copilului cu tăcere.....	385
Imaginația .....	387
Activitate plină de sens .....	388
Învățături pline de înțelepciune .....	388
Muzică .....	392
Puterea de elevare spirituală a iubirii.....	392

CONCLUZIE .....	398
-----------------	-----

Note .....	400
Mulțumiri din partea autorilor .....	424
Despre autori.....	427

## Capitolul 1

# PĂRINȚI ȘI COPII ACTIVI

**Rolul de părinte activ este calea războinicului spiritual!**

„A alege să devii părinte înseamnă a alege să devii unul dintre cei mai mari învățători spirituali care există. A crea un mediu stimulant și favorabil pentru a-i transmite sentimentul de responsabilitate altei ființe umane, a crește un copil care înțelege că el sau ea este creat din bine (și pentru bine) și este capabil de orice... Puține misiuni sunt mai onorabile. A nu acorda importanță cuvenită rolului de părinte înseamnă a crea o fisură chiar în fundația care stă la baza măreției.“

OPRAH WINFREY

„Arta și misterul rolului de părinte este să fii sursa iubirii, duioșiei și disciplinei ferme și blânde combinate cu abilitatea de a aduce, cu fermitate sfântă, iubitoare, o ordine rodnică în haosul vieții, astfel încât copiii să aibă puterea de a atinge cea mai înaltă expresie a planului sacru și a sfînteniei lor în lume.“

Rabin dr. GABRIEL COUSENS

„Creșterea copiilor este un sistem viu.“

PCI (Parent Coaching Institute)

„Oricine atinge viața unui copil atinge cel mai sensibil punct al unui întreg.“

Dr. MARIA MONTESSORI

Se pune adesea întrebarea de ce noi, ca națiune, alocăm atât de mult din resursele noastre războiului, în timp ce continuăm să reducem finanțarea sistemului deși învățământ pentru copiii noștri. A continua acest ciclu al culturii morții, el nu a funcționat niciodată pentru sănătatea și bunăstarea spirituală a societății, nu are nicio logică! Și totuși, iată-ne învârtindu-ne și învârtindu-ne în același vechi carusel, mult timp după ce ni s-a făcut rău de la stomac.

Un punct de plecare pentru a ieși din acest cerc vicios este să oprim plimbarea suficient de mult timp pentru a scăpa de amețeală. Atunci când suntem liniștiți, putem începe să vedem că modul în care guvernul nostru stabilește prioritățile bugetului este doar un simptom al unei culturi materialiste a morții, condusă de ego. Ego-ul mărît este agresorul al căruia obiectiv este mai curând dominarea decât slujirea și elevarea tuturor ființelor. Cu capul lîmpede și cu o vizuire mai puțin înțeleșă, începem să vedem modul în care cultura noastră bazată pe ego proiectează asupra noastră o reflexie vie a propriei noastre imagini.

Iată ce a spus odată poeta mistică Sf. Tereza de Avila (1515–1582): „Da, răsurnați orice guvern care vă face să plângeți în interior. Copilul dă vina pe exterior și își concentrează energiile acolo; războinicul cucereste tărâmurile din interior și devine îscusit.“<sup>1</sup> Pe măsură ce privim în această oglindă mistică a sinelui, primim informații esențiale, de pildă despre modul în care *noi* contribuim în mod involuntar la confuzia massivă, învorburată.

Toți aceia care au o relație cu copiii sunt invitați să-și pună întrebările principale: Cum îmi aloc resursele importante: atenția, timpul, banii, gândirea și celelalte energii? Care este adevărata mea motivație pentru fiecare dintre aceste cheltuieli? În orice moment dat, oare forțele mele de vitale sunt îndreptate spre preocupări egoiste sau sunt direcționate spre lucrarea spirituală de elevare a întregului? Indiferent dacă investesc sau nu o mare cantitate de timp, bani și energie cu copii, care este calitatea acestor interacțiuni? Oare aduc conștiența prezenței mele divine în experiența alăptării, atunci când îl învăț să facă la olijă, îi predau alfabetul sau ne jucăm cu mingea?

Atunci când un copil îmi arată desenul sau temele, oare mă grăbesc să-i spun „Foarte bine“, fără ca măcar să mă uit, astfel încât să mă pot

ocupa de altceva? Oare afirmațiile mele sunt sincere? Oare îl corectez în grabă sau am grija să-l urmăresc pe copil în munca lui, să-i apreciez călătoria de dezvoltare unică și să analizez cum să-l ajut din umbră în procesul lui unic și sfânt? Cultura Huichol din Mexic face acest lucru în mod conștient. Atunci când se naște un copil, bătrâni se adună și încearcă să acordeze planul sacru al copilului – sau talentul lui unic – la lume și apoi contribuie la crearea unui plan de educare în primii ani de viață, pentru a-l ajuta să manifeste acea misiune unică.

Noi vedem un model repetitiv de abuz de putere a guvernului care interferează cu capacitatea noastră de a crește în mod autentic copii activi și conștienți, prin planurile lui ascunse de a-i programa și de a-i folosi pe copii pentru propriile scopuri, ca în cazul programei de învățământ „Common Core“. De asemenea, îi observăm încercările de a-i priva pe părinți de drepturile lor de a alege alimente și suplimente organice și nemodificate genetic (OMG) și chiar de a alege dacă să ne vaccinăm copiii sau nu. Aceste încercări de a submina responsabilitatea și puterea părinților de a alege o evoluție conștientă înseamnă a-i răpi comunității globale dreptul de a fi activă, conștientă și de a evoluă spiritual.

Guvernele și birocrații nu au fost niciodată părinți mai buni decât părinții adevărați și nu acesta este rolul lor. Există o lecție importantă de învățat din această situație și pentru noi, părinții? Copiii activi și conștienți au nevoie de părinți activi și conștienți care își asumă pe deplin rolul și responsabilitatea de părinte. Atunci când suntem dispuși să privim adânc în interiorul nostru, descoperim că, în calitate de părinți și bunici, uneori uităm că rolul nostru este unul de mentori iluminați, activi, „pentru toate anotimpurile“, pentru copiii noștri. Cât de des folosim aceleasi tactici sociale de frică, dezinformare, legislație și forță fizică pentru a-i controla pe copiii noștri?

Pe măsură ce devenim din ce în ce mai conștienți ca părinți, începem să vedem aceste tendințe inconștiente de dominare, nu de guvernare, în adevărata lor lumină: trecerea în robia ego-ului în loc de alegerea conștientă de a iubi, sprijini și proteja dezvoltarea noii vieți care ne-a fost încredințată. Acest proces ne face să renunțăm curajos la folosirea puterii și controlului, ineficiente pe termen lung, în schimbul bucuriei tot mai mari de a conștientiza și de a trăi. Pe măsură ce metodele noastre

Respectul de parenting evoluează, copiii noștri redevin conștienți de expresia lor divină unică și nu mai sunt învățați să accepte o mentalitate de sclavie. Acest lucru are ca rezultat un suport profund pentru sănătatea și evoluția spirituală a familiei globale.

Parentingul activ și conștient este cel mai urât coșmar al ego-ului. Contrar pseudo-parentingului – analog politicienilor cărora le place să-și facă poze cu copiii în clasă, dar continuă să reducă ajutorul dat de guvern educației –, parentingul conștient este o ocazie extraordinară pentru noi de a intra în legătură cu compasiunea, cu pacea interioară și cu puterea noastră, ca parte a expresiei noastre divine unice. *Creșterea copiilor este calea războinicului spiritual*. Noi avem dintr-odată o ființă umană Tânără și vulnerabilă care se bazează pe noi ca să o ajutăm să se dezvolte. Pentru mama biologică, acest lucru înseamnă împărțirea unui organism timp de până la 9 luni și, probabil, ani de alăptare. Pentru tată, înseamnă toate formele de îngrijire în afara de sarcină, naștere și alăptare. Pentru profesor sau educator, asta înseamnă să accepte un salariu mai mic și un statut social inferior față de carierele pe care societatea le consideră a fi mai strălucitoare. În general, cu cât copilul este mai mic, cu atât prețum mai puțin această muncă de educație din punct de vedere financiar.

Pentru toți adulții cu roluri de îngrijire a copilului, asta înseamnă retrăirea „problemelor“ propriei noastre copilăriei. Butoanele copilului interior sunt apăsate adesea ca la o jucărie electronică pe care o apeși și scoate anumite sunete, iar și iar, atrăgându-ne atenția, până când observăm punctele dureroase, avem grija de ele și le vindecăm.

Parentingul holistic este o muncă spirituală! și atunci când ego-urile noastre își doresc un fel de sprijin – cum ar fi să ne trăim viața prin altceva, să ne lăudăm, să avem putere asupra cuiva mai slab, să fim admirăți sau iubiți de cineva ori chiar să părem și să sfînți –, avem și prilejul extraordinar de a afla că adevărata viață și eliberare ne cer să ne disciplinăm în mod constant propriile ego-uri, pentru a ne pune în slujba fluxului de conștiință al Divinității.

Calea parentingului nu duce numai la slujire, disciplină și indicii pentru propria noastră vindecare, ci, din fericire, această aventură ne aduce și o mulțime de bucurii spirituale. Da, parentingul este un dar pentru a impulsiona evoluția spirituală a adulților și este o provocare să găsești altceva

care îți umple casa cu mai multe râsete! Profunzimea dragostei pe care o simțim pentru copiii noștri nu poate fi descrisă. Extazul de a fi vasul viu prin care Divinitatea dă naștere la scânteia divină este nemăsurat. Iar pentru profesor este o placere pură, nealterată să observe cum mâna divină acționează în viața elevilor săi.

Vedem, aşadar, că în rolul minunat de părinte activ alegem conștient o alternativă la cultura morții și la modelul de dominare a ego-ului asupra celui slab. Creșterea conștientă a copiilor este o alternativă holistică la ceea ce am putea numi „creștere alopată a copiilor“. În abordarea alopată a sănătății, folosim medicamente pentru a modifica mai degrabă simptomele decât pentru a trata cauza-rădăcină a bolii – adesea o deficiență sau dezechilibru nutrițional – și uităm că tulburarea de deficit de atenție, de exemplu, nu este un simptom al unui deficit de Ritalin. Prin abordarea alopată, ignorăm inteligența și puterea înăscută organismului de a se vindeca.

Din nefericire, strategia alopată se observă și în abordările noastre culturale de creștere a copiilor. Ca părinți, de exemplu, dacă încercăm să dominăm și să-i controlăm pe copii aşa cum facem cu corpurile noastre, în loc să mergem la rădăcina comportamentelor nedorite (lucru care ar necesita lucru interior cu noi însine), atunci nu suntem capabili să recunoaștem măreția înăscută a copiilor, care, în condiții potrivite, se vor corecta. Într-o cultură în care drogăm și amortim corpul și mintea pentru a le ține liniștite și sub control, și tratăm și pe copii în același mod, cu televiziune în exces, jocuri video, alimente care dau dependență și și amortesc și cu o recentă creștere extraordinară a medicamentelor neurologice administrate copiilor.

În schimb, obiectivul părintelui conștient este acela de a crea un mediu pentru dezvoltarea copiilor plini de viață și conștiență. Noi vedem rolul nostru ca unul în care ne punem în slujba unei vieți noi, care are o inteligență înăscută a sufletului și este demn de sprijinul nostru respectuos. Această nouă viziune ne ghidează relațiile cu copiii și ne amplifică bucuria! Creșterea conștientă a copiilor este, prin urmare, un puternic instrument pentru a îndeplini scopul general al vietilor noastre – acela de a-L cunoaște pe Dumnezeu, Sursă cosmică sau Divinitate.

În această lumină putem aprecia unicitatea propriei noastre participări la jocul divin, știind că aceste roluri de tată, mamă, bunic, bunică, profesor, persoană care are grija de un copil și chiar de războinic spiritual nu sunt identitățile noastre. Atunci când ne amintim că toți jucăm doar un rol, suntem mai liberi să ne relaxăm, să iertăm, să avem încredere și să mergem mai departe, chiar și după ce am căzut de câteva ori.

## Rolul copilului conștient

„Fiecare copil vine pe lume cu mesajul că Dumnezeu nu este încă descurajat de om.“

RABINDRANATH TAGORE

Contrag credinței din cultura populară, copilul nu există pentru a satisface nevoile egoiste ale părintelui, bunicului, profesorului, corporației, guvernului sau chiar ale clericilor. Copilul este aici pentru același scop ca și noi: de a-L cunoaște pe Dumnezeu, Sursa sau Divinitatea. Cu alte cuvinte, copilul este aici pentru a-și dezvolta propriul potențial de a păsi pe Pământ ca ființă umană completă. Care este rolul copilului în viața noastră? Intenția copilului nu este să fie „obraznic“ sau să ne facă viața un chin (ceea ce nu este întotdeauna ușor să ne amintim atunci când telefonul nostru mobil plutește în vasul de toaletă). De asemenea, copilul nu este nici inamicul care încearcă să ne vină de hac.

Din contră, intenția înnăscută a copilului este de a prospera. Un copil care nu înflorește îi trimit adultului mesajul inconștient că are nevoie de ajutor în misiunea lui specifică de exprimare unică a sufletului său și în misiunea lui generală de eliberare spirituală. Astfel, copilul ne ajută la fel de mult pe căt îl ajutăm noi. În acest sens, vom juca rolul prințului vigilent a cărui dragoste neabătută rupe vraja aruncată asupra Regatului Pământ, simbolica noastră Frumoasă Adormită. Cu alte cuvinte, toți ne ajutăm reciproc să ne trezim!

Aceasta este o veste mare, pentru că înseamnă că nu există niciun motiv de resentiment de nicio parte. Adult și copil deopotrivă, toți jucăm jocul suprem „de-a v-ați ascunselea“: „E rândul tău să-ți ascunzi scânteia

divină!“ „Cu-cu!“ „Acum e rândul tău și vom încerca să te găsim!“ Iar atunci când noaptea morbidă a culturii morții va trece, ne vom dezbrăca toți de multitudinea noastră de costume, capabili să ne desfășăm în bucuria lui *Eu sunt*. Așa cum ne spun marile tradiții, acesta este legământul sacru dintre noi și Divinitate. Așa că fie ca noi toți să fim binecuvântați cu amintirea adevăratului scop al copilului și al nostru și să putem simți o apreciere profundă pentru acest rol; și fie ca această înțelegere să ne ghideze atunci când ne punem în slujba evoluției copilului și a propriei noastre evoluții!

## Rolul bunicilor

Bunicii sunt un dar de la Divinitate pentru copii. Într-un mod magic, mistic, bunicii sunt printre cele mai mari comori ale unei familii. Ei asigură descendența și sunt un sprijin pentru generații, pentru a se crea o bază solidă a familiei. Această relație specială de dragoste revitalizează placerea de a crește a copiilor și îi permite familiei să mențină o conexiune sufletească strânsă.

Bunicii sunt purtătorii secretelor de viață pe care este posibil ca părinții să nu le cunoască încă. Aceste secrete au ajuns la ei prin experiență directă în timp și din tradiția orală. Copiii beneficiază enorm de dragoste și înțelegerea bunicilor, care oferă o profunzime și o claritate confortantă într-o lume destul de confuză.

Bunicii au avantajul special de a fi liberi să-i iubească pe nepoți și să se împrietenească cu ei fără a avea responsabilitatea de zi cu zi față de ei. Sunt capabili să creeze cu blândețe, dragoste, magie și spiritualitate o punte între generații. Din acest motiv, bunicii au ocazia de a deveni educatorii unici.

În concluzie, bunicii au potențialul de a fi eroi subtili ai familiei, la fel de necesari pentru creșterea unui copil ca toate nivelurile de nutriție fizică. Bunicii conștienți creează un cadru holistic pentru corp, minte și suflet, punând bazele unei creșteri complete și optime a nepoților.

Copyright © 2017 Editura For You

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin Editurii For You.  
Reproducere integrală sau parțială, sub orice formă,  
a textului din această carte este posibilă  
numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu  
Tehnoredactare: Stelian Bigan  
Design copertă: Stelian Bigan

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**COUSENS, GABRIEL**

**Parenting conștient : ghid holistic pentru creșterea unor copii sănătoși și fericiți /**  
dr. Gabriel Cousens și Leah Lynn ; trad.: Mihaela Ivănuș. - București : For You, 2018

2 vol.

ISBN 978-606-639-199-3 ISBN

**Vol. 2. :** Parenting conștient. - 2018. - Contine bibliografie. - Index. -

ISBN 978-606-639-198-6

I. Lynn, Leah  
II. Ivănuș, Mihaela (trad.)

159.9

**Editura For You**

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania

ISBN 978-606-639-199-3

Dr. Gabriel Cousens și Leah Lynn

# Parenting conștient

Ghid holistic pentru creșterea  
unor copii sănătoși și fericiți

Volumul 2

Traducere din limba engleză  
de Mihaela Ivănuș

Editura For You  
București

## Cuprins

Conținutul de zahăr din alimente și rețetele sănătoase	5
Partea cu conținut scăzut de zahăr din puzzle-ul alimentar	6
Diagrama pe Etape: Conținutul de zahăr al diferitelor alimente	9
Nu e ușor să fii vegan	17
Apa vie	23
Rețete de hidratare pentru copii	28
Ceiuri pentru copii	31
Mic dejun	33
Mese de prânz, gustări și garnituri pline de dragoste	53
Super mese de seară	73
Deserturi „Îndrăznește să fii altfel“	92
Bomboane care aduc energie și nu sunt foarte dulci	100
Sfaturi pentru alimentația sugarilor	104
Rețete fără lactate	107
Resurse pentru părinți holistici	123
Indice de rețete	131

## REȚETE PENTRU COPII

Diagrama pe Etape pentru produsele alimentare enumerate mai jos, aşa cum au fost dezvoltate de rabinul doctor Gabriel pentru cartea sa *Rainbow Green Live-Food Cuisine*, poate fi extrem de utilă pentru părinți în a-și face o idee în privința cantității de zahăr din mesele copiilor. Cu toate că zahărul este atrăgător pentru copii, în mod clar nu este cel mai bun aliment pentru constituția lor generală. Potrivit sistemului ayurvedic clasic, toți copiii tind să fie *kapha* – grăsuți și apoși – și cel mai bine este să consume alimente amare, picante, astringente.

Cu toate acestea, ayurveda clasică include toate gusturile – dulce, acru, sărat, amar și picant – căci toate fac parte dintr-o viață și un regim alimentar echilibrate. Din nefericire, dieta occidentală se concentrează pe gustul dulce. Alimentația cu care se obișnuiesc părinții și copiii are ramificații negative semnificative și de durată pentru sănătatea și longevitatea lor pe termen lung.

Diagrama pe Etape este un ghid pentru părinți și bunici în ceea ce privește cantitățile de fructoză sau glucoză care apar în diferite alimente. Ne-am bazat secțiunea noastră de rețete pe acest sistem de etape, astfel încât să te putem ghida mai bine în folosirea rețetelor pentru echilibrarea constituției copiilor cu gusturi și alimente amare și astringente. În același timp, rețetele oferă suficient gust dulce pentru a-i face pe copii să-și doresc să mănânce alimentele. Am variat, de asemenea, culorile, făcând din mâncare o călătorie chiar mai interesantă și mai bogată pentru ei.

## Partea cu conținut scăzut de zahăr din puzzle-ul alimentar

Deși un procent mic din populație face față unei diete cu conținut mare de fructoză, ea nu este, cu siguranță, dieta pentru marea majoritate, în special nu pentru copii. Nivelurile mari de zahăr din sânge, chiar de la zaharurile din alimentele integrale, interferează cu hormonii de creștere implicați în dezvoltarea copilului. Asta se întâmplă deoarece o dietă bogată în zahăr crește nivelul de insulină, care este un hormon ce inhibă hormonul de creștere uman.

Deloc surprinzător, o dietă bogată în zahăr pare, de asemenea, să crească numărul cariilor dentare. Dacă ne uităm la cât de multe fructe au mâncat oamenii din punct de vedere istoric (cu excepția zonelor de la tropice), am avut acces limitat la zahărul din fructe și glucoză. Acest lucru explică modul în care cantitățile excesive de glucoză și fructoză, care în mod indirect ridică nivelul de insulină și ratele de diabet zaharat, pot duce la un mod de viață nesănătos pentru cei mai mulți oameni. Natura a făcut fructoza și glucoza în cantități limitate, dar oamenii le-au făcut din belșug.

Nivelul ridicat de zahăr în sânge este asociat și cu un nivel crescut de risc de boli cardiovasculare și deficiențe de microminerale, în special de crom, cupru, calciu, vanadiu și magneziu; este, de asemenea, implicat în emfizem și epuierea și dezechilibrul neurotransmițatorilor. Atunci când aportul de zahăr este ridicat, nivelurile de neurotransmițatori scad, iar cazurile de depresie, anxietate, ADD și ADHD cresc.

Nivelul ridicat de zahăr în sânge a fost asociat și cu diabetul de tip 2, hipertensiune arterială, hiperactivitate, creșterea trigliceridelor, riduri, obezitate, sindrom premenstrual, slăbirea sistemului imunitar (prin bloarea accesului vitaminei C la celule), alcoolism, astm, artrită, colită, somnolență și inactivitate la copii (atunci când nivelul de zahăr scade după ce a fost ridicat), boala Alzheimer, scleroză multiplă, vedere slăbită, varice și nivel crescut de adrenalină la copii. În plus, toate zaharurile hrănesc

celulele canceroase și candida și contribuie la hipoglicemie. De asemenea, vedem că diabetul zaharat de tip 2 a crescut foarte mult din 1992 până în 2002, sărind de la 4% până la 24% la copii în general și până la 75% la copiii din comunitățile de afro-americani din Arkansas și Ohio.\*

În cadrul programului „Inversarea Diabetului“ de la Tree of Life Center U.S., participanții cu diabet zaharat de tip 2 înregistrează 97% succes în reducerea dependenței de insulină și chiar renunță complet la ea printr-un program holistic de post spiritual, suplimente și adoptarea unui regim alimentar cu hrană vie cu indice glicemic scăzut spre moderat. Statisticile prezentate în *There is a Cure for Diabetes* (ediție revizuită) arată că 61% dintre diabeticii non-insulino-dependenți și 24% dintre diabeticii insulino-dependenți s-au vindecat în trei săptămâni. Dieta pentru „Etapa 1“ cu nivel glicemic scăzut spre moderat este fundamentalul acestui proces de vindecare. Regimul alimentar Etapa 1 include legume, frunze verzi, muguri, nuci, semințe și alge, cu 95–100% alimente vii.

Pentru viața de familie de zi cu zi, recomandăm un regim alimentar cu conținut scăzut spre moderat 25–45% carbohidrați, bogat în minerale, compus din cel puțin 80% alimente vegane vii, cu 25–45% grăsimi vegetale neprocesate, în special acizi grași omega-3 cu catenă lungă, și 10–20% proteine pentru copii și mame perinatale, astfel încât să existe suficiente proteine în timpul sarcinii, alăptării și pentru a susține creșterea copiilor.

Acizii grași omega-3 cu lanț lung și colesterolul sunt deosebit de importante pentru dezvoltarea creierului. Cantitatea sigură de fructoză (zahăr din fructe) pentru cei mai mulți oameni este de circa 15 la 25 gr/zi. Aceasta este echivalentul a două banane, două curmale, un sfert de cană cu stafide sau două fructe kiwi.\*\* Pe lângă clădirea unei baze pentru o stare generală de sănătate, reducerea zaharurilor ajută la minimizarea variațiilor emoționale și energetice bruse; pe măsură ce nivelul de zahăr crește, neurotransmițatorii scad. În loc să atragă calciul din dinți, aşa cum fac zaharurile, clorofila din frunzele proaspete de legume verzi curăță și întăresc dinții și gingeile.

\* F.R. Kaufman, „Type 2 diabetes in children and young adults: A new epidemic“, *Clinical Diabetes* 20 (2002), pp. 217–218. (n. aut.)

\*\* Gabriel Cousens, *There Is a Cure for Diabetes: The 21-Day + Holistic Recovery Program*, ediție revizuită, North Atlantic Books, Berkeley, CA., 2013. (n. aut.)

De asemenea, este interesant de observat că bebelușii care experimentă gustul amar din verdețurile cu frunze de culoare închisă, sucurile verzi, pulberile verzi etc. prin lichidul amniotic, în timp ce se află în uter (dacă mama le consumă) și în timpul alăptării, prin laptele matern, preferă, de fapt, gustul amar în locul celui dulce odată ce încep să consume alimente solide. Potrivit tradiției ayurvedice, alimentele mai amare sunt extrem de benefice pentru copil, deoarece copilăria este o etapă a vieții mai mult *kapha*, iar alimentele amare, picante și astringente echilibrează *kapha*. Etapa *kapha* de viață este copilăria și pubertatea. Este momentul în care fiziologia copiilor are cel mai mare conținut de apă și există cea mai mare tendință către probleme care implică mucusul, cum ar fi gripe, răceala, durerile de urechi și amigdalita.

Diagrama pe Etape de mai jos (din carte Rainbow Green Live-Food Cuisine) enumera alimente care au conținut redus de zahăr sau deloc și alimente cu conținut moderat până la înalt de zahăr.

## Diagrama pe Etape: Conținutul de zahăr al diferitelor alimente

### ALIMENTE PENTRU ETAPA 1

Aceste alimente sunt recomandate pentru o dietă de vindecare optimă, în general, și în mod specific pentru diabet de tip 1 sau 2.

Notă: O salată pentru Etapa 1 cu o cantitate mică de fructe și legume din Etapa 1.5 se consideră, de asemenea, Etapa 1.

#### Legume de bază

sucuri verzi și piureuri  
legumele cu frunze verzi  
semințe încolțite  
alte legume (dacă nu se specifică altfel)

#### Alge

dulse  
varec (kelp)  
nori  
salată de mare  
palmier de mare

#### Fructe fără zahăr

castraveți  
lămâi  
lămâi verzi  
ardei gras roșu

#### Grăsimi/uleiuri

ulei de migdale  
fructe de avocado  
boabe de cacao (nu pentru diabetici)  
ulei /semințe/pulbere de chia  
ulei de cocos  
semințe de in  
ulei/semințe/pulbere de cânepă  
măslini / ulei de măslini  
ulei de dobleac  
ulei de susan  
alte fructe cu coajă și semințe

#### Superalimente și alimente bogate

în proteine  
alge verzi-albastre  
chlorella  
pulberi verzi  
extract de mangostan roșii

**Alimente fermentate**

cărtări  
otet de mere  
„brânză“ din semințe\*  
„lapte“ de nuci/semințe\*  
kimchi  
varză acră<sup>1</sup>  
miso fără soia

**Semințe încolțite (de uz moderat; ambele plante încolțite sunt bune pentru diabetici)**

semințe încolțite de linte  
semințe încolțite de fasole mung

**Îndulcitori**

eritriol  
stevia  
xilitol  
fitoplancton marin  
extract de noni  
spirulină  
suc de iarba de grâu

**Ceaiuri, condimente și plante aromatice**

toate plantele și condimentele  
ceai de plante fără cofeină  
ceai alb și verde

**Suplimente**

enzime  
extract de usturoi  
plante aromatice  
minerale ionice  
extracte de ciuperci medicinale  
probiotice  
siliciu  
vitamina C

**Sare pură**

sare de Himalaya  
sare scalară

**ALIMENTE PENTRU ETAPA 1.5**

O dietă pentru Etapa 1.5 este pentru întreținere și creștere optimă. Ea include alimentele pentru Etapa 1 din lista anterioară, la care se adaugă următoarele produse alimentare suplimentare.

Notă: O cantitate mică de fructe și legume din Etapa 2 într-o salată este, de asemenea, considerată Etapa 1.5.

**Legume (crude sau ușor fierte)**

sfeclă  
morcovi  
păstârnac  
dovleci  
nap sudez  
cartofi dulci  
ignamă

**Cereale**

amarant  
hrișcă  
mei  
quinoa  
orez  
teff

**Condimente/Îndulcitori**

ulei/unt de cacao  
pudră de roșcovă (carob)  
mesquite

**Fructe**

afine  
cireșe  
pulpă/suc/fulgi de cocos  
merișoare (proaspete, neîndulcite)  
grepfrut  
mere verzi  
kiwi

portocale  
rodii  
zmeură  
căpsune

**Superalimente**

polen de albine  
goji  
rădăcină de maca

rodii

**Alimente fermentate**

chefir cu nucă de cocos  
pulpă de nucă de cocos