

Siegfried Gursche

# Miracolul sucurilor naturale

**Folosiți puterea vindecătoare  
a plantelor pentru o sănătate deplină**

# Libris

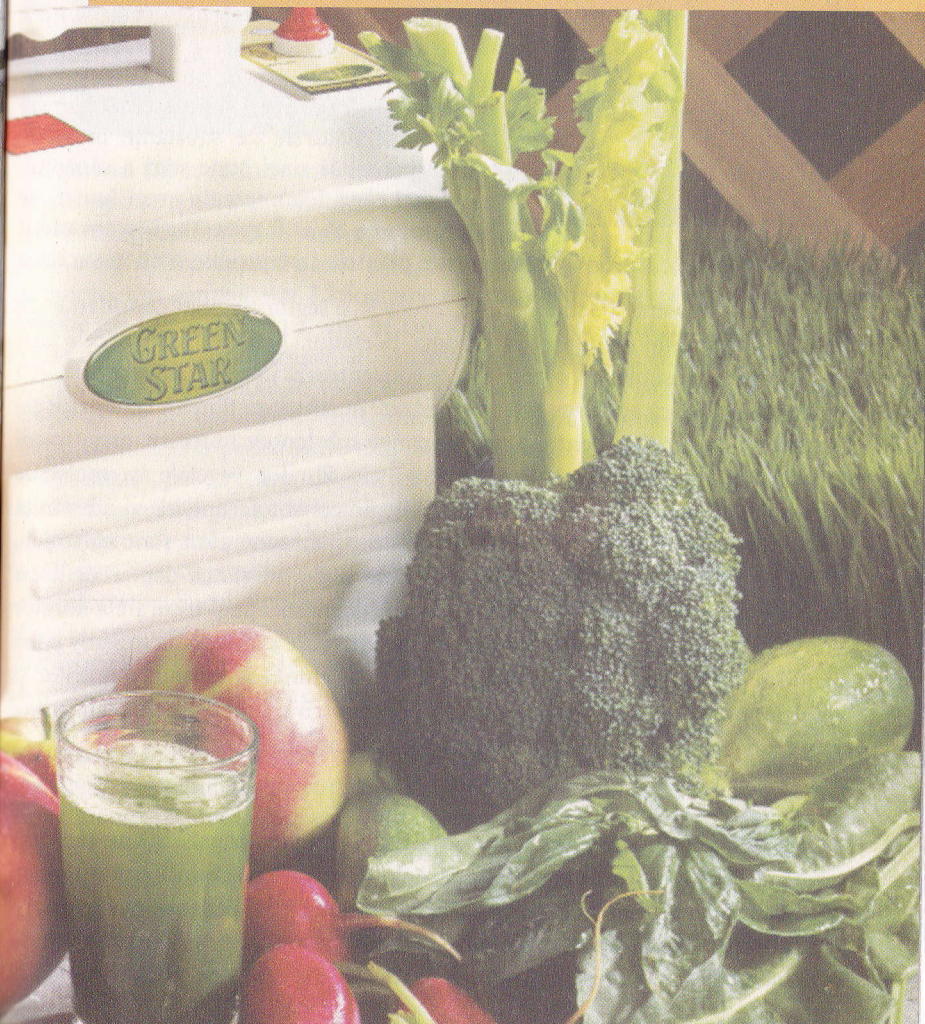
## Totul despre sucul natural

Respect pentru oameni și cărți



Sucurile naturale sunt pentru toată lumea. Spre deosebire de alimentele prelucrate termic (gătite), nutrienții sucurilor naturale își mențin structura moleculară nemodificată, fiind astfel recunoscuți imediat de către organismul uman și introduși numaidecât în reacțiile metabolice fără a mai necesita un timp prelungit pentru digestia prealabilă. Practic, ingerați hrană vie și de aceea vă simțiți mai bine! Garantat, indiferent de starea de sănătate a momentului.

– Siegfried Gursche





Paavo Airola, (1918 - 1983)

În fiecare dimineață consum un pahar înalt de suc natural proaspăt obținut prin presare la rece, înainte de micul dejun. Din păcate, acest lucru nu este întotdeauna posibil și atunci când călătoresc. Simt oare vreo diferență? Sigur că da! Faptul că îmi încep ziua cu o hrană ce abundă în vitamine, minerale și enzime - mai ales într-o formă concentrată cum este suc natural, proaspăt stors - este ca și cum aș deveni conectat la o sursă de energie. Nu numai că mă înviorează, dar mă și menține alert pe parcursul zilei.

De-a lungul întregii istorii a omenirii, fructele și legumele și-au păstrat renumele de surse naturale de substanțe nutritive indispensabile unei bune stări a sănătății. Atunci când Dumnezeu a creat lumea, se presupune că ar fi spus: "Iată, v-am oferit toate plantele care produc semințe; acestea

vor fi hrana voastră" (Geneza 1:29). Fructele și legumele erau considerate ca alimente suficiente existenței în grădina Edenului. Mai mult chiar, cele mai multe dintre substanțele lor nutritive se concentrează în suc natural brut. Ați putea crede însă că acest suc este „sechestrat” în structura fibrelor celulozice ale fructelor și legumelor. Pentru a putea extrage substanțele nutritive, organismul trebuie să descompună moleculele mari ale fibrelor vegetale în molecule mai mici, absorbabile. Acest proces fiziologic constituie uneori o adevărată provocare pentru sistemele digestive ale unor persoane cum sunt vârstnicii, în cazul cărora problemele sunt amplificate și de un status dentar deficitar materializat printr-o capacitate suboptimală de masticatie și triturare a fibrelor vegetale. Hrana solidă necesită multe ore de activitate a aparatului digestiv până când substanțele nutritive pe care le conține să ajungă la nivelul țesuturilor și celulelor organismului. Sucurile naturale, dimpotrivă, sunt digerate și absorbite rapid, uneori chiar în câteva minute din momentul ingerării lor.

### Sucurile naturale promit o sănătate bună....

Susținând corelația directă între o mai facilă digestie și asimilare a nutrienților pe de o parte și o stare de sănătate mai satisfăcătoare pe de altă parte, experți în domeniul nutriției ca Norman Walker, Walther Schoenenberger și Paavo Airola recomandă cu tărie separarea sucului natural de componenta fibroasă a alimentelor, înainte de consum. În acest fel, o mare parte din beneficiul



nutrițional oferit de consumul ca atare a unei importante cantități de fructe sau legume poate fi obținut prin ingerarea unui simplu pahar de suc natural.

Bineînțeles, este mult mai ușor să obținem același câștig nutrițional prin consumul de suc natural decât prin consumul de fructe și legume. Astfel, de exemplu, din aproximativ 2 kilograme de fructe și legume proaspete se poate obține 0,5-1 litru de suc natural. Se cunoaște faptul că suc natural posedă un conținut mai ridicat de minerale, vitamine, oligoelemente, enzime și substanțe cu rol structural, utile în fortifierea celulelor. Terapia bazată pe consumul zilnic de sucuri naturale obținute din fructe și legume proaspete revitalizează organismul într-o perioadă de timp surprinzător de scurtă. Persoanele cu un apetit scăzut, pot beneficia de aportul de substanțe nutritive sub formă lichidă, fără a fi nevoiți să pompeze hrană solidă într-un stomac intolerant.

Adeseori, pacienții cu ulcere gastroduodenale nu pot ingera legume crude, însă pot bea cu ușurință un suc de morcovi cu calitate tămăduitoare și reconfortante. Sucul obținut din cartofi cruzi face minuni în bolile de stomac. Este un suc natural, cu pH alcalin, ce aduce un aport important de enzime cu rol în favorizarea digestiei. Să nu fiu, însă, greșit înțeles: sucurile din fructe și legume proaspete nu sunt indicate numai persoanelor suferinde.

Sunt pentru toată lumea. De fapt, din punct de vedere nutrițional, terapia bazată pe sucuri naturale reprezintă cea mai sănătoasă opțiune pentru corpul vostru. Pe lângă conținutul de apă pură și nealterată, sucurile naturale vă oferă minerale și vitamine, enzime și oligoelemente, toate în cea mai naturală și concentrată formă. Și, spre deosebire de hrana preparată termic, nutrienții regăsiți în sucurile naturale nu își modifică structura moleculară inițială, pe care organismul uman o recunoaște numaidecât, fiind introduși imediat în procesele metabolice, fără a mai necesita un timp îndelungat de digestie. Garantat, indiferent de starea de sănătate a momentului.



## Începe devreme.....

Sucul natural din morcovi cruzi este excelent pentru copiii mici. Poate fi amestecat cu lapte și administrat de la vârsta la care dieta copilului nu se mai poate baza exclusiv pe laptele matern. Sucul de morcovi ca atare poate fi oferit copiilor imediat după înțărare; reprezintă o sursă bogată de beta-caroten și minerale și induce un colorit "sănătos" al pielii. Nu vă veți confrunta cu colici, scuame pe suprafața scalpului și erupții tegumentare- reacții adeseori observate la sugarii alimentați cu variate formule de lapte. De asemenea, sucul natural de morcovi continuă să fie un produs neprețuit și la

copiii aflați în creștere care nu îl vor respinge, așa cum se întâmplă frecvent cu fructele proaspete. În cazul adolescenților, sucul natural de morcovi contribuie la dezvoltarea normală a glandelor și reduce efectele acnei vulgare sau chiar previne această patologie dermatologică.

Mai presus de toate, însă, sucurile obținute din fructe și legume proaspete, consumate zilnic, garantează aportul optim de substanțe cu rol structural în reînnoirea a miliarde de celule ale organismului. Chiar dacă ne referim numai la aportul zilnic de enzime ce nu pot fi obținute din alte surse alimentare precum hamburgerii sau alte alimente gătitе (deoarece enzimele nu supraviețuiesc la temperaturi de peste 48 °C), este suficient pentru a găsi o explicație plauzibilă a stării de bine pe care sucurile naturale o induc. Priviți enzimele ca pe factorii care catalizează – sau inițiază reacțiile metabolice responsabile de buna funcționare a organismului.

Fără prezența enzimelor, nu putem avea digestie. Este adevărat și faptul că organismul însuși produce o foarte mare parte dintre enzimele necesare, însă, pe măsură ce îmbătrânim această capacitate se reduce progresiv. Procesul fiziologic de îmbătrânire aduce după sine o diminuare a ritmului digestiei. Deficitul de enzime influențează negativ digestia, fenomen materializat printr-o reducere a absorbției nutrienților din tubul digestiv. Pe termen lung, sistemul imunitar slăbește, persoanele în cauză devenind mult mai susceptibile la îmbolnăviri. Devine, astfel, important să aducem un aport exogen de enzime, cel mai indicat fiind prin consumul sucurilor naturale. Este ca și cum am constitui depozite succesive în contul bancar sanogen al propriului organism. Exprimând metaforic această realitate, dacă veți continua să completați cecuri pentru a le acoperi prin spolierea depozitelor de enzime ale organismului, fără a mai alimenta "contul" enzimatic zilnic din surse alimentare, mai devreme sau mai târziu contul va fi

golit. Dovada vie a acestor afirmații este cazul pancreasului suprasolicitat printr-un aport excesiv de glucide rafinate. La început reușește să se adapteze printr-o intensificare a funcțiilor secretorii, însă cu timpul "obosește" diminuându-și drastic sau chiar stopând producția de insulină. Rezultatul îl constituie instalarea afecțiunii numită diabet zaharat. Un număr îngrijorător de mare de adulți cu vârstă medie (1% din totalul populației) sunt diagnosticați anual cu această afecțiune, cauza fiind în cele mai multe cazuri un aport excesiv și prelungit de zaharuri rafinate, de produse de panificație și patiserie bogate în zahăr alb și făină albă, paste și, în general, produse alimentare hiperprocesate și ambalate.

**Sucurile naturale proaspăt obținute au un gust superior celor îmbuteliate. Și nu ne referim aici doar la aromă, ci și la aportul nutrițional în egală măsură. Principalul dezavantaj al sucurilor de fructe și legume existente în comerț este pierderea aproape totală a conținutului de enzime cu rol important în metabolism, printr-un proces de prelucrare termică.**

## Energizează-te.....

Trebuie să admit totuși faptul că nu am reușit să urmez întotdeauna regimul zilnic bazat pe sucuri obținute natural prin presare la rece. Consider că, fiind un vegetarian convins care consumă oricum zilnic o cantitate importantă de salate și vegetale în stare crudă și care aderă în general la o dietă sănătoasă (în care strecor ocazional și un pahar cu suc natural din fructe), dețin toate atuurile pentru o sănătate optimă.

Și într-adevăr, nu m-am prea îmbolnăvit de-a lungul întregii mele vieți, iar acele episoade în care am fost nevoit să stau în casă din cauza unei răceli sau gripe le pot număra pe degete. Însă, pe măsură ce am înaintat în vârstă, apropiindu-mă tot mai mult de momentul pensionării, am început să simt o diminuare progresivă a energiei fizice, care m-a deranjat. Mă simțeam prea des lipsit de vlagă. La început am crezut că voi putea să-mi revin plecând în vacanțe mai lungi. Am introdus grădinaritul între hobby-urile mele, închiriind chiar două loturi de teren în acest sens. M-am antrenat săpând, greblând și plivind buruienile. Mă simțeam bine petrecând mai mult timp în natură. Totuși, ceva parcă lipsea. S-a întâmplat ca în aceeași perioadă, eu și soția mea Christel să cumpărăm un nou storcător de fructe capabil să obțină în mod continuu o cantitate mai mare de suc natural. Astfel, consumul regulat a câte un pahar înalt de suc natural proaspăt





Respect pentru oameni și cărți

*Zarzavaturile cultivate organic în propria grădină sau achiziționate de la un producător recunoscut bio, furnizează sucuri naturale foarte bogate în nutrienți.*

stors în fiecare dimineață și deseori chiar și la prânz, a devenit pentru noi o rutină. Grădina de care mă ocupam personal furniza suficiente legume crescute organic – morcovi, sfeclă roșie, ridichi, lăptuci, castraveți, roșii și cartofi, năsturel, usturoi și ceapă, precum și câteva specii de varză.

Sunt uimitoare schimbările resimțite! Acum suntem plini de energie și sănătoși, petrecând întreaga zi, sprinteni și optimiști. Oaspeții noștri au fost invitați să ni se alătore la un pahar înalt plin cu suc natural proaspăt stors. Și ei s-au arătat foarte încântați de idee.

Este foarte ușor să-mi împărtășesc entuziasmul față de beneficiile dietei cu sucuri naturale și altor persoane – prieteni, rude și colegi. Din păcate, numai câțiva au adoptat acest obicei. Personal, cred că oamenii își schimbă stilul de viață numai atunci când sunt loviți de boli sau dezastre, când survin evenimente neplăcute, când sunt diagnosticați de medic cu afecțiuni precum cancerul, diabetul zaharat sau bolile cardiovasculare. De ce oare oamenii consideră că obținerea sucului din fructe sau legume proaspete solicită un consum de timp prea mare? De fapt, dacă ar cronometra, s-ar convinge că timpul alocat acestei operațiuni este mai redus decât cel al pregătirii micului dejun și al cafelei de dimineață. Iar dacă obișnuieți să luați masa regulat în oraș, veți pierde incomparabil mai mult timp în trafic și așteptând să vi se servească meniul comandat, decât dacă ați rămâne acasă și ați stoarce câteva fructe și legume proaspete pentru obținerea sucului natural. Cred că totul se rezumă, de fapt, la

modul în care ne planificăm timpul disponibil și modul în care îndeplinim sarcinile zilnice. Când ajungem bolnavi fie acasă, fie pe patul de spital se pierde mult mai mult timp pentru restabilirea stării de sănătate.

Sucurile naturale, prin conținutul lor, susțin procesele metabolice, ajutând la eliminarea toxinelor din organism, intensificând circulația umorilor, fortificând în mod semnificativ sistemul imunitar. Sucurile proaspete obținute conțin carbohidrați în formă ușor digerabilă, acizi, pectine, fito-hormoni, enzime, o gamă largă de vitamine și minerale, precum și multe oligoelemente vitale. Din acest motiv ele sunt considerate un veritabil izvor de tinerțe comparabil cu abordarea unor activități menite să ne mențină pe deplin sănătoși. Există și o zicală: Prima parte a vieții ne consumăm timpul și sănătatea pentru a ne îmbogăți, pentru ca în ultima parte să ne dedicăm timpul și averea acumulată pentru a redeveni sănătoși.

Sucurile obținute instant prin presare au un pH alcalin. Ele ajută la eliminarea toxinelor din organism prin activarea unui proces biologic de epurare a tuturor structurilor celulare și prin neutralizarea acidității excesive, creând un echilibru acido-bazic. Procesele metabolice produc în permanență acizi, în special pe dietele bazate pe preparate din carne. Deficitul de contrabalansare alcalină optimă va duce inevitabil la o acidifiere a mediului intern, condiție ce predispune organismul la o întreagă serie de îmbolnăviri. Dintre acestea putem aminti gripa și răcelile frecvente, artrita reumatoidă și chiar cancerul.

### Sucurile naturale conferă o prelungire a vieții .....

Prioritatea dumneavoastră numărul 1 ar trebui să fie grija față de propriul organism, aceasta dacă vă pasă de durata și calitatea vieții. Eu pot numai să vă încurajez în a adopta obiceiul sanogen al consumului zilnic de sucuri naturale proaspete din fructe și legume. Beneficiile pe care le veți resimți vă vor determina să nu mai renunțați vreodată.

Am face bine să urmărim exemplul lui Norman Walker (1875-1985), personajul responsabil de popularizarea consumului de sucuri naturale în SUA și Canada. Acest om de afaceri, englez la origini, care a trăit 109 ani, a descoperit importanța sucurilor naturale în cadrul alimentației sănătoase cu ocazia unui concediu pentru recuperarea dintr-o depresie psihică, petrecut într-o locuință dintr-o provincie franceză. În timp ce urmărea cu privire bucatărească care curăța de coajă morcovii, el a observat umiditatea acumulată pe dosul acelor coji. A hotărât atunci să le adune, să le macine și să obțină prima lui ceașcă de suc de morcovi!

*Partizantul sucurilor naturale Norman Walker a atins vârsta de 109 ani. El considera cu tărie consumul de suc natural proaspăt drept secretul unui colon sănătos și, prin aceasta, a unei sănătăți de invidiat*

