

Cum să fii cu ADEVĂRAT BINE cu TINE în pielea ta

Sute de idei pentru o viață armonioasă



2023

Ce conține acest ghid?

Introducere

Cum îți dai seama că trupul tău este prea acid, deci supus îmbolnăvirii?

Lupta cu zahărul și cu ucigătorul aspartam

Ce altceva induce aciditate – deci boală – în corp?

Istoricul și controversele dietei alcaline

Teoria acid-alcalină a dr. Robert Young

Cum se ajunge la boală versus sănătate

Alimentația alcalină și cancerul

Alegerea îți aparține: alimentele alcaline și alimentele acide

Cum să mănânci pentru a ține boala la distanță

Cum să combini corect alimentele

Cum să mănânci pentru energie maximă

4 sfaturi pentru a începe o dietă alcalină și a-ți restabili sănătatea

Lista de cumpărături pentru alcalinizarea ta

Ce fel de apă trebuie să bei

Sursa de calciu în alimentația alcalină prin dieta alcalină

Cum să câștigi bătălia cu virușii și bacteriile prin dieta alcalină

Cum să te alcalinizezi altfel decât prin alimentație

Îndrumar final pentru alcalinitatea și sănătatea ta

Concluzie

O altfel de introducere

În urmă cu câțiva ani, probleme medicale serioase care frizau ridicolul și pe care mintea mea refuză să le accepte ținând cont de viața mea, aparent normală de atunci, probleme care m-au aruncat într-o noapte de 7 spre 8 martie – chiar înainte ca lumea să serbeze ziua internațională a mamei – la granița dintre viață și moarte, ratând întâlnirea cu doamna cu coasa la un milimetru aproape, au făcut ca întreg cursul vieții mele să se schimbe din acea noapte încolo. Nu dintr-o dată, ci gradat, luna de lună, an după an, pe parcursul tuturor anilor de atunci și până astăzi. Viața practic s-a împărțit în „înainte” și „după”.

Pe moment, am mulțumit Cerului că amenințarea la viața mea nu s-a finalizat și că fetița mea, în vârstă de 1 an și jumătate pe atunci, nu a rămas fără mamă.

Însă, odată cu acea problemă medicală severă și cu toate cele din trecut dar și care i-au urmat, o întrebare nu mi-a mai dat pace: De ce? De ce se îmbolnăvesc, totuși, oamenii? Ce îi face să treacă din starea de oameni sănătoși (sau aparent sănătoși) în starea de internați în spital, tremurând pentru viața lor? Nimeni poate că nu știe acest răspuns cu exactitate și cu siguranță că mulți specialiști încearcă să îl dea permanent de-a lungul carierei lor. Și totuși răspunsuri există pentru cine vrea să le audă.

Această întrebare a devenit preocuparea mea dominantă pentru toți anii care au urmat.

Ce este în spatele bolii? Unde se rupe firul?

Și oare chiar nu putem avea nici cel mai mic control în a ne menține cadoul divin: starea bună de sănătate pe care o avem la un moment dat? Cât de mare este imprevizibilul, destinul, fatidicul în această ecuație?

Viața mi-a oferit cu generozitate răspunsuri după răspunsuri, sub formă de sute de cărți citite și participarea mea la zeci de seminarii, conferințe, ateliere de specialitate ale școlilor faimoase de dezvoltare personală din lume. Iar starea mea de sănătate și de echilibru s-a îmbunătățit substanțial. Am învățat puterea gândurilor și a emoțiilor asupra sănătății mele.

Am înțeles că **sănătatea noastră cea de toate zilele este suma mai multor factori: ce gândim, ce simțim, ce vibrăm, ce atragem și, nu în ultimul rând, ce mâncăm.**

Acest ghid este chintesența tuturor acestor descoperiri pe care un om ca și tine le-a reunit, le-a trăit, le-a testat (uneori chiar masochist) pe pielea sa, ca să poată afirma: da, funcționează, așa este. Chiar putem avea controlul – până la un punct – asupra stării noastre de bine, împlinire, energie și prosperitate. Spun „până la un punct” întrucât taina vieții continua să rămână pentru toată lumea... o taină, iar nemurirea nu s-a inventat încă; certitudinea că vom trece în altă dimensiune, prin fenomenul morții, este prima și poate singura cu care ne naștem. Însă, între aceste două puncte, depinde de noi cum alegem să experimentăm călătoria.

Așa se face că, urmând zilnic îndrumările școlii „Ascultă-ți corpul” a lui Lise Bourbeau din Canada, am reușit să țin la distanță bolile un număr de ani și să descopăr adânc în mine motivele din plan mental și emoțional care favorizau declanșarea lor. Am intrat în contact cu o altă lume; o lume plină de oameni care înțeleg că boala nu este decât numele dat de o întrerupere a stării naturale de bine, din varii cauze care îți stau la îndemână. Am studiat, investigat și citit zeci de cărți pe această specialitate, pe care le voi recomanda în acest ghid și care pot fi un instrument de nădejde pentru oameni în a încerca să stea departe de a înghiți pumni de medicamente, crezând că boala e ceva fatidic care apare și care poate fi tratată doar cu doctorii.

Menționez un aspect important: în tot acest timp, nu acordăm o atenție deosebită alimentației, considerând că ea nu este chiar atât de decisivă în starea mea de bine precum sunt gândurile și emoțiile negative puternic și instantaneu declanșatoare de simptome și boli.

Până într-o nouă zi... când, liniștită și încrezătoare în drumul nou și luminos al vieții mele, înarmată cu un psihic stabil și emoții pozitive dozate constructiv, am participat la un nou seminar pentru a afla cele mai proaspete informații în domeniul somatizărilor (manifestarea în corpul fizic a ceea ce gândim sau simțim negativ, sub forma unor boli sau simptome, mai mari sau mai mici).

O persoană cu totul specială

La acest seminar, la care participau sute de persoane, în afara țării, am întâlnit o fostă colega de la alt curs de dezvoltare personală. O persoană cu totul specială, pe care am stimat-o și admirat-o de prima dată, care părea a avea de împărtășit lumii întregi din experiențele ei luminoase de viață. Era cât pe ce să nu o recunosc. Era schimbată. Nu în bine, ci în foarte bine.

Nici înainte nu arăta rău; era mereu cochetă, cu o siluetă ținută sub control, foarte stăpână pe situația afișată, ușor autoritară și destul de revoltată împotriva nedreptăților trăite de ea sau de lume în general.

Doamna trecută de 42 de ani, despre care povestesc, arăta acum de 30 de ani, maxim 32. Siluetă impecabilă, o alură proaspătă a pielii și a corpului, un tonus extraordinar, aranjată la păr, cu haine moderne și foarte frumoase pe ea...

Nu mi-am putut ascunde uluirea. Nu am vrut să fac o gafă, însă tot am vrut să aflu urmare a cărei întâmplări a trecut de la bine la foarte bine.

Am stat de vorbă despre copii și viață iar întrebarea mea care plutea în aer până la urmă a fost rostită: „Draga mea, spune-mi ce ai făcut de arăți așa de bine?”.

Răspunsul ei m-a aruncat dincolo de orice îmi imaginam:

„Am cancer.”

Acesta era **motivul înfloririi ei**. Șocant, nu?

„Cum așa?? Cancer, tu? Când, cum, unde, de ce?”. Mă simțeam deosebit de stingheră să vorbesc cu o persoană diagnosticată cu cancer și aflată în plin tratament. Nu știam ce să spun, cum să spun să fie totul ok și să nu ating cumva o rană sângerândă din sufletul ei.

Ea a simțit asta și m-a asigurat că putem vorbi liniștite despre acest subiect, pentru că a înțeles ce i s-a întâmplat și a învățat multe după aceea.

Mi-a spus: „Primul mare beneficiu și cadou al bolii a fost acela că am început să mănânc sănătos. Adică când spun sănătos, spun cu adevărat sănătos. În al doilea rând, am reușit să introspectez adânc în mine cauzele suferinței care au dus la această boală în mine și am înțeles motivul din spate pentru care organismul meu a permis dezvoltarea bolii. Dar mâncarea de zi de zi a fost cu adevărat o mare realizare. Practic, mâncând alcalin mi-am recăpătat energia și, nu în ultimul rând, **sănătatea** care sper să se mențină în continuare.”

Acest dialog m-a bulversat. Cu toții știm că a mânca sănătos este important; trăim în vremuri în care ni se repetă obsesiv acest lucru, de la articole până la avertismente la radio și TV; cu toate acestea însă, numărul oamenilor bolnavi, nefericiți și lipsiți de vlagă și energie este în continuă creștere, dovadă și numărul impresionant de farmacii și spitale private care își desfășoară cu zel activitatea pentru că, peșemne, nu duc lipsă de clienți.

Însă, ce se întâmplă totuși, din punct de vedere chimic, în interiorul corpului omului care, forțat de o boală ce îi amenință viața, chiar este nevoit să mănânce sănătos cu adevărat și arată excelent în timp ce face tratament împotriva bolii cumplite?

Peste câțiva ani, am reîntâlnit-o pe această minunată doamnă. Cancerul din corpul ei era o amintire, și-a revenit spectaculos, arăta la fel de bine, mânca cu mult mai sănătos și era mai înțeleaptă.

Alimentația alcalină și un stil de viață alcalin

Am înțeles că din puzzle-ul meu numit „sănătate” am mai găsit o bucată numită **„alimentație alcalină și stil de viață alcalin”**, cel urmat nu doar de doamna cu pricina, ci și de prea mulți oameni importanți din mediile în care intram ca să nu mă pună pe gânduri ca aici este o sursă de bine și sănătate pe care trebuie neapărat să o explorez, testez, trăiesc.

De atunci, căutările mele după răspunsuri care să îmi ghideze anii vieții și să pot ajuta și alți prieteni dragi, s-au adâncit și s-au numit „totul despre alcalinitate”.

Legat de alcalinitate, întrebarea care m-a preocupat a fost: **Cum putem să prevenim deteriorarea sănătății noastre sau chiar și mai bine, să ne redobândim tinerețea?**

De-a lungul vieții noastre, mergem din punctul în care pare că funcționăm ca un reactor nuclear (privește orice copil sub 7 ani și înțelegi exact ce spun) până în punctul în care aproape cădem din picioare de oboseală seara, și asta în fiecare zi. De ce?

Ceea ce dieta alcalină oferă, nu doar că răspunde la întrebările acestea, dar ne dă elemente clare și simple cu care să ne alcătuim singuri puzzle-ul sănătății. Sănătatea nu este dificil de menținut sau de recâștigat. **A fi sănătos este starea naturală** pe care

Creatorul și Universul ne-a dăruit-o, iar corpul, separat de cauzele declanșatoare ale bolii, are capacitatea de a se regenera singur întotdeauna. Privește o mică tăietură la mână cum se reface singură, uneori fără nici cel mai mic ajutor. Acest lucru este valabil și pentru organele interne și întreg corpul, doar dacă știm ce să ținem departe de el ca să îi oferim contextul vindecării naturale.

Acest ghid îți oferă tot ceea ce am descoperit, am citit, am negat, m-a revoltat, am acceptat, am testat, m-a bucurat, m-a vindecat, m-a energizat și am capacitatea să îți recomand așa cum o fac pentru părinții mei, rudele mele și copiii mei. Respectiv, cu dragoste, deschidere și bucurie. De ce? Pentru că fiecare dintre noi avem pe lume un rost divin, avem o Stea a Nordului pe care o urmărim conștient sau din instinct, individualizată pentru fiecare în parte. Iar a mea este să ating și să ajut cu orice informație bună, cât de mică, viața oricărui om pe care îl pot întâlni, direct sau prin magia comunicării online.

Îți mulțumesc pentru încrederea de a citi ceea ce va urma.

În funcție de propria ta experiență de viață și de informațiile pe care le ai deja, vei folosi (sau nu) ceea ce conține acest ghid.

Dieta alcalină funcționează

Dieta alcalină funcționează; o urmează milioane de oameni de pretutindeni, este recomandată de studii realizate de specialiști încă din 1920 despre care vom vorbi în lucrare. Speram că prin acest ghid să îți deschidem apetitul pentru acest mod sănătos de viață și să continui și tu propriile-ți căutări și descoperiri pe acest domeniu, mai ales că el se va dezvolta și noi cercetări despre alcalinitate vor veni cu noi teorii menite a ne ajuta să ne trăim viața energic și fericit.

Îți recomandăm să nu faci nici o schimbare majoră în viață și în alimentația ta înainte de a consulta un medic. Este foarte important să știi din ce punct pleci, dacă ai anumite deficiențe de minerale sau vitamine pe care le poți regla sau nu cu dieta alcalină.

Noi nu ne erijăm în înlocuitori ai specialiștilor din domeniul sănătății, ci doar îți oferim un instrument pe care îl vei folosi dacă vei simți că îți este benefic. O persoană informată este cu atât mai capabilă de a fi stăpână propriei vieți și de a decide ce poate funcționa în cazul său.



Cum îți dai seama că trupul tău este prea acid, deci supus îmbolnăvirii?

Starea de sănătate a corpului tău – și deci chiar viața ta – depinde de un mix de factori: ce mănânci, ce bei, ce gândești, ce faci, ce simți, ce vibrezi, ce blocaje ai și nu în ultimul rând ce nivel de energie ai. Sănătatea și energia ta sunt influențate în mod direct și decisiv de ce mănânci. În grabă și stresul vieții de zi cu zi, **nu mai ai timp** să analizezi ce mănânci, nu-i așa? **Nu ai destul timp** să cauți anumite alimentele sănătoase, îți propui mereu ca de mâine sau de luni sau de la 1 ale lunii următoare să te ocupi serios de acest aspect al vieții tale.

Prețul plătit este însă uneori dureros. Nici celulele corpului tău **nu au timp** să te aștepte ca să te decizi să te ocupi și de ele. Celulele au nevoie în fiecare clipă și zi de combustibilul optim cu care funcționează, ca împreună să îți întrețină sănătatea și să îți împiedice îmbolnăvirea. Pentru că orice îmbolnăvire, îngrășare, îmbătrânire și deteriorare a stării de bine pornește de la celulă. Iar celula nu poate rămâne sănătoasă dacă trăiește într-un mediu acid.

Atunci când încercăm să găsim o soluție pentru a trăi mai bine, înseamnă că intuim sau știm că avem o problemă.

În cazul dietei alcaline, la baza sta problema **lipsei de energie, de tonus, persistenta bolilor mici și medii**, repetarea lor prea des într-un an, diversitatea lor (scapi de una și dai de alta) sau chiar boli cronice serioase pe care le purtam după noi prin viață ca și cum e normal să fie așa, că, deh, avem explicații pentru ele: suntem stresați, avem deja o vârstă, nu mai putem funcționa ca la 20 de ani și tot așa. Nimic mai greșit. Am întâlnit mentori de 79 ani (de exemplu Bob Proctor) cu un nivel de sănătate și energie impecabile. La fel Louise Hay, la fel Lise Bourbeau sau alți specialiști care par să fi găsit cheia spre un echilibru. Nu spre nemurire, ci doar spre echilibru și o viață trăită intens și frumos.

Celebrul Anthony Robbins spune: „Alcalinizează-ți corpul dacă vrei să trăiești o viață sănătoasă, plină de energie și, nu în ultimul rând, mai plină de împlinirile la care visezi. Când îți vei schimba vechile obișnuințe de alimentație, vei regăsi adevăratul TU pe care l-ai acoperit în munți de mâncare acidă”.

Cum să te hrănești sănătos

Ceea ce multă lume nu știe este că multe alimente pe care le consumă în mod regulat afectează în mod negativ echilibrul corpului lor. Corpul uman este un mediu preponderent alcalin. Când consumăm preponderent alimente acide, deci opusul celor alcaline, dereglăm balanța pH a corpului, ceea ce ne aruncă în brațele bolilor, oboselii și îngrășării. Și apar probleme pe care le cunoaștem sub numele de: **boli de inimă, artrită, cancer, diabet și zeci de alte denumiri care populează lumea medicală.**

„Ploaia acidă a făcut vâlvă în urmă cu câțiva ani, omul acid va face în viitor“. Afirmatia îi aparține publicistului Norbert Treutwein, autorul cărții „Hiperaciditate – bolnav fără motiv“, susținător al teoriei după care, din cauza unei hiperacidități cronice, omul nu numai că este lipsit de vlagă și morocănos, dar își distruge cu totul sănătatea. Migrenele și reumatismul, cancerul, infarctul miocardic și diabetul, psihozele și nevrozele sunt întotdeauna însoțite de o aciditate crescută.

Până la urmă, toate bolile au câte un nume, ca să poată fi diferențiate între ele, însă aproape că nici nu contează cu adevărat. Ceea ce contează este faptul că mulți dintre noi **adunăm prea multe deșeuri acide în corp.**

Cum afli nivelul de aciditate din corpul tău?

Mulți dintre cei ce practică alcalinitatea ca stil de viață își procură teste pentru urină, saliva sau chiar sânge, pentru a testa ce nivel de pH au la un moment dat. Acesta variază de la un moment la altul al zilei. Oricum niciun test nu îți poate spune cât de acid ești sau cât este de grav dacă nivelul tău de aciditate are valoarea x sau y, pentru că testele descoperă doar faptul că ai rezerve de aciditate în corp, iar acest lucru nu este de mirare, ținând cont de nivelul de stres și de alimentele nesănătoase pe care le mâncăm.

Cu toate că este posibil să se măsoare fluidele corpului din punct de vedere acid sau alcalin, nu se poate evalua starea de sănătate a țesuturilor, pe baza testelor de sânge, urină sau salivă.

Rezervele de aciditate care nu sunt eliminate sunt reabsorbite din colon în ficat și puse din nou în circulație. Ele sunt depuse mai apoi în țesuturi iar aceste reziduuri sunt cele care determină boala sau sănătatea noastră.

Practic, atunci când ești prea acid în organism, funcționezi mult mai greu, ca și cum o mașină nu are suficient ulei. Și simți pe pielea ta pentru că nu ai energie destulă, te îmbolnăvești, te îngrași și în general nu te simți bine.



Simptomele unui corp mai puțin sau foarte acid

Înainte **de a înțelege ce se întâmplă în corp** din punctul de vedere al echilibrului acid-alcalin, iată care sunt simptomele unui corp foarte acid sau mai puțin acid. Nu toți avem acces la teste de pH în urină, sânge sau salivă și până la urmă nici nu mai contează cât de acizi suntem, atât timp cât nu ne simțim bine. Fiecare se poate diagnostica pe sine în funcție de nivelul său general de energie, de tonus, de elasticitate a pielii, de cât de des se îmbolnăvește.

Însă de cele mai multe ori, când ceva nu funcționează în corp, ne ducem la medic și începem să consumăm medicamente cu duiumul iar acestea la rândul lor cresc aciditatea în corp. Ele calmează simptomele dar nu rezolvă problema de fond. Este ca și cum rupi o buruiană doar la nivel de tulpină dar rădăcina rămâne în pământ. Iar rădăcina, în cazul simptomelor unei boli, are două origini: în alimentația prea acidă și în erori de gândire care te îndepărtează de binele care îți este destinat de către divinitate (despre acest aspect vom vorbi pe larg în cadrul acestui ghid).

Conform lui Theodore Baroody, celebru doctor în naturopatie și nutriție, simptomele acidității din organism se împart în trei categorii:

1. Atunci când cantitatea de deșeuri acide – care produc rău corpului – există dar este în cantitate mai mică, deci poate fi eliminată cu un stil de viață alcalin, apar **simptomele de început de aciditate. Acestea sunt:**

- Acneea
- Agitația
- Durerile musculare
- Mâinile și picioarele reci
- Amețeala
- Energia scăzută
- Durerile de articulații
- Alergiile la mâncare
- Hiperactivitatea
- Atacul de panică
- Crampele premenstruale și menstruale
- Neliniștea și depresia premenstruală
- Lipsa excitării sexuale
- Balonarea
- Arsurile la stomac
- Diareea
- Constipația
- Urina fierbinte
- Urina cu miros puternic
- Durerile slabe de cap
- Respirația rapidă greoaie
- Bătăile rapide ale inimii
- Bătăile neregulate ale inimii
- Limba albicioasă
- Dificultățile la trezire în zori
- Nasul înfundat de mucus în exces
- Gustul metalic în gură

2. Atunci când aceste deșeuri de aciditate cresc și peste ele venim cu noi deșeuri cauzate de alimentația defectuoasă și de un mod de viață agitat care ne scade imunitatea și este deci acid, apar **simptomele intermediare de aciditate care sunt:**

Herpesul
Depresia
Pierderea memoriei
Pierderea concentrării
Migrenele
Insomnia
Tulburările de miros, gust, auz
Astmul
Bronșita
Rinita alergică
Durerile de urechi
Urticaria
Inflamațiile
Infecțiile virale (răcelile, gripa)
Infecțiile bacteriene (stafilococi, streptococi)
Infecțiile cu ciuperci (candidoze, vaginale, micoza piciorului)
Impotența
Uretrita
Cistita
Infecția urinară
Gastrita
Colita
Căderea excesivă a părului
Psoriazisul
Endometrioza
Bâlbâiala
Sinuzita
Amorțeala și furnicăturile

3. **Simptomele avansate ale acidității din organism** sunt recunoscute prin următoarele boli:

Boala Crohn
Schizofrenia
Scleroza multiplă
Lupusul eritematos sistemic
Boala Hodgkin
Sarcoidoza
Artrita reumatoidă
Leucemia
Tuberculoza
Toate formele de cancer