

CUPRINS

# DESCOPERĂ-TE

ANDREEA RAICU

## CUPRINS

*Introducere* 9

### PARTEA I – SĂNĂTATE

Corpul este inteligent, așa că trebuie să învățăm să-l ascultăm	19
Șantajul perfecțiunii și înfometarea	27
Stiluri alimentare și rețete pe care le-am testat în timp	34
Dieta alcalină	48
Dieta macrobiotică	57
Dieta ketogenică	74
Stilul de viață vegan	83
Dieta raw vegană	91
Stilul de viață vegetarian	102
Dieta paleo	110
Dieta flexitariană	117
Superalimente esențiale pentru un stil de viață sănătos	123
Ce am în bucătărie mereu	134
Cele mai bune suplimente alimentare	137
Ponturi pentru când mâncăm în oraș și nu prea avem ce să alegem	144
Plăcerile mele vinovate	147
Toată lumea greșește. Important e cum procedăm după!	150
De ce gătesc acasă	153
Cum am ajuns să nici nu știu câte kilograme am	155

Beneficiile mișcării și de ce m-am apucat de sport	161
Mă hidratez, deci exist	181
Corpul are nevoie să se odihnească. La fel și mintea!	188
Terapii complementare testate de mine și pe care le recomand cu drag	199
Biorezonanța	201
Ozonoterapia	203

## PARTEA A II-A – FRUMUSEȚE

Regretele tinereții și câteva liste lungi de complexe	207
Un etalon artificial și pledoaria mea pentru schimbare	211
Manifest pentru frumusețea naturală	219
Impactul mediului asupra pielii, dar și alți factori nocivi de care să ne ferim	226
Ritualul meu zilnic de îngrijire	232
<i>Slow Age</i> sau cum să încetinim îmbătrânirea tenului	237
Terapii complementare testate de mine și pe care le recomand cu drag	245
Intracuticals	247
Sublime	247
Homeomezoterapia	248
Mezoterapia	249
PRP Cellenis	250
Drenajul limfatic	251

## PARTEA A III-A – DEZVOLTARE PERSONALĂ

<i>Mindfulness</i> sau cum am ajuns să fac ordine în dezordinea din viața mea	255
Meditația, „gimnastica” sufletului meu	262
Un jurnal pentru gânduri (ne)rostite și daruri împachetate sub formă de resurse	271
Tehnici de respirație cu efect vindecător	279
Puterea neașteptată a recunoștinței	283
Valențele prieteniei și influența oamenilor cu care ne petrecem timpul	289

Dragostea de sine... cu vorbe și gânduri bune se menține	295
Excesul de social media dăunează grav sănătății și cum mi-am transformat telefonul din dușman în prieten	303
Terapii complementare testate de mine și pe care le recomand cu drag	308
Terapia cranio-sacrală	308
Remedii florale Bach	309
Scurtă introducere despre homeopatie și beneficiile ei	311

*Bibliografie*

317

## Corpul este inteligent, așa că trebuie să învățăm să-l ascultăm

---

*În urmă cu mulți ani, am înțeles că viața e o călătorie  
de care e important să ne bucurăm în fiecare moment.*

*Nu contează atât de mult destinația, ci cum ne simțim pe parcursul călătoriei.*

*Nu știm niciodată când se termină.*

**D**e-a lungul timpului, am primit deseori întrebări privind stilul meu de viață: ce mănânc, cum reușesc să-mi păstrez greutatea, ce fel de sport practic, dacă sunt vegetariană sau vegană, care-mi sunt secretele de frumusețe și rețetele preferate. Sunt întrebări standard, care sună a clișeu, și totuși ele se repetă aproape de fiecare dată. M-am întrebât de ce și, printre altele, mi-am dat seama că poveștile altora ne inspiră, că ne arată că se poate să ne depășim limitele, că dacă-ți dorești cu adevărat ceva, exemplul celorlalți îți întărește motivația. Pentru toți cei care se întreabă ce înseamnă să trăiești frumos, care-și doresc să-și depășească limitele, care sunt curioși să descopere cum să fie în armonie cu corpul lor, am strâns lucrurile care pe mine m-au ajutat de-a lungul timpului să fiu echilibrată, atât fizic, cât și sufletește. Tiparul meu poate că vi se potrivește în totalitate, poate că doar părți din el sau deloc, nu există o formulă general valabilă a fericirii. Sunt experiențele mele puse pe hârtie, despre cum am reușit să-mi cunosc corpul și să înțeleg lucrurile de care acesta are nevoie. După ani întregi în care am încercat să găsesc formula după care funcționez cel mai bine, simt că pot să vă împărtășesc din



Cel mai de preț cadou pe care noi l-am primit și cu care, de altfel, am venit pe lume este corpul nostru. El are o inteligență aparte, proprie, și ne trimite semnale ori de câte ori întâmpină o problemă. Ba mai mult, ne face atenți la dorințele și nevoile noastre. Din păcate, nu am fost crescuți să-l ascultăm și să-l prețuim. Dimpotrivă, am fost educați să ignorăm aceste semnale pe care el ni le dă. Cu unele dintre ele deja ne-am obișnuit. Spre exemplu, te doare capul, ai amețit, te balonezi, nu-ți mai este foame sau ai o poftă de mâncare exagerată, dorințele de natură sexuală – acestea sunt lucruri cărora, de obicei, într-o mai mică sau mai mare măsură, le dăm atenție. Și chiar dacă nu facem nimic ca să le ameliorăm sau să le satisfacem, măcar le observăm și suntem conștienți de existența lor.

Dar mai sunt niște semnale pe care, din varii motive, nu le luăm în seamă. Nu am fost învățați să fim atenți la ele, să încercăm să le acceptăm și să ni le asumăm. Am fost crescuți să trecem cu vederea stările emoționale. Anxietate, tristețe, furie sunt doar o parte din emoțiile pe care le reprimăm frecvent. Cred că toți am trăit aceste stări emoționale pe propria piele și am încercat din răspuțeri să le ascundem cât mai mult, să le împingem undeva unde trebuie ținute secret, pentru că societatea nu le încurajează. Copiii sunt cel mai bun exemplu în acest sens și avem multe de învățat de la ei. Atunci când au o problemă și le lipsește ceva, cei mici se exteriorizează, încep să plângă și să ceară ajutor. Sunt sinceri și direcți și dau semnale clare, mai ales sub formă de mulți decibeli. Cu trecerea anilor, până la vârsta adultă, am fost însă învățați să reprimăm toate aceste emoții; ni s-a implementat ideea că a avea nevoi înseamnă a avea o slăbiciune. Societatea nu vrea astfel de oameni, ci unii puternici, care nu au nevoi și care se descurcă singuri, fără a cere ajutor sau fără a verbaliza ce simt cu adevărat. Din dorința de a ne putea integra, pentru a fi valorificați și acceptați, ajungem să ne reprimăm mare parte din aceste emoții.

La un curs de mindfulness, am aflat că animalele sunt cel mai bun reper în acest sens. De exemplu, un câine care aleargă toată ziua (cum ar fi Efi, metisul meu între un

brac german și un amstaff american, care seamănă cu un labrador negru) se culcă imediat după ce fuge prin parc sau prin curte. Nu se gândește dacă este prea devreme sau prea târziu, corpul lui i-a semnalat faptul că-i obosit, iar el reacționează ca atare. Noi, spre exemplu, am trata lucrurile diferit. Chiar mi s-a întâmplat să ajung acasă și să fiu foarte obosită pe la ora 20.00, dar să nu mă culc, deși îmi era foarte somn, pentru că mi se părea cumva ciudat să fac acest lucru. Mă gândeam că nu e normal să mă culc atât de devreme și că aș putea să fac altceva cu acel timp, în loc să-l pierd dormind. Eram condiționată să mă culc la o anumită oră, deși corpul meu îmi transmitea că este obosit și că are nevoie să se odihnească.

În mod evident, pe de o parte, noi nu am fost învățați să fim atenți la semne, iar pe de altă parte, nici nu încercăm să aflăm care-i adevărata cauză a problemelor noastre. Deseori, dacă avem o problemă cu digestia, spre exemplu, luăm pastile care ameliorează simptomele, dar nu elimină sursa problemei. Poate că am mâncat ceva care ne face rău, poate că am exagerat și am testat prea multe preparate grele, așa că ar trebui să ne ferim de lucrurile care ne fac rău. Când ne doare capul, luăm rapid o pastilă, fără să ne gândim că sursa durerii este cea care trebuie, de fapt, descoperită și vindecată. În cazul meu, acest lucru înseamnă că nu am băut destulă apă, că nu am mâncat suficient sau că nu m-am odihnit cât trebuia. Dacă-mi apar coșuri, este clar vorba de un dezechilibru hormonal sau poate că am o reacție negativă la un aliment ori la un produs de înfrumusețare.

După cum spuneam, corpul semnalează o problemă, dar noi, nefiind atenți la acest lucru, preferăm să eliminăm simptomele, și nu să ne orientăm spre ce a dus la apariția stării de rău. Când vom învăța să descifrăm ce ne spune corpul nostru, cu siguranță vom fi mai sănătoși și vom face alegeri mult mai bune în ceea ce privește alimentația și celelalte lucruri din viața noastră. Dacă cineva, spre exemplu, îmi oferă băuturi carbogazoase sau mâncare procesată (nu prea se mai întâmplă acum, pentru că mai toată lumea știe că nu mai consum așa ceva), eu nu mai am niciun fel de tentație, și nu din cauza faptului că vreau să fiu slabă sau pentru că vreau să fiu apreciată de cei care trăiesc sănătos, ci pentru că nu mai simt nevoia să consum astfel de lucruri, deoarece știu că îmi fac rău.



Primum constant semnale foarte clare privind starea noastră de sănătate, trebuie doar să le acordăm puțină atenție. În urmă cu câțiva ani, am participat la un curs care se numea „From Trauma to Tantra“ (De la traumă la Tantra). Nu, nu era vorba de un curs despre cum să faci sex mai bine. Știu că, din păcate, sunt mulți cei care cred că Tantra are legătură doar cu experiențele din dormitor. Însă Tantra presupune mai mult de atât, și anume să conștientizăm faptul că templul ființei noastre este corpul, că e vital să îl simțim, să fim conectați cu el, ca să ne cunoaștem, și că trebuie să-l respectăm și să-l iubim necondiționat. La acel curs, am făcut multe exerciții care ne ajutau să ne simțim corpul. Știu, poate sună ciudat, dar noi nu ne simțim în mod normal corpul decât atunci când avem o problemă și ne doare ceva. În rest, îl ignorăm complet. Ei bine, cu ajutorul acestor exerciții, am realizat pentru prima dată că-mi era rușine de corpul meu. Nu îmi venea să cred, dar asta era realitatea: îmi era rușine cu și de corpul meu. A fost un adevăr care m-a lovit extrem de puternic în momentul în care l-am conștientizat.

În cadrul unei meditații<sup>1</sup> din timpul acestui curs incredibil, pe care vi-l recomand cu drag, am realizat cât de important și de valoros este corpul nostru. Cu ajutorul lui, putem să facem atât de multe. De fapt, cele mai importante lucruri din viața noastră: respirăm, ne deplasăm dintr-un loc în altul, mâncăm, iubim, suferim, concepem o nouă viață și o ajutăm să se dezvolte, trăim fericirea, muncim, îmbrățișăm, râdem, plângem – totul datorită și cu ajutorul lui. Sunt convinsă că nu v-ați gândit niciodată la asta! Pur și simplu, l-ați considerat ca un dat, fără să vă puneți prea multe întrebări. Cel puțin eu așa am făcut!

Ne lăsăm copleșiți de tot ce e în exterior și niciodată nu ne gândim la corpul nostru în acest fel; uităm de el cu desăvârșire sau singurul moment în care îl observăm este atunci când îl blamăm că nu este așa cum ne-am dori. Pentru că e acolo mereu și își face zilnic datoria...

---

<sup>1</sup> În partea a treia a cărții voi detalia acest concept și voi explica cum m-a ajutat meditația să-mi cunosc mai bine corpul.



Este atât de aproape de noi, dar nu-i mai conștientizăm prezența. Nu numai că nu îl prețuim, dar am realizat că ne tratăm corpul într-un mod extrem de brutal. Și cred că știți la ce mă refer: e vorba de toate cuvintele dure pe care i le aruncăm atunci când ne uităm în oglindă și nu ne place nimic din ceea ce vedem. Eu una mi-am dat seama cu o mare tristețe că asta am făcut ani în șir!

De-a lungul vieții, am ținut foarte multe cure de slăbire: m-am înfometat; mă uitam în oglindă, îmi găseam doar defecte, niciodată ceva bun, și, într-un dialog constant cu mine, îmi adresam doar cuvinte foarte urâte. Da, trebuie să recunosc, mi-am chinuit groaznic corpul pentru că mi se părea oribil. Știu, sună incredibil, dar asta era realitatea. De ce? Pentru că societatea ne condiționează să fim perfecte din toate punctele de vedere, dar mai ales legat de felul în care ar trebui să arătăm, și bineînțeles că de aici apare lupta de a fi fără cusur, obligându-ne să respectăm standardul 90-60-90. Facem compromisuri mult prea mari, ne chinuim să fim slabe, impecabile, doar-doar vom arăta ca modelele din reviste. Ani la rândul am făcut și eu acest lucru, de aceea sunt extrem de bucuroasă că am înțeles că viața nu este despre a fi perfectă, ci despre a fi bine cu tine.

Cu lacrimi în ochi și cu o tristețe cumplită în suflet, mi-am dat seama câte lucruri minunate face corpul meu pentru mine, iar eu îl chinui de atâția ani. Acela a fost momentul în care s-a produs un declin. A fost o senzație foarte puternică! Am început să realizez cât de mult îmi agresam corpul prin tot ceea ce făceam, cum nu-i dădeam hrana de care avea nevoie, cum obișnuiam să mă raportez la el ca la un dușman, dar mai ales că nu-l iubeam așa cum este. Și mi s-a părut cumplit faptul că el îmi dă atât de multe lucruri și că eu nu-l răsplătesc cu nimic, ba chiar îl chinui ori de câte ori nu este așa cum îmi doresc. A fost un moment important din viața mea, care m-a făcut să-mi schimb perspectiva și felul de a mă comporta cu corpul meu.

Momentul culminant al meditației a fost o adevărată provocare pe care nu o prevedeam în niciun fel: a trebuit să mă privesc goală în oglindă și să mă accept așa cum sunt. Nu mi-aș fi imaginat nicio secundă că poate fi atât de greu! A fost de-a dreptul cumplit.

Niciodată nu mai făcusem acest lucru sau poate doar în trecut și în mod clar nu m-am simțit confortabil. Cred că știți senzația. A trebuit să mă privesc, să mă uit la toate părțile care nu îmi plăceau și de care îmi era veșnic rușine. A fost un exercițiu incredibil, care m-a ajutat să încep să fiu blândă cu corpul meu, să îl accept și să îl iubesc așa cum este. Știu că o astfel de mărturisire pare total neașteptată din partea mea, însă felul în care ne percepem, adică realitatea noastră este diferită de multe ori de cea în care trăim.

Deși făceam reclamă la lenjerie de corp, ceea ce confirmă faptul că aveam un corp frumos, părerea mea despre felul în care arătam era total diferită. Acum, după mulți ani în care am muncit cu mine însămi, după ce am ajuns la un echilibru, am înțeles că relația cu corpul nostru este asemănătoare cu felul în care ne comportăm cu ceilalți. Dacă ne purtăm frumos cu alți oameni, și ei ne răspund la fel. De ce nu s-ar aplica această regulă și în relația pe care o avem cu corpul nostru? Când îi vorbim urât și suntem concentrați doar pe ceea ce nu ne place, când îl jignim și vedem doar părțile urâte, el se închide și nu ne mai lasă să avem acces la el.

Am descoperit că am un corp inteligent și că el îmi transmite semnale, am învățat că trebuie să depistez cauzele unei dureri, și nu doar să tratez simptomele, am încercat și continui să fac tot posibilul să-l accept așa cum este și, cel mai important, nu mă mai privesc de mâncare și nu-mi mai vorbesc urât. Acum nu vă gândiți că stau ore întregi în fața oglinzii și îmi analizez corpul :). Am înțeles cu greu, ce-i drept, că secretul este să nu mai aspir la perfecțiune, pentru că am realizat o dată pentru totdeauna că ea nu există, că este doar un mit care ne otrăvește. Sau, dacă există, e plictisitoare ;).

Este important să-i dăm corpului tot ce are nevoie pentru a funcționa bine. Dacă nu mâncăm conform nevoilor noastre, echilibrul este dat peste cap: vom începe să adăugăm kilograme, corpul va reține apă mai mult decât este nevoie și va stoca rapid grăsimile, imunitatea va scădea și astfel apar bolile inflamatorii și durerea. Insomnia, semnele de slăbiciune, durerea – toate acestea reprezintă modalitatea corpului de a ne spune că

Libris.ro

ceva nu-i în regulă și că trebuie să-i acordăm mai multă atenție. În cel mai rău caz, dacă nu i se dau lucrurile de care are nevoie sau dacă toxinele nu sunt eliminate la timp, mai devreme sau mai târziu cedează. Nu spun că există o rețetă universal valabilă, pentru că fiecare om este diferit. Ține de fiecare în parte să își dea seama ce îi face bine și ce nu, ce i se potrivește și ce nu. E important să aflați ce vă face bine vouă, pentru că nu e obligatoriu să funcționeze pentru voi ce i-a făcut prietenei voastre bine. Testați și ulterior alegeți din stilul meu de viață alimentele, exercițiile fizice, obiceiurile de înfrumusețare, dar și modalitățile de relaxare care vă plac, pentru că este foarte important ca ele să fie în concordanță cu nevoile și dorințele voastre.

Dacă vreți să faceți o schimbare care să conteze, este important să testați cât mai multe lucruri noi și să le găsiți pe acelea care vă plac, dar și care vă fac să vă simțiți bine. La fel ca un copil care explorează totul în jur, încercați în fiecare zi să faceți diferit lucrurile, să vă descoperiți corpul și să aflați cât mai multe despre voi. Adevărul este că, pentru a stabili o conexiune reală cu corpul nostru, avem nevoie să fim prezenți în fiecare moment al existenței noastre și să fim atenți la nevoile lui.





Este important să-ți dăruiești corpului tot ce are nevoie pentru a funcționa bine. Dacă nu mănânci conform nevoilor tale, organismul este forțat să lucreze în condiții de stres și să adăgeți kilograme, corpul va reține apă mai mult decât este nevoie și va scădea rapid în greutate. În cele din urmă, semnele de stres vor apărea și astfel apar bulii inflamatorii și alergice, semnele de stres, durerea - toate acestea reprezintă înfrângerea corpului și a ne spune că



## Șantajul perfecțiunii și înfometarea

---

*Doar când faci liniște în jurul tău și în tine  
poți afla ce îți dorești cu adevărat.*

**T**răim într-o lume obsedată de perfecțiune și în care nu avem voie să greșim, dar mai ales într-o societate în care aspectul fizic este cea mai bună carte de vizită. Să fii slab este o condiție esențială a reușitei. Eu una am crescut cu aceste idei și, pentru că mi s-au înrădăcinat adânc în minte, am făcut multe compromisuri ca să nu mă abat niciodată de la ce învățasem. Am fost atât de preocupată să nu mă îngraș, să îi mulțumesc pe ceilalți, să reușesc în fiecare proiect pe care îl încep, încât am uitat să trăiesc pentru mine. Cerințele celorlalți s-au transformat într-o listă cu multe „fără”: fără masă după șapte seara, fără dulciuri, fără să mă plâng, fără să cer ajutor, fără să deranjez, fără să par că am probleme și tot așa mai departe. Viața mea era plină de interdicții și treceam rapid de la o extremă la alta, mai ales când venea vorba de alimentație. Mă înfometam, pentru că îmi doream un corp perfect, dar ajungeam să fiu atât de frustrată, încât mâncam tot ce vedeam pe masă, iar kilogramele se puneau din nou la loc, ba chiar mă îngrășam mai rău ca înainte.

Știu că multe femei asociază cura de slăbire cu o permanentă senzație de foame, care atrage după sine nervi și nemulțumire, dar lucrurile nu trebuie să fie deloc așa. Eu cred cu tărie că viața ne-a fost dată să ne bucurăm de ea și din acest motiv trebuie să ne placă ceea ce mâncăm. Pentru mine, mâncarea este una dintre plăcerile vieții și am decis să nu renunț la ea :).

Un stil alimentar sănătos trebuie să aibă la bază echilibrul și cât mai puține momente de înfometare pentru că, stresat fiind, organismul intră în alertă și arde mai greu kaloriile, ceea ce înseamnă că metabolismul încetinește. Dacă nu mâncăm suficient, orice avem în meniu, indiferent cât de sănătos este sau cât de mică este cantitatea consumată, o să fie depozitat, și nu ars de organism. Puterea de concentrare are de suferit, ajungem să fim lipsiți de energie și riscurile să suferim de depresie și anxietate cresc. După o dietă săracă în elemente nutritive, corpul se va obișnui cu puține calorii și chiar dacă mâncăm normal, el tot va avea tendința să stocheze calorii suplimentare.

Un lucru pe care l-am realizat în timp este faptul că tot ce îmi refuzam și îmi interziceam genera niște frustrări incredibile, însă din momentul în care mi-am dat voie să încalc regulile, lucrurile s-au schimbat. Am intrat într-un echilibru și am scăpat de presiunea din capul meu și de vocea care mereu mă certa ori de câte ori nu respectam acele reguli extrem de inflexibile.

Știu că multe femei își ignoră nevoile de bază ale corpului și își urăsc formele. Și eu am fost mulți ani în această categorie. Dar, după cum spuneam, organismul va reacționa așa cum ne purtăm cu el. Nu degeaba se spune că la maturitate și spre sfârșitul vieții ai corpul pe care îl meriți și în care ai investit diferite lucruri, mai mult sau mai puțin bune. În loc să ne înfometăm și să ne chinuim, mai bine învățăm să ne vorbim frumos și să ne acceptăm așa cum suntem. Această presiune nu va duce la ceva bun! Asta nu înseamnă că trebuie să ne relaxăm atât de tare, încât să ajungem să mâncăm în mod constant oricum, orice, și la orice oră din zi și din noapte. E important să ajungem la acel echilibru interior care ne ajută să fim în armonie cu noi.

## Vă invit să faceți un exercițiu.

Găsiți un moment în care sunteți singure acasă. Mergeți într-o cameră în care aveți o oglindă mare și în care nu este foarte multă lumină, cel puțin nu la început. Apoi încercați să vă dezbrăcați și să vă priviți în oglindă. Știu din experiență cât de greu poate fi, dar nu renunțați. Fiți conștiente de toate gândurile care vă trec prin cap, de fiecare propoziție pe care o auziți în mintea voastră. Nu trebuie să faceți nimic altceva decât să vă priviți, să vă analizați corpul ca și cum ați vrea să cunoașteți o persoană pe care de-abia acum ați văzut-o prima oară.

Vă recomand să faceți acest exercițiu în fiecare zi, până când ajungeți să vă cunoașteți cu adevărat. Când simțiți că ați ajuns să vă știți foarte bine, descoperiți părțile care vă plac. Dacă într-o primă fază nu le găsiți și vă opriți doar la ce nu vă place, vă recomand doar să nu le mai criticați. Lăsați-le să existe fără să le mai etichetați. E în regulă să nu vă placă și acele părți să existe acolo, așa cum sunt.

E important să faceți acest exercițiu până când ajungeți să vă priviți în oglindă cu lumina aprinsă și să vă iubiți corpul pentru ceea ce este și pentru ceea ce face pentru voi.

Acest exercițiu poate dura o săptămână, două, o lună sau mai mult. Nu există o durată fixă, dar ceea ce știu clar că vă trebuie ca să puteți să-l faceți sunt foarte multă răbdare, blândețe și dragoste atunci când vă uitați la voi.

E important să înțelegem că omul din oglindă nu e un dușman, ci cel mai bun prieten, așa că în fiecare dimineață este bine să ne amintim de asta! Trupul nostru e mai mult decât o carcasă frumos decorată, e locul în care ne dăm întâlnire cu noi și cu gândurile noastre. Prin natura noastră, suntem predispuși fluctuațiilor de dispoziție, de energie și de productivitate, ceea ce poate duce la stări contradictorii, dar acest lucru face ca fiecare zi să fie unică și să reprezinte o experiență care merită trăită. Așadar, un al doilea pas presupune să înțelegem care este mecanismul de funcționare și să cooperăm