

© Editura EIKON

București, Str. Smochinului nr. 8, sector 1,
cod poștal 014606, România

Difuzare / distribuție carte: tel/fax: 021 348 14 74
mobil: 0733 131 145, 0728 084 802
e-mail: difuzare@edituraeikon.ro

Redacția: tel: 021 348 14 74
mobil: 0728 084 802, 0733 131 145
e-mail: contact@edituraeikon.ro
web: www.librariaeikon.ro

Editura Eikon este acreditată de Consiliul Național
al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS)

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României

ISBN: 978-606-711-918-3

Tehnoredactor: Mihăiță Stroe

Editor: Valentin Ajder

FLORINA NICOLAE

DACĂ VREI, POTI SĂ FII SĂNĂTOS!

CUPRINS

Introducere

A învăța pentru a înțelege7

Capitolul I

Este posibil să fii sănătos?19

Capitolul II

De ce să ne îngrijim?31

Capitolul III

A cui e vina?41

Capitolul IV

Războiul53

Capitolul V

Expulzarea inamicilor61

Capitolul VI

Trezirea71

Capitolul VII

Fabricanți de „sănătate”77

Capitolul VIII

Fii propriul tău medic.....85

Capitolul IX

Te hrănești de unde ești.....91

Capitolul X

Caleidoscopul alimentației 105

Capitolul XI

Un pilon din monede de aur..... 121

Capitolul XII

Cei doi stâlpi ai zilei..... 133

Capitolul XIII

Este posibil un stil de viață sănătos? 149

meu, la fel ca la existența ta și la organismul tău.

Suntem o expresie a vieții și tocmai de aceea suntem perfectibili și receptivi, înclinați spre ceea ce face posibilă viața. Este trăirea însăși, dar fiecare clipă este diferită, fiecare moment al istoriei face propriile reglementări în funcție de împrejurările în permanentă schimbare: „...ființele umane nu se nasc pentru totdeauna în ziua când mamele lor le aduc la lumină, ci viața le obligă încă o dată și de mai multe ori să se nască pe ele însele” (Gabriel García Márquez. *Dragostea în vremea holerei*)

„Doctorul iluminat” Ramón Llull (1232 -1315), laic franciscan (considerat astăzi, datorită studiilor sale premergătoare, protector al informaticienilor), susține că „medicina este, prin natura sa, o filozofie”. Prin urmare, sănătatea este o aplicație a filozofiei. Se impune multă înțelepciune, cumpătate, prudență, moderație și judecată echilibrată în fiecare clipă pentru a menține sau a recupera normalitatea în funcționarea organismului.

În acest mod de a „filozofa”, nimeni nu poate înainta de unul singur. Avem nevoie de cei din familia noastră, de prietenii noștri, de doctorii noștri. Iar eu am nevoie de tine, stimat cititor! **„Nu merge înapoia mea, poate că eu nu știu să te conduc. Nu merge înaintea mea, poate nu vreau să te urmez. Vino alături de mine pentru a putea să călătorim împreună”** spune un proverb uto-aztec.

CAPITOLUL I

Este posibil să fii sănătos?

*Dacă vrei să schimbi lumea,
schimbă-te pe tine însuși*
(Mahatma Ghandi)

Titlul capitolului este o interogație ce assemblează mecanisme subtile de speranțe, dar strecoară printre ele și fire de frământări și temeri. Nu este o neliniște de tip emoțional care amortțește și târăgănează curiozitatea și căutarea unei soluții, ci o preocupare ce mă stimulează, mă face să investighez și să identific căi de ieșire. Nu vreau să demonstrez că am dreptate cu schițele mele, pentru că aș putea sfârși prin a crea confuzii. Nici nu am cum să formulez discursuri, ci mai curând mi-ar plăcea să dialoghez, cu intenția de a mă cunoaște mai bine cunoscând punctul tău de vedere, speranțele și întrebările tale, într-o îmbogățire reciprocă și o colaborare ce ne-ar ajuta să ne simțim mai bine, să construim pe deplin demnitatea noastră umană.

Sănătatea este mai degrabă un proces decât un țel, și tot ceea ce facem în viața noastră de zi cu zi se convertește în sănătate pe măsură ce se revarsă și curge lucid, limpede, în râul cotidian al transformărilor succesive. În acest sens se poate vorbi de sănătate ca efect al acestui proces care emană din conștiința noastră și din atitu-

dinea noastră, în actul însuși de a ne trezi și a decide calea de urmat. Firește nu totul depinde numai de mine sau de tine! Trăim în lume și de aceea titlul capitolului cuprinde și umbra unei îngrijorări care se referă la noi înșine, dar și, mai ales, la această lume.

Sunt convinsă că, tocmai pentru faptul că ai avut curiozitatea de a deschide această carte, ca și pentru eventualul tău proiect de a face schimb de opinii despre un argument atât de presant, dovedești că știi ce înseamnă „viață sănătoasă”. Dar, în realitate, chiar o considerăm o chestiune ce nu admite amânare? Ne gândim atent și constant la sănătatea noastră? Preocuparea pe care încerc să o descifrez este aceea că nu luăm în serios, într-o manieră concretă, importanța detaliilor, a semnalelor organismului și lăsăm pentru „când o să avem mai mult timp” sarcina de a le decodifica. Scriitorul argentinian Jorge Luis Borges, mult mai înțelept decât noi, scria: „Eu am fost mereu acel gen de persoană care acordă atenție semnalelor, avertismentelor, și care se îngrijesc de sănătate oră de oră, zi de zi”. Nu ar trebui oare să facem la fel?

Mai există și un alt aspect care merită precizat: considerăm că o cantitate redusă din ceva, pe care-l știm că e nesănătos și poate dăuna în vreun fel corpului nostru (pe dinăuntru sau pe dinafară), nu ne va face rău. Nu suntem suficient de conștienți că acumularea succesivă a unor „fărăme” aparent nevinovate se însumează într-un mare munte ce s-ar putea prăvăli peste bietul nostru organism? De exemplu: mai rămân „pușinel” – folosim diminutive când căutăm un subterfugiu – pe plajă, fără să țin seama că memoria pielii poate declanșa cancerul chiar la distanță de ani și ani. Pe de altă parte, tehnologia ori interesul pentru câte un subiect nici pe departe inevitabil mă „obligă” să mai stau „încă un picuț” în fața

computerului, cu telefonul mobil lângă ureche, cu ochii lipiți de ecranul televizorului etc. O prăjiturică, un stropuleț de înghețată sau de ciocolată nu ne sperie, în timp ce statisticile alarmante privind numărul obezilor și a bolnavilor de diabet ne pun în fruntea listei în Europa (numărul românilor cu vârste cuprinse între 20 și 79 de ani, care suferă de aceasta afecțiune este de aproximativ două milioane de persoane). Sau justific prânzul meu supraabundent, conștient că-mi este nociv, (aplicăm refrenul care în spaniolă sună așa: „una vez al año no hace daño” și care ar putea fi tradus în română prin: „la un an o dată poți s-o faci și lată”), încercând să mă conving cu ideea că „dacă e gustos, nu-i periculos”. Ori folosim alt argument: mănânc așa de 30 de ani, de ce tocmai acum mi-ar face rău? Adoptăm diverse formule ca porțițe de scăpare, nu doar o dată pe an sau pe săptămână, ci ori de câte ori lacomele simțuri ne împing furculița aproape de aromata și rumena friptură. Sau ochii nu ni se mai dezlipesc de o prăjitură până nu o transferăm în noi.

Modernitatea dietei occidentale ne agregă (vezi termenul latin *gregar* – a trăi în cete, în turme), ne încorporează în marea masă care, în toate părțile planetei, târăște milioane de persoane. Interesele industriilor alimentare și farmaceutice ne oferă zilnic cocktail-uri super atractive și cu acțiune rapidă. De ce să așteptăm luni sau ani efectul unui aliment natural sau al unei buruieni medicinale, când în câteva minute deja avem (se presupune) acțiunea și rezultatul a ceea ce se vinde la colțul străzii.

Uneori ignoranța este impusă prin lege. Nu izbutim să descoperim că adevărul se află ascuns dedesubtul unei birocrății abundente și în spatele unei publicități colorate și spumoase care, adesea, îți introduc în minte exact contrariul a ceea ce este folositor pentru sănătatea

ta, fiind în schimb de mare folos pentru buzunarul celui ce promovează produsul.

Libertatea de expresie (în publicitate) nu-și găsește frontiere în libertatea ta de a te bucura cu demnitate de calitatea unei vieți sănătoase. Te stingi încet – fără a ajunge să identifici cauzele – atunci când instituțiile decid pentru tine și când protagoniștii banului dictează mâncarea din farfuria ta și gravitatea bolilor tale. De fapt te ucide ceea ce tu însuți alegi dintre produsele pe care, cu un zâmbet larg, ei doar ți le oferă insistent. Nu te obligă!

Cele două condiții pentru apariția bolii sunt, potrivit experților onești, acest tip de aliment excesiv procesat, prea acidifiant și plin de adaosuri nefirești, la care se adaugă deshidratarea, precum și insuficientul oxigen trimis spre propriile celule din cauza lipsei de exercițiu care implică o respirație corectă.

Și iată-ne ajunși la această neliniște care ne afectează insinuant: nu luăm în serios importanța **mișcării**, care e din ce în ce mai necesară odată cu trecerea anilor. Știi că o persoană matură are nevoie de mai mult exercițiu decât una tânără? Este o exigență a organismului care a acumulat toxine și dezordine în funcționarea diferitelor organe și care, prin mișcare, le poate soluționa sau chiar elimina. Trebuie să cunoaștem și să învingem pe adversarul interior, pe dușmanul instaurat înlăuntrul nostru, lipsa voinței, care profită de neglijența și nepăsarea noastră, de lipsa noastră de angajare.

Se spune că cei mai teribili inamici ai omului sunt ignoranța, lenea și uitarea, în sensul că uităm de noi înșine. Luăm hotărârea de a ne îngriji doar când organismul atinge etape critice ale bolii și când se ivește riscul unui pericol grav. În acel moment se face vizibil doar vârful icebergului. Marea masă a daunei rămâne scu-

fundată înăuntrul organismului, unde s-a adunat timp de ani de zile. Și atunci se aplică expresiile proverbiale: ultimul pas frânge spinarea cămilei; ori, ultima picătură umple paharul.

Adunăm, ne însușim obiecte, acumulăm celule adipoase (greutate corporală), materie din orice categorie, poveri psihologice, toxine emoționale și, mai ales, timp. Timp trecut și timp viitor. Suntem covârșiți de tristeți anterioare și îngrijorați de calcule și proiecte viitoare. În schimb, ar trebui să luăm în seamă rucsacul prezentului, cu dimensiunile adecvate acestei scurte clipe, și să îl golim continuu, ca să aibă unde intra noua clipă, tot a prezentului.

Dezarmăm firea și ne obligăm organismul să conviețuiască cu proprii dușmani. Complicațiile nu sunt cauzate de el, ci de forma de viață, de alimentația greșită, de medicamentele și veninurile pe care le introducem în noi (tutun, alcool, droguri) și de otrava mediului înconjurător.

Pentru că cealaltă neliniște se referă tocmai la toxicitatea ambientului, a lumii în care trăim. Se afirmă că planeta este deja intoxicată și bolnavă. **Aerul** pe care îl respirăm conține reziduuri din combustibilul avioanelor, gazele toxice ale industriilor și ale atâtor mașini care umplu sufocant străzile. Iarna, mai cu seamă, când nu ne mai ajută verdele pușinelor parcuri, norul toxic produs de acțiunea luminii solare asupra gazelor de eșapament și a altor emisii de substanțe dăunătoare ale fabricilor, clădirilor, locuințelor se combină cu umezeala anotimpului. Problema se complică tot mai mult odată cu creșterea numărului de mașini de mâna a doua care umplu... „lumea a treia”.

Ne contaminăm de asemenea prin folosirea unor materiale de construcție (casele în care locuim sunt din

beton, fier, sticlă și tablă, nu ca pe vremuri, din cărămizi, multe componente din lemn și acoperișuri din țiglă). Ne intoxicăm lent dar sigur prin folosirea anumitor detergenți și produse de igienă, precum și a mobilierului impregnat cu diverse soluții mai mult sau mai puțin nocive. S-a constatat că unele mobile, dar și furnirul, placajul, rășinile sintetice, componentele din conglomerate, precum și tapiseria și pânzeturile industriale conțin formaldehidă, un gaz volatil, dovedit cancerigen.

De multe ori **apa** poate fi contaminată cu agenți patogeni, bacterii, viruși, protozoare și paraziți; cu produse chimice, inclusiv pesticide; cu substanțe radioactive; cu fier, cupru, zinc, mercur, plumb sau arsenic; cu deșeuri provenind din agricultură și din industrie care pătrund în sol până la pânzele freatice sau chiar în instalațiile de purificare etc. Aceste substanțe – și multe altele – sunt extrem de toxice pentru plante, animale și ființa umană.

Alte focare de contaminare ale apei sunt resturile organice provenind din abatoarele de animale și păsări. Preferăm să nu ne gândim la așa ceva când ingerăm un hamburger, fără să știm că pentru tot procesul de preparare (de la abator până la bucătăria restaurantului) se consumă atâta **apă** cât ți-ar fi suficient să te îmbăiezi o lună întreagă. A economisi apa și energia nu e o modă, ci o necesitate reală a planetei care, potrivit experților, se apropie de abisul ambiental.

Toxicitatea **solului**, care acumulează tot mai multe agrochimice, trece în plantele pe care le mâncăm, dar și în laptele și carnea animalelor care consumă plantele. Cum am putea oare elimina sau neutraliza cocktailul de pesticide, fungicide și ierbicide care însoțesc spanacul sau mărul pe care le oferim copilului nostru ca „alimente sănătoase”? Cum putem anula efectul colateral nociv

al vaccinurilor, hormonilor și stimulatorilor sintetici de creștere din carnea ce mi se servește la restaurant, la care s-au adăugat arome sintetice, pentru a da gust, dar și „cosmetice”, pentru a asigura „look-ul” – aspectul, prezentarea și stilul – mâncării pe care o etalăm făloși ca tipic franceză, peruană, chineză sau românească. Și, încântați, poate chiar îi facem o fotografie cu telefonul inteligent pe care o trimitem prietenilor ca să ne invidieze și să poftască.

Mai e un aspect care ne alarmează: deficiența. În ziua de azi problema nu mai este, pentru marea majoritate a populației, foamea, ci lipsa de vitamine, minerale, enzime și aminoacizi din hrană: adică insuficiența micronutrienților care asigură creșterea și menținerea funcțiilor vitale ale organismului. Solul tot mai sărac, dar și tehnologiile din domeniul industriei alimentare: conservarea, congelarea, refrigerarea, deshidratarea, procesarea aseptică, afumarea, rafinarea, tratarea la temperaturi foarte înalte etc. completează panorama unei nutriții carente.

O altă temă care ar trebui să ne preocupe este: **electrosmogul** constituit de radiații electromagnetice produse de mașini sau aparatură cu care realizăm anumite treburi în gospodărie. Informațiile științifice ne asigură că intensitatea radiațiilor unor aparate precum televizorul, computerul, uscătorul de păr, cuptorul cu microunde sau mixerul pot altera permeabilitatea membranelor celulare, provocând tulburări ale sistemului nervos, disfuncții ale aparatului circulator, ale ritmului cardiac și ale metabolismului. Iar toți acești factori determină creșterea incidenței diverselor forme de cancer. Bineînțeles, cel mai dăunător, dar și mai des folosit, este telefonul mobil ale cărui radiofrecvențe pot fi de mii de ori superioare oricărui aparat electrocasnic. Dar ne putem despărți de acest instrument care a devenit un fel de pre-

lungire a corpului nostru? Probabil că nu, dar mai multă prudență sau zgârcenie în folosirea lui, ne-ar fi utilă.

Preferăm să trăim la oraș, pentru că aici avem la îndemână tot ceea ce credem că ne trebuie. Am optat pentru confort și comoditate. Dar cu ce preț? Cu prețul veniturilor din alimentele secătuite de nutrienți, de fibră naturală, de forță vitală, pline în schimb cu aditivi și uneori cu pesticide sau fertilizanți. Cu prețul contaminării relațiilor umane, al zgomotului, al *mass media* încărcate cu informații-deșeu și *fake news*, iar lista poate continua. Ne îndepărtăm de natura care ne poate oferi tot ceea ce este necesar pentru a trăi sănătos, alegând artificiiile civilizației. Noaptea nu se mai văd stelele și uneori nici luna. Avem lumină nenaturală ce alterează funcțiile biologice și provoacă diminuarea producției de melatonină în glanda pineală, ceea ce declanșează epidemia de insomnii. Deja se cunoaște legătura dintre contaminarea surselor de lumină și degradarea ecosistemelor datorită folosirii inadecvate sau a excesului de iluminare. Iar aceasta produce reflectarea luminii artificiale în gazele și particulele din atmosferă. Bine studiat și demonstrat! De asemenea cât de scump plătim atunci când optăm pentru mai ieftinul sistem LED (*light-emitting diode*, însemnând diodă emițătoare de lumină), care provoacă daune serioase retinei și ficatului, organul aflat în strânsă corespondență cu văzul, dar și nervului optic.

După această scurtă menționare a relelor care ne înconjoară, nu prea mai stă în picioare argumentul că „bunicul a trăit 90 de ani mâncând carne și brânzeturi”, pentru că acel bunic a trăit în mijlocul naturii, a consumat produse genuine și mult mai puțin contaminate, a muncit în aer liber. Pe când noi...

La Conferințele Internaționale privind Schimbările Climatice, una dintre temele examinate de reprezentan-

ții celor 195 de țări și a numeroase organizații internaționale specializate a fost aceea de a găsi un răspuns la cum se poate viețui sau supraviețui, ca persoană (sau ca Planeta Pământ), în condițiile agresivei contaminări care se produce zilnic și în cantități sufocante în toate componentele ambientului: pământ, aer, apă. A trezit stupoare prezentarea unei simulări a insulei de plastic care se află în nordul Oceanului Pacific și care ar avea suprafața de peste 10 ori mai mare decât a României. Specialiștii care au studiat acest al „șaptelea continent” al globului afirmă că diversele gunoaie deversate în cel mai mare ocean al lumii sunt împinse de Vortexul Pacificului formând de fapt un sistem de insule alcătuite în special de materiale din plastic. Deci foarte greu biodegradabile. Asemenea insule de deșeuri au fost observate și în Oceanele Atlantic și Indian. Ce imagine mai convingătoare decât aceasta poate fi oferită celor care se îndoiesc de proporțiile contaminării planetare ?

Cum s-ar putea acționa în apărarea normalității, în armonie cu legile naturii? Cum ar trebui educați oamenii ca să se îngrijească de ei înșiși pentru a trăi cu demnitate o viață sănătoasă? „Pesimistul știe doar să se revolte împotriva răului; dar optimistul știe să se îndepărteze de rău”, spune scriitorul britanic Gilbert Keith Chesterton. Dar, oricât de optimiști am fi, nu putem să ne îndepărtăm de rău, ci trebuie să îndepărtăm răul. Fiecare dintre noi, utilizând cele folosite, produce adesea lucruri ne-folosite. Cum le reciclăm și cum le facem mai puțin dăunătoare?

Suntem conștienți că interesele economice și comerțul ne asaltează cu agresivitate, dar, cu toate acestea, acceptăm cu plăcere mărfurile și serviciile care ne sunt puse la dispoziție. Există statistici referitoare la vânzările compulsive din diferite perioade ale anului (Crăciun,

Paști, ziua copilului, a mamei, a tatălui, zilele de naștere etc., când cumpărăm doar dintr-un impuls de acumulare cantitativă, adesea fără legătură cu nevoile reale): adunăm culori strălucitoare, gusturi incitante, tehnologii uluitoare, sunete stridente. Ce cadouri primesc copiii secolului XXI? Probabil jucării specifice tehnologiei moderne, mașinuțe automate, telefoane mobile, pistoale etc. Expertii Școlii de Medicină a Universității din Boston semnaleză că utilizarea dispozitivelor electronice împiedică dezvoltarea mecanismelor de autoreglare ale copiilor. Or, firesc ar fi ca ei să descopere alfabetul sănătății la școala primelor litere ca să poată mai târziu, ca persoane mature, să aprecieze calitatea trăirii. Poate s-ar cuveni să afle mai întâi materia simplă din care e făcut fiecare obiect, așa cum, pentru a ști de unde provine laptele, n-ar strica să vadă mai întâi cum arată în realitate o vacă sau o oaie. Se spune că a educa nu înseamnă a forma pentru o carieră, ci a antrena și căli sufletul pentru dificultățile vieții.

Dar și noi, cei mari, ce fel de educație ne administram în acest sens? Urmăm modelul propus de medicii care fac la televizor promovarea de produse „sănătoase” care în realitate servesc unor interese comerciale? Ori asidua etalare a unor descoperiri științifice, „salvatoare ale omenirii”, mereu altele, mereu de ultimă oră, ale unor faimoși cercetători. „Luați seama și discerneți între cei care vor să vă informeze corect, să vă educe și cei care vor doar banii voștri”, susținea de curând medicul peruan Elmer Huerta, „pățit”, cum explica el. Fusese torturat psihic cu un diagnostic greșit de cancer.

Pentru fiecare dintre noi marile interogații ale vieții ar trebui să se refere, între altele, nu la „cât trăim?”, ci „cum trăim?” S-ar cuveni să ne preocupe nu atât cantitatea, cât calitatea, seninătatea clipei care ni se adaugă,

modul de a ne alimenta și a respira, de a observa lucid ceea ce ne înconjoară și a decanta problemelor noastre reale, conștienți că prețul sănătății este veghea permanentă.

Sunt câteva dintre obiectivele pe care eu însămi mi le-am asumat pornind de la propria experiență pe muchia fragilă și sinuoasă a sănătății. Mi-am pus întrebări, am avut numeroase nedumeriri în fața imperativelor tranșante, dar uneori eronate ale doctorilor, am căutat răspunsuri pentru mine, pe care eventual să le împărtășesc celor care ar fi interesați să colaboreze la identificarea, pentru ei înșiși, a soluțiilor optime, adaptate după caz.

Poate o preocupare constantă s-ar cădea să fie calitatea a ceea ce consum, a ceea ce intră în organismul, în mintea, în inima mea. Accept să devin un complice al „dușmanilor” mei? Atenție! În viitor vor fi din ce în ce mai numeroși. Dar ce înseamnă „viitor”? Voi asista placid la otrăvirea planetei, fără să mă deștepte gândul că din otrava ei mă voi hrăni, că aerul și apa de aici îmi vor structura ființa, iar seceta, inundațiile, variațiile insuportabile ale temperaturii mă vor constrânge, mă vor stresa?

Stres! Mă stresează stresul. Mai bine să nu ne încruntăm. Să luăm aminte echilibrați, lucizi, cu mintea orientată spre țelul nostru principal: calitatea vieții. A noastră și a celorlalți de pe planetă. Ba chiar a planetei însăși. Dat fiind că pentru boli nu există frontiere, ele circulă fără pașaport nu doar în spațiul Schengen, ci din Africa în Alaska, din Orientul îndepărtat până în piața de lângă locuința mea, din marile containere până în frigiderul meu. În schimb sănătatea are o patrie. În această patrie trebuie să revenim constant și să ne întrebăm: este posibil să fim sănătoși?

Toate aceste frământări legate de temele sănătății și ale vieții responsabile îmi amintesc că, în vechea Babi-