

Respect pentru oameni și **Redactare:** Laura Udrea
Ilustrații: Isabel Große Holtforth, Maisach
DTP: Irina Geambășu
Copertă: Cristina Dumitrescu
Corectură: Eugenia Oprea

ISBN 978-973-21-1027-0

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Miss Trendy - # Trăiește sănătos! / trad. de Sanda Stiehler-Chiose. –
București : Editura Minerva, 2018
ISBN 978-973-21-1027-0

I. Stiehler-Chiose, Sanda (trad.)

159.9
613

© Originaltitel „20 wundervolle Gesundmacher. So leben Sie länger,
gesünder und glücklicher”, Maracuja GmbH, Hamburg

Copyright © 2018 Editura MINERVA, pentru prezența ediție în limba română

Traducere publicată cu permisiunea GABAL Verlag GmbH.

MINERVA 

Editura MINERVA • Redacția și sediul social:
B-dul Metalurgiei nr. 32-44, cod 041833,
sector 4, București, O.P. 82 – C.P. 38
tel: (021) 461.08.10/14/15; fax: (021) 461.08.09/19.
E-mail: office@edituraminerva.ro; office@megapress.ro
Departamental desfacere: tel: (021) 461.08.08/12/13/16;
fax: (021) 461.08.09/19; E-mail: comenzi@edituraminerva.ro

Ne puteți vizita pe:

www.edituraminerva.ro
www.megapress.ro

Miss Trendy

TRĂIEȘTE SĂNĂTOS!



Traducere de Sanda Stiehler-Chiose

MINERVA 

București, 2018

Despre ce vom povesti:

Regenerarea	12
20 de remedii eficiente pentru viața de zi cu zi	25
• Mestecă ulei!	27
• Salutul soarelui	32
• Terapia cu... ciocănituri	38
• Bea apă!	43
• Mizează pe verde!	47
• Flora intestinală vie	55
Superalimentele	63
• Apa de nucă de cocos	64
• Frunzele de măslin	66
• Iarba de grâu	70

• Boabele de Schisandra	72
• Postul	75
• Pământul curativ	82
• Rozmarinul	84
• Ceaiul verde	88
• Amestecurile de plante	93
• Cura cu aer salin	100
• Dă-mi energie, copacule!	102
• Dormi bine!	106
• Respiră adânc!	112
• Zâmbește!	117
În loc de concluzie	123

A la fin!





C'est la vie

Ridurile mici din jurul ochilor îmi râd zi de zi în față: e normal, doar nu întineresc. E chiar o senzație de bine să fii pe zi ce trece mai înteleaptă, mai relaxată, atât timp cât trupul, prin forță și strălucire interioară, te susține. Acest lucru e posibil dacă, la rândul nostru, zilnic, îi dăm corpului porția lui de atenție.

În ultimele milenii, am creat o sumedenie de elixiruri simple, dar miraculoase și eficiente cu ajutorul cărora ne putem ajuta trupul să se elibereze de poveri și să se regenereze în mod constant. Fie că e vorba de substanțe active din plante ori de propriile resurse, precum respirația corectă sau relaxarea musculaturii – secretele întineririi sunt fascinante pretutindeni! Și toate se bazează sau, mai bine zis, pornesc de la același principiu: **să luăm mare aminte la trupul nostru chiar de**

astăzi, fără să așteptăm ca el, prin boală, să ne dea primul semnal.

Trebuie să-ți spun că m-am ocupat intens de aproape toate abordările referitoare la felul în care putem duce o viață sănătoasă și am probat pe pielea mea câteva metode. Îi le voi arăta aici pe cele mai simple, mai eficiente și mai concludente – 20 la număr.

Vai, scuză-mă, draga mea, dar nu m-am prezentat încă: eu sunt Miss Trendy. Ca să fiu fericită, nu-mi trebuie mai mult decât o cafea bună cu lapte, o bârfă cu cea mai bună prietenă și *La vie en rose*, a lui Edith Piaf!

Iar acum să purcedem împreună la drum cu avânt și cu poftă de viață!

Ata,
Miss
Trendy



Regenerarea

Când a început să mă intereseze fenomenul de îmbătrânire, m-am întrebat mai întâi ce Dumnezeu se întâmplă cu trupul meu?! Cele cam 70 de bilioane de celule ale corpului nostru – aşa am învățat – sunt, cumva, asigurarea noastră de viață: cu alte cuvinte, le merge lor bine, trăim și noi mai mult. Fiecare celulă umană are o durată de viață predestinată. Unele supraviețuiesc doar câteva ceasuri, altele, precum celulele memoriei, dăinuie ani și ani. Aproximativ 300 de milioane de celule mor pe minut în corpul nostru și tot atâtea apar din nou.

Incroyable!

Sfatal meu:

toate aceste mișcări se petrec de la sine, fără ca noi să ne dăm seama.

Și totuși, ne putem ajuta corpul – în peste o mie de feluri – să creeze celule proaspete și sănătoase, în cantități suficiente, pe care să le hrănească și să le protejeze. Cum? Printr-un mod de viață sănătos și responsabil!





Nu toate organele, mușchii și oasele se regenerează în cicluri complete. În timpul unei vieți, mușchiul inimii, spre exemplu, nu are timp să se regenereze complet,

ci doar jumătate. Cealaltă jumătate are nevoie de ajutorul nostru. Astfel, prin hrana, mișcare și energie, fiecare celulă primește microelementele nutriționale care-i asigură un metabolism optim.

Prietenul meu, Jean, este medic, așa că i-am cerut sfatul și el mi-a explicat în felul următor: „Elixirurile sunt ca niște ecluze biochimice, automate și delicate, cu ajutorul cărora celulele tale sunt aprovizionate cu energie regeneratoare. Aceste ecluze, așa cum le-am numit, se află tot timpul în mișcare. În momentul în care aprovizionarea scade, microelementele nutritive dispar și comunicarea cu celulele eșuează, iar acestea se degradează. Drept rezultat, te vei simți obosită, apatică, iritată și tulburată.

Această stare generală proastă poate fi generată de o lipsă extrem de mare. Căci metabolismul este un sistem: dacă slăbește o componentă a sa, se duce totul

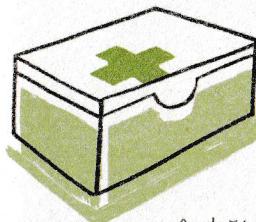
de râpă! Acest lucru e valabil pentru starea ta proastă de o zi, dar la fel de valabil este și pentru întregul proces de îmbătrânire”. **Multumesc, Jean!**

*Întreabă-ti medical
de familie
și trăiește sănătos!*

Ators!

Îți amintești? La douăzeci de ani,
făceam nopti albe chefuind,
iar a doua zi eram mai proaspăt
ca primăvara. Trupul era
în plină formă: doar unul avem
– să-l îngrijim cum trebuie!

Mon Dieu: după 20 de ani, biologic vorbind, începi să iezi la vale?! M-am documentat: încă din anii tinereții, influențele din exterior și disfuncționalitățile moștenite încep, treptat, să ne slăbească. În tinerețe, metabolismul, ca sistem întreg și funcțional, este încă în măsură să echilibreze „prejudiciile” create. Dar tot acum apar și primii factori externi sau interni cu repercusiuni asupra organismului, precum stresul permanent, creșterea sau scăderea în greutate, sau – din păcate, știu prea bine asta – insomniile. Toate acestea obligă celulele noastre, extrem de inteligente, să intre într-o așa-numită stare de alarmă și să se reechilibreze, fapt care se realizează cu prețul integrității lor.



Jean a fost șarmant, dar mi-a spus-o pe șleau: „Pe la treizeci de ani începi să remarcă, la început aproape imperceptibil, degradarea celulelor sub forma primelor semne de îmbătrânire. Procesele naturale de protecție, de curățire și de regenerare ale corpului slăbesc. E ca o cetate ale cărei mecanisme de apărare împotriva atacatorilor din exterior se fărâmițează încet, încet.”