

*Dr. Loti Popescu*

---

*STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS*

*Un Ghid de Educație pentru Sănătate*

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**POPESCU, LOTI**

**Stil de viață sănătos : Un Ghid de Educație pentru Sănătate** / Dr. Loti Popescu – Constanța : Editura Muntenia, 2010

Bibliogr.

ISBN 978-973-692-297-8

613.955

371.7

**EDITOR:**

 **MUNTENIA**

ISBN 978-973-692-297-8

**TIPĂRIT LA:**



**Tipografia MUNTENIA** Constanța

Tel./Fax: 0241-635 521

[secretariat@tipografiamuntenia.com](mailto:secretariat@tipografiamuntenia.com)

**Dr. Loti Popescu**

*Master European Promovarea Sanatatii si Educatie pentru Sanatate  
Psihoterapeut TF*

# *STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS*

## *Un Ghid de Educație pentru Sănătate*



**Editura Muntenia**  
**2010**

*Aceasta este o carte despre viata. Despre viata ta. Despre alegerile tale. Despre decizii. Tot ce trebuie sa faci este sa fii atent! Sa cunosti, sa aplici, sa te mentii!*

*Aceasta este o carte despre viata. Parcurge-o cu rabdare, curiozitate si cu dragoste. Sper sa o indragesti!*

*Aceasta este o carte despre viata. Despre treceri. Despre mine. Despre tine. Pentru tine. Pentru sanatatea ta. Pentru viata ta.*

*Cu dragoste,  
Dr. Loti Popescu*

## INTRODUCERE

Adevărata preocupare pentru stilul de viață ar trebui să includă preocuparea pentru sănătatea fizică, dar și preocuparea pentru activități ale minții și sufletului. Corpul fizic nu este altceva decât un vehicul pentru suflet și pentru spirit.

Dar ca să pot face asta trebuie să am răspunsul la câteva întrebări: “cine sunt eu?”, “care este rostul meu pe Pământ?”, “ce nevoi am?”, “cum trebuie să traiesc pentru a împlini aceste nevoi?”

“Din uniunea celor două aspecte ale dualității : Spiritul (Tatal) și Materia (Mama) s-a născut Fiul (Sufletul). Spiritul și Materia derivă din Sursa Energiei Divine.

Omul înseamnă mai mult decât corpul său fizic. Omul are și o personalitate, care include mintea logică, emoțiile și corpul fizic” (Dr. Christine Page)

Medicii din toate timpurile au înțeles și recunoscut importanța abordării holistice a sănătății. Părintele medicinei, Hipocrate, a urmat o școală de preot vindecător. Preoții vindecători credeau că vindecarea totală trebuie să includă deopotrivă trupul, mintea și spiritul.

În secolul al XIX-lea, cercetătorul Claude Bernard spunea :”Bolile ne afectează pe toți; germenii patogeni sunt împrăștiati de vânturi, dar nu încolțesc decât pe terenul care este pregătit să-i primească”.

Profesorul L. Pasteur, părintele microbiologiei, a spus: “Bernard avea dreptate. Germenul patogen nu înseamnă nimic. Totul depinde de terenul pe care cade el”.

Terenul se referă la mediul în care trăim, iar acesta include deopotrivă lumea noastră exterioară și lumea interioară.

În afara de corpul fizic, se vorbește despre “corpuri subtile”, pentru că acestea nu pot fi văzute cu ochii fizici. Aceste corpuri reprezintă câmpuri energetice interconectate care vibrează pe frecvențe diferite. Ele se întrepătrund și alcătuiesc aura energetică.

Cele 7 corpuri sunt:

- Corpul Divin, Corpul Spiritual, Corpul Sufletului – alcătuiesc Sinele Superior
- Corpul Mental, Corpul Astral, Corpul Eteric, Corpul Fizic – alcătuiesc Sinele Inferior/Personalitatea/Ego-ul

Nevoile corpului fizic:

- respirația
- ingestia
- digestia
- eliminarea

- explorarea

Nevoile corpului mental:

- adevarul
- individualitatea
- respectul
- siguranta
- integritatea
- a acorda sprijin celorlalti
- ratiunea de a fi

Nevoile corpului emotional:

- frumusetea
- creativitatea
- increderea in sine
- apartenenta
- speranta
- afectiunea
- scopul, telul

Nevoile corpului spiritual:

- credinta
- meditatie
- racordarea la Tot

Datorita existentei acestor corpuri si a nevoilor lor, un stil de viata sanatos presupune aplecarea atenta asupra tuturor acestor corpuri, nu numai asupra corpului fizic.

## Cap.1 Fă mișcare !

### ACTIVITATEA FIZICA – UN STIL DE VIATA

***Miscarea este legea vietii. Viata inseamna miscare. Corpul omenesc este proiectat pentru actiune***

*În câte zile din săptămâna reusesti sa acumulezi cel puțin 30 de minute de activitate fizica (mers pe jos în ritm alert, mers pe bicicleta, gradinarit, înot, alergat)?*

*În câte zile din săptămâna faci exercitii de crestere a fortei musculare (ridicat greutati, flotari)?*

Activitatea fizica, miscarea practicata inca de la cele mai mici varste ajuta la construirea unui corp sanatos. Exista perioade diferite in viata, situatii cand oamenii nu mai pot face activitatea fizica pe care o desfasurau, dar chiar si atunci e bine ca activitatile fizice sa fie adaptate varstei, activitatilor zilnice, bolilor.

- **Pentru o sănătate optimă**, Colegiul American de Medicină Sportivă și Centrul de Control și Prevenire a Bolilor (CDC Atlanta) recomandă arderea zilnică a cel puțin 200 de calorii prin exerciții fizice. Dacă doriți să obțineți creșteri ale nivelului colesterolului "bun" (HDL colesterol), ar trebui să consumați prin mișcare cel puțin 1.200-1.500 calorii/săptămână.
- Potrivit Studiului Absolvenților Universității Harvard din SUA, cei care reușeau să "ardă" 2.000 sau mai multe calorii pe săptămână își reduceau riscul de boli de inimă la jumătate.
- **Dacă doriți să slăbiți** , reduceți consumul de calorii cu 400-500/zi și ardeți cel puțin 300 calorii/zi prin mișcare fizică. Aceasta vă garantează pierderea a 0,5-1 kg de grăsime/săptămână, din organism.

#### **Nevoia de exercitiu fizic**

Sedentarismul, inactivitatea fizica este cauza principala a multor boli. Oamenii activi din punct de vedere fizic au o stare de sanatate superioara acelor care duc o viata sedentara.

#### ***1. Exercițiile fizice cresc metabolismul***

Prin efort fizic crește rata de ardere a calorilor. Arderea calorilor inseamna accelerarea metabolismului grasimilor, adica mobilizarea grasimilor depuse. Ceea ce poate parea la inceput doar o schimbare mica in

planul de viata (prin introducerea unor exercitii fizice adecvate, regulat) poate da reusite cu adevarat spectaculoase. Exerciitiile fizice trebuie sa fie adecvate varstei si activitatii desfasurate.

30 de minute de plimbare, zilnic, vor arde 55.000 calorii/an.

Dupa un efort fizic extenuant, corpul va continua sa arda 30 – 50 calorii/ora, in urmatoarele 6 ore.

### ***2.Exerciitiile fizice contribuie la scaderea greutatii corpului***

Pierderea kilogramelor in exces trebuie sa se faca progresiv, pentru a nu tulbura alte functii ale organismului. Mentinerea greutatii in limite normale este garantul absentei obezitatii si a bolilor generate de aceasta (arteriopatii, coronaropatii, hipertensiune arteriala, diabet zaharat s.a.).

### ***3. Exerciitiile fizice tonifica musculatura. In urma acestora se pierde doar surplusul de grasimi***

O musculatura bine antrenata este nu numai estetica, dar este si un real ajutor in mobilizarea corpului. Organismele antrenate fac fata bolilor cu mult mai usor.

### ***4. Exerciitiile fizice scad pofta de mancare***

Contrar a ceea ce se crede, efortul fizic nu creste pofta de mancare pe perioade indelungate, ci doar imediat dupa efort. Se recomanda ca dupa efort sa se suplimenteze necesarul cu lichide.

### ***5. Exerciitiile fizice contribuie la normalizarea tensiunii arteriale si a metabolismului grasimilor*** (scad trigliceridele si creste « colesterolul bun »).

## **Beneficiile psihologice ale exercitiului fizic**

Intensificarea activitatii fizice are urmari pozitive . Creste :

- Performanta intelectuala
- Interactivitatea
- Increderea in sine
- Stabilitatea emotionala
- Independenta
- Echilibrul, capacitatea de autocontrol, stapanirea de sine
- Memoria
- Perceptia
- Popularitatea
- Satisfactia sexuala
- Starea de bine
- Eficienta in munca

Sedentarismul, absenta miscarii are efecte negative asupra starii de sanatate:

- Creste absenteismul in munca



- Abuzul de alcool
- Anxietatea
- Confuzia
- Depresia
- Tulburările de ciclu menstrual la femei
- Fobii
- Comportamente psihotice
- Crește tensiunile
- Crește numărul greselilor în muncă

## **BINEFACERILE ACTIVITĂȚII FIZICE ASUPRA STĂRII DE SANATATE**

- Aparatul respirator
  - crește profunzimea respirațiilor (crește ventilația pulmonară) și capacitatea respiratorie, crește rata schimburilor pulmonare, crește fluxul sanguin pulmonar
  - tonifică musculatura toracelui
- Aparatul cardiovascular
  - miocardul (muschiul inimii) se contractă mai puternic și pompează o cantitate mai mare de sânge către corp
  - scade ritmul cardiac
  - întărește muschiul inimii
  - crește numărul mitocondriilor (« fabricantele de energie ») în muschiul cardiac
  - dezvoltă circulația colaterală
  - previne și tratează boala coronariană
  - previne și tratează bolile vasculare (hipertensiunea arterială, accidentul vascular cerebral)
- Metabolismul glucozei și lipidelor
  - scade nivelul trigliceridelor din sânge
  - crește nivelul « colesterolului bun »
  - scade nivelul « colesterolului rău »
  - scade nivelul crescut al glicemiei la persoanele cu diabet zaharat
  - îmbunătățește sensibilitatea receptorilor față de insulină
  - previne și tratează diabetul zaharat
- Circulația sângelui
  - crește elasticitatea arterelor și favorizează circulația sângelui, crește fluxul sanguin în circulația sistemică

- asigura un transport eficient de nutrienti si oxigen la toate celulele corpului
- imbunatateste circulatia limfei
- arterele vor fi mai putin reactive la actiunea hormonilor de stres (adrenalina, noradrenalina)
- iriga bine musculatura
- Sistemul nervos
  - stimuleaza centri nervosi de la nivelul creierului , centri responsabili de cresterea frecventei cardiace
  - creste oxigenarea sangelui (creste « puterea creierului »)
  - imbunătățește dispoziția psihică (crește nivelul de serotonina, dopamina, noradrenalina)
  - sporește respectul de sine
  - reduce/înlătură anxietatea
  - promovează starea de bine (crește sinteza de betaendorfine)
  - întărește puterea voinței (disciplina de sine)
  - imbunătățește coordonarea motorie
  - sporește calitatea somnului
  - previne si trateaza anxietatea, depresia si toate bolile generate de stres
- Imunitate
  - imbunătățește activitatea celulelor NK (natural killer)
  - propulsează neutrofilele în circulația generală
  - crește activitatea limfocitelor T (rol în lupta împotriva cancerului)
  - previne si trateaza cancere, boli inflamatorii si autoimune
- Durata de viata – prelungeste tinerețea si promoveaza longevitatea
  - promovează procesul creșterii (sporește sinteza hormonului de creștere GH)
  - incetinește procesul de îmbătrânire
  - păstrează “tinerețea” arterelor (se opune sclerozei)
  - diminuează factorii de coagulare (păstrează calitatea sângelui)
- Sistemul digestiv
  - imbunătățește procesele de digestie și absorbție
  - stimulează motilitatea intestinelor
  - previne si trateaza constipatia
- Tiroida
  - accelereaza metabolismul, influentand astfel controlul greutatii
- Rinichii si suprarenalele
  - influenteaza in mod pozitiv echilibrul hormonal
- Talia
  - scade grasimile, subtiaza talia (scade riscul de infarct miocardic si accident vascular cerebral)

- Oase, muschi, tendoane/aparat locomotor
  - scade riscul de osteoporoza
  - imbunatateste starea articulatiilor, sporeste gradul lor de mobilitate
  - creste circulatia sangelui in muschi
  - creste eficienta musculaturii, creste forta musculara
  - creste elasticitatea tendoanelor
  - creste coordonarea, viteza, flexibilitatea si rezistenta musculatura, scade riscul traumatismelor
  - previne si trateaza osteoporoza, osteoartrita
  - creste densitatea minerala osoasa (creste absorbtia si fixarea calciului in oase)
- Metabolism general
  - crește eficiența metabolismului (acelerează arderea grăsimilor)
  - reduce rezervele de grăsime din jurul organelor interne
  - mărește rata metabolismului de repaus
  - după scăderea în greutate, asigură menținerea acesteia pe termen lung
  - previne si trateaza obezitatea

Exercitiul fizic contribuie la intarirea imunitatii organismului si scade riscul imbolnavirilor de cancer de colon si de san.

Activitatea fizica practicata in mod regulat in perioada copilariei si adolescentei poate contribui in mod substantial la intarirea si consolidarea masei osoase.

Efecte benefice au si exercitiile fizice regulate practicate de femei in perioada premenopauzei.

Cheia pentru mentinerea unei bune stari de sanatate este activitatea fizica practicata regulat, potrivit varstei si antrenamentului fiecaruia.

***Un stil de viata sanatos inseamna miscare in fiecare zi.***

Activitatea fizica formeaza, impreuna cu o alimentatie echilibrata, baza unui stil de viata sanatos si este, de asemenea, foarte importanta pentru mentinerea sanatatii inimii. In plus, activitatea fizica este un foarte bun antidot pentru stres, fiindca ne ajuta sa ne relaxam si sa dormim bine.

Cunoasterea fenomenelor biochimice care au loc in timpul efortului fizic prezinta o importanta deosebita in procesul de practicare stiintifica a culturii fizice si sportului. Orice activitate sportiva presupune un efort mai

mic sau mai mare, care implica un consum suplimentar de energie fata de cel solicitat in cadrul proceselor vitale normale, asa numitul metabolism bazal.

Metabolismul bazal, numit si metabolismul energetic de repaus reprezinta bilantul energetic al unui organism aflat in repaus complet la o temperatura mare ambianta de 20 grade C dupa un post de 12-18 ore.

Metabolismul bazal (MB) se exprima prin numarul de calorii degajate pe metru patrat de suprafata corporala timp de o ora. El variaza in functie de sex si varsta, avand valori mai mari la barbati fata de femei si la tineri fata de varstnici. MB se refera numai la energia necesara pentru intretinerea activitatii vitale in stare de repaus absolut, dar numeroase conditii pot mari consumul energetic.

Travaliul muscular, chiar daca este foarte redus face sa creasca MB cu 20-60%, un efort moderat produce o crestere de 100-200%, iar un efort fizic intens are ca rezultat o crestere de 10-20 ori a necesarului de energie. Datorita reactiilor de asimilare si a miscarii organelor din tubul digestiv, alimentatia provoaca si ea o crestere a consumului energetic.

Temperatura poate produce si ea un consum alimentar de energie, fie ca este vorba de lupta impotriva temperaturilor coborate prin contractii musculare care degaja caldura, fie ca e vorba de neutralizarea temperaturilor ridicate prin transpiratie. In urma unui efort care depaseste MB se produce lucru mecanic ce poate fi masurat in kilogram-metri pe minut (Kgm/min).

Si modul de utilizare a rezervelor glucidice este diferit la organismele antrenate fata de cele neantrenate. In momentul in care necesitatile energetice ale organismului cresc fata de valorile normale, intra in actiune glicoliza care produce energie foarte rapid, dar intr-un mod neeconomic deoarece materia prima nu este folosita in totalitate pentru producerea energiei. Glicoliza este activata atunci cand creste concentratia acidului lactic in sange, odata cu depasirea unui consum de 220 Kcal/Kg corp/min la organisme tinere neantrenate sau 280 Kcal/Kg corp/min la organisme antrenate.

De aici necesitatea de a efectua un antrenament fizic sustinut regulat, ale carui efecte sunt benefice nu numai pentru sistemul muscular, ci pentru intregul organism, numai in acest fel putand sa obtinem cu adevarat o minte sanatoasa intr-un corp sanatos.

Uneori, în lipsa unei alimentații sănatoase, a lipsei activității fizice și ca urmare a unor alți factori (emozionali s.a.), apare boala. Apar probleme de sănătate la nivelul metabolismului general, a aparatului osteoarticular/locomotor, a sistemului endocrin, nervos, cardiovascular s.a.

**Sindromul metabolic** se caracterizează prin:

- hiperinsulinemie
- glicemie pe stomacul gol: 100 mg/dl sau mai mult
- obezitate abdominală (circumferința taliei mai mult de 80 cm la femei și mai mult de 94 cm la bărbați)
- dislipidemie (trigliceride 130 mg/dl sau mai mult, scăderea colesterolului HDL sub 40 mg/dl la bărbați și sub 50 mg/dl la femei, creșterea particulelor mici și dense de LDL, creșterea acizilor grași liberi, creșterea apolipoproteinei B)
- hipertensiune arterială (130/85 mm Hg sau mai mult)

Recunoașterea sindromului metabolic ajută la identificarea persoanelor cu risc crescut pentru :

- diabet zaharat tip II
- ateroscleroza coronariană și cerebrală
- cancerul colorectal

***Efectele favorabile ale activității fizice în sindromul metabolic:***

- scade masa de țesut adipos în general și grăsimea viscerală (abdominală) în special
- crește masa musculară, ușurând astfel preluarea glucozei
- crește numărul capilarelor și diametrul lor
- crește transportul glucozei în celule
- fibrele musculare glicolitice se transformă în fibre oxidative
- scade secreția hepatică de glucoză
- după 6 săptămâni de antrenament fizic, sinteza de glicogen se dublează, crește capacitatea de înmagazinare a glucozei sangvine
- crește eficiența insulinei, crește numărul receptorilor de insulină
- scad trigliceridele sangvine
- crește colesterolul bun (HDL)
- scad particulele dense de colesterol rău (LDL)
- scade tensiunea sistolică cu 4-10 mm Hg și diastolică cu 2-5 mm Hg s.a.

## DEVIATIILE PATOLOGICE ALE COLOANEI VERTEBRALE

Nediagnosticate și netratate la timp, pot genera complicații grave mai târziu ce, de multe ori, vor mai putea fi soluționate doar prin intervenție chirurgicală. Modificările coloanei vertebrale conduc, în timp, la alterarea activității întregului aparat locomotor, a mișcărilor respiratorii și pot determina și alte modificări, în special la nivelul sistemului nervos. **Coloana vertebrală** se prezintă ca un stâlp osos, format din 33-34 de vertebre, dintre care: 7 cervicale, 5 lombare, 12 dorsale, 5 sacrale și 4-5 coccigiene. Curburile normale, fiziologice dau coloanei o mare elasticitate și sunt 4 în plan sagital și 3 în plan frontal. Curburile sagitale au rol în mărirea rezistenței coloanei vertebrale și sunt orientate cu convexitatea înainte (lordoze) și cu convexitatea înapoi (cifoze). Acestea sunt: lordoza cervicală, cifoza toracică, lordoza lombară și cifoza sacro-coccigiană. Când curburile naturale sunt exagerate sau, în mod anormal, reduse, tind să aibă semnificație patologică. Curburile în plan frontal (mai puțin pronunțate decât primele) sunt în număr de trei și au rol compensator stabilind echilibrul corporal. La persoanele „stângace”, aceste curburi sunt orientate în sens invers.

Scolioza, cifoza și lordoza sunt afecțiuni care reprezintă modificări patologice de ax ale coloanei vertebrale. Frecvența deviațiilor patologice ale coloanei vertebrale la copil este foarte ridicată, estimările specialiștilor fiind de peste 50% din totalul copiilor evaluați în colectivități. Insa, în majoritatea cazurilor sunt lipsite de semnificație patologică (atitudinile scoliotice reprezentând 2-3% din totalul copiilor examinați).

**Cifozele** sunt deviații ale coloanei vertebrale în plan sagital (vertical), prin exagerarea curburilor normale ale coloanei vertebrale. Se manifestă prin curbarea excesivă a coloanei în regiunea toracică în față, provocând cocoșa, compensată fiind printr-o hiperlordoză (încovoiere înainte) în zonele cervicală și lombară, pentru echilibrarea coloanei. La sugar, cifoza este normală până reușește să stea în șezut, iar pe măsură ce crește, spatele lui se va îndrepta.

**Scoliozele** sunt deviații ale coloanei vertebrale în plan frontal, caracterizate prin rotirea corpurilor vertebrale de partea convexă, rotiri care antrenează și coastele, determinând o gibozitate (cocoșă) de partea convexă. Această nouă poziție a coloanei vertebrale produce asimetrii ale umerilor și omoplaților. Vorbim de o atitudine scoliotică când curburile se pot redresa ușor și de scolioza adevărată când s-au produs modificări osoase. Scolioza se constată la examinarea copilului, folosind aplecarea trunchiului înainte,

poziție în care apare gibozitatea de partea scoliozei. Incidența scoliozei la nivel mondial este relativ constantă, de 2 cazuri la 1000 de locuitori și mai frecventă în rândul sexului feminin. Scolioza poate fi cu o singură curbă (majoritatea) - în forma literei „C” - și cu 2 sau 3 curburi - în forma literei „S”.

În cazul scoliozei, curbarea coloanei vertebrale poate să apară în zona toracică, lombară sau toraco-lombară. Această nouă poziție a coloanei produce asimetrii ale umerilor și omoplaților. În fazele incipiente, curburile se pot redresa ușor, însă în fazele mai avansate se produc modificări osoase. Scolioza cu o singură curbă este cea în forma literei C, iar la cea cu două-trei curburi (sub forma literei S), curburile alternează de o parte și de alta a coloanei. În aproape 90 % dintre cazuri, motivele apariției scoliozei nu sînt cunoscute (acestea se numesc scolioze idiopatice), apărînd în cazul unor copii ale căror coloane vertebrale fuseseră anterior drepte.

Tipuri de scolioză:

- scolioza congenitală (se poate observa de la naștere, copilul are niște vertebre malformate) și
- scolioza cauzată de dereglări musculare (apare după poliomielită, infirmitate motorie cerebrală sau distrofie musculară).

**Lordozele** sunt deviații ale coloanei vertebrale cu convexitate anterioară apărute prin exagerarea curburilor normale ale coloanei vertebrale. Datorită tonusului crescut al mușchiului psoas și slăbirii tonusului mușchilor abdominali, bazinul este împins înainte exagerînd, astfel, curbura lombară.

#### **Cauze și factori favorizanți**

În 90% din cazurile de scolioză, originea bolii este necunoscută (scolioza idiopatică), iar în procent de 10%, scoliozele pot apărea din cauza: malformațiilor vertebrale, fracturilor vertebrale, bolilor neuromusculare, maladiei Recklinghausen, inegalitatea membrelor inferioare etc. Se dezvoltă, de obicei, în copilărie sau adolescență.

Atitudinea cifotică apare fie datorită unei debilități generale sau poziții greșite, dar mai poate fi favorizată dezvoltarea ei și în prezența miopiei. Cifozele adevărate au la bază un traumatism cu turtirea unei vertebre în unghi ascuțit spre înainte (în pană), ceea ce determină așezarea coloanei în unghi deasupra și sub vertebra lezată.

O cauză favorizantă de lordoză la femei este purtarea încălțămintei cu tocuri înalte, care determină înclinarea bazinului înainte și a trunchiului înapoi, cu apariția lordozei. Mai este prezentă și în luxația congenitală de sold bilaterală, în spondilolistezis.

Alte cauze medicale: rahitismul, miopia, modificări ale auzului care obligă copilul să ia atitudini asimetrice sau incorecte, pentru a corecta defectul, în detrimentul poziției normale a corpului.

### **Ce putem face?**

Prezentarea copilului sau a adolescentului la examene medicale periodice este importantă, astfel putând fi prevenite progresia bolii și apariția complicațiilor. Ori de câte ori se observă modificări ale coloanei vertebrale (cifoze, scolioze, lordoze) sau ale membrelor inferioare (genunchi în “X”, picior plat), mergeți la un consult de specialitate. Atenție, scolioza nu doare! Copilul cifotic are poziția capului și jumătatea superioară a trunchiului mult aplecate în față, manifestând și o proeminență a bazinului. Toate aceste modificări trebuie comunicate medicului specialist.

Diagnosticul se pune pe baza examenului clinic complet și a examenului radiologic. Uneori mai pot fi cerute examen RMN și examene de laborator.

Cel mai frecvent tratament este cel nechirurgical și constă, în funcție de tipul deformării, în: gimnastica medicală fiecărei deformări, purtarea unui corset pentru oprirea accentuării curburii, masaj. Tratamentul chirurgical se practică în cazul deviațiilor mari scoliote.

### **Cum putem preveni apariția lor?**

Chiar dacă 90% dintre scolioze au o cauză necunoscută, totuși, respectarea unor norme igienico-dietetice sunt importante pentru dezvoltarea armonioasă a copilului. Astfel, sunt importante:

- educarea copilului pentru a avea o poziție corectă pe scaun, în bancă, la masă sau în fața calculatorului (acasă sau la școală)
- înălțimea adecvată a scaunului, a biroului și asigurarea corespunzătoare a sursei de lumină, astfel încât copilul să nu se aplece asupra mesei, ci să aibă spatele drept (poziția corectă este cu picioarele sub scaun și spatele drept, lipit de spătar)
- ghiozdanul sau rucsacul purtat alternativ în mâini sau pe spate, avantajând poziția corectă a coloanei vertebrale
- practicarea unui sport (înotul, atletismul) încă din perioada preșcolară, pentru întărirea și dezvoltarea musculaturii coloanei vertebrale
- o alimentație echilibrată, ce va conduce la o dezvoltare fizică și psihică armonioasă.

Tot mai mulți copii sînt diagnosticați cu o serie de afecțiuni, printre care și scolioză și cifoză. Cel mai frecvent, deformările de ax ale coloanei vertebrale apar între 9 și 11 ani.

Scolioza și cifoza pot fi depistate de părinți, de personalul medical din școli, de personalul medical de diferite specialități cu ocazia unor controale de rutină, de profesorii de sport. Copiii trebuie îndrumați către medicul specialist de ortopedie pediatrică.

Există teorii care leagă deformările coloanei vertebrale de pozițiile vicioase în bancă. Specialiștii în ortopedie pediatrică susțin ideea conform căreia deformările coloanei vertebrale au drept cauze modificările hormonale specifice vârstei.



Faptul că scolioza apare în primii ani de pubertate, mai ales la fete, duce la ideea că ar putea fi cauzată și de concentrația de hormoni feminini din sânge (nivelul hormonilor la această vârstă crește mult, pregătind organismul pentru sarcină și naștere, diametrul bazinului se mărește, hormonii relaxând articulațiile). Din acest motiv se dereglează și statica coloanei vertebrale, vertebrele nu mai au rezistență și apar aceste deformări. Toate fetele trec prin perioada de pubertate, însă numai unele fac boala, ceea ce înseamnă că în declanșarea bolii intervine și predispoziția genetică a respectivului copil. Scolioza presupune o deformare a coloanei vertebrale în plan frontal (copilul văzut din spate are coloana în forma de C sau S), iar cifoza o deformare în plan sagital (din profil, se poate observa o cocoasă).

Cifoza sau deformarea care implică apariția cocoșei este de aceeași etiologie ca și scolioza. Și în această boală, ortopezii pediatri susțin că nu se poate spune că poziția incorectă în care copilul stă în bancă are vreo legătură cu declanșarea ei.

Dar, o poziție corectă în bancă scutește coloana vertebrală de probleme inutile.

Suferințele coloanei vertebrale pot da probleme de sănătate la nivelul întregului organism, având în vedere faptul că la nivelul coloanei vertebrale se află suportul material al câmpului electromagnetic al omului.

Pozițiile greșite sau miopia pot favoriza așa-numitele atitudini cifotice (copilul are tendința de a sta cocoșat).

Există mituri și în ceea ce privește tratamentul pentru aceste afecțiuni, în ceea ce privește remedierea problemelor. De aceea, consultul la medicul specialist ortoped pediatru și urmarea recomandărilor acestuia rezolvă problema și împiedică agravarea bolii. Exercițiile fizice sub îndrumarea unui profesor de sport, a unui kinetoterapeut pot remedia afecțiunile.

Coloana vertebrală reflectă starea organelor și sistemelor organismului nostru. De aceea, este foarte important să menținem sănătoasă această "tulpină" bioenergetică a corpului. Orice schimbare patologică (dereglarea metabolismului, sistemelor digestiv, cardio-vascular și respirator) se reflectă asupra coloanei vertebrale. Și invers, orice deficiențe (discopatie, spondiloza, cifoza, scolioza) de la nivelul coloanei se reflectă asupra organelor interne corespondente.

Aceasta explică corelația dintre flexibilitatea coloanei vertebrale și sănătatea noastră.

Viața sedentară ne conduce la adoptarea unei posturi disfuncționale, ce limitează mișcările potențiale ale coloanei. De aceea, este important să

ne restabilim mobilitatea naturala a coloanei si să fortificam muschii.

Blocajele din zona cervicala a coloanei sunt direct corelate cu urmatoarele afectiuni:

C1 – cefalee, migrene, nevroza, surmenaj, lapsus, insomnii, hipertensiune, oboseala cronica, ameteli

C2 – afectiuni sinusale, boli oftalmice, otite, surditate, lesin, diverse dureri in regiunea cervicala

C3 – nevralgii, boli de ten, eczeme

C4 – alergii asmatiforma, stari asmatiforme, tulburari auditive, polipi

C5 – inflamatiile corzilor vocale, ragusire, tonsilita

C6 – torticolis, dureri de brate, articulatii, amigdalita, tuse convulsiva

C7 – boli ale tiroidei, inflamatiile glandelor salivare, predispozitie la raceli.

Din cauza tensiunilor fizice si mentale acumulate, a stresului zilnic, a posturii incorecte, cu inaintarea in varsta, meridianele energetice ale corpului care aduc forta vitala catre organele interne permitand buna lor functionare, devin din ce in ce mai blocate.

Exercitiile fizice pentru coloana vertebrala asigura o buna functionare si a organelor interne si mentin sanatatea noastra.

***Este importanta activitatea fizica in sarcina? Femeia insarcinata trebuie sa faca miscare sau sa fie sedentara?***

Atunci cand te-ai decis sa ai un copil, prima dorinta care iti vine in minte este ca el sa fie sanatos. Dar stii ce trebuie sa faci pentru asta ?

**Este oare important pentru femeia gravida sa faca miscare ?**

Date relativ recente au demonstrat importanta activitatii fizice si beneficiile ei asupra mamei si fatului. Efortul fizic (efectuat sub control - kinetoterapeut) determina o serie de modificari de adaptare ale aparatelor si sistemelor (locomotor, cardiovascular, respirator, nervos s.a.). Gimnastica femeii insarcinate are un dublu rol: fizic, dar si psihic, prin constientizarea de catre gravida a efectelor pozitive asupra mentinerii organismului in forma.

**Dar am voie sa fac miscare la fel ca inainte de sarcina ?**

Rezervele functionale ale aparatului cardio-respirator al gravidei permit efectuarea activitatii fizice in parametri asemanatori celor din afara sarcinii. Activitatea fizica are un efect de tonifiere fizica si psihica. Miscarea va

reduce anxietatea și depresia care apar la un procent important din gravide. De aceea, e important să te mobilizezi, să te misti. Ieși la o plimbare, încearcă să fii activă până în ultimele săptămâni/zile de sarcină (medicul care îți urmărește sarcina știe dacă ai sau nu contraindicații, așa că e important să fii în permanentă legătură cu el).

### **Este important să apelez la un ajutor în acest sens ?**

Da. La nivelul oaselor și mușchilor se pot produce modificări care determină disconfort și chiar dureri. Poți apela la ajutorul unui specialist kinetoterapeut care să te învețe cum să faci mișcările și ce mișcări sunt permise.

Kinetoterapeutul este singurul în măsură să stabilească programele de exerciții specifice în funcție de vârsta gravidei, stadiul și evoluția sarcinii, gradului de antrenament, va doza efortul prin monitorizarea funcțiilor vitale (frecvența cardiacă să nu depășească 140/minut), prin aprecierea temperaturii corpului și a gradului de hidratare. El va fi cel care va opri exercițiile fizice în momentul apariției oricărui disconfort.

Organismul tău suferă în sarcină transformări specifice care necesite anumite exerciții.

### **De ce e important să fac mișcare, cu regularitate, în sarcină ?**

Exercițiile fizice sunt deosebit de importante pentru a putea face față tuturor solicitărilor și modificărilor la care este supus organismul femeii însărcinate. Acestea sunt benefice atât pentru femeia care a fost activă anterior sarcinii, cât și pentru cea sedentară. Gimnastica prenatală efectuată în mod regulat are ca rezultat: menținerea greutății, prevenirea durerii de spate din timpul sarcinii, ameliorarea problemelor generate de piciorul plat, prevenirea edemelor.

Efectuarea tehnicilor de respirație corectă determină o oxigenare adecvată a fatului, previne constipația, scade edemele membrelor inferioare (se dezumflă picioarele), previne apariția varicelor, îmbunătățește tonusul fizic și psihic.

De asemenea, exercițiile fizice tonifică musculatura care va fi solicitată în timpul nașterii: mușchii abdominali, ai spatelui, bazinului, perineali. Efortul în timpul nașterii este echivalent cu urcarea unui munte înalt. Trebuie să fii antrenată pentru asta, pentru a putea trece cu ușurință, fără probleme majore acest minunat moment din viața ta : nașterea unui copil.

### **Ce fac dacă mă îngrăs ?**

E bine să ai o dietă echilibrată, bogată în proteine (datorită nevoilor crescute) și să respecte un raport glucide / lipide (fructele în locul dulciurilor concentrate, uleiul de măsline în locul untului), cu un surplus de 200 – 300 calorii / zi. Tendința de creștere exagerată a greutății poate fi oprită prin practicarea regulată a exercițiului fizic (dacă nu există contraindicații medicale: placenta praevia, cerclaj col uterin, hipertensiune arterială ș.a.).

### **Ce sa fac daca ma doare spatele ?**

Nu trebuie sa te sperii. Nu trebuie sa intri in panica.

Din cauza modificarilor hormonale care se produc pe perioada sarcinii, foarte multe gravide, pe masura ce varsta sarcinii inainteaza, incep sa aiba dureri de spate:

- in timpul sarcinii, din cauza modificarilor suferite de curbura coloanei vertebrale si a schimbarii centrului de greutate
- in timpul travaliului/nasterii, ca urmare a presiunii crescute la nivelul articulatiilor pelvisului (micului bazin), ca si a tractiunii exercitate asupra ligamentelor, care sustin uterul in cavitatea pelvina.

### **Exista femei care nu fac miscare pe perioada sarcinii. La ce riscuri se expun ?**

Sedentarismul pe perioada sarcinii ingreuneaza nasterea. O musculatura neantrenata nu poate ajuta contractiile fiziologice si nu poate contribui la crearea unei presiuni suficiente pentru expulzia fatului. Kilogramele in plus se tot aduna si va fi foarte greu sa fie date jos, ele vor ingreuna respiratia, activitatea cardiaca.

### ***Ce tipuri de exercitii poti sa faci?***

#### **Aerobic**

Implică o activitate fizică ritmică, repetitivă, ce solicită sistemul circulator și marii mușchi scheletici (a doua “inimă”). Sporește semnificativ fluxul sanguin către mușchi pentru o perioadă crescută de timp, asigurând antrenamentul inimii - mersul vioi, alergarea, înotul, ciclismul, mersul pe munte.

#### **Forta si elasticitate**

- Îmbunătățește elasticitatea tendoanelor, crescând amplitudinea mișcărilor în articulații
- Crește tonusul și forța musculară
- Îmbunătățește metabolismul osos (crește densitatea minerală osoasă)
- Scade riscul traumatismelor

#### **Antrenamentul cu greutate**

Body building (crește masa anumitor mușchi).

#### ***Aminteste-ti:***

- *Fa in fiecare zi miscare, timp de cel putin 30 minute (mers pe jos in ritm alert, mers pe bicicleta, gradinarit, inot, alergat, mers la sala s.a.) .*
- *Fa exercitii de crestere a fortei musculare, cel putin de 2 ori pe saptamana.*
- *Fă exercițiile cu o oră înainte de masă sau cu 3 ore după masă.*
- *Exercițiul să fie moderat (în timpul lui să poți vorbi cu ușurință)*

***Pentru o sanatate buna, fa miscare, zilnic, indiferent de varsta!***

## Cap. 2 Odihnește-te!

### SOMN SI ODIHNA PENTRU UN STIL DE VIATA SANATOS

#### Ce este somnul?

Somnul este un proces activ in care ne refacem dupa oboseala fizica si psihica. Somnul este esential pentru viata – asigura refacerea fizica si psihica prin respectarea alternantei somn – veghe. Privarea de somn a organismului, pe perioade mai lungi, determina modificari comportamentale (decizii gresite, iritabilitate, insomnie, sindrom de oboseala cronica, letargie si oboseala, depresie, suicid s.a.) si chiar biochimice.

#### Cat dormim?

In medie, 1/3 din viata o petrecem dormind. Somnul influenteaza: vigilența, tonusul psihic, eficienta/productivitatea, dispozitia, capacitatea de a comunica, creativitatea, greutatea corporala, perceptia, memoria, rationamentul, timpul de reactie, sanatatea fizica.

#### Cum “vine” somnul?

Melatonina, hormonul care induce somnul, este produs de glanda pineala (epifiza) care extrage un aminoacid (triptofanul) din sange. Triptofanul este transformat in serotonina (la lumina zilei). Serotonina este transformata in melatonina (la intuneric, calciu normal in sange si vitamina B6).

Pentru a avea un somn bun, odihnitor e nevoie de prezenta ***factorilor care cresc secretia de melatonina:***

- cresterea expunerii la lumina naturala
- crearea unor conditii de intuneric
- alimentatie bogata in: melatonină (ovăz, porumb, orez, roșii, banane, orz), triptofan (tofu, semințe de dovleac, susan, migdale și nuci), vitamina B6 (nuci, fistic s.a.)
- nivel normal al calciului in sange
- o cina foarte usoara

***Factori care scad sinteza de melatonina:***

- stres
- cofeina
- alcool
- tutun

## “Arhitectura” somnului

### ***Somnul NREM (somnul cu unde lente)***

Stadiul	1	5% din durata somnului
	2	45% din durata somnului
	3 + 4	25% - somnul cu unde DELTA (profund)

- Crește aportul de sânge către mușchi
- Mușchii se relaxează
- Energia este conservată
- Ritmul inimii, ritmul respirator și presiunea arterială scad
- Crește sinteza hormonului de creștere (GH)

Factorii de care depinde sinteza GH: somnul profund, exercițiul, dieta săracă în grăsimi, greutate corporală normală, stres moderat, excluderea mesei de seară (2 mese pe zi)

Importanța GH: promovează procesul creșterii, încetinește procesul de îmbătrânire

- Repara leziunile

### ***Somnul REM (somnul cu unde rapide)***

25 % - din durata totală

Superficial, crescut în a doua parte a nopții

- Au loc mișcări rapide ale globilor oculari
- Presiunea arterială, ritmul inimii și temperatura cresc
- Perioada viselor
- Crește fluxul sangvin către creier
- Necesă pentru a supraviețui durerii
- Facilitează procesul de memorare și fixează ceea ce a fost învățat
- Îmbunătățește deprinderile motorii
- Depozitele de neurotransmițători în sinapse este refăcut
- Esențial pentru pregătirea minții pentru performanțele ulterioare

## **Cum dormim?**

Neurotransmitatorii implicați în producerea și pastrarea somnului sunt:

- serotonina (5HT) - crește în timpul somnului – implicat în adormire
- acetilcolina (ACH) - crește în timpul somnului – somnul superficial
- norepinefrina (NE) - scade în timpul somnului – somnul superficial
- dopamina (DA) - crește în timpul somnului – implicat în trezire și în starea de veghe

## **Privarea de somn sau un somn neodihnitor:**

Corpul nu este în mod adecvat restaurat/înviorat

- Iritabilitate crescută

- Creativitate scazuta
- Concentrare scazuta, dificila
- Scaderea atenției
- Cresterea timpului de reacție
- Scade eficiența
- Scade judecata

#### Sistemul imunitar

- eficiență la jumătate după pierderea a 3 ore de somn într-o singură noapte
- risc de infecții

#### Metabolismul general

- toleranță la glucoză scăzută când somnul este de 4 ore pe noapte (tineri – bărbați și femei – sănătoși, fără factori de risc, după o săptămână de lipsă de somn se îmbolnăvesc de pre-diabet)
- Epuizare
- Depresie
- Paranoia
- Halucinații

Conducătorii auto obosiți au performanțe scăzute la teste, comparativ cu conducătorii în stare de ebrietate (0.08% alcool în sânge).

30% din totalul accidentelor auto sunt cauzate de lipsa de somn.

40-50% din accidentele de munca sunt cauzate de lipsa de somn.

Cauzele insomniei tin de foarte multi factori.

#### ***Aminteste-ti:***

*Mergi la culcare devreme si incepe-ti ziua inainte de rasaritul soarelui.*

*Aeriseste camera inainte de a dormi.*

*Patul sa fie confortabil, orientat corect.*

*Sa fii imbracat lejer. Perna sa fie potrivita.*

*Incearca sa ai ore fixe pentru somn – respecta orarul somnului.*

*Nu manca 4 ore inainte de a merge la culcare.*

*Odihneste-te pentru a te mentine in forma.*

## Cap. 3 Bea apă !

### APA

Deși nu furnizează energie sau calorii, apa este indispensabilă în toate etapele nutriției.

- Ea joacă un rol important în digestie, în formarea secreției salivare, mestecarea și înghițirea hranei.
- Apa este masiv reprezentată în sucurile digestive care asigură descompunerea alimentelor în părțile lor componente.
- Apa joacă un rol important în eliminarea resturilor nedigerate din tubul intestinal prin scaun.
- Apa este mediul în care au loc reacțiile biochimice din organism.
- Ca o componentă majoră a sângelui, apa transportă substanțele nutritive în tot organismul și elimină reziduurile chimice prin intermediul urinei.

Deși nu furnizează organismului nici energie, nici vitamine, apa este un element vital în nutriția organismului. Din punct de vedere al urgenței, nevoia de apă a organismului se situează imediat după nevoia de oxigen. Statisticile Organizației Mondiale a Sănătății arată că peste 200 milioane de oameni suferă din lipsa de apă potabilă. Cu adevărat, după cum spunea Leonardo da Vinci, apa este “seva vieții pe pământ”.

#### **Câtă apă conține organismul nostru și organele noastre?**

Noul născut este alcătuit în proporție de 80% din apă.

La 30 de ani conținutul hidric al omului este de 60%.

La 70 de ani conținutul hidric al corpului omenesc este de cca 46%. Compoziția corpului nostru arată că apa ocupă un loc important în organismul nostru. Importanța apei este reflectată și în conținutul în apă al diferitelor organe și țesuturi. Astfel, în unele organe cu activitate intensă precum tiroida, splina, rinichiul și creierul, apa atinge proporții de până la 85%. Mușchii conțin apă în proporție de 75%, cartilajele 55%, țesutul gras 30%. Chiar și oasele au 20% apă, iar dentina 10%.

Mai mult de jumătate din totalul de apă dintr-un organism se găsește în celule, restul fiind repartizat în vasele sanguine și limfatice respectiv o mare parte în spațiul dintre celule și vase (spațiul interstital).

#### **Ce roluri joacă apa în corpul nostru?**

- ***Mediu de reacție, de transport și solubilizare***

Apă este mediul în care au loc reacțiile biochimice din organism. Uneori apă poate să ia parte la reacțiile chimice propriu-zise și să sufere la rândul ei modificări. Se știe că sângele care circula printr-o rețea complexă de canale - arterele, venele și capilarele - este constituit în principal din apă. Ca o componentă majoră a sângelui, apa transportă substanțele nutritive și hormonii în tot organismul și elimină reziduurile chimice prin intermediul urinei. Toate acestea sunt posibile datorită faptului că apa este solvent.



- ***Termoreglare***

În cazul depunerii unui efort fizic sustinut începem să transpirăm. Apa, sub forma transpirației care se evaporă, ajută corpul să se răcească și astfel să-și mențină temperatura normală. Tot apa este aceea care contribuie decisiv la uniformizarea temperaturii în interiorul corpului.

- ***Lubrifiant și emolient***

Umezirea ochilor este realizată de secreția lacrimală, a cărei componentă principală este apa. Fără aceasta pelicula cu proprietăți extraordinare, ochii s-ar usca, s-ar inflama, ar fi extrem de dureroși și pleoapele ar fi nefuncționale.

- ***Spălarea și calirea organismului***

Apa este indispensabilă pentru igiena tegumentelor noastre și folosită ca agent extern, constituie unul dintre cei mai plăcuți și mai energici agenți de calire.

- ***Alte roluri***

Apa joacă un rol important în fiecare fază a digestiei. Sub forma salivei, ne ajută să mestecăm și să înghitim hrana. Sub forma sucurilor digestive ne ajută să descompunem alimentele în părțile lor componente și apoi să le absorbim. Apa elimină resturile din tubul intestinal prin scaun. Fără apă nu am putea auzi, nu ne-am putea păstra echilibrul. Creierul și maduva spinării sunt suspendate într-o cârmă subțire de lichid care le protejează de cele mai multe socuri accidentale.

**Cata apa se elimină zilnic din organism și prin ce cai?**

Organismul elimină zilnic 1000-1500 ml de apă prin urină, aproape 500 ml prin perspirația insensibilă (vapori eliminați din plămâni prin respirație), aproximativ 500 de ml prin transpirație și 100-150 ml prin materiile fecale. Pierderile totale de apă prin toate aceste cai, pe durata unei zile, însumează 2000 – 2500 ml de apă.

**Care este necesarul de apă al organismului?**

Necesarul total zilnic este egal cu pierderile totale. Trebuie să ținem cont de faptul că o parte din aceste nevoi se asigură din alte surse decât apa de băut. În mod normal hrana conține între 500-750 ml de apă. Fructele și legumele verzi sunt foarte bogate în apă (cca 80%). De asemenea, în timpul arderilor din organism, se produc încă 300-500 de ml de apă ca produs secundar al metabolismului. Aceasta apă este numită apă metabolică.

Unele cercetări au arătat că setea este un indicator imperfect al nevoilor de apă ale organismului. Din acest motiv, în general, trebuie să bem mai multă apă decât simțim că avem nevoie.

**Care sunt situațiile în care necesarul de apă crește?**

Există mai multe situații care pot duce la creșterea necesarului de apă: starea de febră, munca fizică intensă sau orice factor care determină intensificarea transpirației. Mediul înconjurător influențează și el necesarul de apă. Cantitatea de apă pierdută prin respirație este mai mare, într-o atmosferă foarte uscată, indiferent dacă este vorba de temperaturi înalte (în desert) sau de temperaturi scăzute (în zilele geroase de iarnă).

Cand alimentatia este bogata in proteine, cand include cantitati excesive de vitamine sau minerale din tablete cu suplimente, vor rezulta mai multe deseuri. Pentru a ajuta rinichii sa poata elimina in conditii optime reziduurile suplimentare, este indicat ca aportul de apa sa fie suplimentat si el. In conditii de boala, pierderile de lichide prin varsaturi sau diaree afecteaza si ele, uneori in mod alarmant, necesarul de apa al organismului. Aceste pierderi pot fi foarte mari, iar atunci trebuie inlocuite urgent. Mamele care alapteaza au nevoie de mai mult lichid pentru a asigura o portie suficienta de lapte pentru copilul alaptat la san.

### **Care sunt consecintele deshidratarii?**

La pierderea a numai 10% din continutul hidric total al corpului se observa o stare accentuata de slabiciune.

La pierderea a peste 20% se instaleaza moartea.

Aceste date sunt cu atat mai impresionante cu cat se apreciaza ca organismul poate pierde aproape in totalitate rezervele sale glucidice si lipidice si 80% din cele de proteine, fara ca viata sa fie ireversibil afectata.

### **Care sunt beneficiile consumului abundent de apa?**

Consumarea din abundenta a apei permite organismului nostru sa-si indeplineasca functiile mai eficient. Reziduurile sunt mai usor eliminate din organism.

Apa consumata din abundenta ajuta la prevenirea infectiilor, litiazei (pietrelor) biliare si renale. Chiar problema constipatiei este in mare masura rezolvata daca se bea mai multa apa.

### **Se poate inlocui apa cu alte lichide?**

De multe ori se intampla ca apa sa fie inlocuita cu alte lichide (bauturile racoritoare, cafeaua, ceaiurile, bauturile alcoolice). Este adevarat ca organismul poate sa foloseasca apa si din alte surse decat apa pura. Insa, cele mai multe din sursele alternative de apa prezinta inconveniente. Bauturile racoritoare au un continut mare de zahar, contribuind astfel la cresterea riscului de obezitate. In plus, din cauza forme rafinate sub care se prezinta, zaharurile din bauturi pot sa determine cresterea aciditatii stomacului, precum si oscilatii nedorite ale nivelului de zahar din sange.

Colorantii pot produce alergii, afectiuni inflamatorii si multe alte probleme de sanatate.

Cafeaua taie setea, de aceea –daca beti cafea – beti si un pahar cu apa. Cofeina deshidrateaza corpul.

Anumite bauturi contin acid fosforic (scade absorbtia calciului).

Pentru fiecare băutură alcoolică, pentru fiecare ceașcă de cafea, pentru fiecare pahar de suc de fructe, bea un pahar de apă în plus.

### **Cand este cel mai indicat moment sa bem apa?**

De-a lungul intregii zile. Exista un singur interval de timp care face exceptie: evitati sa beti apa inainte, in timpul si imediat dupa mancare pentru a nu dilua sucurile digestive.

Cu o jumătate de oră înainte de masă enzimele digestive sunt secretate în sucul gastric, făcându-l apt pentru digestie. Orice cantitate de apă luată în

acest timp, în timpul mesei sau în timp de 2 ore după ce ai mâncat, va dilua sucul gastric. Digestia va fi întârziată și mai puțin eficientă. Cu cât hrana stă mai mult în sucurile diluate, este predispusă fermentării. Așa apare disconfortul gastric.

Dacă toata portia de apa ar fi inghitita intr-o singura « doza », acest lucru nu numai ca ar fi neplacut, dar ar induce o eliminare rapida de catre rinichi a apei in exces. Astfel, apa nu are timp sa patrunda in spatiul interstitial si nu poate antrena decat o mica parte din produsii metabolici acumulati. De aceea, apa se bea cu inghituri mici, pe toata durata zilei.

Intrucat creierul este 75% apa, este evident de ce printre simptomele timpurii ale deshidratarii se regasesc senzatia de slabire si oboseala, durerile de cap si ameteala.

Alte simptome ale unui consum insuficient de apa sunt:

- buze, gura, piele uscata
- greeata
- urina inchisa la culoare sau urinare rara
- constipatie
- temperatura corporala ridicata sau respiratie dificila.

Ai nevoie de apă :

- pentru că există riscul de litiază urinară – dacă nu bei suficientă și în mod regulat
- pentru că există riscul de infecții urinare, în special la femei
- pentru că există riscul de cancer incluzând cancerul de vezică și cancerul de colon
- pentru creșterea performanțelor tale fizice și mintale.

Bea mai multa apa decât in mod obișnuit:

- când dieta ta este mai bogată în proteine
- dacă ești copil
- dacă ai o boală ce cauzează vărsături sau diaree
- dacă ești activ fizic
- când ești expus la condiții de temperatură înaltă și foarte înaltă.

Persoanele în vârstă au adesea un risc crescut de deshidratare – cauze:

- funcția renală se alterează odată cu vârsta
- tulburări hormonale
- lipsa senzației de sete (mecanismele de reglarea setei se modifică)
- medicamente (diuretice și laxative)
- boli cronice
- mobilitate redusă

***A bea apă este asemenea unui “duș” interior.***

Nu putem depozita apă. Avem nevoie de apă proaspătă în fiecare zi, pentru a înlocui ce s-a eliminat. Cantitatea de apă necesară zilnic depinde de metabolism, temperatură, alimentele folosite și activitatea depusă.

Conținutul în apă al corpului este mai mare la bărbați, față de femei.

Cauze ale deshidratării:

- creșterea transpirației provocată de vreme caldă, umiditate, exercițiu și febră
- consum insuficient de apă
- tulburări ale mecanismelor de reglare a setei la vârstnici; uneori nu le este sete chiar dacă sunt deshidratați
- volum crescut de urină: în deficiențe hormonale (hormonul antidiuretic – ADH - scăzut), diabet zaharat, boli renale, după anumite medicamente
- diaree sau vărsături
- procesul de refacere după arsuri

Dacă ***apa de la robinet*** nu este sigură:

- instalează-ți propriul sistem de filtrare: un filtru adecvat cu cărbune special înlătură cele mai multe substanțe ce contaminatează apa și, de asemenea, îi conferă un gust foarte bun. Dacă bei apa de la fantana, ai grija ca apa să fie igienizată!

#### ***Apa minerală***

Conține sare, care produce retenție de fluide și edeme, iar la anumite persoane produce chiar creșterea tensiunii arteriale.

Consumă o cantitate limitată de ape minerale sau alege acea varietate de apă minerală cu un conținut mai mic de 30 mg sodiu/100 ml apă.

#### ***Aminteste-ti :***

*„Bea 5 pahare ca să trăiești, 8 ca să te simți bine, 10 ca să întinerești!” (Hans Diehl)*

*Apa constituie simbolul materiei primordiale care a primit germenii fertilizatori ai spiritului, ea reprezintă matricea vieții. Calitățile sale sunt receptivitatea, adaptarea, supletea.*

*Ciclurile apei sunt ciclurile vieții. Facem parte din aceasta curgere apei, de aceea trebuie să o respectăm.*

*Apa este purtătoare de informație.*

Cercetările lui Masaro Emoto, om de știință japonez, au evidențiat consecințele imediate ale gândurilor noastre asupra formării cristalelor de apă. Acest fapt are profunde implicații asupra sănătății oamenilor și a bunăstării întregii planete.

## Cap. 4 Respiră corect!

Putem supraviețui mai multe săptămâni fara mancare, cateva zile fara apa, dar doar cateva minute fara aer. Un secret al sanatatii si longevitatii este sa facem exercitii de respiratie, tinandu-ne respiratia din cand in cand. Astfel, schimbul de gaze din sange este mai bun si exista mai mult dioxid de carbon necesar metabolismului celular. Imbatranirea poate fi incetinuta respirand corect.

“Daca vrei sa traiesti mult timp, respira adanc si rar”(calugar tibetan).

O respiratie corecta poate prelungi viata cu 30-40 ani.

Respiratia si digestia sunt in stransa legatura. Cei care vor sa scape de cateva kilograme in plus, trebuie sa fie atenti la dieta, sa faca miscare, dar si sa respire corect (sa-si tina respiratia timp de 30 de secunde, de mai multe ori pe zi).

### Compozitie:

Aerul contine:

- 78% Azot (N<sub>2</sub>)
- 21% Oxigen (O<sub>2</sub>)
- 1% argon & altele (dioxid de carbon, neon, heliu, ozon, hidrogen, particule de apă, alte particule)

### Roluri:

- Aerul întreține viața
- Suntem dependenți de oxigen, care este folosit în mitocondrii, structuri speciale ale celulelor. Mitocondriile sunt adevărate uzine electrice care furnizează energie pentru orice activitate a corpului nostru
- Celulele roșii conțin hemoglobina care transportă oxigenul la toate celulele corpului
- Aportul crescut de oxigen, în special când respirăm corect va ajuta: circulația sângelui, memoria, agerimea minții, eficiența în activitate

O respiratie eficienta:

- calmează
- stimulează pofta de mâncare și îmbunătățește digestia
- crește metabolismul bazal (reduce colesterolul sanguin)

### Respira corect:

Foloseste abdomenul (mușchii drepti abdominali)

- Inspiră pe nas. Abdomenul se “dilată”
- Expiră. Abdomenul se retrage și se strânge puțin înăuntru

Calitatea : Respirație profundă

Ritmul : 12-16 pe minut

**Ionii negativi** din aer (molecule de oxigen cu un electron in plus) promoveaza sanatatea. Sunt produsi in atmosfera :

- în jurul copacilor verzi, pădurilor înverzite
- pe marginea lacului, pe litoral, lângă ape curgătoare și cascade după furtună

**Ionii pozitivi** din aer afecteaza sanatatea:

- in interior (în casă)

Surse:

- fumul de tutun
- gaze (oxid de carbon, bioxid de azot) din arderi de combustibil ca surse de căldură care folosesc lemn, cărbuni petrol, motorină, gaze naturale
- alte substanțe chimice folosite pentru curățenie
- azbest
- igrasie

**Cum te afecteaza poluarea?**

- Sick building syndrome (usturimea ochilor, a nasului, a gâtului, tuse, dureri de cap, ameteala, somnolenta, greata, extrema oboseala s.a.)

**Efectele aerului proaspat:**

- Senzație de bine
- Relaxează, calmează
- Îmbunătățește acțiunea de curățire a bronhiilor și plămânilor
- Îmbunătățește activitatea inimii, normalizează tensiunea arterială
- Scade concentrația de germeni și viruși din aer
- Ajută digestia
- Îmbunătățește ritmul și calitatea creșterii plantelor și animalelor

**Aminteste-ti:**

- *respiră corect*
- *fă pauze frecvente, ca să respiri adânc*
- *fă exerciții fizice – activitatea crește numărul capilarelor de sânge care se deschid și activează transportul de oxigen către celule*
- *poarta haine care să nu-ți împiedice o respirație amplă, evită hainele strâmte*
- *stai pe scaune confortabile*
- *păstrează casa bine ventilată*
- *evită mâncarea bogată în grăsimi (acestea scad capacitatea hematiilor de a transporta oxigenul)*

## Cap. 5 Mănâncă sănătos!

“Initiatii acorda o mare importanta cercetarilor referitoare la nutritie. Sanatatea noastra depinde de puterea elementelor continute in hrana. Procesul de hranire isi are importanta sa spirituala. Inceputul mesei are nevoie de legarea de Creator si de o stare de relaxare constienta. Momentul in care luam prima inghititura are importanta asupra intregului proces de digestie.

Gura, organul care primeste hrana, este cel mai spiritualizat. Gura absoarbe particulele eterice le hranei, energiile cele mai fine si cele mai puternice, iar materialele cele mai primitive sunt trimise in stomac. Latura eterica este legata de culorile alimentelor, de miros. Ele hranesc corpurile subtile (eteric, astral, mental, budic, atmic). Respiratiile profunde din timpul mesei produc o combustie mai buna. Corpul eteric este purtatorul vitalitatii, al memoriei si sensibilitatii. Corpul astral se hraneste cu sentimente, cu emotii. Cand ne oprim cu iubire asupra alimentelor pe care urmeaza sa le mancam, vom pregati corpul astral sa extraga din ele hrana pentru acesta. Initiatii inchid si ochii cand se hranesc, pentru a se putea concentra mai bine si a-si hrani astfel corpul mental. Sentimentul de recunostinta in fata mancarii ne leaga de Creator si hraneste celelalte corpuri in afara corpului fizic. Recunostinta are forta de a transforma material grosiera in Lumina si Bucurie. Alimentarea celor 3 corpuri superioare face ca particulele astfel captate sa se distribuie peste tot, in creier, in plexul solar, in toate organele. Masa trebuie incheiata in cel mai bun chip posibil.

Prin ceea ce inseamna o nutritie sanatoasa avem ocazia ca de 2-3 ori/zi sa avem de a face cu un exercitiu de destindere, de concentrare, de armonizare a tuturor celulelor organismului nostru. Masa este un prilej de atentie, concentrare, stapanire de sine.

O masa este o ceremonie magica multumita careia hrana trebuie sa se transforme in sanatate, in forta, in iubire, in lumina.

Activarea atentiei interioare in timpul mesei ajuta digestia, dezvolta inteligenta si vointa. Cand ceva scapa viziunii noastre, constientei noastre, nu mai poate fi controlat. Stapanirea de sine inseamna controlul gandului, pentru inceput.

Oamenii echilibrati la masa sunt echilibrati si in alte aspecte ale vietii lor. Agitatie la masa arata agitatie, dezechilibru si in alte zone de viata. Semnul evolutiei unei fiinte umane este constienta apartenentei sale la un intreg mult mai vast care ii ofera posibilitatea de a veghea sa nu isi tulbure armonia prin activitatea ei, prin gandurile ei, prin sentimentele ei, prin zgomotul ei interior.

Oamenii inghit totul dintr-o suflare. Prin alimente, mesajul Creatorului este : “Fiul meu, eu vreau sa devii perfect, sa fii asemenea fructului : savuros. Pentru moment, tu esti aspru, acid, tare, nu poti fi cules, deci trebuie sa te instruiesti. Priveste acest fruct: el a ajuns la maturitate deoarece a fost expus razelor soarelui. Si tu trebuie sa te expui razelor soarelui, asemenea fructului, dar razelor soarelui spiritual: el se va ocupa sa transforme in tine tot ce este acid, indigest si iti va darui culori frumoase”.

Trebuie sa observam legatura intre ceea ce mancam si starea pe care o vom avea ulterior.

Trebuie sa fim intotdeauna atenti la ceea ce lasam sa patrunda in corpul nostru. Cel mai important este sa supraveghezi felul in care se ia masa.

Viitorul omului depinde de felul in care se hraneste. Din moment ce calitatea alimentelor poate sa va schimbe infatisarea, la fel se intampla si cu natura gandurilor si a sentimentelor voastre.

Cele 4 elemente (pamant, apa, aer, foc) care corespund celor 4 stari ale materiei sunt continute in hrana noastra zilnica. Deci, mancand putem intra in legatura cu Ingerii care vegheaza asupra celor 4 elemente: Ingerul pamantului, Ingerul apei, Ingerul aerului, Ingerul focului (...)

Fiecare dintre acesti ingeri reprezinta calitati si virtuti:

Ingerul pamantului – stabilitatea

Ingerul apei – puritatea

Ingerul aerului – inteligenta

Ingerul focului – Iubirea Divina

Cand omul mananca, el se leaga prin gand de cei 4 Ingeri.

Noi ne hranim hranim si cu sunete, cu parfumuri si culori.

Oamenii se intreaba daca sa manance carne sau nu. Diferenta dintre hrana cu carne si cea vegetariana consta in cantitatea de raze solare pe care acestea le contin, nu numai in constituentii diferiti. Fructele si legumele sunt atat de impregnate de lumina solara incat putem spune ca ele sunt o condensare a luminii.

Tot ceea ce absorbim ca hrana se transforma in interiorul nostru intr-o antena care capteaza unde bine determinate.

Carnea are drept corespondenti:

- in planul fizic: violenta
- in planul astral: senzualitatea
- in planul mental: egoismul

Mancand mult, obosim organismul, il impiedicam si ii blocam procesele digestive, ceea ce antreneaza eforturi inutile pe care apoi este imposibil sa le eliminam.



În realitate, foamea este cea care prelungește viața. Trebuie să știi că excesul de hrană este dăunător pentru sănătate.

E nevoie de o curățenie, cel puțin o dată pe săptămână. Nimeni nu a murit dacă a postit uneori, dar milioane de oameni au murit pentru că au mâncat prea mult! Persoanele care simt o slăbiciune când țin post sunt acelea care au nevoie mai mare de post, pentru că suferința lor se datorează supraîncărcării cu deșeurile aruncate în sânge prin această curățenie. Este bine să bei și apă caldă când postești. Apa caldă (fiartă) este remediul cel mai natural și mai inofensiv.

A posti nu înseamnă numai să ne abținem de la hrană fizică, înseamnă și renunțarea la anumite sentimente, gânduri care ne împovărează.

Depinde foarte mult de noi ca hrana să fie acceptată de organism și rugăciunile, binecuvântările dinaintea mesei servesc totuși la bună pregătire și asimilare a hranei. Binecuvântarea are ca scop “îmblanzirea” hranei. Secretul pentru ca hrana să se deschidă constă în încălzirea ei, iar căldura înseamnă iubire (...) Să nu mâncați niciodată ceea ce nu vă place!

Nutritia este o formă de concepție și iubirea este o formă de nutriție.

(din “YOGA NUTRIȚIEI” de *Omraam Mikhael Aïvanhov*)

## Cele 50 de nutrimente esentiale

- **Acizi grasi esentiale :**
  - acid linoleic
  - acid linolenic
- **Aminoacizi esentiali :**
  - Leucina
  - Lizina
  - Isoleucina
  - Treonina
  - Triptofan
  - Metionina
  - Valina
  - Fenilalanina
  - Histidina
- **Minerale**
  - Calciu
  - Carbon
  - Magneziu
  - Fosfor
  - Potasiu
  - Sodiu
  - Sulf
  - Fier
  - Zinc
  - Cupru
  - Mangan
  - Crom
  - Selenium
  - Cobalt
  - Fluor
- Siliciu
- Iod
- Molibden
- Vanadium
- Arseniu
- Nichel
- Staniu
- **Vitamine**
  - A (retinol)
  - B1 (tiamina)
  - B2 (riboflavina)
  - B3 (niacina)
  - B5 (acid pantotenic)
  - B6 (piridoxina)
  - B12 (ciancobalamina)
  - Acid folic
  - Biotina
  - C
  - D
  - E
  - K
- **Altele**
  - hidrati de carbon
  - fibre
  - lumina
  - oxigen
  - apa

Prin hrana aducem:

- substante nutritive (proteine, glucide, lipide)
- nutrienti (nu contin calorii): vitamine, minerale
- substante care previn imbolnavirile si ajuta la vindecare: antioxidanti, fibre, compusi fitochimici
- apa

## ROLUL PRINCIPALILOR COMPUSI

Peste 50 de substanțe nutritive își aduc contribuția la creșterea și dezvoltarea organismului, la menținerea funcțiilor sale și la desfășurarea activităților fizice sau intelectuale. Multe dintre aceste substanțe sunt strict necesare pentru desfășurarea proceselor biologice ale ființelor vii.

### **De unde își ia energia organismul uman ?**

Din alimente. Ele sunt materiile din care organismul nostru obține energia necesară pentru menținerea vieții și desfășurarea activităților, precum și substanțele nutritive necesare creșterii și refacerii celulelor și țesuturilor uzate.

### **Ce rol au alimentele, în funcție de conținutul lor în diferite substanțe ?**

**Rol energetic** - parte din substanțele nutritive folosesc drept combustibil și suferă procesul de „ardere” metabolică, din care rezultă energie. Energia rezultată este folosită pentru menținerea funcțiilor vitale care se realizează prin activitatea inimii, plămânilor, a sistemului nervos ș.a. O altă parte din energie este folosită pentru realizarea digestiei, menținerea temperaturii normale a corpului, precum și pentru deplasare, activități fizice sau efort intelectual.

**Rol plastic** – unele substanțe nutritive ajută la construcția și reconstrucția elementelor specifice corpului uman jucând astfel un rol plastic, structural. Sunt folosite drept materiale de construcție pentru formarea de noi celule, pentru creșterea sau repararea celor existente. Nevoia de substanțe nutritive cu rol plastic este mai mare, în special în perioadele de creștere și în anumite boli care necesită refacere celulară (proteinele).

**Rol reglator, catalitic** - joacă rol catalitic sau reglator. Aceste substanțe nutritive conditionează funcționarea enzimelor, cu rol fundamental în procesele biochimice de la nivelul celulei vii.

### **Care sunt principalele substanțe nutritive?**

Principalele substanțe nutritive sunt: proteinele, grăsimile (lipide), glucidele (carbohidrați sau hidrați de carbon) și nutrienții : vitaminele și mineralele. Se poate adăuga și apă, aflată în procent de cca 70% în compoziția corpului omenesc. Apa îndeplinește un număr extrem de mare de funcții esențiale vieții. O categorie aparte sunt fibrele alimentare care, deși nu sunt considerate substanțe nutritive în sensul deplin al cuvântului, joacă un rol important în digestie. Necesarul de substanțe nutritive al organismului se asigură prin consumarea alimentelor în diverse combinații, fără să excludem ceva, fără excese.

## PROTEINELE

**Proteinele sunt** principalul constituent al celulelor corpului, reprezentand 16-19% din greutatea unui adult. Organismul uman contine cca 500.000 proteine diferite. In fiecare celula se gasesc cca 4.000-5.000 proteine care indeplinesc functii variate.

Din punct de vedere chimic, **proteinele sunt formate** din : carbon, hidrogen si oxigen, azot si uneori sulf. Substantele proteice sunt substante complexe formate din elemente de baza mai mici, aminoacizi. Aminoacizii se combina unii cu altii sub forma unor lanturi de diferite lungimi, in cele mai variate secvente. Din cei 20 de aminoacizi, se formeaza un numar foarte mare de proteine diferite.

Substantele proteice au in primul rand **rol plastic si reparator** fiind indispensabile atat pentru geneza noilor celule cit si pentru repararea celulelor vechi, uzate. Folosirea proteinelor ca sursa de energie se intampla doar in situatii de criza (boli, necesar insuficient de glucide si lipide).

Desi s-au facut multe cercetari, functiile proteinelor sunt inca incomplet cunoscute :

- enzime – in organism exista cel putin 10.000 enzime diferite
- anticorpi (imunoglobuline)
- proteine structurale (colagen, par, unghii)
- factori de transcriptie – controleaza activitatea genelor si activitatea celulelor
- mesageri – purtatori de semnale (insulina)
- transportori de celule mici (hemoglobina)
- proteine motoare (miozina din muschi)
- receptori – proteine care primesc mesajele hormonilor si raspund de senzatiile fundamentale (acidul glutamic este raspunzator pentru recunoasterea gustului carnii)

### **Proteinele se clasifica:**

- albumine (ovalbumina din oua, soina din soia)
- glutenine (gliadina din grau, zeina din porumb)
- globuline (lactoglobulina din lapte, tuberina din cartofi)
- fosfoproteine (cazeina din lapte)
- cromoproteine (hemoglobina din globulele rosii ale sangelui).

Proteinele sunt specifice fiecarei fiinte vii, diferentiindu-se prin aminoacizii componentii si secventa unica a acestora.

### **O alta clasificare :**

- proteine primare : cele din plante, de origine vegetala
- proteine secundare : de origine animala

### **Ce sunt aminoacizii esentiali?**

Organismul omului nu-si poate produce singur unii aminoacizi. Aminoacizii pe care corpul omenesc nu-i poate sintetiza se numesc aminoacizi esentiali. Ceilalti - aminoacizi neesentiali. Cei opt aminoacizi esentiali sunt: lizina, triptofanul, valina, leucina, izoleucina, fenilalanina, metionina si treonina. Cel de-al noualea aminoacid esential, histidina, este indispensabil organismului in crestere (copiii nu o pot sintetiza). Organismul nostru trebuie sa-si asigure aminoacizii esentiali direct din aportul alimentar.

**Aminoacizii neesentiali :** glicina, acidul glutamic, arginina, acidul aspartic, prolina, alanina, serina, tirozina, cisteina, asparagina si glutamina, la care se adauga : hidroxiprolina si citrulina (unele tratate dau 22 aminoacizi )

### **Care sunt cele mai frecvente surse de proteine?**

Alimentele de origine animala, carnea, produsele lactate, ouale, constituie surse concentrate de proteine. Dintre alimentele de origine vegetala, cele mai bogate in proteine sunt leguminoasele uscate, nucile si semintele oleaginoase.

- Carnea si produsele din carne. Carnea, pestele si produsele derivate din acestea constituie o sursa traditionala de proteine. Ele sunt bogate in proteine, dar si in grasimi saturate si colesterol.

- Laptele, produsele lactate si ouale. Laptele, produsele lactate si ouale sunt bogate in proteine cu valoare biologica inalta.

- Leguminoasele - fasolea, mazarea si lintea s.a. Se cunosc foarte multe soiuri dar toate au caracteristici nutritive similare. Boabele mature ale leguminoaselor pot sa contina intre 20-25 de g de proteine la 100 g de aliment consumabil, fiind o hrana deosebit de densa in proteine. Pe langa proteine, leguminoasele mai contin cantitati mari de fibre alimentare, vitamine B si substante minerale.

- Soia si produsele din soia. Proteinele din soia se remarca prin calitatea lor. Ele au o valoare biologica similara cu cele din alimentele de origine animala. Este cunoscut faptul ca din boabele de soia se obtine si un ulei de inalta calitate, datorita continutului mare de grasimi. Soia este unul dintre cele mai versatile alimente, ea putand fi preparata sub cele mai variate forme: mancaruri scazute, branza, pateuri, creme, lapte s.a. Soia este folosita si ca materie prima pentru fabricarea unei game foarte diverse de « inlocuitori de carne ».

Soia nu se consuma niciodata in stare cruda, trebuie inmuata si fiarta bine. Boabele de soia, ca de altfel si cele de fasole si de mazare sau albusul de ou contin antitripsine, niste substante care inactiveaza enzimele pancreatice. De aceea, prin tratare termica (coacere, fierbere), se obtine inactivarea antitripsinelor.

- Nucile si semintele. Nucile, alunele, semintele de dovleac si de floarea soarelui, arahidele, ciupercile si chiar cerealele integrale sunt toate surse insemnate de proteine vegetale. De exemplu, nucile contin 21 g de proteine la 100 g de aliment comestibil. Arahidele contin 25 g proteine la 100 g.

### **Care este necesarul de proteine?**

O.M.S. recomanda ca aportul de proteine sa se incadreze intre 10 -15 % din necesarul caloric total, ceea ce la un adult normal corespunde cu 50-75 g de proteine/zi. Academia de Stiinte din SUA recomanda pentru adulti : 0,7 g proteine/kg greutate corporala/zi.

Excesul de proteine duce la boli : cardiovasculare, cancere (cutanat, intestinal), osteoporoza, formarea de calculi renali, alterarea functiei renale, boli degenerative s.a.

### **Calitatea proteinelor – Valoarea biologica**

Anumite proteine sunt utilizate aproape in totalitate de catre organism, in timp ce altele sunt folosite doar partial. Proteinele in care sunt prezenti toti aminoacizii esentiali in proportii egale sunt asimilate in cel mai inalt grad.

Valoarea biologica exprima gradul in care azotul dintr-o anumita proteina, administrata ca singura sursa de proteina, este asimilat in organism. Proteinele deficitare in anumiti aminoacizi esentiali au un grad de asimilare mai redus si au fost numite proteine incomplete, iar aminoacidul deficitar a fost numit aminoacid limitant.

Proteinele de origine animala, cele din oua, lapte si carne contin aminoacizii esentiali in concentratii relativ uniforme si au valoare biologica mare. Proteinele din soia au si ele o valoare biologica superioara.

### **Ce sunt proteinele complementare?**

Asigurarea necesarului de proteine se poate face si prin proteine considerate incomplete. De exemplu, cu toate ca :

- proteinele din fasole sunt sarace in metionina,
- cerealele sunt sarace in lizina,

combinatia dintre legume si cereale furnizeaza proteine cu valoare biologica similara celor de origine animala. Cercetarile au aratat ca proteinele pot fi procurate prin simpla combinare a surselor complementare de proteina vegetala si prin folosirea produselor de soia. Valoarea combinatiilor de proteine vegetale se mentine chiar daca ele sunt consumate dupa un interval de timp de cateva ore. Daca necesarul de proteine este asigurat dintr-o varietate de alimente de origine vegetala cu continut proteic, complementaritatea se va produce in mod natural.

### Proteine vegetale sau proteine animale ?

- pentru a putea fi digerate in stomac (unde incepe digestia lor), proteinele de origine animala au nevoie de o aciditate mai mare decat cele de origine vegetala
- proteine animale intarzie evacuarea gastrica
- grasimile din carne nu se digera in stomac, dar reusesc sa ingreuneze digestia proteinelor animale
- lichidele baste in timpul mesei dilueaza concentratia enzimelor
- proteinele de origine animala cresc secretia de insulina si sinteza de colesterol
- sursele de proteine animale contin mai mult sodiu
- proteinele vegetale sunt insotite si de minerale, vitamine care au actiuni benefacatoare
- calitatea proteinelor este importanta si prin prisma raportului Ca/P  
Raportul optim este 1/1 pana la 1,5 (varza alba 1/0,5 ; spanac 1/0,3).

### LIPIDELE

Lipidele, cunoscute in limbajul obisnuit sub numele de grasimi, sunt o ***sursa concentrata de energie*** dar au si ***rol plastic***, intrand in structura peretilor celulari si a unor hormoni. Grasimile au un rol important si din punct de vedere gastronomic, contribuind la gustul placut al hranei si la persistenta senzatiei de satietate. Grasimile au fost impartite in mai multe categorii, in functie de caracteristicile biochimice ale moleculelor din care sunt alcatuite. Se cunosc in principal doua clase mari de lipide:

- ***grasimile saturate*** sunt prezente in special in alimentele de origine animala (unt, slanina, galbenus de ou, smantana etc.)
- ***grasimile nesaturate*** se gasesc mai ales in alimente de origine vegetala (semintele de floarea soarelui, semintele de dovleac, nuci si toate uleiurile)

Lipidele (grasimi) includ o serie de substante caracterizate si prin proprietatea fizica de a nu se dizolva in apa. Ele se intalnesc atat in regnul animal cat si in plante. Cele mai multe lipide se prezinta sub forma de trigliceride. Acestea sunt formate din acizi grasi combinati cu glicerolul. Pe langa trigliceride, in tesuturile animale si umane se mai gasesc fosfolipide, lipoproteine si colesterol.

#### ***De cate feluri sunt grasimile ?***

Acizii grasi din componenta grasimilor sunt formati din atomi de carbon legati intre ei prin legaturi simple sau duble rezultand lanturi de diferite lungimi. Se deosebesc trei categorii importante de acizi grasi, dupa numarul de legaturi duble din structura acestora :

- acizii grasi fara nici o legatura dubla (acizi grasi saturati)
- acizii grasi cu o singura legatura dubla (acizi grasi mononesaturati)

- iar cei cu doua sau mai multe legaturi duble (polinesaturati).

Felul acizilor grasi din componenta grasimilor are o influenta mare asupra proprietatilor acestora.

Grasimile de origine animala sunt de obicei constituite din acizi grasi saturati. Cele de origine vegetala (exceptii : grasimea din nucile de cocos) - sunt constituite din acizi grasi mononesaturati si polinesaturati. Un criteriu simplu de diferentiere intre grasimile saturate si cele nesaturate este acela al consistentei la temperatura camerei: grasimile saturate sunt solide, in timp ce grasimile nesaturate sunt lichide.

### ***Ce rol joaca lipidele in organism?***

- ***Rol energetic*** - prin ardere, grasimile degaja cca 9 kcal/g, aproximativ de doua ori mai multe calorii decat proteinele sau glucidele. Atunci cand organismul detine un surplus de energie, indiferent daca provine din glucide, proteine sau lipide alimentare, el este convertit in grasimi si depozitat sub forma asa numitului tesut adipos.
- ***Rol de rezerva*** - grasimea de rezerva este importanta in perioadele critice, cand individul este privat de hrana. Depozitele de grasime protejeaza organele impotriva socurilor mecanice, iar stratul de grasime limiteaza pierderile de caldura asigurand izolarea termica a corpului. Grasimea subcutanata are un impact major asupra formelor corpului.
- ***Alte roluri*** - lipidele intra in structura peretilor celulari fiind, alaturi de proteine, o componenta esentiala a acestora. De asemenea, o buna parte din hormoni sunt sintetizati pornind de la molecule lipidice. Un alt rol important al lipidelor este acela de transportor al vitaminelor A, D, E si K (liposolubile). De asemenea, grasimile dau gust placut hranei si contribuie la persistenta senzatiei de satietate.

### ***Ce este colesterolul sanguin?***

Colesterolul este o substanta lipidica cu o reputatie proasta. Totusi, el este indispensabil vietii. El intra in componenta peretelui celulelor si a invelisului de mielina al fibrelor nervoase, este folosit de organism pentru sinteza hormonilor steroizi si a bilei. Colesterolul nu este rau in sine, ci numai atunci cand concentratia lui in sange creste peste normal si persista asa timp indelungat. Colesterolul sanguin crescut este unul dintre factorii de risc majori care favorizeaza ateroscleroza si bolile cardiovasculare.

### ***Care sunt factorii care influenteaza nivelul de colesterol sanguin?***

- consumul de alimente bogate in colesterol - alimentele cu cel mai mare continut de colesterol sunt: carnea si produsele din carne, in special viscerele (creier, ficat), ouale, laptele si produsele lactate.
- grasimile saturate - in contrast, grasimile polinesaturate duc la o scadere a nivelului de colesterol din sange fiind considerate factori protectori fata de bolile ischemice ale inimii. Grasimile mononesaturate sunt considerate neutre in ce priveste efectul asupra colesterolului sanguin.



### ***Care este necesarul de lipide ?***

O.M.S. recomanda ca aportul total de grasimi la adulti trebuie sa se incadreze intre 15-30% din totalul caloriilor zilnice , adica intre 30-65 g de lipide pe zi. Aportul de grasimi saturate trebuie sa fie sub 10% din totalul caloriilor zilnice , adica sub 20 g. Aportul de grasimi polinesaturate trebuie mentinut intre 6-10% din caloriile totale. O cantitate minima de acizi grasi esentiali este strict necesara pentru cresterea si dezvoltarea normala. Aportul de grasimi forma “trans” este drastic limitata. Recomandarile prevad un aport sub 1% din totalul caloriilor zilnice, adica mai putin de 2 g pe zi!

Organismul isi poate sintetiza cu usurinta toata cantitatea de colesterol de care are nevoie fara sa fie nevoie sa-l procure din hrana. Pentru ca riscurile cardiovasculare ce insotesc excesul de colesterol sunt foarte mari, se recomanda ca aportul zilnic de colesterol alimentar sa nu depaseasca 300 mg.

### ***Care este valoarea lor nutritiva a celor mai frecvente surse de lipide?***

In general, alimentele care furnizeaza cele mai insemnate cantitati de grasimi in alimentatie sunt laptele, produsele lactate (untul, smantana, branzeturile), ouale (galbenusul de ou), carnea si produsele din carne.

Cele mai importante si mai sanatoase surse de lipide sunt cele vegetale: nucile, semintele oleaginoase si uleiurile. Cerealele si fructele, cu cateva exceptii, sunt lipsite practic de grasimi. Alimentele de origine vegetala nu contin deloc colesterol.

- ***Lactatele*** - se recomanda folosirea cu precadere a laptelui si produselor lactate cu continut scazut in grasimi (sortimentele degresate). Galbenusul de ou contine multe grasimi si colesterol, fapt pentru care consumul de oua trebuie limitat la 2-3/saptamana.

- ***Carnea si produsele din carne*** - contin cantitati importante de grasimi de tip saturat si colesterol. Cele mai multe specii de pesti contin cantitati mari de grasimi. Colesterolul este prezent in cantitati foarte mari in viscere (creier, ficat, rinichi etc.)

- ***Nucile si semintele oleaginoase*** (semintele de floarea soarelui, semintele de dovleac), semintele de susan, semintele de in si alte seminte mai putin cunoscute sunt surse excelente de lipide. Nucile si semintele sunt surse importante de grasimi de calitate superioara, din categoria grasimilor nesaturate. Ele contin cantitati insemnate de acizi grasi esentiali. Multe studii au aratat ca persoanele care consuma zilnic o cantitate mica de nuci se bucura de un grad important de protectie fata de infarctul miocardic.

- ***Uleiurile vegetale*** - se obtin prin extractie, cu sau fara rafinare, din semintele de floarea soarelui, soia, germeni de porumb, rapita s.a. Ele sunt valoroase datorita acizilor grasi polinesaturati pe care ii contin. Fiind o sursa extrem de densa de calorii, consumarea lor trebuie limitata cu grija.

Uleiul de masline, de rapita si cel de arahide au un continut mare de acizi grasi mononesaturati. Prajirea alimentelor in grasimi la temperaturi inalte trebuie evitata.

- **Margarinele** - fabricate prin hidrogenarea partiala a grasimilor polinesaturate - are ca rezultat cresterea consistentei grasimii. Desi margarina are multe avantaje practice in alimentatie, mai multe studii au aratat existenta unor riscuri pentru sanatate. Procesul tehnologic folosit la fabricarea margarinei duce la aparitia unor acizi grasi cu o configuratie spatiala aparte, numiti acizi grasi forma “trans”. Acizii grasi “trans” cresc riscul de cardiopatie ischemica si au tendinta de a mari nivelul colesterolului seric.

#### ***Ce sunt grasimile aparente si inaparente?***

Grasimile aparente sunt cele a caror prezenta este usor identificata: untul, smantana, uleiul, slanina.

Grasimile inaparente sunt ascunse in alimente care nu sunt percepute ca fiind o sursa de grasimi (grasimile din lapte, grasimile din galbenusul de ou, grasimile din carne sau produse de carne, grasimile din patiserii sau prajituri, grasimile din chips-uri s.a.).

#### ***Cum putem reduce cantitatea de grasimi din alimentatie?***

- faceti o selectie corecta a articolelor alimentare consumate si limitati cantitatea consumata, mai ales din alimentele cu continut crescut de grasimi  
- excesul de grasimi (si de calorii) intervine de multe ori in etapa de pregatire a mancarurilor. Uneori, modalitatea de preparare scade radical valoarea nutritiva a unui aliment. De exemplu: o portie de cartofi (de 125 g) gatiti prin fierbere furnizeaza aproximativ 115 kcal. Aceeasi cantitate de cartofi gatiti ca si cartofi frantuzesti va aduce un aport de 400 de kcal! Dintre metodele de gatire preferabile se numara: fierberea in apa sau aburi, coacerea la cuptor, gatirea in cuptorul cu microunde sau in vase placate cu teflon.

- printr-o alimentatie vegetariana

#### ***Care sunt consecintele excesului de grasimi si de calorii?***

- cresterea riscului de obezitate
- anumite forme de cancer
- cresterea riscului de boli ale vezicii biliare.

Studiile arata o legatura stransa intre aportul de grasimi saturate, nivelul de colesterol sanguin si riscul crescut de boala coronariana.

***Cele mai importante surse de grasimi*** sunt : carnea, produsele de carne, laptele si produsele lactate, uleiurile si grasimile alimentare din categoria untului si margarinei. Alimentele de origine animala au tendinta de a fi mai concentrate, atat in grasimi totale cat si in grasimi saturate, in comparatie cu alimentele de origine vegetala.

Cresterea aportului de calorii este considerat unul dintre principalii factori de risc care favorizeaza aparitia obezitatii. Grasimile alimentare furnizeaza de doua ori mai multe calorii decat celelalte substante nutritive. Exista studii care evidentiaza legatura dintre aportul excesiv de grasimi si cresterea riscului de obezitate. La randul ei, obezitatea duce la cresterea riscului fata de o serie de alte boli grave cum ar fi :

- diabetul zaharat
- hipertensiunea arteriala
- accidentul vascular cerebral
- boala coronariana
- anumite tipuri de cancer (cancerul uterin si mamar)

## GLUCIDELE

Glucidele, numite si carbohidrati (carbon, hidrogen, oxigen), indeplinesc in organism doua roluri majore: **energetic** si **structural**. Desi glucidele degaja prin ardere mai putine calorii decat grasimile, ele constituie sursa majora si cea mai convenabila de energie. Si intre glucide se deosebesc mai multe categorii in functie de structura lor chimica :

- **glucidele simple** (numite si zaharuri) sunt formate din una sau doua molecule de glucide. In categoria glucidelor simple intra monozaharidele (de ex. glucoza, fructoza etc.) care se gasesc din abundenta in fructe si legume
- **dizaharidele** (zaharoza, maltoza, lactoza) care sunt glucide formate din doua monozaharide
- **glucidele complexe** (numite si polizaharide) sunt glucide formate dintr-un numar foarte mare de molecule. **Amidonul** este un polizaharid care se afla din abundenta in cereale si cartofi. **Glicogenul** este un polizaharid specific organismelor animale.

Glucidele sunt sintetizate de plante prin fotosinteza, sub actiunea razelor solare cu ajutorul clorofilei, pigmentul verde al frunzelor, din dioxidul de carbon preluat din aer si apa extrasa din sol de radacini. In functie de complexitatea structurii lor, glucidele se impart in doua mari categorii:

- glucide simple
- glucide complexe

### **Ce sunt glucidele simple?**

Glucidele simple - cunoscute si sub numele de zaharuri - au o structura mai simpla, dupa cum o arata si numele lor, fiind formate din una sau doua molecule glucidice. Ele se absorb foarte rapid din tubul digestiv pentru ca necesita doar o digestie sumara sau pot fi absorbite imediat cum este cazul glucozei sau fructozei.

***Care sunt principalele tipuri de glucidele simple?***

În funcție de numărul de molecule, glucidele simple se împart în monozaharide și dizaharide.

- ***Monozaharidele*** - glucide simple formate dintr-o singură moleculă glucidică. Ele pot fi absorbite ca atare, fără să mai necesite digestie. Cele mai importante monozaharide alimentare sunt: glucoza, fructoza și galactoza. Glucoza și fructoza se găsesc din abundență în fructe, legume și în miere.
- ***Dizaharidele*** - glucide formate din două molecule glucidice, adică din două monozaharide. Zahărul rafinat este de fapt un dizaharid, numit zaharoza. *Zaharoza* este compusă dintr-o moleculă de glucoză și una de fructoză și se găsește din abundență în multe fructe, legume, dar mai ales în sfeclă de zahăr și în trestia de zahăr. *Maltoza* este un alt dizaharid care se găsește în cereale. *Lactoza*, aflată în lapte, este compusă dintr-o moleculă de glucoză și una de galactoză.

***Ce roluri fiziologice joacă glucidele simple?***

- ***Rolul energetic*** - glucoza este cea mai economică și mai eficientă sursă de energie pentru organism. 1 g de glucoză furnizează organismului cca 4 kcal. În condiții normale sistemul nervos central nu poate să folosească decât glucoza ca sursă de energie. Dacă organismul nu are la dispoziție suficientă glucoză, va începe să consume grăsimi sau proteine. Resturile metabolice rezultate în aceste condiții se acumulează în sânge ducând la apariția unei stări patologice numite cetoza.
- ***Alte roluri*** - rol structural, fiind necesare în sinteza unor substanțe reglatoare cum este de exemplu heparina. Anumite molecule glucidice intra ca elemente constitutive în țesutul conjunctiv, unii hormoni, anumite enzime, precum și în ADN și ARN cu rol esențial în ereditate.

***Care sunt efectele negative ale excesului de glucide simple?***

- ***Zahărul și cariile dentare*** - frecvența cariilor crește odată cu creșterea cantității și a frecvenței consumului de zahăr
- ***Zahărul și obezitatea*** – o dietă bogată în zahăruri și scăzută în fibre alimentare favorizează abuzul alimentar și apariția obezității. Consumul excesiv de glucide simple, sub formă de dulciuri sau produse zaharoase are o contribuție certă la excesul ponderal.

***Care sunt consecințele consumului excesiv de zahăruri?***

Studiile au arătat că un consum excesiv de zahăr și dulciuri rafinate are un rol major în apariția cariilor dentare. Dar cariile nu sunt singura problemă care apare în urma consumului excesiv de zahăruri.

Abuzul de zahăr și dulciuri este, de asemenea, suspectat în legătura cu unele boli: obezitatea mai ales la copii, hipoglicemia reactivă, creșterea excesivă a concentrației insulinei în sânge, tulburările de comportament la copii, dezechilibrele vitaminice și multe altele.

Zaharul intra in compozitia multor produse alimentare, fara ca prezenta lui sa fie remarcata. **Surse mascate de zahar:** bauturile racoritoare, produsele de patiserie, inghetata, gemul, dulceata, ciocolata etc. Asa-numitii "inlocuitori naturali" ai zaharului (mierea sau siropul de artar), se includ si ei in categoria glucidelor simple.

### ***Care este necesarul de glucide simple?***

Cu toate ca glucidele simple si complexe fac parte din aceeasi categorie de substante nutritive, necesarul de glucide simple este exprimat separat, sub forma unui prag maxim admisibil. Expertii O.M.S. recomanda ca procentul de calorii furnizat de zahar si alte produse echivalente (dulciuri, siropuri, sucuri), sa nu depaseasca 10% din totalul kaloriilor. Pentru o persoana cu regim de viata relativ sedentar, aceasta inseamna maximum 50 g/zi.

### ***Care sunt cele mai frecvente surse de glucide simple?***

Glucidele simple nu sunt indispensabile pentru o buna stare de sanatate. Organismul le obtine oricum prin digestia glucidelor complexe. Selectia celor mai bune surse de glucide simple este importanta datorita faptului ca anumite surse favorizeaza un aport excesiv, in timp ce altele ajuta la o mentinere in limitele acceptate, care nu afecteaza sanatatea.

Alimentele rafinate bogate in zahar, produsele zaharoase trebuie evitate sau consumate cu multa moderatie.

Sursele preferabile sunt cele naturale, in principal fructele si legumele, in care zaharurile sunt incluse in masa de fibre vegetale impreuna cu alte substante nutritive valoroase.

**Fructele** - continut mare de glucide simple. Ele sunt cu atat mai dulci cu cat sunt mai coapte. Acest lucru se datoreaza cresterii concentratiei de glucoza, fructoza si zaharoza odata cu maturarea fructelor. Fructele proaspete au o proportie mare de apa. Lubenita si pepenii galbeni sunt fructele cu cel mai scazut continut de glucide, tocmai datorita cantitatii importante de apa. Cantitatea relativa de glucide simple din fructe creste daca sunt supuse procesului de deshidratare (in cazul prunelor, merelor, perelor, caiselor si altor fructe care se preteaza la deshidratare). Cantitatea de zaharuri creste semnificativ si in cazul fructelor conservate sub forma de compoturi cu adaos de zahar.

**Legumele** - contin cantitati mai mici de zaharuri, alaturi de glucide complexe si fibre polizaharidice nedigerabile.

Zarzavaturile de la care se consuma frunzele, sunt bogate in fibre si apa, contin cele mai mici cantitati de zaharuri (salata verde, spanacul, loboda, varza s.a.).

Legumele radacinoase contin mai multe glucide, inclusiv glucide simple. Din aceasta categorie fac parte morcovul, sfecla, telina, patrunjelul s.a. Sfecla de zahar este una din plantele extrem de concentrate in zahar fiind materia prima pentru fabricarea zaharului pentru consum.

**Mierea si inlocuitorii „naturali”** – pentru producerea mierii, albinele folosesc ca materie prima nectarul din flori pe care il transforma prin procese enzimatice in polizaharide si apoi in glucoza si fructoza. Mierea are o valoare calorica mare. Pe langa glucidele simple prezente in proportie de 60-70%, mierea mai contine apa (15-20%) si cantitati mici de proteine, saruri minerale (sodiu, potasiu, calciu, magneziu, cupru, fier, fosfor s.a.), acizi organici, substante aromatice, vitamine, enzime, substante cu efect antimicrobian s.a. Mierea este renumita pentru calitatile sale terapeutice. Indiferent daca este folosita ca aliment sau ca supliment alimentar, se recomanda folosirea ei numai in cantitati limitate care sa nu duca la un exces nedorit de glucide simple.

**Produsele zaharoase** - sunt alimente caracterizate prin gust dulce si prin prezenta substantiala in compozitia lor a zaharului rafinat, glucozei si fructozei. In afara de glucidele simple, produsele zaharoase pot sa contina diverse cantitati de oua, unt, ulei, faina, seminte, fructe, seminte, aromatizanti, coloranti. In grupa produselor zaharoase sunt incluse: dulciurile din zahar rafinat (bomboanele, halvita, rahatul etc.);

preparatele din zahar si fructe (marmelada, gemurile si dulceturile, fructele zaharisite etc.);

produse din zahar si seminte oleaginoase (ciocolata, halva);

produse de cofetarie si patiserie (prajituri, torturi, turta dulce, napolitane, inghetata)

**Valoarea nutritiva a produselor zaharoase** se rezuma in general la valoarea calorica. Majoritatea dulciurilor furnizeaza peste 300 kcal/100 g produs. Ciocolata ajunge pana la 600 kcal/100 g. Produsele zaharoase trebuie consumate rar si cu moderatie. In cazul persoanelor care doresc sa-si mentina greutatea sau sa scada in greutate, consumul lor trebuie riguros limitat.

#### ***Ce este zaharul inaparent?***

Multe dintre alimentele folosite frecvent in meniul de zi cu zi au un continut mare de zahar fara a fi percepute ca atare. Acest lucru este cauzat de faptul ca zaharul este incorporat in masa alimentului si devine mai putin evident. Pentru evitarea excesului de zahar, este important sa devenim constienti de existenta acestei forme inaparente, „ascunse” de zahar. Cele mai frecvent folosite alimente cu adaos de zahar sunt : gemurile si jeleurile, siropurile, halvaua, prajiturile, torturile, ciocolata si nu in ultimul rand ceaiurile si sucurile indulcite cu zahar.

**Glucidele complexe** numite si polizaharide, sunt glucide formate dintr-un numar foarte mare de molecule. Amidonul este un polizaharid larg raspandit in plante, in special in cereale si cartofi. Glicogenul este un polizaharid specific organismelor animale. Atat amidonul cat si glicogenul sunt descompuse de enzimele din intestinul omului, in cursul digestiei, prin

desfacerea legaturilor dintre moleculele de glucoza si apoi sunt absorbite in sange.

### ***Ce rol fiziologic joaca glucidele complexe?***

Arderea 1 g de glucide furnizeaza organismului cca 4 kcal in timp ce 1 g de grasimi elibereaza cca 9 kcal. Valoarea calorica a glucidelor este mai putin de jumătate din cea a grasimilor, dar ele constituie nu numai sursa majora de energie ci si cea mai convenabila forma de „combustibil”.

Organismul utilizeaza in mod preferential glucidele pentru a obtine energia necesara vietii si apeleaza la grasimi sau proteine numai atunci cand nu are la dispozitie glucide. In conditii obisnuite, sistemul nervos central poate sa foloseasca pentru obtinerea energiei numai glucoza, forma cea mai simpla a glucidelor.

Glucidele conditioneaza utilizarea corespunzatoare a grasimilor. Daca din anumite motive aportul de glucide scade, organismul va recurge la o cantitate mai mare de grasimi pentru a obtine energie. Problema este ca organismul nu a fost conceput pentru prelucrarea unei cantitati mari de grasimi. Practic, atunci cand organismul este silit sa consume cantitati excesive de grasimi pentru producerea de energie, arderea grasimilor este incompleta, iar resturile metabolice rezultate se acumuleaza in sange ducand la aparitia unei stari patologice numita cetoza.

### ***Care este necesarul de polizaharide?***

O.M.S.incurajeaza o alimentatie cu o proportie mare de glucide complexe de tipului amidonului. Limitele prevazute sunt: 55% - 75%.

Aceste cantitati sunt asigurate prin respectarea ghidului alimentar al piramidei alimentare care recomanda consumarea a 6-11 portii de cereale in fiecare zi. Pe langa glucide complexe, cerealele mai furnizeaza: fibre vegetale, vitamine (B1, B2, B6, PP), fier, magneziu, calciu, cupru, mangan, fluor, crom, molibden sau chiar de proteine.

### ***Ce sunt cerealele integrale?***

In functie de felul cum au fost prelucrate, cerealele se impart in doua categorii:

- cereale integrale
- cereale rafinate

Cerealele integrale includ in totalitate partile comestibile ale boabelor de cereale (pericarp, miez si germen).

Cerealele rafinate rezulta prin indepartarea pericarpului si germenilor.

Cu cat taratele sunt indepartate intr-o masura mai mare, cu atat faina rezultata este mai alba.

Din punctul de vedere al valorii nutritive balanta este inclinata incontestabil in favoarea fainii integrale. Daca se compara continutul de vitamine al painii albe cu cel al painii integrale (negre) se observa ca painea alba pierde :

- 65% din cantitatea de vitamina B1 si B2,
- 40% din cantitatea de vitamina B6,
- 50% din cantitatea de vitamina PP.

Painea alba contine, in cel mai bun caz, doar jumatate din cantitatile de vitamine din faina integrala.

In cazul vitaminei B1, pierderile prin rafinare sunt de aproape 2/3 din cantitatea initiala.

La compararea continutului de substante minerale se ajunge la aproximativ aceeasi concluzie.

Painea alba contine cu aproape 40% mai putin calciu, cu aproape 50% mai putin fosfor, cu 65% mai putin fier.

Painea integrala este net superioara painii albe, avand in general un continut dublu sau triplu din substantele minerale esentiale.

Procesul de macinare elimina cel putin 20 de substante nutritive. Pentru a compensa aceste pierderi, industria alimentara practica asa numita "ameliorare" a fainii sau painii. Painea obtinuta din faina imbogatita nu este total lipsita de valoare nutritiva dar este inferioara painii integrale.

#### ***Cat de importanta este painea sanatoasa?***

Asigurarea unei paini hranitoare in alimentatie este un pas semnificativ spre o alimentatie sanatoasa. O alimentatie responsabila presupune consumarea, de preferinta, a cerealelor si painii integrale.

#### ***Ce sunt caloriiile goale?***

In general, produsele zaharoase au un grad inalt de rafinare iar vitaminele, mineralele si fibre alimentare sunt slab reprezentate sau lipsesc cu desavarsire. Ele furnizeaza multa energie, dar putine substante nutritive. Din acest motiv, caloriiile procurate din alimentele cu continut ridicat de zahar au fost numite in mod sugestiv „calorii goale”.

#### ***Ce este dezechilibrul tiamino-glucidic?***

Dezechilibrul tiamino-glucidic este o tulburare metabolica aparuta printr-un aport excesiv de dulciuri si produse zaharoase. Aceasta vitamina (tiamina) este indispensabila bunei functionari a enzimelor care regleaza „arderea” glucozei in vederea producerii de energie.

Pe de o parte, consumul abuziv de produse zaharoase are efecte adverse asupra starii de nutritie a organismului pentru ca aceste alimente sunt lipsite de vitamina B1.

Pe de alta parte, arderea excesului de glucide va consuma o cantitate suplimentara de vitamina B1 existenta in organism. Excesul de zaharuri induce o crestere artificiala a necesarului de vitamina B1. Acest dezechilibru poate sa mearga pana la aparitia simptomelor carentei de vitamina B1.

***Fibrele alimentare*** sunt polizaharide nedigerabile. Desi nu furnizeaza energie, ele sunt de mare importanta pentru sanatate, prin asigurarea



tranzitului intestinal fiziologic. În plus, alimentele care conțin fibre sunt mai satioase. Fibrele alimentare provin exclusiv din vegetale.

Fructele, legumele, leguminoasele, zarzavaturile și cerealele integrale sunt surse excelente de fibre alimentare.

### ***Ce sunt fibrele alimentare?***

Fibrele alimentare sunt un grup de substanțe cu structură diversă, prezente numai în plante. Din punct de vedere chimic majoritatea fibrelor sunt constituite din molecule mari, asemănătoare glucidelor complexe. Excepție face lignina, o substanță care intră în alcatuirea partilor fibroase, lemnoase ale plantelor.

Principalele fibre alimentare de natură polizaharidică sunt celuloza, hemiceluloza, pectinele, gumele și mucilagiile. Celuloza formează scheletul de rezistență al plantelor și se găsește în frunzele și tulpina plantelor, în coaja fructelor și legumelor și în învelișul exterior al boabelor de cereale. Pectinele și gumele au proprietatea de a se dizolva în apă și de a forma un gel.

### ***Ce rol au fibrele alimentare în organismul uman?***

Spre deosebire de amidon și alte glucide complexe pe care organismul le descompune în unități simple și după absorbție le folosește pentru producerea de energie, fibrele alimentare nu pot fi digerate de către enzimele din tubul digestiv al omului și ca urmare nu sunt absorbite. Deși nu pot fi considerate substanțe alimentare în înțelesul strict al cuvântului, ele joacă un rol important pentru o bună stare de sănătate.

Fibrele alimentare :

- stimulează secreția salivară,
- contribuie la senzația de sațietate,
- prelungesc digestia și absorbția,
- fixează acizii biliari intestinali,
- favorizează dezvoltarea florei microbiene normale,
- accelerează tranzitul intestinal,
- scade durata de contact a conținutului intestinal cu mucoasa intestinală și
- cresc volumul, greutatea și frecvența scaunelor.

### ***De câte feluri sunt fibrele alimentare?***

Fibrele alimentare au fost împărțite în două mari categorii, după felul în care se comportă în interacțiune cu apa :

- ***fibrele solubile***, ele nefiind fibroase în sensul obișnuit al cuvântului : gumele și mucilagiile, unele pectine și hemiceluloze. Fibrele solubile au proprietatea de a-și mari volumul prin absorbția apei, formând un gel caracteristic.
- ***fibrele insolubile*** : celuloza, lignina și o parte dintre pectine și hemiceluloze.

### ***Ce proprietati benefice au fibrele alimentare?***

***Proprietati hipocolesterolemizante*** - scad nivelul colesterolului din sange. Unele studii au aratat ca suplimentarea fibrelor poate sa previna cresterea trigliceridelor (observata la cei care consuma un regim bogat in glucide). Exista si studii care au aratat ca un regim bogat in fibre alimentare poate sa scada riscul de cardiopatie ischemica.

***Protectie fata de cancerul de colon*** - cercetatorii considera ca un regim bogat in fibre duce la scurtarea timpului de tranzit intestinal si astfel la o scurtare a timpului de contact dintre posibili factori cancerigeni si mucoasa colonului si rectului, limitand efectele nefaste ale acestora. Aportul crescut de fibre duce la marirea volumului scaunului si astfel la o reducere a concentratiei substantelor cancerigene. Fibrele alimentare modifica si echilibrul chimic al continutului intestinal prin influenta pe care o au asupra florei microbiene de la acest nivel.

***Fibrele si diabetul zaharat*** - fibrele alimentare solubile de tipul pectinelor, gumelor si o mica parte dintre hemiceluloze au capacitatea de a reduce nivelul de glucoza si de insulina din sange.

***Fibrele si obezitatea*** - un regim bogat in grasimi si scazut in fibre alimentare favorizeaza aparitia obezitatii. Pe de alta parte, alimentele cu putine grasimi si continut mare de fibre alimentare par sa potoleasca senzatia de foame la un nivel de aport caloric mai mic decat in cazul alimentelor mai grase sarace in fibre.

***Fibrele si constipatia*** - in general, fibrele alimentare din numeroase alimente maresc volumul continutului intestinal, accelereaza tranzitul si maresc frecventa scaunelor. Aportul insuficient de fibre este cel mai important factor care favorizeaza instalarea constipatiei habituale, mai ales la persoanele varstnice care nu consuma apa suficienta. Exista numeroase studii care au aratat ca un aport crescut de fibre alimentare, in special de fibre insolubile cum sunt cele din tarata de grau, au efecte benefice atat in ce priveste prevenirea constipatiei, cat si in ce priveste ameliorarea simptomelor constipatiei.

***Fibrele si diverticuloza*** - diverticulii intestinali, niste saculeti care se formeaza pe peretele colonului, apar ca urmare a presiunii crescute din interiorul intestinului, care la randul ei s-ar datora efortului de eliminare crescut pentru evacuarea materiilor fecale dense. La baza acestui sir de modificari anormale sta regimul alimentar sarac in fibre. Prin cresterea volumului continutului intestinal, prin prevenirea constipatiei, fibrele alimentare, mai ales cele din tarate, ajuta la ameliorarea durerilor si a celorlalte simptome ale diverticulozei.

***Fibrele si alte boli*** - exista studii care constata o asociere intre consumul redus de fibre alimentare si litiaza biliara. La majoritatea pacientilor din tarile dezvoltate, calculii biliari se formeaza din cauza precipitarii

colesterolului din bila suprasaturata. Dupa cum s-a evidentiat in anumite studii, aportul crescut de fibre alimentare ar putea sa mareasca solubilitatea colesterolului din bila.

Insuficienta de fibre alimentare pare sa joace un rol in agravarea hemoroizilor si, uneori, chiar in aparitia apendicitei.

### ***Care sunt principalele surse de fibre alimentare?***

Fibrele alimentare provin exclusiv din regnul vegetal. Majoritatea alimentelor de origine vegetala sunt bogate in fibre daca nu sunt supuse unui proces de rafinare. Principalele surse de fibre alimentare sunt :

- cerealele integrale si produsele obtinute din acestea,
- fructele,
- legumele si
- leguminoasele uscate.

De obicei, vegetalele contin fibre alimentare solubile si insolubile combinate in diverse proportii. Unele alimente contin mai multe fibre solubile, altele contin mai multe fibre insolubile. Pentru a beneficia de efectele diferitelor fibre, se recomanda o alimentatie diversificata care sa contina multe feluri de alimente de origine vegetala.

### ***Surse de fibre solubile :***

- ovazul, de obicei sub forma de fulgi,
- orzul,
- leguminoasele (fasolea, mazarea, lintea si soia)
- merele, perele, gutuile, coacazele, caisele, piersicile, si prunele sunt bogate in pectine
- citricele, bananele sunt si ele surse foarte bune de fibre solubile
- dintre legume se remarca in ce priveste aportul de fibre solubile, conopida, broccoli, varza si morcovii.

***Surse de fibre insolubile*** - toate vegetalele contin o cantitate oarecare de fibre insolubile. Fructele consumate cu tot cu coaja sunt o modalitate convenabila de a procura fibre insolubile. Painea integrala de grau, graul expandat si in special taratele de grau sunt surse excelente de fibre insolubile.

### ***Care este necesarul de fibre alimentare?***

Atat O.M.S. cat si principalele organizatii medicale cu recunoastere mondiala considera ca aportul optim de fibre alimentare ar trebui sa fie cca 30 g/zi.

### ***Care sunt consecintele consumului redus de glucidele complexe si fibre alimentare?***

- diverticuloza - boala a intestinului gros
- boli canceroase, in comparatie cu persoanele care au un regim bogat in fibre si glucide complexe
- cancere (cancer pulmonar, cancer de vezica si anumite cancere ale tubului digestiv).

Painea ar putea constitui o sursa importanta de fibre alimentare daca ar fi pregatita din faina integrala.

***Exista riscuri sau inconveniente asociate consumului de fibre?***

Deoarece fierul din carne se absoarbe mai usor decat fierul din plante si pentru ca cerealele integrale contin fitati, substante care inhiba absorbtia fierului, s-a pus problema daca vegetarianii nu sunt expusi unui risc de anemie prin deficit de fier. Statistic, deficienta de fier nu are frecventa mai mare in randul vegetarianilor decat la populatia omnivora. Practic, fierul este bine reprezentat in alimentele de origine vegetala si, in plus, vitamina C, prezenta in cantitati relativ mari intr-un regim vegetarian, faciliteaza absorbtia fierului compensand efectul fitatilor.

Pentru cresterea in conditii optime a aportului de fibre alimentare se recomanda cresterea treptata a cantitatii de fibre consumate, inlocuirea progresiva a alimentelor rafinate cu cele integrale, naturale, consumul de fructe intregi, cu coaja (atunci cand se stie sursa), in locul sucurilor de fructe si evitarea suplimentilor sau concentratelor de fibre. Un aport adecvat si variat de cereale integrale, fructe, legume si leguminoase uscate asigura de la sine necesarul de fibre.

## **VITAMINELE**

Vitaminele sunt substante pe care organismul nu le poate sintetiza si de care, cu unele exceptii, nu se poate lipsi. Ele trebuie sa fie prezente in mod obligatoriu in alimentatie, desi organismul are nevoie de cantitati foarte mici din aceste substante.

- Vitaminele A, D, E si K au fost numite ***vitamine liposolubile*** pentru ca se dizolva in lipide
- Vitamina C si vitaminele B1, B2, B6 si B12 sunt solubile in apa si au fost numite ***vitamine hidrosolubile***. Aportul de vitamine hidrosolubile trebuie asigurat zilnic in cantitati adecvate, deoarece epuizarea rezervelor poate avea loc intr-un timp scurt.

***Ce sunt vitaminele?***

Vitaminele sunt substante organice naturale de care organismul are nevoie in cantitati foarte mici, miligrame sau micrograme, dar de care nu se poate lipsi. Pentru ca nu le poate sintetiza singur, organismul trebuie sa si le ia din alimente. Vitaminele nu constituie o sursa de energie si nici nu sunt folosite ca elemente constructive ale materiei vii. Ele joaca un rol indispensabil in functionarea enzimelor, asigurand desfasurarea unor procese vitale.

***De cate feluri sunt vitaminele?***

**Vitamina A**

Vitamina A (retinol) este indispensabila vederii. Ea conditioneaza functia normala a pielii si mucoaselor, imunitatea, dezvoltarea oaselor si dintilor.

Deficienta de vitamina A se manifesta prin : slabirea vederii nocturne, uscaciunea pielii si mucoaselor, leziuni ale conjunctivei si scaderea imunitatii.

Vitamina A poate fi gasita ca atare in alimente de provenienta animala: ficat, lapte, galbenus de ou. Carotenii sunt larg raspanditi in morcovi, spanac, gogosari, caise, pepene.

Retinolul in cantitati excesive, fie din ficat sau suplimenti de retinol, poate duce la fenomene toxice. In contrast, beta-carotenul si ceilalti carotenoizi vegetali, din care organismul isi sintetizeaza singur vitamina A, nu duc la astfel de intoxicatii.

Necesarul de vitamina A este: 5000 UI pentru barbati si 4000 UI pentru femei.)

**Vitamina D**

Vitamina D (colecalfiferol) - actioneaza la nivelul intestinului, al oaselor, al rinichilor si al muschilor, stimuland absorbtia calciului si fosforului din intestin, mentinerea unei proportii corespunzatoare de calciu in oase.

Deficienta de vitamina D la copiii mici duce la aparitia rahitismului, iar la adulti la osteomalacie, boli care se manifesta in principal prin deformarea oaselor. Deoarece asigurata in cantitate adecvata previne aparitia rahitismului, a fost denumita vitamina antirahitica.

Spre deosebire de celelalte vitamine, vitamina D poate fi formata din provitamina D sub actiunea razelor soarelui la nivelul pielii. Aportul alimentar este esential numai in cazul in care conditiile nu permit o expunere adecvata la razele soarelui.

Ca si in cazul vitaminei A, excesul de vitamina D poate fi toxic.

Prevenirea rahitismului se face la sugari si copiii mici prin administrarea unei doze de 400 de U.I./zi.

**Vitamina E**

Vitamina E are rol de antioxidant.

Deficienta de vitamina E se poate manifesta prin anemie, mai ales la copiii prematuri, iar la adulti prin tulburari neurologice. Lipsa vitaminei E determina la animale sterilitatea si avortul spontan.

Sursele alimentare cele mai importante sunt reprezentate de uleiurile obtinute din semintele vegetale: floarea soarelui, soia, porumb, rapita. Necesarul de vitamina E este de 10 mg ET (echivalenti de tocoferol) pentru barbatul adult si 8 mg ET pentru femeia adulta.

**Vitamina K**

Vitamina K (antihemoragica) joaca un rol esential in procesul coagularii sangelui si este necesara pentru formarea proteinelor din plasma, oase si

rinichi. Vitamina K este sintetizata de bacteriile fiziologice prezente in intestinul omului.

Deficienta se manifesta prin episoade hemoragice, respectiv tendinta crescuta la hemoragii. Carenta de vitamina K apare :

- numai la sugari, care nu si-au format inca flora microbiana normala,
- la copiii si adulti sub tratament prelungit cu antibiotice care distrug aceasta populatie microbiana cu rol in sinteza vitaminei antihemoragice
- la persoane cu boli intestinale care impiedica absorbtia vitaminei.

Sursa principala de vitamina K fiind flora intestinala, necesarul alimentar este de importanta secundara. Vitamina K poate fi procurata cel mai usor din surse vegetale: spanac, salata verde, varza, conopida si broccoli. Este prezenta si in surse de origine animala cum ar fi ficatul si galbenusul de ou. O cantitate insemnata de vitamina K - sub o forma diferita de cea din plante - este sintetizata de bacteriile din intestin.

Necesarul de vitamina alimentara a fost stabilit la 70-80 micrograme/zi pentru barbati si 60-70 micrograme/zi la femei.

### ***Vitamina B1***

Vitamina B1(tiamina) este indispensabila pentru functionarea unor enzime care asigura producerea energiei din glucoza.

Deficienta de tiamina se manifesta prin scaderea poftei de mancare, iritabilitate si scadere in greutate. Deficienta avansata de tiamina - boala beriberi - implica tulburari grave ale aparatului cardiovascular si ale sistemului nervos. In tarile civilizate, deficienta de tiamina este cauzata, de obicei, de consumul cronic de alcool, acesta interferand puternic cu absorbtia vitaminei din intestin.

Consumul excesiv de zahar, produse din faina alba, conserve, creste de asemenea riscul de carenta.

Sursele cele mai importante de vitamina B1 sunt : cerealele integrale, germenii de cereale, mazarea, fasolea si nucile. Cantitatea de tiamina din alimente poate fi mult influentata de procedeele de gatire.

Necesarul de vitamina B1 la adult este intre 1,2-1,5 mg /zi la barbati si 1-1,1 mg/zi la femei, creste cu 50% in perioada de graviditate si lactatie.

### ***Vitamina B2***

Vitamina B2 (riboflavina) are rol important in metabolismul energetic si al proteinelor.

Deficienta de vitamina B2 duce initial la aparitia unor fisuri ale pielii in jurul gurii si nasului, inflamatie limbiei, sebooree s.a.

Vitamina B2 este prezenta in legume, zarzavaturi, cereale integrale si fructe. Ca surse animale sunt importante laptele si produsele lactate.

Necesarul de vitamina B2 la adult este de 1,4 1,7 mg/zi la barbat si 1,2-1,3 mg/zi la femei.

### ***Vitamina B6***

Vitamina B6 (piridoxina) are un rol important în metabolismul aminoacizilor, al unor vitamine și al hemoglobinei.

Deficiența de piridoxina se poate manifesta printr-o multitudine de semne necaracteristice și poate să apară în ciuda faptului că în general alimentația este bogată în vitamina B6. Două dintre cauzele care duc deseori la deficiența de piridoxina sunt:

- administrarea prelungită a unor medicamente (tuberculostaticele, penicilamina, contraceptivele orale, unele antiparkinsoniene) și
- consumul cronic de alcool.

Piridoxina se găsește din abundență în nuci, leguminoase uscate, fructe și cereale integrale precum și în produsele de origine animală, mai puțin în lapte și produsele lactate. Prepararea termică îndelungată, mai ales sub presiune înaltă, duce la pierderea unor cantități mari de vitamina.

Necesarul pentru această vitamină este de 2 mg/zi la bărbați și 1,6 mg/zi la femei.

### ***Vitamina B12***

Vitamina B12 este vitamina cu cea mai mare moleculă și singura care conține în structura ei un metal, cobalt, fapt pentru care a și fost denumită cobalamina.

Vitamina B12 este esențială în maturizarea globulelor roșii și în formarea invelisului de mielină al nervilor.

Deficiența de cobalamina se manifestă în principal prin anemie macrocitară și o serie de tulburări neurologice: tulburări de echilibru, oboseală accentuată, dezorientare, depresie, iritabilitate, pierderea memoriei ș.a. Cauza principală a deficienței de vitamină B12 este: absorbția neadecvată

- fie datorită unei alimentații necorespunzătoare,
- fie datorită absenței factorului intrinsec sau altor cauze particulare.

Cobalamina provine exclusiv din alimente de origine animală, fiind singura vitamină care nu a fost găsită în alimente de origine vegetală. Ovolactovegetarienii pot să-și procure vitamina B12 din lapte, produse lactate și ouă. În cazul vegetarienilor stricti (care nu consumă lapte sau ouă) este recomandată folosirea alimentelor îmbogățite cu vitamina B12 sau administrarea unui supliment de vitamină B12.

Necesarul de vitamină este foarte redus: 2 micrograme/zi la adolescenți și adulți, 2,5 micrograme/zi la femeile gravide și care alăptează și 1 microgram/zi la copii.

### ***Vitamina C***

Vitamina C (antiscorbutică) joacă rol de antioxidant, intervine în absorbția fierului, vindecarea rănilor și în imunitate.

Deficitul sau lipsa vitaminei C duce la apariția scorbutului, una dintre cele mai vechi boli carentiale cunoscute. Deficiența de vitamină C se poate

manifesta initial prin stare generala alterata, slabiciune, astenie. Daca deficienta continua, se pot instala: dispneea, durerile osoase si articulare. Intr-un stadiu avansat pot sa apara tendinta marcata la hemoragie si hemoragii cu diverse localizari.

Vitamina C se gaseste numai in alimente de origine vegetala: fructe, legume, zarzavaturi. Cele mai bogate in vitamina C sunt: ardeii grasi, ardeii rosii, ceapa verde, varza , coacazele, fragutele , citricele , capsunile.

Vitamina C isi pierde proprietatile in conditii de expunere la caldura intensa si chiar la simpla pastrare indelungata.

Necesarul a fost stabilit la 60 mg/zi.

### ***Vitamina PP***

Vitamina PP se numeste asa de la proprietatea ei de a preveni pelagra. Ea se intalneste sub doua forme, ***niacina*** (numita si niacinamida) si ***acidul nicotinic***. Vitamina PP are diverse roluri in metabolismul energetic, metabolismul colesterolului si altor grasimi.

Deficienta indelungata de niacina duce la aparitia pelagrei, o boala observata in trecut datorita unei alimentatii monotone, bazata exclusiv pe porumb. Principalele semne sunt: tulburarile digestive, leziunile pielii si tulburarile nervoase.

Organismul poate sintetiza o parte din necesarul de niacina prin transformarea triptofanului, un aminoacid esential.

Necesarul de vitamina PP este extrimat in echivalenti de niacina (EN) si este de 16 EN la barbatul adult si 14 EN la femeia adulta. Necesarul de vitamina este asigurat indirect printr-o alimentatie cu un continut adecvat de triptofan. Vitamina PP se gaseste in carne, iar triptofanul in lapte, branza si oua. Pentru asigurarea necesarului de vitamina PP cele mai importante surse vegetale sunt: leguminoasele uscate (fasolea, lintea, mazarea, soia) si cerealele integrale (cu exceptia porumbului).

### ***Alte vitamine***

Pe langa vitaminele enumerate, se mai cunosc cateva substante care se incadreaza in randul vitaminelor: acidul folic (sau folatii), biotina, acidul pantotenic s.a. Ele pot fi procurate din alimente de origine vegetala sau animala.

## **MINERALELE**

Din punct de vedere al structurii chimice, elementele minerale sunt cele mai simple substante nutritive. Asemenea vitaminelor, nici mineralele nu furnizeaza energie, dar sunt deosebit de importante pentru organism. De exemplu :

- sodiul si potasiul controleaza absorbtia, distributia, retinerea si eliminarea apei in si din organism



- potasiul intervine în desfășurarea normală a activității musculare, inclusiv mușchiul inimii
- alte substanțe minerale deosebit de importante sunt : calciul, fosforul, fierul, iodul și altele. Necesarul de substanțe minerale este foarte variat și poate fi asigurat printr-o dietă diversificată.

### ***Ce sunt substanțele minerale?***

Spre deosebire de vitamine care sunt substanțe organice cu o mare complexitate structurală, mineralele sunt elemente chimice simple. Substanțele minerale reprezintă 6% din greutatea corporală și îndeplinesc funcții extrem de diverse și de importante pentru organism.

### ***Ce sunt macro- și microelementele?***

De obicei, mineralele sunt clasificate în două mari categorii, în funcție de cantitatea în care organismul are nevoie de ele :

- substanțele minerale de care organismul are nevoie în cantități relativ mari (de la 1 g/zi până la sute de g/zi) au fost numite **macroelemente**. Din categoria aceasta fac parte: calciul, clorul, fosforul, magneziul, potasiul și sodiul.
- există și minerale de care organismul are nevoie în cantități extrem de mici. Substanțele minerale din această categorie au fost numite **microelemente sau oligoelemente** : cuprul, cobaltul, cromul, fierul, fluorul, iodul, manganul, molibdenul, seleniul, zincul.

### ***Ce sunt mineralele esențiale?***

Macroelementele și microelementele sunt absolut necesare pentru buna desfășurare a funcțiilor fiziologice ale organismului uman. Corpul nu se poate lipsi de ele și nici nu le poate sintetiza din alte materii. Din acest motiv sunt considerate elemente minerale esențiale. Pe de altă parte, există și alte minerale despre care cercetările nu au putut încă stabili cu exactitate dacă sunt necesare sau nu. Unele dintre acestea este posibil să ajungă în organism doar ca rezultat al contaminării nedorite din mediu și, din acest motiv, poartă denumirea de elemente de contaminare.

### ***Sodiul și clorul***

Sodiul, împreună cu clorul și potasiul au rol în echilibrul hidro-electrolitic, controlând absorbția, distribuția, reținerea și eliminarea apei în și din organism. Clorul este necesar pentru secreția acidului clorhidric din sucul gastric, un factor decisiv în digestie.

Necesarul de sodiu și clor este asigurat printr-un aport limitat de sare și din alimente.

Excesul de sare are legătură cu frecvența bolii hipertensive și a accidentului vascular cerebral.

### ***Care sunt consecințele consumului excesiv de sare?***

Studiile arată o relație între aportul mare de sodiu și frecvența bolii hipertensive și a accidentului vascular cerebral. Deși sodiul este necesar

pentru functionarea normala a functiilor organismului, cantitatea folosita in general, depaseste cu mult necesarul fiziologic de 1-3 g/zi.

### **Potasiul**

Potasiul, impreuna cu clorul si sodiul au rol in echilibrul hidro-electrolitic, controland absorbtia, distributia, retinerea si eliminarea apei in si din organism. Potasiul intervine si in desfasurarea normala a activitatii muschilor, exercitand un rol important in buna functionare a muschiului inimii, in sinteza glicogenului si a proteinelor din muschi. Necesarul de potasiu este estimat cu aproximatie la cca 2 g/zi.

Potasiul este foarte bine reprezentat in alimentele de origine vegetala, in special in fructe. Cele mai bogate in potasiu sunt citricele, fructele deshidratate, bananele, iar dintre legume, cartoful, rosiile si leguminoasele. Prelucrarea industrială a alimentelor duce la o pierdere a cantitatii de potasiu de aceea, pentru un aport abundent de potasiu, sunt preferate alimentele in stare cat mai naturala.

### **Calciul**

Calciul este elementul mineral cel mai bine reprezentat in organism (pana la 1,5 kg la un adult normal). Cea mai mare parte a calciului, 99%, se gaseste in oase si dinti, sub forma de fostat de calciu. Impreuna cu fosforul, calciul confera oaselor rigiditatea caracteristica. Un procent de 1% din totalul de calciu se gaseste in tesuturile moi si in lichidele corpului, avand rol reglator esential in contractia muschilor, in transmiterea impulsului prin nervi, in procesul de coagulare al sangelui, in schimbul de lichide la nivelul membranelor celulare.

O.M.S. considera ca aportul minim recomandat pentru prevenirea osteoporozei este de 400-500 mg/zi.

Necesarul de calciu al femeilor in timpul sarcinii si alaptarii este intre 1000-1200mg/zi.

Calciul este destul de raspandit in toate plantele. Printre alimentele cu continut important de calciu se numara: laptele, branza de vaci dietetica, telemeaua , cartofii , ceapa verde, morcovii, caisele uscate, smochinele, fasolea boabe, alunele . Spanacul, desi bogat in calciu, nu reprezinta o sursa convenabila, deoarece continutul mare de oxalati ingreuneaza absorbtia calciului.

### **Fosforul**

Fosforul se gaseste in cantitate mare in organism. Aproape 90% din cantitatea de fosfor din organism se gaseste in oase. Fosforul formeaza impreuna cu calciul structura de rezistenta a scheletului si dintilor. Necesarul zilnic este estimat la cca 800 mg/zi. Fosforul este foarte raspandit in alimente, de aceea carenta alimentara de fosfor este o raritate.

### **Magneziul**

Magneziul este prezent in oase, dinti si este necesar pentru activarea a mai

mult de 300 de sisteme enzimatice din cadrul metabolismului energetic si al diverselor substante.

Deficienta de magneziu se manifesta prin iritabilitate nervoasa, slabiciune musculara, greturi, labilitate emotionala si in cazuri grave prin convulsii si tulburari de constienta.

Necesarul de magneziu este de 200-300 mg/zi.

Magneziul este un element component al clorofilei din plantele verzi si se gaseste din abundenta in salata, spanac, ceapa verde, praz, patrunjel, urzici si diverse verdeturi. Cerealele integrale, legumele si nucile au si ele un continut mare de magneziu.

### ***Fierul***

Din cantitatea totala de 5 g de fier, aproximativ doua treimi se gaseste in hemoglobina din globulele rosii ale sangelui si aproape o treime se afla in ficat, splina si maduva osoasa. O cantitate extrem de mica se afla in muschi si in enzimele raspandite in toate celulele.

Cel mai cunoscut rol al fierului este cel indeplinit in hemoglobina, unde participa la transportul oxigenului si dioxidului de carbon intre plamani si celule.

Necesarul zilnic recomandat este de 10 mg la barbati si de 15 mg la femei. Deficienta de fier poate sa duca la aparitia anemiei manifestata prin paloarea pielii, tendinta marcata la oboseala, pierderea poftei de mancare, dureri de cap s.a.

Lapte si produsele lactate nu sunt surse reprezentative, in schimb galbenusul de ou este foarte bogat in fier.

Intre sursele vegetale reprezentative pentru fier se numara: fasolea boabe, lintea, perele deshidratate, caisele deshidratate, fragutele, painea integrala . Cele mai importante surse de fier pentru vegetarieni sunt leguminoasele si cerealele integrale.

Cresterea gradului de absorbtie a fierului din alimentele vegetale este substantial ameliorata in prezenta vitaminei C, fapt pentru care se recomanda consumarea de alimente bogate in vitamina C la fiecare masa.

### ***Iodul***

Iodul este un element esential al hormonilor tiroidieni care influenteaza decisiv dezvoltarea intelectuala si metabolismul energetic.

In cazul deficientei de iod poate sa apara gusa tiroidiana.

Necesarul de iod este estimat la 150 micrograme/zi.

***Fluorul*** este important pentru formarea smaltului dentar. Asigurarea necesarului de fluor se face prin adaugarea lui la apa din retea de apa potabila sau prin suplimente sub forma de tablete.

***Zincul*** este o componenta a multor enzime, precum si in insulina. Necesarul de zinc este de 15 mg/zi la barbati si de 12 mg /zi la femei.

Necesarul poate fi asigurat printr-un aport adecvat de lapte, cereale integrale, leguminoase si nuci.

**Seleniul** este necesar sintezei unor enzime si actioneaza ca un factor antioxidant, asemenea vitaminei E.

Necesarul de seleniu este de 55 micrograme la femei si de 70 micrograme la barbati.

Dintre sursele de seleniu vegetal mai bune sunt cerealele integrale si painea integrala.

**Cuprul** favorizeaza absorbtia fierului din intestin si in general intervine la toate nivelurile in metabolismul fierului.

Necesarul de cupru este de 1,5-3mg/zi.

**Cobaltul** este o componenta a vitaminei B12 si are rol in formarea globulelor rosii.

**Cromul** intervine in metabolizarea glucozei si activitatea insulinei. Necesarul de crom este intre 50-200 micrograme/zi.

**Manganul** conditioneaza functionarea multor enzime si este necesar in formarea elementelor sangelui a tendoanelor si oaselor. Necesarul de mangan este intre 2-5 mg/zi.

**Molibdenul** intervine in activitatea unor enzime si in metabolismul grasimilor. Necesarul de molibden este intre 75-250 micrograme/zi.

## ROLUL FRUCTELOR IN ALIMENTATIA NOASTRA

Datorita continutului mare in **apa**, fructele reprezinta unele dintre cele mai sanatoase alimente pentru corpul omenesc.

Au un **continut foarte scazut in grasimi si calorii**, asa ca pot fi consumate si in cantitati mai mari.

Datorita continutului in **antioxidanti**, se recomanda 5 portii/zi – asigura prevenirea bolilor cronice, a cancerelor, cresc imunitatea organismului s.a.

Sucurile de fructe sunt surse bune de **vitamina C**, dar nu contin fibre.

Fructele uscate contin un mare numar de vitamine A, B si minerale: potasiu, fosfor, fier, dar si fibre.

Merele

- bogate in vitamina C si fibre solubile
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia, oasele si muschii

Perele

- bogate in potasiu si fibre solubile
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia

Prunele

- bogate in potasiu
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia

Ciresele

- bogate in vitamina C si bioflavonoizi
- beneficiaza: sistemul imunitar, oasele si muschii, sistemul excretor

Caisele

- bogate in betacaroten si fier
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, pielea, parul si ochii, sistemul reproducator

Nectarinele si piersicile

- bogate in vitamina C si fier
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul nervos, sistemul reproducator

Clementinele si mandarinele pitice

- vitamina C si fier
- beneficiaza: sistemul imunitar, inima si circulatia

Portocalele

- vitamina C si betacaroten
- beneficiaza: sistemul imunitar, inima si circulatia

Lamaile

- vitamina C si bioflavonoizi

- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul respirator

#### Grepfruitul

- vitamina C, potasiu si betacaroten
- beneficiaza: sistemul imunitar, inima si circulatia

#### Murele

- vitamina C si E
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia

#### Afinele

- vitamina C, B1, betacaroten si potasiu, acid tanic
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul excretor

#### Zmeura

- vitamina C si fibre solubile
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul nervos

#### Capsunile

- vitamina C si fibre solubile
- beneficiaza: sistemul imunitar, inima si circulatia, sistemul nervos, oasele si muschii

#### Coacazele rosii

- vitamina C si potasiu
- beneficiaza: sistemul imunitar

#### Strugurii

- acid tanic, flavona, antocianide rosii, linalol, geraniol si nerol
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, pielea, parul si ochii, sistemul nervos, oasele si muschii, sistemul excretor

#### Bananele

- potasiu, vitamina B6 si acid folic
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul nervos, sistemul reproducator

#### Pepenele rosu

- vitamina C si potasiu
- beneficiaza: sistemul digestiv, oasele si muschii, sistemul excretor

#### Ananas

- fibre si brom
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia

#### Kiwi

- bogat in vitamina C, fibre si potasiu
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, pielea, parul si ochii

#### Curmalele

- fier si potasiu

- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul nervos, sistemul reproducator

#### Prunele uscate

- potasiu, fier si fibre
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul nervos

#### Stafidele

- zaharuri naturale (glucoza si fructoza), fibre si potasiu
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul nervos

#### Smochinele

- betacaroten, fibre, o enzima care ajuta digestia (ficina)
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul reproducator

## ROLUL LEGUMELOR IN ALIMENTATIA NOASTRA

#### Morcovii

- bogati in betacaroten
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, pielea, parul si ochii, inima si circulatia

#### Cartofii

- bogati in fibre, vitaminele B complex, vitamina C
- cartofii dulci: amidon, proteine, vitamine C si E, betacaroten
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul nervos, oasele si muschii

#### Ridichile negre

- bogate in vitamina C, vitamina A, putine fibre si cantitati mici de minerale
- beneficiaza: sistemul imunitar, pielea, parul si ochii

#### Sfecla rosie

- bogata in carotenoide si acid folic (frunzele contin betacaroten si alte carotenoide, acid folic, potasiu, putin fier si vitamina C)
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul nervos, sistemul reproducator

#### Pastarnacul

- bogat in fibre, acid folic si potasiu, vitamina E si urme de minerale si vitamine B
- beneficiaza: sistemul digestiv, sistemul nervos

#### Napii

- bogati in vitamina C si fibre, dar si calciu, fosfor, potasiu, vitamine B
- beneficiaza: sistemul imunitar, oasele si muschii, sistemul respirator

### Ridichile

- bogate in potasiu si sulf, putin calciu, vitamina C, acid folic si seleniu
- beneficiaza : sistemul imunitar, sistemul digestiv, sistemul respirator

### Avocado

- bogat in potasiu si vitamina E, vitamina B6, vitamina A, grasimi cu substante antifungice si antibacteriene
- beneficiaza: sistemul imunitar, pielea, parul si ochii, inima si circulatia, sistemul nervos, sistemul reproducator

### Ardeiul gras

- bogat in vitaminele A si C, acid folic, fibre, bioflavonoizi si potasiu
- beneficiaza: sistemul imunitar, pielea, parul si ochii, inima si circulatia

### Porumbul dulce

- bogat in fibre si proteine, vitaminele A si E, putine vitamine B, dar si acid folic
- beneficiaza: sistemul digestiv

### Dovleacul

- bogat in betacaroten (semintele sunt bogate in proteine si zinc)
- beneficiaza: sistemul imunitar, pielea, parul si ochii, sistemul respirator

### Dovleceii

- bogati in acid folic si potasiu, calorii foarte putine
- beneficiaza pielea, parul si ochii

### Ceapa

- bogata in vitamina C, mai putin din grupul B si minerale
- beneficiaza: inima si circulatia, oasele si muschii, sistemul respirator, sistemul excretor

### Prazul

- bogat in betacaroten si potasiu, acid folic, vitamina C, fibre
- beneficiaza: sistemul imunitar, inima si circulatia, oasele si muschii, sistemul respirator, sistemul excretor

### Usturoiul

- bogat in alicina
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, pielea, parul si ochii, inima si circulatia, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul excretor

### Broccoli

- bogat in betacaroten, dar contine si fier, vitamina C, acid folic
- beneficiaza: sistemul imunitar, parul, pielea si ochii, inima si circulatia, sistemul nervos, oasele si muschii, sistemul reproducator



### Varza

- bogata in fier, acid folic, vitamina C si betacaroten, substante mucilaginoase tamaduitoare, compusi sulfurici (varza murata mai contine si calciu si potasiu)
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, pielea, parul si ochii, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul reproducator

### Guliile

- bogate in potasiu, acid folic, vitamina C
- beneficiaza: sistemul digestiv, pielea, parul si ochii, inima si circulatia, sistemul respirator

### Varza de Bruxelles

- bogata in vitamina C si betacaroten, glucosinolati (anticancerigeni), fibre, acid folic
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, pielea, parul si ochii, inima si circulatia, sistemul reproducator

### Spanacul

- bogat in clorofila si acid folic, fier si calciu (mai greu digerabil din cauza acidului oxalic continut), carotenoide
- beneficiaza: sistemul imunitar, pielea, parul si ochii, sistemul nervos, sistemul reproducator

### Conopida

- bogata in vitamina C, dar contine si betacaroten, vitamina B2, acid folic (acestea se distrug prin fierbere)
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv

### Sparanghelul

- bogat in vitamina C, betacaroten si seleniu
- beneficiaza: sistemul digestiv, oasele si muschii, sistemul excretor, sistemul reproducator

### Telina

- bogata in acid folic, vitamina C, potasiu si fibre
- beneficiaza: inima si circulatia, sistemul nervos, oasele si muschii, sistemul excretor, sistemul reproducator

### Castravetii

- bogati in apa, concentratie infima de vitamina A, concentratie minuscule de iod, saraci in calorii
- beneficiaza: pielea, parul si ochii

### Salata verde

- bogata in apa (mai mult de 95%), potasiu si acid folic, vitamina C, betacaroten, calciu, putin iod si o cantitate modesta de fier
- beneficiaza: sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul reproducator

### Ciupercile

- bogate in proteine, vitamina B12 si vitamina E, fosfor, o cantitate foarte mare de potasiu, zinc, calorii foarte putine
- beneficiaza: sistemul imunitar, inima si circulatia, sistemul nervos, sistemul respirator

### Rosiile

- bogate in vitaminele C, E si betacaroten, lichen si potasiu
- beneficiaza: sistemul imunitar, pielea, parul si ochii, inima si circulatia, sistemul reproducator

### Vinetele

- contin inhibitori recunoscuti drept substante chimice anticancerigene, contin putin potasiu, calciu si vitamina A
- beneficiaza: sistemul imunitar, inima si circulatia

### Maslina

- bogate in antioxidanti, o cantitate rezonabila de vitamina E, putine fibre si ceva ulei mononesaturat – oleaesterolul este cea mai importanta substanta
- beneficiaza: sistemul imunitar, pielea, parul si ochii, inima si circulatia, sistemul nervos

## **NUCILE, SEMINTELE SI LEGUMELE BOABE – ROLUL LOR IN ALIMENTATIA NOASTRA**

### Migdalele

- bogate in proteine si minerale (zinc, magneziu, potasiu si fier) si cateva dintre vitaminele B
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, parul, pielea si ochii, inima si circulatia

### Semintele de floarea soarelui

- bogate in proteine si vitamina E, vitamina B, fier, zinc, potasiu, seleniu
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia

### Arahidele

- bogate in proteine si grasimi nesaturate, vitamina D si iod, mai contin o cantitate rezonabila de fibre, cantitati modeste de calciu, magneziu, fier si zinc
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia

### Castanele

- bogate in fibre, vitamina E, Vitamina B6 si potasiu, mai sarace in calorii decat celelalte nuci
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia

### Semintele de susan

- bogate in calciu si vitaminele B (niacina si acid folic), vitamina E si fier
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul reproducator

### Alunele de padure

- bogate in vitamina E (100 g ofera necesarul pentru o saptamana), dar si sursa de proteine, fibre, magneziu, fier si zinc
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia

### Fisticul

- bogat in vitamina E si potasiu, dar si sursa de proteine, fibre, putin fier, zinc si vitamina A
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia

### Semintele de dovleac

- putere calorica foarte mare, bogate in fier, fosfor, zinc, proteine, fibre, magneziu, potasiu, vitamina A
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul reproducator

### Caju

- bogate in potasiu, acid folic si acid nicotinic
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia

### Nucile

- bogate in acid folic, proteine, putin zinc, vitamina E, grasimi bune
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia

### Fasolea verde

- bogata in potasiu si acid folic, vitamina A, vitamina C, fibre, proteine, acid pantotenic
- beneficiaza: sistemul digestiv, parul, pielea si ochii, inima si circulatia, sistemul excretor, sistemul reproducator

### Boabele de soia

- bogate in proteine si antioxidanti, fitoestrogeni, genisteina (limiteaza cresterea celulelor cancerigene)
- beneficiaza : sistemul imunitar, inima si circulatia

### Fasolea uscata

- saraca in grasimi, nu contine colesterol, este o sursa bogata de proteine, amidon, vitamine, minerale (calciu, fier, cupru, zinc, potasiu, magneziu, fosfor) si fibre, acid folic
- beneficiaza: sistemul imunitar, inima si circulatia, sistemul excretor

### Mazarea

- bogata in tiamina si acid folic, vitamina A si C, proteine, fibre
- beneficiaza: sistemul digestiv, sistemul nervos

### Lintea

- bogata in proteine, amidon, vitamina B (niacina), fier, zinc si calciu, fibre
- beneficiaza: inima si circulatia (ajuta la eliminarea colesterolului), sistemul nervos

## **CARNEA SI PESTELE – ROLUL LOR IN ALIMENTATIA NOASTRA**

### Carnea de vita

- bogata in proteine si minerale (iod, magneziu, zinc, cobalt, seleniu, nichel, crom, molibden, fluor, vanadiu, s.a.), vitamine din grupul B (B12), calciu, vitamina C si acid folic in doze foarte mici - OMS si Scoala de Sanatate Publica Harvard sugereaza consumul de carne de vita doar de cateva ori/luna
- beneficiaza: sistemul nervos, sangele

### Carnea de vitel

- bogata in proteine, zinc, potasiu si vitamine din grupul B, fier – snitelul are un continut considerabil marit in grasimi
- beneficiaza: sistemul nervos

### Carnea de oaie

- bogata in proteine, fier si zinc usor de absorbit si vitamine din grupul B
- beneficiaza: sistemul nervos, sangele

### Carnea de porc

- bogata in vitamine din grupul B si fier, zinc, fosfor
- beneficiaza: sistemul nervos, inima si circulatia, sistemul reproducator

### Organele (rinichi de oaie, vita, porc, ficat de vitel, pui, oaie si vita) – au mult colesterol!

- bogate in vitaminele A, B, C, fier si zinc – ficatul de vita contine cea mai mare concentratie de vitamina B12 (folosit in tratarea anemiei cronice)
- beneficiaza: pielea, parul si ochii, inima si circulatia, sistemul nervos, sistemul reproducator

### Carnea de pui

- bogata in proteine, fier usor de asimilat si zinc, vitamina B6 (in pieptul de pui)
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul nervos, sistemul reproducator

### Carnea de rata

- bogata in proteine, fier, zinc si toate vitaminele din grupul B (pielea este foarte grasa)
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul nervos, sistemul reproducator

### Carnea de curcan

- continut in grasimi extrem de redus (prin comparatie), proteine, fier usor de absorbit si zinc
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul nervos, sistemul reproducator

### Carnea din vanat

- foarte bogata in proteine si saraca in grasimi, continut bogat in potasiu, calciu, fosfor, fier, vitamine din grupul B si acid folic
- sistemul imunitar, sistemul nervos

### Pestele gras (hering, ton la conserva, macrou, somon, pastrav, anchois, sardine, plevusca, scrumbii, tipari)

- bogat in acid eicosapentanoic (omega-3), concentratie ridicata in vitamina D, calciu, fier
- beneficiaza: sistemul digestiv, pielea, parul si ochii, inima si circulatia, oasele si muschii

### Pestele alb (cod, somn, calcan, stiuca, biban, crap s.a.) – se recomanda consumul saptamanal

- bogat in proteine si vitamine din grupul B, continut scazut in calorii
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia

### Crustaceele si molustele

- bogate in proteine, fier si zinc, vitamina A, acizi omega-3 cardioprotectori
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul reproducator

## **CATE CEVA DESPRE ALIMENTELE CU AMIDON**

Cerealele contin cca 70% amidon. De asemenea, furnizeaza un continut variat in fibre dietetice, proteine, vitaminele B si E si elemente diverse pentru tranzit. Procesarea distruge continutul.

Painea neagra si integrala

- bogata in fibre, fier, potasiu, zinc, cupru, magneziu si vitamine din grupul B si E
- beneficiaza: sistemul digestiv, sistemul nervos

Orzul

- bogat in fibre solubile (care ajuta corpul sa elimine excesul de colesterol) si in complexul de vitamine B, inhibitori de proteaze (prevenirea cancerului), calciu, potasiu
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia, sistemul nervos, sistemul excretor

Hrisca

- bogata in rutina (flavonoid-glicozid) – intareste si tonifica peretii capilarelor
- beneficiaza: inima si circulatia sangvina

Porumbul

- malaiul este bogat in amidon si potasiu
- beneficiaza: sistemul digestiv, sistemul nervos

Meiul

- “cereala cu cele mai multe substante nutritive din lume, un aliment minunat si complet, bogat in proteine si un continut de amidon, simplu de digerat si care nu provoaca niciodata gaze sau fermentari in stomac” (dr. Paavo Airola)

- beneficiaza: sistemul digestiv, pielea, parul si ochii

Ovazul

- bogat in calciu, potasiu si magneziu, contine proteine, grasimi polinesaturate, o cantitate redusa de vitamina E si multe vitamine din complexul B
- beneficiaza: inima si circulatia sangvina (scade colesterolul)

Secara

- bogata in fibre, vitamine B si zinc
- beneficiaza: pielea, parul si ochii, sistemul nervos

Graul

- bogat in complexul de vitamine B si vitamina E, acizi grasi nesaturati, zinc, magneziu

- beneficiaza: sistemul digestiv, sistemul nervos

#### Cerealele pentru micul dejun

- bogate in fibre solubile si insolubile si vitamine din grupul B
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia sangvina, sistemul excretor

#### Pastele integrale

- bogate in carbohidrati complecsi, fibre, minerale si vitamine din grupul B
- beneficiaza: sistemul digestiv

#### Orezul

- bogat in proteine si in majoritatea vitaminelor din grupul B, continut scazut in grasimi
- beneficiaza: sistemul digestiv, inima si circulatia sangvina

### **PRODUSELE LACTATE SI OUALE – ROLUL LOR IN ALIMENTATIA NOASTRA**

#### Laptele si smantana

- bogate in proteine, calciu, zinc si vitamine din grupul A, B, C, D, E, contin multe grasimi (prin pasteurizare laptele pierde din vitamina C si apoi acidul folic)
- beneficiaza: oasele si muschii si sistemul reproducator

#### Iaurtul

- bogat in calciu si probiotice
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, oasele si muschii, sistemul excretor, sistemul reproducator

#### Branza

- bogata in proteine, calciu si vitamina A, B12, D si minerale esentiale, uneori continut foarte mare in grasimi
- beneficiaza: sistemul imunitar, parul, pielea si ochii, sistemul nervos, oasele si muschii, sistemul reproducator

#### Ouale

- bogate in proteine de calitate, vitamine A, D, E si B12, zinc, lecitina s.a.
- beneficiaza: sistemul imunitar, inima si circulatia sangvina, sistemul nervos, oasele si muschii, sistemul reproducator

## GRASIMILE SI ULEIURILE

Dintre toate componentele alimentelor, grasimea contine cele mai multe calorii, de 2 ori mai mult decat alimentele cu amidon. Asta nu inseamna ca alimentatia noastra nu trebuie sa contina grasimi. Dar trebuie sa fie “grasimile bune” si in cantitatea recomandata.

### **Grasimile saturate**

- se gasesc in aproape toate grasimile animale (unt, untura, grasimea din carne, branza, lapte, smantana). Cocosul si palmierul contin, de asemenea, grasimi saturate
- consumul lor reprezinta risc de ateroscleroza, afectiuni cardiovasculare, cancer mamar

### **Grasimile mononesaturate, polinesaturate**

- se gasesc in uleiurile vegetale de soia, porumb, floarea-soarelui, in pestele gras (cele polinesaturate) si in ulei de masline, uleiul de rapita, nuci si seminte (cele mononesaturate)
- sunt bogate in vitaminele A, D, E, K ce ajuta la solubilizarea grasimilor
- furnizeaza acizii grasi esentiali pentru protejarea inimii, o piele sanatoasa si pentru dezvoltarea celulelor

### **Acizii grasi esentiali (Omega-3, Omega-6)**

- se gasesc in grasimile mono- si polinesaturate (surse de Omega-3: peste gras, soia, ulei de rapita si nuci; surse de Omega-6: ulei de masline, ulei de floarea-soarelui)
- responsabili de dezvoltarea creierului fatului pe timpul sarcinii si in perioada copilariei, esentiali pentru sistemul nervos

### **Grasimile trans**

- rezultate ale procesului de hidrogenare a uleiurilor lichide, margarinele
- consumul lor creste riscul de afectiuni cardiace

### **Colesterolul**

- este o parte componenta esentiala a fiecarei celule, organismul il prelucreaza din alte grasimi
- nivelul de colesterol din sange este un indicator important pentru riscul de afectiuni cardiovasculare
- circula in organism atasat lipoproteinelor cu densitate mica (LDL) – risc crescut de afectiuni cardiovasculare sau atasat lipoproteinelor cu densitate mare (HDL) – risc scazut de producere a afectiunilor cardiovasculare
- alimentele bogate in fibre solubile (fulgii de ovaz, fructele uscate si grepfruitul) ajuta la eliminarea colesterolului



**Untul**

- contine grasimi (60% saturate) si vitaminele A, D, E si sare
- furnizeaza acizi grasi esentiali pentru sanatatea pielii si dezvoltarea celulelor
- important furnizor de calorii

**Margarina**

- este un produs sintetic ce combina uleiuri, grasimi, aromatizanti si coloranti

**Uleiurile vegetale**

- contin calorii multe, dar si vitamina E (uleiul de floarea-soarelui)
- furnizeaza acizi grasi esentiali pentru sanatatea pielii si dezvoltarea celulelor

**Uleiul de masline**

- bogat in vitamina E (antioxidant) – efect protector in fata cancerelor, artritei, imbatranirii premature si a afectiunilor cardiovasculare
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, pielea, parul si ochii, inima si circulatia, oasele si muschii

## DULCIURILE

Zaharul furnizeaza energie, dar nu contine niciun nutrient folositor. O dieta in care mare parte a energiei este luata din zaharuri rafinate, tinde sa fie saraca in vitamine, minerale si fibre dietetice.

### **Zaharul**

- chiar daca este alb sau brun, nu este recomandat, el fiind o veriga dintr-un lant care duce la deteriorarea sanatatii
- creste cantitatea de trigliceride
- ten curat inseamna si renuntarea la zahar, reducerea consumului
- zaharul “ascuns”: 1 biscuit digestiv simplu = 0,5 lingurite de zahar, o gogoasa = 1 lingurita de zahar, o cupa de inghetata = 2 lingurite, 3 lingurite de miere = 3 lingurite de zahar, o tableta de ciocolata de 100 g = 11 lingurite de zahar, 1 iaurt cu fructe = 4,5 lingurite de zahar, o felie de pandispan = 3 lingurite de zahar, 1 portie simpla de fasole uscata = 1 lingurita

**Indulcitorii artificiali:** zaharina, acesulfam-K, aspartam, ciclamat

- zaharina este de 400 ori mai dulce decat zaharul
- acesulfatul, aspartamul, ciclamatul sunt interzise in multe tari
- desi nu contin nicio calorii, alegeti sa nu-i consumati!

### **Ciocolata**

- din boabe de cacao, zahar
- contine 50-70% grasimi, fier si magneziu (mai ales cea neagra), urme de alte minerale, bogata in proteine, contine si vitamina B
- continut foarte mare in calorii (1 tableta de ciocolata de 100 g contine 520 de calorii – pentru arderea lor trebuie sa mergi in ritm sustinut cca 2 ore)
- teobromina din ciocolata declanseaza eliberarea de endorfine, ceea ce da o senzatie de bunadispozitie

### **Mierea**

- bogata in fructoza si glucoza
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, sistemul respirator

## BAUTURILE

### Ceaiul

- ceaiul din diverse plante si fructe castiga teren in fata ceaiului negru si chiar a celui verde, datorita proprietatilor plantelor/fructelor din care este preparat si efectelor benefice ale acestora asupra sanatatii
- beneficiaza: sistemul imunitar, sistemul digestiv, inima si circulatia si, in functie de plantele/fructele din care este facut, beneficiaza si celelalte organe
- continutul in cofeina este aproape jumătate din cel al cafelei, ceea ce asigura un efect revitalizant
- ceaiul negru furnizeaza vitaminele E si K si cantitati infime din vitaminele din grupul B
- contine fenoli, taninuri (actiune antibacteriana), mangan si fluor, bioflavonoizi (antioxidanti, anticancerigeni)

### Cafeaua

- bogata in cofeina si niacina
- beneficiaza: sistemul digestiv, sistemul nervos, sistemul respirator
- legat de raportul risc/beneficiu inca exista controverse (depinde de cel care bea – ce afectiuni are deja, de tipul cafelei, de cantitatea/portie, de numarul de cafele/zi, de modul in care este preparata s.a.)
- consumul accentueaza pierderea de calciu, creste riscul de osteoporoza, accentueaza manifestarile sindromului premenstrual

### Berea

- contine alcool, energie : 70-125 calorii / jumătate de halba, potasiu, zahar
- efect diuretic, antianemic

### Vinul

- substantele chimice adaugate produsului din struguri (coloranti, aromatizanti, conservanti) sunt un subiect foarte discutat
- vinul rosu, in cantitati foarte mici, poate fi factor de protectie coronarian
- contine taninuri, fier usor de asimilat s.a.

## ORGANISMUL SI RITMURILE VITALE

Viata pe planeta este influentata de anumite ritmuri : de succesiunea anotimpurilor, de zile, de ore. In functie de acestea, se modifica si « cursul » energiei in organism.

Curatarea organismului, dezintoxicarea sa ar trebui facuta in mod periodic, pentru a asigura o buna stare de sanatate. Aceste curatari profilactice trebuie efectuate conform diagramei activitatii diferitelor organe, in functie de perioadele anului :

- ianuarie : vezica biliara
- februarie : vezica urinara
- martie: stomacul
- aprilie: intestinul gros
- mai: intestinul subtire
- iunie : coloana vertebrala
- iulie : rinichii
- august : splina
- septembrie : ficatul
- octombrie : creierul
- noiembrie : plamanii
- decembrie : inima

Perioada luminoasa a zilei corespunde perioadei Yang, cea intunecoasa – perioadei Yin. Pentru ca organismul sa functioneze bine, alternarea proceselor Yin si Yang trebuie sa fie reglata in stransa corelatie cu cea a ritmurilor naturii.

In perioada Yang incep sa functioneze organele implicate in procesele de : consumare, faramitare, inghitire, digestie si eliminare a alimentelor: cavitata bucala, esogag, stomac, intestine, vezica urinara.

In perioada Yin functioneaza organele implicate in procesele de : acumulare, depozitare si prelucrare – rinichii, ficatul, inima, sistemul circulator.

Ritmul organelor:

5 – 7, dimineata: intestinul gros – este indicata eliberarea intestinelor in aceasta perioada

7 – 9, dimineata : stomac – este perioada cea mai indicata pentru prima masa

13-15 : intestin subtire – in aceasta perioada, energia solara este utilizata la maximum

15 – 17 : vezica urinara – acum se produce eliminarea substantelor inutile din organism

17 – 19 : rinichii – acum se separa substantele utile de cele inutile, se elimina cele inutile

19 - 21 : sistemul circulator – se reface cel mai bine componenta chimica a sangelui

1 – 3, noaptea : ficatul

Perioadele indicate depind de latitudinea geografica, de perioada anului si de conformatia individuala. In general :

6 – 10, dimineata : perioada recomandata pentru alimentatie, este activata digestia

10 – 14 : toate organele sunt active, organismul poate prelucra o cantitate maxima de hrana

14 - 18 : procesele de digestie si de curatare a organismului sunt intense

18 – 22 : acumulare si refacere. In jurul orei 18 sunt recomandate si exercitii fizice. Persoana care merge la odihna, la somnul de noapte la ora 22 « prinde » cele mai bune ore de somn.

22 – 2 : in acest interval poate sa reapara pofta de mancare si, daca ne urmam instinctul, riscam sa deregla metabolismul.

2 - 6, dimineata : apare necesitatea de a elibera vezica urinara si intestinul.

Schema optima pentru curatarea organismului presupune ca luna de curatare sa fie pentru cei nascuti in:

Ianuarie – iulie

Februarie – august

Martie – septembrie

Aprilie – octombrie

Mai – noiembrie

Iunie – decembrie

Iulie – ianuarie

August – februarie

Septembrie – martie

Octombrie – aprilie

Noiembrie – mai

Decembrie – iunie

## CAT E DE IMPORTANT MICUL DEJUN?

Foarte multi oameni au tendinta de “a sari” peste micul dejun.

Este important sa luam cu regularitate micul dejun, zilnic, pentru a ne asigura o stare buna de sanatate si pentru a ne asigura o viata lunga in sanatate.

Belloc si Breslow, 2 cercetatori americani, au facut un studiu pentru a vedea legatura dintre factorii care determina stilul de viata si longevitatea.

Rezultatele au fost facute publice in urma cu 40 ani.

Micul dejun este unul dintre factorii care influenteaza longevitatea.

**Cei 7 factori de care tine longevitatea sunt:**

- orele de somn: 7-8 ore/zi
- alimentatia: nimic intre mese
- micul dejun: cu regularitate
- greutatea corporala: in limite normale, fara variatii mari
- activitatea fizica: cu regularitate
- fumatul: fara
- consumul de alcool: cu moderatie

**De ce trebuie sa luam micul dejun? - Avantaje**

- creste hemoglobina (previne anemia)
- apar scaderi in greutate
- valorile glicemiei se normalizeaza la cei cu hiperglicemie (diabetici)
- scade riscul de infarct miocardic

**Ce trebuie sa contina micul dejun?**

Glucide pentru a furniza glucoza – care sa se elibereze treptat – sa provina din cereale integrale, vegetale si fructe: paine integrala cu nuci si mere sau fulgi de ovaz cu lapte de soia, nuci si fructe proaspete sau uscate, legume fierte in aburi, cu orez nedecorticat sau paine integrala, cartofi copti cu masline, salata de rosii s.a.

## CAT INSEAMNA PORTIA?

Piramida Alimentelor ne arata ce sa mancam (grupe alimentare) si cat (ca proportie). Dar cat inseamna 1 portie din categoriile alimentare?

In general, marimea unei portii este asociata cu marimea pumnului persoanei.

***Paine integrala/cereale integrale*** – 1 portie = 1 felie de paine sau 2/3 cana de cereale uscate sau 1/2 cana cereale gatite (fulgi gatiti, coliva, orez rosu s.a.)

Cerealele furnizeaza glucide complexe, sunt o sursa foarte buna de fibre, vitamine si minerale si contin putina grasime. Produsele cerealiere ar trebui sa asigure cea mai mare contributie la calorile consumate. Alegeti in primul rand cereale si paine integrale.

***Fructe si verdeturi*** – 1 portie = 1 fruct de marime medie sau 2/3 cana suc fructe/legume sau 1 cana fructe/legume crude sau 1/2 cana gatite.

Fructele dau savoare si varietate meselor. Ele au un continut redus de grasime si calorii si protejeaza organismul impotriva bolilor de inima si cancerului. Consumati o varietate de fructe, inclusiv din cele foarte bogate in vitamina C (citrice, pepeni, fructe de padure).

Majoritatea verdeturilor sunt sarace in grasimi si contin putine calorii. In plus, ele au un efect protector fata de bolile cardiovasculare si cancer. Zarzavaturile de culoare verde-inchis sunt foarte bogate in substante nutritive. Cartofii sunt, de asemenea, foarte hranitori.

***Nuci/seminte*** – 1 portie = 30 g sau 1 mana sau 2 linguri de unt natural de arahide sau de nuci

***Apa*** – 1 portie = 1 pahar (250 ml)

## CUM SA TRAIESTI MAI MULT SI SA RAMAI SANATOS?

### **1. Forta de constructie este intretinuta de:**

- Alimentatie echilibrata si naturala
- O buna circulatie a lichidelor (cel putin 2 litri/zi)
- Oxigenarea celulelor prin exercitii fizice si aer curat
- Somn profund si odihnitor
- Echilibru psihic, spirit viu, generos, fara prejudecati, fara resentimente

### **2. Forta de distructie este intretinuta de:**

- alimentatie dezechilibrata, prajeli, conserve, alcool, fumat
- lipsa lichidelor care impiedica eliminarea toxinelor
- insuficienta oxigenare a celulelor prin lipsa de miscare si aer poluat
- efort intelectual exagerat, somn superficial, insomnii
- dezechilibru psihic, spirit egoist, labil, cu tendinta spre distrugere

Daca ponderea este in favoarea fortei de constructie, vei trai mult si vei fi sanatos.

Cruditatile constituie cel mai bun tratament pentru intinerire si infrumusetare. Se accelereaza innoirea celulelor, pielea redevine elastica, formarea ridurilor se opreste. Se reglementeaza activitatea glandulara, dispare obezitatea, vasele de sange sunt curatate, toxinele sunt eliminate. Infatisarea devine proaspata si tinereasca. Oamenii care folosesc regimul bazat pe cruditati traiesc o intinerire treptata, ce poate fi echivalata cu o micșorare a virstei biologice cu pina la 15-20 de ani de viata.

### ***Cruditatile si imunitatea***

Alimentele crude hranesc si vindeca totodata deoarece contin enzime, izvoare de viata ce nu pot fi "fabricate". Ele sunt necesare atat pentru cei bolnavi, cit si pentru cei sanatosi.

Dupa 2 – 3 saptamani in care mancam fructe si legume (5 portii/zi), vom constata ca am scapat de oboseala si au disparut si depozitele de grasime in exces. Rezistenta organismului va creste considerabil, chiar putem depune eforturi mari.

Imunitatea scazuta este legata de alimentatia gresita si de reziduurile nocive din organism.

### ***Fierbem sau nu fierbem alimentele?***

Chiar daca fierberea se face in aburi, substantele atat de pretioase, enzimele, sunt distruse . Zarzavaturile fierte in apa sunt cel mai puternic depreciate.

Prin fierbere sunt distruse nu numai enzimele ci si vitaminele. Vitamina C, al carei rol este esential in purificarea sangelui, se pierde total prin fierbere. Toate sarurile minerale se elimina prin apa care fierbe, chiar si la aburi. In urma fierberii, zarzavaturile si legumele nu mai contin aproape nimic hranitor in ele, iar proteinele isi pierd 2/3 din valoarea lor nutritiva.



Proteinele modificate prin fierbere se depozitează în corp sub forma de reziduuri.

## CUM SA RAMAI TANAR?

### - Fii optimist, bucura-te de viața, multumeste, fii recunoscător!

Atitudinea de mulțumire, de recunoștință face să crească secreția de hormoni ai fericirii care întințesc țesuturile și organele. Țineți-va mintea activă!

### - Mănâncă sanatos, nu îți încarca stomacul!

Restricția calorică este o modalitate dovedită științific pentru prelungirea vieții.

### - Fii atent cu radicalii liberi!

Acești sunt produși care apar după expunerea la fumul de tutun, unele medicamente și toxine, raze ultraviolete, inflamații ș.a.

Consumul de zarzavaturi, fructe și produse cerealiere integrale (bogate în vitaminele C, E, betacaroten și seleniu) face inofensivi acești radicali.

### - Fa sport cu regularitate!

Beneficiază: sistemul cardiovascular, musculatura și scheletul, sistemul imunitar, creierul.

### - Asigura-ți odihna!

În somn, celulele pielii se regenerează de 8 ori mai repede decât în stare de veghe, iar oxigenul stimulează circulația sanguină și metabolismul țesutului cutanat.

### - Nu exagera cu expunerea la soare!

Bucura-te, cu măsură, de cura helio-marină!

### - 1 dată /an fa-ți un control medical complet!

Este o modalitate de a depista, din timp, anumite probleme de sănătate, pentru a putea interveni!

## CUM SA ASOCIEM ALIMENTELE?

Asocierea corectă a alimentelor poate fi soluția ideală pentru prevenirea kilogramelor în plus și balonarilor de după mese. Este o metodă de control a greutății.

Unele alimente se digeră mai repede decât altele. Enzimele necesare digestiei diferă în funcție de tipul de aliment. Proteinele au nevoie de sucuri digestive acide pentru digestie, iar carbohidrații necesită sucuri alcaline.

Asocierea adecvata a alimentelor:

- ajuta organismul sa arda mai eficient grasimile
- asigura absorbtia maxima a substantelor nutritive, a enzimelor si a proteinelor
- previne eructatiile, balonarea, indigestiile
- previne si remediaza toate problemele corelate cu obezitatea.

Grupele de alimente:

- **grupa 1 : proteine** (carne rosie, carne de pasare, branza, peste, oua, lapte, iaurt, moluste si crustacee, soia si toate produsele din soia, nuci) – se digera incet
- **grupa 2 : carbohidrati** (toate cerealele si produsele preparate din cereale – paine, paste fainoase, biscuiti, prajituri si produse de patiserie, miere, zahar si dulciuri s.a.), legume care contin amidon (cartofi, porumb dulce)
- **grupa 3 : legume care nu contin amidon** (salate si verdeturi proaspete, condimente), seminte, unt, frisca ulei de masline presat la rece, grasime tartinabila
- **grupa 4 : fructele**

**Leguminoasele** (boabe, pastai) contin un amestec de amidon si proteine (soia si fasolea de gradina nu contin amidon). Majoritatea leguminoaselor pot fi asociate cu cereale, ca si cu salate si cu alte legume.

**Reguli de asociere:**

- nu asociati alimente din grupa 1 cu alimente din grupa 2
- alimentele din grupa 3 pot fi asociate si cu alimentele din grupa 1 si cu cele din grupa 2
- alimentele din grupa 4 trebuie mancate intotdeauna singure, la cel putin 30 minute dupa consumarea alimentelor din celelalte grupe. Fructele se mananca, cel mai bine, pe stomacul gol, de preferat dimineata, fara alte tipuri de alimente
- dupa o masa cu carbohidrati, lasati sa treaca cel putin 2 ore pana sa mancati proteine
- dupa o masa cu proteine, lasati sa treaca 3 ore pana sa mancati alimente cu carbohidrati – proteinele au nevoie de 4 ore pana sa ajunga in intestin, iar carbohidratii au nevoie de 2 ore.

## CE INSEAMNA SA MANCAM SANATOS?

- Mancati cel putin 1 fruct proaspat/zi
- Mancati cel putin 5 portii de legume in fiecare zi
- Mancati orz, mei, ovaz sau alte cereale cel putin de 3 ori/saptamana
- Mancati o portie de legume crude/zi
- Mancati seminte crude cel putin de 3 ori/saptamana
- Folositi alge marine la gatit
- Includeti pestele in alimentatia dvs. cel putin de 2 ori/saptamana
- Mestecati bine mancarea, pana devine lichefiata
- Evitati, pe cat posibil, alimentele care contin coloranti, aditivi de diferite feluri
- Evitati consumul de alimente care contin sau la care se adauga zahar
- Mancati doar cand sunteti relaxati
- Pentru copiii 0-1 an, alimentarea la san inseamna alimentatie sanatoasa
- Mancati in tihna, luati-va timpul necesar pentru masa
- Nu sariti peste micul dejun, cea mai importanta masa din zi
- Beti apa cat se poate de purificata
- Beti cel putin 2 l de apa in fiecare zi
- Evitati consumul de alcool si bauturi acidulate
- Obisnuiti-va sa beti un pahar cu apa cu jumatate de ora inainte de masa
- Consumati alimente diversificate

- Preparati-va sucuri proaspete de legume cel putin 1 data/saptamana
- Asigurati-va acizii grasi esentiali in alimentatie
- Beti un pahar cu apa fierbinte in fiecare dimineata, pe stomacul gol
- Nu va infometati, dar faceti alegerile alimentare cu grija!

## ESENTIAL PENTRU O DIETA ECHILIBRATA

O dieta echilibrata este cea care contine o cantitate suficienta de bioelemente, vitamine, fibre si trofine, pentru a asigura o buna functionare a organismului, pentru a-l face apt sa lupte impotriva stresului si factorilor nocivi din mediu.

**Calciul** - esential pentru mentinerea sanatoasa a oaselor, muschilor si nu numai.

La nastere, scheletul fetal are aproximativ 30g de calciu, pentru ca la varsta adulta sa ajunga la 1300g, cea mai mare parte a acestuia fiind concentrata in oase si dinti. Scheletul se imbogateste permanent cu calciu, deci ideea preconcepata ca necesarul de calciu al unui adult este redus este eronata si nu are un fundament medical. Importanta calciului in organism deriva si din alte roluri pe care acesta le are, in afara mentinerii integritatii osoase :

- intervine in coagularea sangelui
- participa la contractia musculara
- faciliteaza absorbtia vitaminei B12

Comitetul de experti ai OMS a recomandat urmatoarele ratii zilnice de calciu:

- 1000 mg pentru persoanele intre 19-50 de ani
- 1200 mg pentru cei peste 51 de ani.

**Fibrele** - substante nutritive de importanta generala

Principalul rol al fibrelor in organism e acela de a regla tranzitul intestinal prin prevenirea aparitiei constipatiei sau a bolilor inflamatorii intestinale. Pe langa faptul ca influenteaza in mod benefic evacuarea tubului digestiv, fibrele au si rol protector impotriva aparitiei bolilor cardiace sau metabolice (de exemplu, diabet zaharat tip II ) si chiar a cancerului de colon (prin evitarea producerii starilor precanceroase: diverticuloza colonica, boli inflamatorii colonice).

Sursele de fibre sunt:

- plantele
- legumele si fructele
- produsele cerealiere.

Necesarul e in functie de necesarul caloric total al organismului :

- femeile: intre 19-50 de ani, 25 g/zi; peste 51 de ani, 21 g/zi
- barbatii: intre 19-50 de ani, 38 g/zi; peste 51 de ani, 30 g/zi.

**Magneziul** - esential pentru oase si sistemul imun

Magneziul trebuie sa reprezinte un component de baza la unei diete echilibrate deoarece indeplineste numeroase functii in economia organismului, fiind un bioelement cu importanta in mineralizarea scheletului, in pastrarea intacta a functiei imune si in asigurarea unei bune functionari a cordului, muschilor si sistemului nervos. Studii recente

demonstreaza existenta unei corelatii pozitive intre o concentratie corespunzatoare a magneziului in organism si un ritm cardiac si o tensiune arteriala normale.

Necesarul de magneziu variaza, astfel :

- barbatii: intre 19-30 de ani: 400 mg; peste 30 de ani: 420 mg
- femeile: intre 19-30 de ani: 310 mg; peste 30 de ani: 320 mg.

Principalele surse de magneziu sunt considerate a fi :

- legumele verzi (salata, spanac, ceapa verde, urzici)
- semintele, painea neagra
- mazarea, fasolea, nucile
- produsele lactate semidegresate.

Consumand in mod regulat astfel de produse nu se imbunatatesc doar concentratia magneziului din organism, ci si cea a altor bioelemente (calciul din produsele lactate) si chiar vitamine, cum ar fi vitamina E (in cantitati crescute in nuci). De asemenea, se va regla si tranzitul alimentar gratie fibrelor vegetale.

#### **Vitamina E** - antioxidant esential

Nucile, semintele, uleiurile vegetale (importante surse de acizi grasi nesaturati) sunt, de fapt, principalele surse de vitamina E. Rolul esential pe care vitamina E il indeplineste in organism deriva din proprietatile sale antioxidante: combate actiunea nociva a radicalilor liberi (molecule instabile de O<sub>2</sub> care apar ca rezultat al proceselor metabolice proprii organismului, dar si in urma unor fenomene exogene, cum ar fi fumatul sau expunerea la raze ultraviolete sau la un nivel ridicat de poluare atmosferica).

Studii extinse au demonstrat triplul rol al vitaminei E: antioxidant, antidistrofic si antisterilitate. Vitamina E e foarte importanta in asigurarea troficitatii sistemului muscular, iar in ceea ce priveste sistemul reproducator, ea favorizeaza ovogeneza, ovulatia si dezvoltarea normala a embrionului.

Vitamina E este o substanta complexa, existand sub 8 forme diferite in alimente (mai cunoscute fiind formele alfa, beta, gamma si delta-tocoferol). Cea mai activa forma din punct de vedere vitaminic este alfa-tocoferolul. Necesitatile vitaminice ale organismului sunt similare la femei si barbati peste varsta de 19 ani si sunt in jur de 15 mg/zi.

Surse importante de vitamina E sunt:

- semintele si uleiurile extrase din seminte (ulei de floarea-soarelui, ulei de soia),
- fasolea uscata, mazarea.

In cantitati mai mici se gaseste si in: ficat, carne, lapte, unt, smantana, oua. Suplimentarea dietei cu vitamina E se poate realiza astfel:

- adaugand seminte de floarea-soarelui sau migdale in salate si alte amestecuri de legume sau gatindu-le pur si simplu
- consumand paine integrala si cereale integrale sau suplimentate special cu vitamina E
- folosind ulei de floarea-soarelui in locul celui de porumb. Astfel, organismul beneficiaza in plus si de alte trofine, cum ar fi magneziu si fibre (din seminte si produse cerealiere).

### **Vitamina C** - esentiala pentru un sistem imun sanatos

Importanta vitaminei C in promovarea unui sistem imunitar sanatos este demonstrata in studii clinice axate pe stabilirea unei corelatii intre o dieta bogata in fructe si legume si prevenirea aparitiei unor boli grave, chiar a cancerului.

In organism, vitamina C are rol vital in producerea colagenului, substanta de natura proteica esentiala in mentinerea sanatoasa si functionarea muschilor, pielii, vaselor sangvine, precum si a altor tesuturi, inclusiv oasele (e cunoscut rolul benefic al vitaminei in mineralizarea osoasa). Ca si vitamina E, vitamina C are si ea puternice proprietati antioxidante, creste rezistenta organismului in fata efectelor toxice ale unor substante chimice din mediul ambiant.

Organismul nu poate depozita vitamina C, motiv pentru care aportul trebuie sa fie constant si in cantitati corespunzatoare necesitatilor. Se recomanda includerea in dieta a fructelor si legumelor in cantitati cat mai ridicate si sortimente cat mai variate.

Produsele vegetale, pe langa faptul ca aduc mari cantitati de vitamina C, aprovizioneaza organismul si cu alti nutrienti, cum ar fi fibrele, potasiul, carotenii (in cantitati mari in ardei gras, gogosar). De asemenea, prin consumul unor cantitati corespunzatoare de vitamina C se imbunatateste absorbtia intestinala a fierului.

### **Vitamina A si carotenii** - esentiali pentru vedere

Funcțiile vitaminei A in organism sunt multiple, complexe si foarte variate, aceasta avand rol important in mentinerea sanatoasa a vederii, a functiei imune si a proliferarii tisulare. De asemenea, e implicata in expresia normala a materialului genetic si in formarea corespunzatoare a proteinelor si a tesutului osos.

Vitamina A se prezinta sub 2 forme: retinol (vitamina A preformata, pe care organismul o preia ca atare din sursele alimentare) si caroteni (pigmenti foarte raspanditi in natura, mai ales in vegetalele colorate, pe care organismul ii foloseste in vederea sintezei de vitamina A). Ca atare, vitamina A se gaseste doar in produsele de origine animala, insa organismul isi poate creste concentratia de vitamina prin includerea in dieta a unor cantitati suficiente de vegetale, cum ar fi: morcovi, sfecla rosie, cartofi, spanac, salata, broccoli, ardei, gogosari.

Surse de retinol sunt alimentele de origine animala. Practic, singurele produse cu continut ridicat in vitamina A sunt:

- ficatul, mai ales cel de peste
- lactatele nedegresate
- galbenusul de ou.

Alimentele care contin caroteni sunt de asemenea bogate in potasiu si fibre, iar unele au si vitaminele E si C (cum ar fi spanacul, broccoli).

**Potasiul** - esential pentru activitatea nervoasa si musculara

Potasiul este prezent in toate celulele organismului, prin urmare, functiile sale sunt variate: e implicat in contractia musculara, in transmiterea impulsurilor nervoase si in reglarea echilibrului hidric. Potasiul joaca un rol important in sinteza proteinelor si chiar in pastrarea rezistentei sistemului osos. El faciliteaza eliminarea sodiului in exces din organism, intervenind astfel benefic in reglarea tensiunii arteriale.

Necesarul de potasiu, la persoanele peste 19 ani, este de aproximativ 4,7 g/zi. Surse importante de potasiu sunt: bananele, broccoli, spanac, dar si carnea, pestele, painea neagra si intermediara, nucile. Acestea aduc, pe langa potasiu si alti nutrienti, cum ar fi magneziu (din fasole), caroteni si fibre (legume, cartofi, broccoli), calciu (din lactate).

Exista cateva categorii de persoane care au nevoi calorice crescute, atat calitativ, cat si cantitativ, cum ar fi femeile care doresc sa ramana insarcinate, varstnicii, cei neexpusi la soare.

Femeile care doresc sa conceapa un copil au nevoie de acid folic si de fier.

### **Acidul folic**

Acidul folic este un component al grupului de vitamine B, intervenind alaturi de vitamina B12 in prevenirea aparitiei anemiei.

In cazul unei deficiente de acid folic la femeile insarcinate, mai ales in primele luni de gestatie, exista riscul aparitiei malformatiilor congenitale la nou-nascut. Daca organismul primeste insa suficient acid folic, acesta va exercita asupra embrionului un rol protector in special impotriva defectelor de tub neural, si posibil impotriva aparitiei malformatiilor cavitatii bucale: cheiloschizisului si palatoschizisului).

Surse importante de acid folic sunt legumele (mai ales legumele frunze: spanac, salata), carnea, ficatul.

Organismul absoarbe mai eficient acidul folic din alimentele preparate (spaghetti, paine) decat din produsele in stare bruta (legume si fructe neprelucrate), de aceea se recomanda includerea in dieta femeilor insarcinate a unei game diversificate de mancaruri gatite.

### **Fierul**

Rolul fierului in organism este de a transporta oxigen catre toate celulele si tesuturile, intervenind astfel in buna desfasurare a tuturor proceselor biologice proprii organismului. Femeile trebuie sa consume cantitati



adecvate de alimente bogate în acest mineral, atât înainte cât și în timpul sarcinii. Sarcina în sine este o cauză de apariție a carentei în fier care, la rândul ei, determină instalarea anemiei feriprive (din cauza deficitului de fier, organismul nu mai poate sintetiza corespunzător hemoglobina, o proteină esențială globulelor roșii).

Surse importante de fier sunt:

- carnea (mai ales cea roșie)
- organele (ficat, splină, inimă, rinichi)
- pește
- legumele (mai ales frunzele), fasolea, linte.

## ALIMENTAȚIE SANATOASĂ PRIN REGLAREA DEFICITELOR

În general, creșterea în greutate este privită ca urmare a unui aport crescut din anumite grupe alimentare. Dar, kilogramele în plus apar și ca urmare a unor dezechilibre, prin carente.

Uneori, carenta alimentară de calciu, magneziu și potasiu poate genera creștere în greutate, prin tulburarea raporturilor cu celelalte elemente.

### **Deficiența de calciu**

Lipsa calciului dezactivează enzimele implicate în metabolism. Dietele foarte bogate în proteine (mai ales la marii mancători de carne) cauzează pierderi de calciu din organism.

Calciul poate fi luat din : ovăz, conopidă, varză creată, mazare, broccoli, semințe de susan, semințe de floarea-soarelui ș.a.

### **Deficiența de magneziu**

Absența magneziului din alimentație cauzează poftă de dulce, de zahăr.

Magneziul poate fi adus în organism din : migdale, mere, avocado, telina, orez brun, curmale, pește, patrunjel ș.a.

### **Deficiența de potasiu**

Absența potasiului este remarcată mai ales la persoanele supraponderale, marii bautoři de cafea, cei care consumă mult zahăr, alcool, la cei care folosesc laxative și diuretice. Potasiul este de ajutor activității inimii și contribuie la reglarea echilibrului apei în organism. În general, când potasiul este în deficit, concentrația de sodiu este foarte ridicată.

Dacă nivelul potasiului este scăzut în organism, organismul depozitează cantități mari de acizi care rezultă din alimentele nesănătoase. Dacă nivelul potasiului este normal, organismul poate ataca mult mai eficient acizii nedoriți.

Tendința de a mânca alimente semipreparate cu o cantitate de sare « ascunsă » face ca necesarul de potasiu să crească.

Surse de potasiu : caise, banane, morcovi, cod, patrunjel, mazare, somon, sardine, spanac, cereale integrale.

### CE/CUM SA MANCAM SI SA NU NE INGRASAM ?

- ***Cresteti consumul de legume verzi*** (salata verde, castraveti, dovlecei s.a.) care sa reprezinte cca 70% din fiecare masa (in asa fel incat sa reflecte compozitia corpului, cca 70% apa, 1-2% vitamine si minerale, 0,5-1% zahar, 20% grasimi si 7% proteine)
- ***Consumati mai multi acizi grasi esentiali*** (din ulei de masline, avocado, ulei de seminte de in, alte amestecuri de uleiuri s.a.). Desigur, acizii grasi esentiali se gasesc si in peste, dar unii pesti au si colesterol in cantitate destul de mare
- Incercati sa aduceti, prin alimentatie, ***toate vitaminele si mineralele***
- ***Nu beti apa imediat dupa ce ati mancat !*** (apa dizolva sucurile gastrice si enzimele care ajuta digestia si atunci digestia va fi intarziata)
- ***Nu mancati fructe imediat dupa masa !*** Stomacul are nevoie de 20-60 minute sa le digere. Daca mancati fructele inaintea mesei, cu cel putin 20 minute, atunci veti evita balonarile si gazele
- ***Consumati separat proteinele de carbohidrati !*** Legumele pot fi combinate cu orice
- ***Aplicati regula 70/30***, care spune sa mancam, la fiecare masa, 70% alimente alcalinizante (legume verzi, salate proaspete) si doar 30% alimente producatoare de acizi (carne, lactate, paine). Alcalinizati-va organismul !
- ***Reduceti consumul de alcool, cafea si renuntati la fumat !***

### CATEVA DATE DESPRE GREUTATEA CORPORALA

- In organismul omului exista cca 30-40 miliarde celule adipoase. Corpul omului nu a fost construit pentru a ingurgita cantitati mari de alimente rafinate, dulci, bogate in grasimi si, in acelasi timp, sa fie sedentar.
- Cercetarile arata ca si o scadere cu doar 5-10% a greutatii corporale determina scaderea unor riscuri legate de sanatate :
  - scade tensiunea arteriala
  - scade nivelul grasimilor din sange
  - scade nivelul glicemiei

- reduce problemele legate de apnee în somn

Pentru a scăpa de kilogramele în plus este necesar ca ceea ce se consumă să depășească aportul. De aceea, mișcarea este esențială pentru scăderea ponderală și pentru întreținere.

- Existența unor persoane obeze în familie crește riscul pentru obezitate cu 25-30%.
- Întărirea în vârstă “vine cu reducerea masei musculare”, creșterea țesutului adipos, creștere în greutate.
- Mai puțin de 2% dintre obezi se înscriu în categoria celor care suferă de tulburări endocrine.

## **PILULE PENTRU SLABIT ? NU. ACTIVITATE FIZICĂ ȘI DIETĂ**

Aspectul exterior al corpului tinde să devină o problemă mult mai discutată decât starea noastră de sănătate. Vorbim despre sănătate doar atunci când suntem bolnavi, dar vorbim despre cum aratăm aproape în fiecare zi. Sintagma “gras și frumos” este doar o amintire, modelele în voga sunt încă cele anorexice, iar pe acest fundal puțină lume își mai pune probleme legate de sănătate în legătură cu kilogramele în plus.

Kilogramele în plus apar ca urmare a supraalimentației, a lipsei de activitate fizică, foarte rar fiind rezultatul unor afecțiuni endocrine ș.a. În general, femeile sunt cele care își pun problemele excesului ponderal, cu o frecvență mai mare decât bărbații.

### **Ce sunt “pilulele pentru slabit” ? Cui se adresează ?**

În ultimii ani, oferta abundă de tot felul de produse pentru scădere ponderală, pentru pierderea excesului de greutate. Ele par a fi visul oricărei persoane care dorește să slăbească. Ne visăm slabi peste noapte și vrem să ni se îndeplinească dorința chiar de a doua zi, fără nici cel mai mic efort. Este oare cu puțință acest lucru ? Există ceva miraculos ?

Aceste medicamente au diferite moduri de acțiune și diferite efecte adverse. Pentru majoritatea acestora s-au studiat siguranța și eficiența pentru un interval de 1 - 2 ani. Sub denumirea de “pilule pentru slabit” intra o varietate de denumiri. De fapt, aceste medicamente aparțin, în principal, uneia dintre cele 2 categorii.

De fapt, scopul declarat al acestor medicamente este să ajute persoanele supraponderale sau obeze care au probleme de sănătate legate de greutate (hipertensiune arterială, hipercolesterolemie sau diabet zaharat).

### **Prin ce mecanisme actioneaza aceste medicamente ?**

Aceste medicamente actioneaza, in principal, prin 3 mecanisme :

- reduc apetitul
- confera senzatia de satietate inainte de a manca prea mult
- blocheaza capacitatea organismului de a absorbi aproximativ 1/3 din grasimile ingerate

Multe studii arata ca atunci cand se suprima medicatia, se recastiga cea mai mare parte a excesului ponderal (efectul yo-yo).

De altfel, nu exista studii convingatoare care sa sugereze ca folosirea acestor pilule pentru slabit va preveni instalarea complicatiilor sau va duce la scadere ponderala pentru o perioada mai lunga de 2 ani.

### **Este vreo problema daca iau aceste medicamente fara recomandarea medicului specialist?**

Da. Pot fi adevarate drame. “Pilulele pentru slabit” vor fi luate numai sub supraveghere medicala, la recomandarea medicului specialist endocrinolog, uneori nutritionist (acesta te va incuraja sa respecti dieta si sa faci miscare!) Administrarea acestor medicamente comporta foarte multe riscuri de care e bine sa ai cunostinta.

### **Medicamentele care confera senzatia de satietate**

Primele asemenea medicamente au fost retrase de pe piata in 1997. A fost introdus un altul care nu pare a avea ca actiune schimbarea apetitului, dar modifica totusi biochimia creierului (serotonina si norepinefrina), conferind senzatia de satietate. In general, se administreaza 1 data/zi, cu un pahar plin cu apa. Desi poate echilibra glicemia, aceasta categorie de pilule duce la hipertensiune arteriala, dureri de cap (cefalee), uscaciunea gurii, constipatie si insomnie. Aceste medicamente sunt contraindicate : hipertensivilor, celor cu afectare cardiovasculara, cu aritmii sau celor care au avut accidente vasculare cerebrale, gravidelor sau femeilor care alapteaza s.a.

### **Medicamentele care blocheaza absorbtia grasimilor**

Spre deosebire de alte medicamente care actioneaza la nivelul sistemului nervos central, aceasta categorie actioneaza numai la nivelul tubului digestiv si se elimina apoi din organism fara sa fie absorbita. Astfel, se evita efectele adverse potentiale, ca de exemplu afectarea cardiaca. Efectele sunt limitate la nivelul tubului digestiv:

- scurgeri rectale uleioase sau pete
- flatulenta si eliminare de gaze
- senzatie imperioasa de defecatie
- scaune grase sau uleioase

Aceasta categorie de medicamente blocheaza, insa, unele substante nutritive (vitaminele liposolubile A, D, E, K). De aceea, trebuie sa va cresteti aportul din aceste substante si sa fie luate cu 2 ore inainte sau dupa aceste medicamente.

Pilulele din aceasta categorie blochează enzimele naturale necesare digestiei grasimilor din alimentele consumate. Astfel, cam 30% din grasimile ingerate trec neabsorbite, la fel ca fibrele celulozice.

### **L-Carnitina**

Este un aminoacid sintetizat la nivelul ficatului si rinichilor din lysina si metionina, doi aminoacizi esentiali. In alimente se gaseste in special in cele de origine animala, dar si in unele plante, cum ar fi soia, insa in cantitati mult mai reduse. Carnitina este folosita:

- datorita efectelor sale cardioprotectoare si
- datorita influentei benefice asupra profilului lipidic – efect de reducere a nivelului trigliceridelor si de crestere a nivelului colesterolului HDL (colesterolul “bun”)
- s-a constatat ca L-carnitina are proprietati antioxidante
- principalul mecanism al L-carnitinei in organism se refera la implicarea sa in metabolismul grasimilor. Toate tesuturile, cu exceptia creierului, utilizeaza acizi grasi cu lant lung pentru producerea de energie. In muschii striati si in muschiul cardiac, o contributie majora la producerea de energie o are beta-oxidarea acestor acizi grasi. Pentru ca acizii grasi sa ajunga in celula acolo unde vor fi metabolizati, si anume in interiorul mitocondriilor (“fabricile de energie” ale celulelor) este nevoie de L-carnitina care faciliteaza transportul acizilor grasi prin membrane
- o alta functie a L-carnitinei este de a elimina din mitocondrii acizii grasi cu lant scurt si mediu, care se acumuleaza ca urmare a metabolismului normal (dar si in cazul unor afectiuni) si care ar impiedica buna functionare a mecanismelor energetice.

### **Cromul**

Are rol, in combinatie cu insulina, la descompunerea zaharurilor in cadrul metabolismului. In plus, acesta are proprietatea de a asigura stabilizarea diverselor tipuri de proteine acolo unde sunt necesare. Dozele recomandate pentru adulti sunt de pana la 200 mcg. Cu timpul, cromul este din ce in ce mai putin retinut in organism. Odata ajuns in organism, cromul are rol in diferite procese precum: scaderea tensiunii arteriale, preintampinand hipertensiunea, procesul de crestere, actionand totodata preventiv impotriva diabetului. Carenta de crom poate fi cauza aterosclorozei si a diabetului. Cromul poate fi gasit in stare naturala in alimente ca ficatul de vitel, carnea de pui, germei de grau, drojdie de bere, scoici , s.a.

**E bine sa luam “pilule pentru slabit” pentru a scapa de kilogramele in plus ?**

Oamenii au tendinta de a minimaliza efectele secundare ale medicamentelor din aceasta categorie. Inainte de a lua orice medicament, fiecare om trebuie sa ceara sfatul medicului.

Cheia scaderii ponderale sanatoase este reprezentata de dieta si de activitatea fizica, chiar si atunci cand decideti sa luati medicamente pentru slabit. In mod normal, aceasta asociere va ajuta sa pierdeti 5-10% din greutatea corporala pe parcursul unui an. Varful scaderii ponderale apare dupa aproximativ 6 luni.

### **Cum e recomandat sa scapam de kilogramele in plus ?**

Principiile terapeutice pentru combaterea obezitatii sunt dieta/regimul si igiena alimentara, inlaturarea senzatiei de foame, diminuarea absorbtiei intestinale, atenuarea excitabilitatii pancreatice, pentru ca, foarte frecvent, obezitatea este consecinta unei alimentatii nerationale, nu numai cantitativ, calitativ, dar si ca ritm alimentar. Activitatea fizica sustinuta nu trebuie sa lipseasca din regimul zilnic de viata.

Un dezechilibru alimentar conduce la aparitia hiperinsulinismului. De asemenea, sunt importante eliminarea surplusului de apa retinut de tesutul adipos si cresterea arderilor.

## **CATE CEVA DESPRE CROM**

- Surse de crom : drojdia de bere, germenii de grau, ficatul, carnea, branza, boabele de grau integrale, piperul, sucul de struguri, curcanul, crustaceele, broccoli s.a.
- Rolul principal al cromului in organism consta in reglarea nivelului de zahar din sange. Persoanele cu diabet zaharat trebuie sa-si regleze nivelul cromului.
- Nivelele scazute ale cromului in organism pot determina un nivel mare ale colesterolului in sange si, ca urmare, pot genera afectiuni coronariene. De asemenea, scaderea cromului creste riscul de glaucom.
- Nivelul de crom din organism scade in timpul sarcinii si dupa nastere, la copiii care sufera de diabet, la cei cu afectiuni coronariene s.a. La persoanele varstnice si dupa eforturi fizice sustinute, nivelul cromului scade.
- Un aport corespunzator de crom scade glicemia, scade dorinta de dulce, incetineste pierderile de masa osoasa.

## DE CE APARE OBEZITATEA LA COPII ?

- ***factori genetici*** (sindromul Prader-Willi, deficit de leptina) – foarte rar

Prezența anumitor gene poate influența greutatea unui copil pe 2 cai : îl determină să aibă un aport alimentar prea mare (crește aportul) și îi scade nevoile energetice (scade consumul) – predispoziție pentru sedentarism, inactivitate fizică

- ***factorii perioadei perinatale***

Lipsa alimentației la sân în primul an de viață (2001, Universitatea Harvard, USA) – efectul protector împotriva obezității e cu atât mai mare cu cât durata alăptării la sân e mai lungă – copiii își reglează în mod natural ingestia de hrană/energie. De asemenea, insulinemia (insulina e responsabilă de depunerile de grăsimi) este mai mică la copiii alimentați natural decât la cei care primesc diferite preparate.

- ***stilul de viață (alimentația nesănătoasă, sedentarismul)***

Alimentația bogată în grăsimi și dulciuri – alimentele rafinate produc dependență. Cartofii prăjiți mâncați cu diferite sosuri, chipsurile de cartofi, bauturile dulci, prăjiturile rafinate mâncate ca regulă și în cantități mari produc modificări hormonale și eliberează opioide la nivelul creierului (efecte stimulante, dependență).

Reducerea timpului petrecut la calculator, la televizor și practicarea unui sport sau a unor activități zilnice în aer liber duc la scăderea greutății.

- ***modelele comportamentale alimentare ale părinților (obiceiuri alimentare)***

« Copiii fac ce vad ! »

- ***influențele nefaste ale publicității la produse alimentare***

- ***nivelul de informare și educație a părinților***

- ***factorii emoționali***

***Pentru prevenirea obezității la copii :*** alimentație naturală la copiii 0-1 an, alimentație bogată în fructe și legume, practicarea unui sport – înotul este recomandat, relații armonioase cu ceilalți, pline de căldură și iubire, consilierea părinților și suportul acestora, orientarea surselor de informare ale copiilor pentru înțelegerea intereselor comerciale din spatele reclamelor.

## OBEZITATEA – O PROBLEMA DE SANATATE PUBLICA

14 milioane de copii sunt supraponderali și trei milioane obezi în UE. În câteva state membre deja jumătate dintre adulți sunt supraponderali și între 20% și 30% riscă să devină obezi. Obezitatea a devenit o epidemie europeană și afectează în principal copiii și adolescenții - conform unui raport al Parlamentului European.

Obezitatea și excesul ponderal reprezintă una din cele mai mari provocări în domeniul sănătății în Europa de azi. În unele părți ale Europei, 27% dintre bărbați și 38% dintre femei sunt obezi, pe când numărul copiilor supraponderali crește rapid (în momentul de față cu 400.000/an). Obezitatea predispune la o serie de boli grave (bolile de inimă, diabetul, hipertensiunea arterială, accidentele vasculare cerebrale, cancerul).

„Promovarea unei alimentații sănătoase și a activității fizice: o dimensiune europeană pentru prevenirea exceselor ponderale, a obezității și a bolilor cronice“ este concluzia Parlamentului European la dezbaterile asupra obezității și la Cartea verde cu același titlu publicată de către Comisia Europeană în 2005.

Alimentația, activitatea fizică și obezitatea sunt priorități ale politicii de sănătate a UE.

**Obezitatea** este definită ca un exces de grăsime a organismului. Pentru a estima prevalența obezității, majoritatea studiilor epidemiologice se bazează pe indici de greutate relativă, ca indexul de masă corporală (BMI), un index de greutate corporală normalizat cu înălțimea (greutatea exprimată în kg raportată la pătratul înălțimii exprimat în m<sup>2</sup>).

Termenul de **suprapondere** se referă la excesul de greutate corporală raportat la înălțime care include toate țesuturile și, în consecință, poate reflecta grade diferite de adipozitate. În pofida distincției între **obezitate** și **suprapondere**, majoritatea persoanelor supraponderale sunt și obeze, de aceea cei doi termeni sunt interschimbabili în literatura de specialitate.

Obezitatea morbidă (greutatea cel puțin dublă față de cea de dorit), conduce în mod sigur la creșterea mortalității la adulți, dar și cea mai puțin severă se asociază cu mortalitate crescută, așa cum rezultă din studii prospective largi de cohortă. Obezitatea din copilărie poate fi un factor semnificativ de risc pentru obezitatea adultului, obezitatea în adolescență fiind un factor predictor mai bun decât obezitatea la vârste mai mici.

Persoanele supraponderale sunt mai expuse debutului diabetului și HTA la vârsta adultă, precum și factorilor de risc pentru alte afecțiuni. Prevalența diabetului și a HTA este de 3 ori mai mare la adulții supraponderali decât la cei cu greutate normală. Studiile observaționale au demonstrat clar asocierea suprapondere - hipercolesterolemie și sugerează o relație independentă între supragreutate și boala ischemică coronariană.



La copii și adolescenți, un alt indice de obezitate care raportează circumferința taliei la cea a șoldurilor (WHR) și dă relații despre adipozitatea centrală, se corelează cu hipercolesterolemia și HTA independent de BMI, și are putere de predicție mai mare decât BMI pentru viitoarele complicații la adulți.

***Obezitatea a fost asociată cu riscul crescut pentru diferite neoplazii*** (colon, rect, prostată, vezică biliară, sâni, cervix uterin, endometru și ovare) și alte afecțiuni ca litiaza biliară, apneea obstructivă de somn, tromboembolismul venos și osteoartrita. În ultimă instanță, obezitatea afectează calitatea vieții, prin limitarea mobilității și rezistenței fizice sau/si prin generarea unor discriminări sociale, academice.

## 5 TRUCURI PENTRU A PIERDE DIN GREUTATE

- ***Consumati tipul corect de hidrati de carbon necesar pentru a mentine glicemia in echilibru*** – alegeti legume proaspete, linte, cereale integrale, peste, fasole. Evitati alimentele rafinate, sucurile, alimentele dulci.
- ***Consumati numai anumiti hidrati de carbon impreuna cu alimente bogate in proteine*** – peste cu orez, tofu cu legume, leguminoase cu paste
- ***Cresteti aportul de acizi grasi esentiali si evitati grasimile saturate*** – acizii grasi Omega-3 (din peste, seminte de in s.a.) contracareaza unele din efectele negative ale rezistentei la insulina. Mancati 200g peste de 3 ori pe saptamana. Reduceti consumul de smantana, branza grasa, carne rosie.
- ***Reduceti consumul si renuntati la stimulente de tipul cafea, ciocolata, alcool s.a.*** – si ele perturba echilibrul zaharului in sange.
- ***Mentineti glicemia constanta cu 3 mese/zi si 2 gustari!*** – Nu sariti peste micul dejun!

## ALIMENTE CARE REDAU ENERGIA

De multe ori, multi dintre noi ne plangem de o stare de oboseala care are tendinta de a se permanentiza. Cauza acestei oboseli poate fi si absenta din alimentatie a unor anumite alimente. E nevoie de alimente care accelereaza metabolismul si mentin constant nivelul de energie. Cele mai importante substante necesare pentru producerea de energie sunt vitaminele B complex. Lipsa acestora sta la baza functionarii necorespunzatoare a glandelor suprarenale, fapt ce determina caderi bruste de energie. Alte substante nutritive care accelereaza metabolismul sunt: vitamina C, magneziul, zincul, fierul, coenzima Q10 s.a.

Mai ales la trecerea de la iarna la primavara, resimtim oboseala. Pentru ca aceasta trecere sa se faca mai usor si pentru a fi in forma, e bine sa ne asiguram organismul cu alimente energizante.

**Semintele incoltite** sunt pline de energie. Ele reprezinta alimente datatoare de viata, care ajuta la intarirea, revitalizarea si regenerarea organismului. Acestea contin concentratii mari de antioxidanti, minerale, proteine, enzime si fibre. Prin germinare, capacitatile nutritive ale semintelor cresc.

**Cerealele** elibereaza zaharul intr-un ritm lent, sunt o sursa bogata de vitamine B.

**Ovazul** contine substante datatoare de energie, ajuta la mentinerea constanta a nivelului de glucoza din sange, ceea ce il recomanda ca aliment potrivit pentru micul dejun, pentru a beneficia de maximum de energie pe tot parcursul diminetii.

**Patrunjelul** este o uzina de substante nutritive (vitamina B12, C s.a.).

**Algele marine** sunt o importanta sursa de minerale si un rezervor de vitamine B si C.

**Legumele verzi (broccoli, spanac, sparanghel)** contin vitaminele din grupul B, magneziu, fier. Broccoli contine si coenzima Q10 care este o importanta sursa de energie la nivel celular.

**Piersicile** sunt recunoscute pentru continutul lor de apa si pentru efectul laxativ. Alcalinizeaza sangele, regleaza functionarea intestinelor, asigura o revigorare instantanee. Ajuta la eliminarea toxinelor din organism.

**Semintele de in** contin cantitati mari de acizi grasi esentiali omega-3 si omega-6, intr-un echilibru perfect. Sunt implicati in reducerea colesterolului, producerea de energie si transportul de oxigen.

## AVEM NEVOIE DE ACID FOLIC ?

- A fost obținut, pentru prima dată – în laborator – din frunze de spanac
- Surse de acid folic : drojdia de bere, ficat, frunzele zarzavaturilor, spanac, broccoli, alune, semințe de floarea soarelui, germeii de grau, banane, portocale
- Roluri în organism :
  - în producerea celulelor noi (ale pielii, ale parului, ale sângelui – previne defectele maduvei spinării s.a.)
  - participă la eliminarea grăsimii depuse în ficat
  - în procesul de transformare a aminoacizilor
  - previne malformațiile
  - previne cancerul cervical, cancerul colo-rectal
- Alcoolul scade nivelul acidului folic
- Persoanele cu epilepsie trebuie să consulte medicul specialist înainte de a lua acid folic.
- Administrarea contraceptivelor hormonale poate da deficit de acid folic. Întreruperea administrării de anticonceptionale și apariția unei sarcini, necesită atenție marită în ceea ce privește necesarul de acid folic pentru dezvoltarea ulterioară a fătului.
- Carenta în acid folic se manifestă prin : oboseală, extenuare, astenie, dureri de cap, paloare, anemie, scădere în greutate – uneori, irascibilitate, pierderea memoriei, diaree, uneori agresivitate s.a.
- Necesarul de acid folic : 3 mcg (0,3 mg) de acid folic pentru fiecare kg de masă corporală. Sarcina și administrarea de contraceptive hormonale necesită creșterea dozei.

## CATE CEVA DESPRE PERICOLUL FAST-FOOD

- ***Dieta ne influenteaza genele.*** Cercetatori de la Institutul de Cercetare Rowett, Scotia au demonstrat ca substantele chimice din alimente pot produce modificari ale genelor si codului histonelor.
- ***Dieta noastra ii influenteaza si pe copiii nostri*** – Copiii mamelor din a caror alimentatie au lipsit anumiti nutrienti sau anumite substante au fost in exces, au un risc mult mai mare de a se imbolnavi de diabet, obezitate, hipertensiune arteriale, cancer.
- Cercetarile arata ca hrana excesiv de bogata in grasimi si zahar poate produce ***modificari la nivelul creierului*** (asemanatoare celor ce apar in dependentele de cafea, tutun, droguri), care fac dificila renuntarea la ele.
- O singura masa de tip fast-food furnizeaza cantitatea de grasimi care ar fi suficienta pentru 3-4 zile si energia pentru o zi intrega. In afara excesului caloric, calitatea uleiurilor prelucrate influenteaza, si ea, starea de sanatate.
- ***Leptina***, o substanta secretata in mod continuu de celulele grasoase (adipocite) si nivelul ei din sange reflecta rezervele de grasime din organism. Hipotalamusul descifreaza semnalele date de leptina. Cei care se ingrasa, dezvolta rezistenta fata de leptina si astfel, hipotalamusul devine mai insensibil. Aceste modificari sunt reversibile, dar eforturile pentru pacientul obez sunt mari.
- Expunerea la alimente grase in copilarie, va determina anumite schimbari care ii vor face pe copii (viitori adulti) sa aleaga tot restul vietii alimente cu continut mare in grasimi.

***Pentru sanatatea dumneavoastra : beti multa apa, mancati fructe si legume, salate, reduceti grasimile, alcoolul si dulciurile !***

## FIER DIN CARNE SAU DIN LEGUME ?

- Natura detine o cantitate mare de fier – sub forma de feritina – forma de depozit a fierului in plante.
- Legumele (in general) si soia (in special) au un continut mare de fier si de feritina. In boabe, cea mai mare parte a fierului este sub forma de feritina (cca 90%). Folosirea fierului de catre organism din aceasta formula este mai importanta decat folosirea fierului trivalent din alimente.
- Tutunul creste nivelul fierului din organism – supraincercarea cu fier altereaza functiile de aparare a organismului, ca si lipsa fierului din alimentatie. Concentratiile crescute de feritina serica inseamna un risc crescut de boala coronariana.
- Fierul din soia e absorbit mai bine decat din orice alta sursa vegetala, cantitatea de fier fiind cam de 2 ori mai mare decat cea din alte legume. Fierul din feritina de soia se absoarbe la fel de bine ca si cel din feritina animala.
- Alimentatia bogata in carne furnizeaza mari cantitati mari de fier foarte usor absorbabil, care dau un nivel ridicat de hemoglobina. Cantitatile excesive de hemoglobina cresc vascozitatea sangelui, cresc riscul coagularii intravasculare si riscul de infarct miocardic.

***O alimentatie echilibrata in carne si legume, asigura nivele optime de fier.***

## UNDE GASIM FITONUTRIENTII ?

- **Fenolii**
  - fac parte din categoria antioxidantilor si protejeaza organismul uman
  - au efecte antibacteriene, antivirale, antiinflamatorii, antialergice
  - sunt : flavonoide si acizii fenolici
  - surse : legume, fructe (afine, struguri), ceaiul verde
- **Luteina**
  - este un pigment natural
  - face parte din grupul carotenoidelor
  - are un rol important in functionarea ochiului

- protejeaza organismul uman de agresiunea radicalilor liberi
- surse : ou (galbenus), varza, spanac s.a.
- **Zeaxantina**
  - intervine in protejarea ochilor
  - ca si luteina, prezenta in retina si cristalin
  - surse : galbenusul de ou, varza creata, spanac s.a.
  - face parte din carotenoide, alaturi de beta-caroten, luteina, lycop

*Toate fructele si legumele colorate sunt sursa de carotenoide. Se absorb mai usor din salate preparate cu ulei de masline.*

## **OBICEIURI ALIMENTARE SANATOASE**

- Faceti alegeri inteligente! Alcatuiti-va o dieta care sa va ajute si cu care sa va simtiti confortabil!
- Cand va pregatiti masa, ganditi-va ca ceea ce aveti in farfurie trebuie sa corespunda structurii corpului dvs. (70% apa, 7% proteine, 1-2% minerale s.a.)
- Mancati fructele separat, sau cu cel putin cu 20-30 minute inainte de masa. Nu amestecati fructele, mai ales cele dulci (bananele) cu cele acide (portocalele)
- Ori de cate ori este posibil, consumati alimente organice, produse in conditii ecologice
- In ceea ce priveste cantitatea din farfurie, nu mancati tot niciodata! Inainte de a mai cere o portie, asteptati 5-10 minute
- Mancati mai multe legume verzi! Alcalinizati-va organismul cu sucuri “verzi”
- Reduceti consumul de : carbohidrati rafinati, grasimi prelucrate, carne, cofeina, deserturi

## ZAHARUL IN VIATA NOASTRA

Pare ca urmeaza o poveste “dulce”. Intr-adevar...dar mortala!

- **Cui nu-i plac dulciurile ?**

Tuturor ne plac... Psihologii spun ca cei care au un apetit crescut pentru dulciuri doresc, inconstient, sa-si aduca “dulceata” in locul afectivitatii care lipseste din vietile lor...Daca nu va aflati in situatia asta, trebuie sa stiti ca un consum exagerat de zahar poate fi expresia unor dereglari la nivel organic si poate cauza probleme de sanatate majore.

- **Mancam zahar, miere sau indulcitori (edulcorante)?**

In general, zaharul nu este recomandat, dar nici indulcitorii (chiar daca au un continut mic in calorii). In plus, indulcitorii artificiali cresc pofta de mancare si dau o anumita dependenta de dulce (feriti-va de zaharina, aspartam, ciclamat, acesulfam K). Daca folositi anumiti indulcitori puteti avea o serie intreaga de manifestari clinice.

Nici mierea nu este mai sanatoasa ca zaharul din punct de vedere al continutului (contine 40% fructoza, 34% glucoza si 2,5% zaharoza, restul apa). Datorita celor 18% apa, mierea e de preferat. Daca 100 g zahar rafinat contin 399 calorii, 100g miere ne dau doar 300 calorii.

Zaharul, ca si mierea, e alcatuit din glucoza si fructoza, in parti aproape egale. Alimentele bogate in glucide rafinate – zahar, miere, dulciuri, sucuri racoritoare, paine alba – cresc foarte mult nivelul insulinemiei, suprasolicitand pancreasul, ceea ce inseamna, la un moment dat, diabet zaharat.

In Piramida a Alimentelor (ne arata ce si cat sa mancam), dulciurile sunt trecute in varful Piramidei, adica alimentatia noastra se poate lipsi de ele. Oricum, cantitatile de dulciuri pe care le aducem corpului nostru trebuie sa fie infime (75 calorii/zi).

- **Cat de sanatoase sunt bauturile dulci acidulate?**

Acestea contin cca 150 g zahar /l, adica pana la 8-10 lingurite de zahar la un pahar, ceea ce inseamna un adevarat dezastru.

Marii mancatori (sau mai mici) de dulciuri trebuie sa stie ca daca in sange se gasesc mari cantitati de glucoza (rezultata din descompunerea zaharurilor), celulele care trebuie sa distruga microbii nu-si vor putea face datoria. La o glicemie normala, celulele sistemului imunitar sunt foarte active. Cu cresterea nivelului zaharului in sange, leucocitele devin mai lenese, reactioneaza mai incet fata de agentii patogeni, distrug mai greu sau deloc microbii.

- **Atunci, e mai bine sa mancam fructe proaspete, fructe uscate ? Ele nu contin zahar?**

Si fructele contin zaharuri, dar pentru a “strange” 100-110 g zahar sub forma naturala ar trebui sa mancam 1 kg de mere. Zaharul “ascuns” se afla bauturile dulci, in prajituri, in cantitati mult mai mari : 1 pahar de bautura dulce are cam 50 g zahar, o felie de tort are cam 50-60 g zahar. Si unele iaurturi cu fructe sunt adevarate “bombe dulci”.

- **Consumul de zahar produce alterari ale starii de sanatate si chiar boli grave:**

Poate ar fi bine sa reflectam la “dulceata” zaharului si la sanatatea noastra :

- scade imunitatea, scade apararea antiinfectioasa
- furnizeaza doar calorii goale
- perturba echilibrul electrolitic al organismului
- spoliaza organismul in special de vitamina B1
- produce anxietate, dificultati de concentrare si irascibilitate la copii
- poate afecta definitiv capacitatea mentala la copiii de varste diferite
- creste semnificativ nivelul trigliceridelor, creste nivelul colesterolului total
- produce tulburari renale
- favorizeaza producerea de calculi biliari
- poate scadea efectele “colesterolului bun” si poate creste efectele “colesterolului rau”
- da deficit de crom (contribuie la marirea tesutului adipos), deficit de cupru
- interfereaza cu absorbtia calciului si magneziului (alimentatia cu mult zahar tulbura echilibrul calciului, ducand la pierderea de calciu prin urina)
- poate conduce la aparitia cancerelor de san, de ovar, de prostata, de rect, de colon si poate fi un factor de risc in cancerul vezicii biliare
- poate creste rapid nivelul glicemiei (care determina nu numai o secretie mai mare de insulina, ci si o crestere a factorului de crestere I care determina cresterea tumorala)
- reduce campul vizual
- creste aciditatea gastrica
- creste nivelul de adrenalina la copii, crescand starea de agitare
- creste riscul de boala coronariana
- accelereaza procesul imbatranirii, produce riduri si este responsabil de albirea prematura a parului
- poate conduce la alcoolism
- poate genera carii dentare, diminueaza formarea dentinei
- creste greutatea corporala, favorizand obezitatea
- creste riscul de boala Crohn si de colita ulcerosa, poate da sangerare si inflamarea tractului intestinal la persoanele cu ulcer gastic si duodenal
- poate favoriza grefarea candidozelor



- agraveaza simptomele sclerozei multiple
- contribuie la agravarea varicelor si hemoroizilor
- e responsabil de parodontopatii
- creste riscul de osteoporoza
- scade nivelul hormonului de crestere, stagnand cresterea
- da alergii alimentare, da eczeme la copii
- poate produce toxemie gravidica (sarcina cu risc)
- poate compromite structura capilarelor
- creste riscul de boala Alzheimer
- creste riscul de sangerare
- produce tulburari ale balantei hormonale
- creste fermentatia la nivelul colonului
- creste raspunsul insulenic (la marii consumatori de zahar)
  - poate cauza stari de depresie, altereaza capacitatea creierului de a gandii clar
- da dureri de cap, migrene
- poate cauza hipertensiune
- poate cauza miopie, cataracta
- creste retentia de lichide in corp
- produce pierderea elasticitatii si functiei tesuturilor
- da tulburari renale
- poate produce marirea dimensiunilor ficatului
- creste grasimea la nivel hepatic
- scade puterea de interventie a enzimelor
- produce ateroscleroza
- accentueaza acneea

Cartoful are un indice glicemic asemanator cu cel al painii albe.

Daca tineti la sanatatea dumneavoastra, evitati cartofii prajiti, care pe langa cantitatile mari de grasimi oxidate, cresc glicemia.

- **Glucidele reprezinta principala sursa de energie a organismului. Inseamna ca nu mai mancam glucide ?**

Organizatia Mondiala a Sanatatii recomanda ca 55-75% din necesarul caloric sa fie acoperit de glucide (din cereale integrale de orz, mei, ovaz, nu din dulciuri !)

***Puneti dulceata in vorbe, nu in farfurie !***

## **VARZA ALBA – factor de protectie impotriva imbolnavirilor**

- Varza alba este una dintre cele mai complete alcatuiri daruite de mama natura. Varza alba a fost indelung studiata in ultimii ani. S-a aflat astfel ca ea contine factorul antiulceros ( sau vitamina U ), fapt ce o

recomanda in tratamentul ulcerului gastric. Sucul celular proaspat de varza alba este indicat in combaterea senzatiei de voma si in disfunctiile hepato – biliare.

- Datorita continutului in acid lactic, varza acra este un dezinfectant al tractului digestiv, dar si un stimulent al digestiei. Zeama de varza fermentata este un bun laxativ.
- Sucul proaspat de varza alba are actiune vermifuga, impotriva oxiurilor si a limbricilor.
- Cura de varza alba are actiune diuretica, motiv pentru care este indicata in litiaza renala (pietre la rinichi).
- In ciroza hepatica favorizeaza resorbtia lichidului de ascita, in general favorizand resorbtia edemelor.
- Varza cruda contine un principiu hipoglicemiant activ, de aceea varza nu trebuie sa lipseasca din alimentatia diabeticilor, al caror regim alimentar trebuie respectat cu strictete. Varietatea cea mai recomandata in acest scop este Varza de Bruxelles.
- Varza alba este si un dezinfectant general, cu efecte bacteriostatice in special asupra germenilor Gram negativi.
- Se recomanda si ca antidot moderat in alcoolism.
- Este cunoscut efectul sau in calmarea durerilor musculare, a algiiilor reumatice (cu efecte favorabile in special in lumbago si sciatica).
- Prin proprietatile sale decongestive, antiseptice si cicatrizante este un bun remediu in tratamentul contuziilor si plagilor atone, cu procese gangrenoase sau in necroze locale postinfectioase sau posttraumatice.
- Datorita efectului stimulatив asupra regenerarii tisulare se foloseste in ulcerele varicoase, in arterita si in hemoroizi.
- Compresile locale cu frunze zdrobite se folosesc in flegmoane, abcese, panaritii pentru a favoriza localizarea procesului infectios.
- Varza alba ajuta la cicatrizarea leziunilor prin intensificarea circulatiei in zona afectata.

- Calmeaza durerile insuportabile din Zona Zoster.
- Se recomanda, de asemenea, in degeraturi si arsuri.
- Cu siguranta mai sunt multe de descoperit in ceea ce priveste proprietatile terapeutice ale verzei. Ultimele cercetari asupra efectelor in proceselor tumorale sunt incurajatoare.

**ZEAMA DE VARZĂ** este un extract 100% natural din varză, îmbogățit cu fermenți și enzime, cu principii active de la plantele aromate puse în murături, și sare. Din păcate, moarea de varză a fost destul de puțin studiată de către știință, deși cu siguranță va veni vremea când și ea va declanșa o mică revoluție în lumea medicamentelor naturale.

Iata doar cateva dintre afectiunile care beneficiaza din plin de efectele sale: constipatie, sensibilitate la frig, hipotensiune, inapetenta, digestie dificila, afectiuni febrile.

Atentie mare, insa, la continutul crescut in sare!

**Afectiuni febrile** - se bea câte un pahar de eama de varză pe stomacul gol, de 3-4 ori pe zi. Zeama de varză în cantități ceva mai mari reglează temperatura corpului, mărește rezistența organismului la febră și, se pare, are și efecte stimulente imunitare.

## COLESTEROLUL – TIPURI. HIPERCOLESTEROLEMIE

Colesterolul este o substanta grasa, ceroasa, produsa la nivelul ficatului, dar care se gaseste si in anumite alimente de origine animala, precum produsele lactate, oua sau carne.

Organismul necesita colesterol pentru o buna functionare. Celulele peretilor vaselor de sange sau membranele celulare au in structura lor colesterol. De asemenea, este nevoie de colesterol pentru a produce hormoni, vitamina D sau acizii biliari, ce ajuta la digestia grasimilor. Dar organismul are nevoie doar de o cantitate foarte mica de colesterol pentru aceste nevoi.

Cand se acumuleaza niveluri crescute din aceasta substanta in organism (hipercolesterolemie) apar dezechilibrele in starea de sanatate.

### **Bolile coronariene**

Cand in organism se acumuleaza prea mult colesterol, se formeaza niste placi (depozite groase si dure numite ateroame) la nivelul arterelor, ducand

la îngustarea spațiului prin care trebuie să circule sangele către inimă. În timp, aceste plăci determină apariția **aterosclerozei** (întărirea arterelor), principala cauză a bolilor cardiace.

Când la inimă nu mai ajunge suficient oxigen încep să apară durerile toracice, denumite **angina**. Dacă o anumită porțiune a inimii nu mai este irigată, datorită blocării complete a unei artere coronare, apare **infarctul miocardic**. Acesta este, de obicei, determinat de blocarea bruscă a unei artere anterior îngustate de către un tromb (cheag de sânge).

### **Tipuri de colesterol**

Colesterolul circula la nivelul sângelui atașat de o proteină. Acest complex proteină-colesterol este denumit lipoproteină. Lipoproteinele sunt clasificate în lipoproteine cu densitate joasă, foarte joasă sau crescută, în funcție de cantitatea de proteină pe care o conține complexul.

- **lipoproteinele cu densitate scăzută (LDL): LDL, denumit și colesterolul "rau"**, poate determina apariția plăcilor ateromatoase la nivelul peretelui arterelor. Cu cât nivelul de LDL din sânge este mai mare, cu atât crește riscul de apariție a bolilor cardiovasculare

- **lipoproteinele cu densitate crescută (HDL): HDL, denumit și colesterolul "bun"**, ajută la eliminarea colesterolului "rau" din sânge. O cantitate crescută de HDL colesterol în sânge are rol protector împotriva bolilor cardiace. Niveluri scăzute de HDL colesterol în sânge determină creșterea riscului pentru apariția bolilor cardiace

- **lipoproteine cu densitate foarte scăzută (VLDL): VLDL** colesterolul este similar celui cu densitate joasă (LDL), datorită conținutului crescut în lipide comparativ cu cel de proteină

- **trigliceridele**: trigliceridele reprezintă un alt tip de grăsimi ce sunt transportate în sânge de o lipoproteină cu densitate joasă.

Excesele calorice, de alcool sau zahăr sunt transformate la nivelul organismului în trigliceride și depozitate în celulele adipoză (grasoase).

### **Factori care afectează nivelul de colesterol**

- **dieta**: grăsimile saturate și colesterolul din alimente duc la creșterea nivelului de colesterol din organism. Pentru evitarea creșterii colesterolului în sânge este necesară reducerea cantității de grăsimi saturate și colesterol din alimentație

- **greutatea**: pe lângă faptul că reprezintă în sine un factor de risc pentru apariția bolilor cardiace, obezitatea poate crește și nivelul de colesterol din sânge. Reducerea greutății duce la scăderea cantității de colesterol "rau" și la creșterea cantității de colesterol "bun" din organism

- **exercitiile fizice**: exercitiile fizice regulate pot duce la scăderea nivelului de colesterol "rau" din sânge și la creșterea celui "bun"

- **varsta și sexul**: pe măsura ce un individ înaintea în vârstă crește și nivelul de colesterol din sânge. Înainte de menopauză femeile tind să aibă

niveluri mai scăzute ale colesterolului în sange, comparativ cu bărbații de aceeași vârstă. După menopauză, nivelurile de colesterol sanguin cresc, egalându-le pe cele ale bărbaților de aceeași vârstă

- **ereditatea**: nivelul de colesterol este determinat parțial genetic. Hipercolesterolemia (nivelul crescut al colesterolului sanguin) are și o componentă ereditară

- **alte cauze**: anumite medicamente și afecțiuni medicale pot determina niveluri crescute de colesterol.

### ***Niveluri sanguine de colesterol***

Nivelul de siguranță al colesterolului este sub 200.

Sunt importante și nivelurile sanguine ale LDL, HDL și trigliceridelor.

**Cum putem scădea nivelul seric al colesterolului și a riscului pentru apariția afecțiunilor cardiace?**

- **consumul alimentelor cu un conținut scăzut de colesterol**: Asociația Americană a Inimii (American Heart Association) recomandă limitarea ingestiei de colesterol la mai puțin de 300 mg/zi. În cazul în care există afecțiuni cardiace, această limită scade la 200 mg/zi. Reducerea semnificativă a nivelului de colesterol seric se face și prin reducerea ingestiei de grăsimi saturate

- **evitarea fumatului**: fumatul scade nivelul de HDL colesterol (cel "bun"). Renunțarea la fumat inversează acest proces

- **exercitiile fizice**: exercitiile fizice duc, uneori, la creșterea nivelului de HDL colesterol. Chiar și activitățile fizice moderate, dacă sunt efectuate zilnic, pot ajuta la reducerea greutății, la controlul diabetului zaharat și a hipertensiunii arteriale, toate aceste afecțiuni reprezentând factori de risc pentru apariția bolilor cardiace

- **administrarea medicamentelor conform prescripției medicale**: uneori modificările dietei și creșterea gradului de efort fizic nu ajută la scăderea nivelului de colesterol seric, impunându-se necesitatea administrării unor medicamente hipolipemiante (ce scad nivelul de colesterol seric).

## **COLESTEROLUL ÎN VIAȚA NOASTRĂ**

- ***Colesterolul este substanța lipidică*** (din categoria grăsimi) ce se regăsește în toate celulele organismului.
- ***Colesterolul joacă un rol*** foarte important pentru sănătatea întregului organism pentru că:
  - ajută la formarea membranelor celulare
  - constituie punctul de plecare al sintezei hormonilor în glandele suprarenale și în ovar

- este indispensabil digestiei lipidelor, in urma transformarii de catre ficat in acid biliar

- Un nivel ridicat de colesterol in sange - **hipercolesterolemia** - reprezinta un factor de risc major pentru afectiunile cardiovasculare. Verificati, cel putin 1 data/an, nivelul colesterolului in sange.
- **Colesterolul HDL** este colesterolul "bun". Nivelul ridicat al acestuia micsoreaza expunerea fata de bolile cardiovasculare.
- **Colesterolul LDL** este colesterolul "rau" pentru ca depozitarea lui pe peretii arterelor mareste riscul bolilor coronariene si al accidentelor vasculare cerebrale.
- Colesterol mai mic de 200mg/dl : nivel optim (in afara riscurilor)
- ***Pentru un colesterol in limite normale : faceti miscare, scadeti stresul, mancati multe fructe si legume, scadeti aportul de grasimi!***

**Lecitina** are actiune lipotropa, scade nivelul colesterolului, creste rezistenta organismului la actiunea substantelor toxice, stimuleaza secretia biliara, favorizeaza absorbtia de grasimi in tubul digestiv, stimuleaza formarea eritrocitelor si a hemoglobinei.

Lecitina participa la multe procese biochimice si are capacitatea de a micsora nivelul colesterolului din sange, fapt evidentiat dupa cateva saptamani de administrare permanenta. S-a demonstrat ca lecitina de origine vegetala (de exemplu, din boabe de soia) contribuie la o dizolvare mai eficienta a depunerilor de colesterol fata de lecitina de origine animala (de exemplu din oua).

Administrarea de lecitina contribuie la vindecarea multor boli de piele (ex. a psoriazisului) aparute si ca urmare a dereglarii metabolismului grasimilor. Deficitul de lecitina din bila este una din cauzele dereglarii metabolismului grasimilor, determinand aparitia calculilor biliari. Consumul de lecitina reduce formarea acestora.

Lecitina constituie baza invelisului mielinic al celulelor si al fibrelor nervoase. Lecitina contribuie la profilaxia bolilor legate de dereglarea activitatii sistemului nervos. Are o actiune benefica asupra dezvoltarii mentale. Intareste memoria.

Lecitina este componenta fundamentala a stratului mielinic si a invelisului de aparare al celulelor si fibrelor nervoase. Aproximativ 30% din mielina sistemului nervos central este compusa din lecitina. Tesuturile izolatoare si de protectie care inconjoara creierul, maduva spinarii si mii de kilometri de

nervi sunt compusi în proporție de 66% din lecitina. În stratul mielinic al persoanelor care suferă de scleroza disipată cantitatea de lecitina este sub normal.

Insuficiența sa determină scăderea învelișului mielinic, dereglarea funcționării sistemului nervos și apariția irascibilității, a sindromului surmenajului cronic, epuizări cerebrale, tulburări psiho-motorii.

Se găsește în multe produse alimentare, de exemplu în boabe de soia, culturile cerealiere, drojdia de bere, pește, galbenus de ou s.a. Ea este prezentă în laptele matern, ceea ce asigură o dezvoltare normală a sistemului nervos al sugarului. Nu se găsește în laptele de vacă.

Ea este una dintre principalele surse de acid necesar vieții: acidul fosforic.

Cantitatea de lecitina necesară depinde de starea generală a organismului și de intensitatea efortului. În cazurile de efort fizic, conținutul de lecitina aflat în mușchi crește, mărindu-le astfel rezistența.

O dată cu vârsta, cantitatea de lecitina scade.

Importanța lecitienei pentru activitatea vitală a organismului poate fi ilustrată și de faptul că, în cazurile de infometare, când depozitele de grăsimi și proteine sunt consumate pentru eliberarea de energie, lecitina este folosită abia ultima.

Ea contribuie la asimilarea vitaminelor (până la 100%), în special a celor liposolubile, cum ar fi vitaminele A, D, E, K.

De conținutul de lecitina din necesarul zilnic depinde și funcționarea normală a glandelor genitale.

Lecitina apără ficatul de acțiunea conservanților, toxinelor, insecticidelor, preparatelor medicale, alcoolului s.a.

Grăsimile nu sunt generatoare de tumori, dar cercetările recente au arătat că lipidele influențează echilibrul florei microbiene intestinale, care are rol esențial în prevenirea sau declanșarea cancerului de colon și în metabolismul substanțelor promotoare ale creșterii tumorale. Aceste cercetări au evidențiat faptul că un regim alimentar bogat în grăsimi crește frecvența cancerelor de colon induse de agenți chimici.

În Japonia, unde consumul de grăsimi nu depășește 12% din aportul caloric total, cancerul de colon are o incidență scăzută față de SUA, unde aportul caloric ajunge până la 40-45%.

Cu cât cantitatea de colesterol disponibilă este mai mare, cu atât crește cantitatea de acizi biliari proveniți din metabolismul acestuia. Acizii biliari în exces au un efect de degresare, afectează structura și funcțiile membranelor celulare care pot degenera.

Persoanele cu o alimentație bogată în colesterol, excretă o cantitate mai mare de acizi biliari și de substanțe derivate din acestea. În același timp, cantitatea de colesterol și de metaboliți ai acestuia eliminată pe cale intestinală este mai mare, aproape dublă față de cea întâlnită la vegetarieni. Pe lângă colesterol, dieta are un rol important în reglarea florei microbiene intestinale. Un regim bogat în grăsimi saturate și proteine crește cantitatea de germeni microbieni anaerobi. Aceștia determină transformarea unei părți a colesterolului în substanțe cancerigene și stimulează eliminarea intestinală a acizilor biliari.

Toate acestea arată încă o dată importanța unei alimentații echilibrate în menținerea sănătății, iar păstrarea valorilor colesterolului sangvin în limite normale reduce frecvența cancerului de colon.

**Care este rolul grasimilor in organism? Avem, totusi, nevoie de grasimi?**

- *Grasimile reprezinta o sursa de energie* – cand aportul energetic e scazut, acizii grasi sunt mobilizati din tesutul adipos
- *Grasimile sunt componente importante ale membranelor celulare* – aportul de acizi grasi esentiali nu trebuie sa depaseasca 1% din aportul energetic total
- *Grasimile sunt precursori pentru : prostaglandine, tromboxani si leucotriene* – intervin in reglarea temperaturii, coagularea sanguina, dilatarea si contractia vaselor de sange, reactiile alergice, permeabilitatea membranelor, tensiunea intraoculara, procesele inflamatorii, apetitul, sistemul imunitar, producerea de hormoni steroizi s.a.
- *Grasimile sunt transportori pentru vitaminele liposolubile A,D,E si K*

**Este adevarat ca starile depresive se pot instala si ca urmare a unui consum mare de grasimi?**

Un numar din ce in ce mai mare de psihiatri si biochimisti sustin ca exista primejdia inmultirii numarului starilor depresive ca urmare a consumului de grasimi. In creierul uman exista o cantitate mare de grasimi si aceste grasimi pot fi modificate prin alimentatie (profesorul J. Hibbeln, Institutul National de Sanatate, Washington D.C., SUA). Tipul de grasimi ce intra in compozitia creierului poate influenta sanatatea mintala. Acizii grasi au fost pusi in legatura cu serotonina, un neurotransmitator. Medicamentele



antidepresive cresc nivelurile de serotonina. Cercetarile au aratat ca persoanele cu o cantitate mica de acizi grasi omega-3 in lichidul cefalorahidian au niveluri scazute de serotonina. Se pare ca administrarea de acizi omega-3 amelioreaza si fluxul sanguin cerebral.

### **Cancerul mamar are drept cauza un consum mare de grasimi?**

Grasimile saturate, in marea lor majoritate de origine animala, sunt implicate in diferite forme de cancer, mai ales cancer mamar si cancer de intestin gros.

### **Sunt bolile cardiovasculare o consecinta a consumului mare de grasimi?**

Dintre principalele 8 cauze de mortalitate din tarile dezvoltate, surplusul ponderal e implicat in cel putin 4 dintre **cauze** : boala coronariana, cancerul, accidentele vasculare cerebrale si diabetul.

### **Uleiul de susan ma ajuta sa slabesc?**

Semintele de susan sunt si o sursa buna de grasimi (nu numai de aminoacizi esentiali, magneziu, zinc, calciu si fier). Contin 50% grasimi, alcatuite in proportii egale din acidul mononesaturat oleic si acidul essential polinesaturat linolic. O particularitate a uleiului de susan este prezenta sesaminei care :

- scade absorbtia colesterolului din intestin
- creste excretia colesterolului prin fecale
- diminueaza sinteza colesterolului in ficat

**Nucile sunt o sursa buna de acizi grasi esentiali** – nucile ar trebui sa reprezinte o componenta regulata a alimentatiei. 100 g nuci contin 62-63 grasimi, alcatuite din acidul linolic (34%), ceilalti acizi grasi fiind in concentratii mai mici.

### **Pentru sanatatea noastra, cum sa ne ferim de acizii grasi trans?**

Se stie ca exista 4 tipuri de grasimi:

- saturate
- polinesaturate (omega-3, omega-6)
- mononesaturate
- acizii grasi trans (creati de industrie, prin adaugarea de ioni de hidrogen grasimilor polinesaturate)

Acizii grasi trans :

- solicita foarte mult enzimele, incat tulbura metabolismul lipidelor
- prajirea alimentelor da nastere si la acizi grasi trans

Cartofii sunt prajiti în grasimi vegetale partial hidrogenate si au un aport important de calorii în dieta (o portie medie de cartofi prajiti aduce 14,5 g grasime, iar 100 g de grasime metabolizate genereaza peste 800 de calorii). Prin continutul in **acrylamida** “pregatesc terenul” pentru imbolnavirea organismului. La intrebarea ce este acrylamida au raspuns cercetatori avizati care au constatat ca este o substanta toxica care se formeaza in

interiorul alimentelor, în timpul fabricării sau preparării acestora. Ultimele studii arată ca acrilamida începe să se producă la circa 120 grade Celsius, iar concentrația crește odată cu creșterea temperaturii. Ea se formează din reacția aminoacizilor cu hidrații de carbon, când alimentele coapte sau prajite încep să capete culoare, gust și miros. După cum rezultă din experimentele făcute, un rol extrem de important îl are apa pe care o conțin alimentele: cu cât e mai mare cantitatea de apă, cu atât e mai redusă concentrația de acrilamida. De aceea se recomandă ca alimentele să fie nu coapte sau prajite, ci fierte în apă sau în aburi.

Pare de mirare, dar și floricelele de porumb făcute în unt sau în ulei de floarea soarelui aduc în dietă 350 calorii (pentru 100 de grame).

- cresc riscul bolii coronariene, cancerului mamar, intestinal și de prostată
- cresc colesterolul “rau”, trigliceridele și cresc riscul infarctului miocardic
- scad colesterolul “bun”
- favorizează riscul litiazei biliare (pietre la vezica biliară)
- favorizează procesele inflamatorii
- cresc riscul de diabet zaharat tip 2
- trec și în laptele de mamă, având efecte negative asupra creșterii

#### **Care sunt sursele de acizi grași trans care trebuie evitate?**

- margarina
- grasimile semisolide (din care se prepară sosurile)
- produsele de brutărie și patiserie
- biscuiții
- cartofii prajiti
- chipsurile - 100 de grame de chips-uri pot aduce în dietă peste 500 de calorii.
- alimentele congelate prajite
- floricelele preparate cu grasimi
- produsele fast-food s.a.

### **CUM POT « SA ARD » GRASIMILE DIN ORGANISM ?**

- L-Carnitina este un aminoacid sintetizat la nivelul ficatului și rinichilor din lizina și metionina, doi aminoacizi esențiali. În alimente se găsește în special în cele de origine animală, dar și în unele plante, cum ar fi soia, însă în cantități mult mai reduse.
- Carnitina este folosită datorită efectelor sale cardioprotectoare și datorită influenței benefice asupra profilului lipidic – efect de reducere a nivelului trigliceridelor și de creștere a nivelului colesterolului HDL (cel “bun”). L-carnitina a fost folosită cu succes ca tratament adjuvant în

afecțiuni cardiovasculare, cum ar fi angina pectorală, insuficiența cardiacă și în prevenirea apariției infarctului de miocard. Administrarea ei reduce severitatea simptomelor și în unele cazuri poate conduce la diminuarea dozelor din medicația uzuală pe care o folosește pacientul.

- L-carnitina are proprietăți antioxidante. Acetil-L-carnitina, un derivat de carnitina a dovedit eficiența neuroprotectoare, fiind utilizată și în tratamentul maladiei Alzheimer.
- Principalul mecanism al L-carnitinei în organism se referă la implicarea sa în metabolismul grasimilor. Toate țesuturile, cu excepția creierului, utilizează acizi grași cu lant lung pentru producerea de energie. În mușchii striati și în mușchiul cardiac, o contribuție majoră la producerea de energie o are beta-oxidarea acestor acizi grași. Pentru ca acizii grași să ajungă în celula acolo unde vor fi metabolizați, și anume în interiorul mitocondriilor (“fabricile de energie” ale celulelor) este nevoie de L-carnitina care facilitează transportul acizilor grași prin membrane. O altă funcție a L-carnitinei este de a elimina din mitocondrii acizii grași cu lant scurt și mediu, care se acumulează ca urmare a metabolismului normal (dar și în cazul unor afecțiuni) și care ar împiedica buna funcționare a mecanismelor energetice.
- Pentru individul normal, 20-200 mg carnitina provenite din alimentație și sintetizate în organism, sunt suficiente, însă pentru alte categorii (sportive, bolnavi) e nevoie de doze mai mari. Dozele optime de administrare a carnitinei se încadrează între 2 g și 6 g și se recomandă sportivilor, celor cu probleme cardiovasculare și celor ce vor să scadă în greutate. În această privință, L-carnitina nu a dovedit efecte spectaculoase, însă în asociere cu regim alimentar hipocaloric și efort fizic se produce o cumulare a efectelor, cu o scurtare a timpului până la obținerea unor rezultate vizibile.

## HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ȘI STILUL DE VIAȚĂ

- ***Obezitatea***
  - Indicele de masă corporală mai mare de 27 este corelat cu creșterea tensiunii arteriale
  - Obezitatea abdominală crește riscul cardiovascular
  - Prevenirea obezității previne și hipertensiunea : faceți sport, renunțați la fast-food, limitați consumul de zahăr și de grăsimi

- ***Ingestia crescuta de sare***
  - Dieta hiposodata poate scadea moderat hipertensiunea la aproximativ 50% dintre hipertensivi (indivizi “sodiu sensibili”)
  - Reduceti consumul de sare!
- ***Consumul excesiv de alcool***
  - Un consum mai mare de 30g alcool pur/zi duce la o crestere cu 3 mm Hg a tensiunii arteriale
  - Evitati excesele alcoolice!
- ***Sedentarismul***
  - Lipsa activitatii fizice, zilnic, conduce la ateroscleroza, obezitate, afectiuni cardiovasculare, creste tensiunea arteriala
  - Faceti miscare!
- ***Factori care protejeaza valorile tensiunii arteriale in limite normale:***
  - potasiul – cu cat cantitatea de potasiu consumata e mai mare, cu atat valoarea tensiunii arteriale este mai mica, scazand si riscul de accidente vasculare cerebrale
  - calciul – se recomanda un aport zilnic de calciu de 1200 mg
  - magneziul – are efect vasodilatator
  - starea de bine
  - miscarea, activitatea fizica facuta cu regularitate, zilnic

## **HIPERTENSIUNEA ARTERIALA SI BOLILE ASOCIATE**

- ***Alte afectiuni cardiovasculare (aritmii, ateroscleroza, insuficienta cardiaca, boala arterelor coronare)***
  - pentru a preveni aritmiile, consumati cantitati suficiente de alimente care contin potasiu si magneziu
  - e posibil ca medicul dvs. sa va prescrie un antihipertensiv (diuretic tiazidic sau betablocant) pentru a reduce volumul sau presiunea fluxului sangvin prin artere
  - medicul dvs. va va prescrie medicatia corespunzatoare (inhibitor al enzimei de conversie, diuretic, betablocant)
  - daca deja ati suferit un infarct miocardic, betablocantele reduc riscul pentru un nou infarct
- ***Diabetul zaharat***
  - hipertensiunea arteriala creste si riscul decesului printr-o complicatie a diabetului
  - reduceti tensiunea arteriala pana la 130/85 mm Hg sau chiar mai jos
  - urmati un regim alimentar sanatos

- renuntați la fumat
- limitați consumul de alcool
- faceți mișcare, cu regularitate
- medicul dvs. va va prescrie antihipertensive care protejează rinichii
- ***Valoarea crescută a colesterolului în sange***
  - 8% dintre persoanele hipertensive au și concentrația crescută a colesterolului în sange
  - aceleași modificări ale stilului de viață care reduc tensiunea arterială, reduc și colesterolul
  - medicul dvs. va va indica tipul de antihipertensive de care aveți nevoie (unele antihipertensive cresc concentrația colesterolului și trigliceridelor în sange, altele scad grasimile « protectoare » din sange)
- ***Afectiuni renale***
  - hipertensiunea arterială poate conduce la insuficiența renală
  - reduceți tensiunea arterială sub 130/85 mm Hg
  - medicul dvs. va va prescrie antihipertensivele corespunzătoare situației dvs. (inhibitori ai enzimei de conversie s.a.)

## **PENTRU O INIMA SANATOASA**

### **Asigurați-va o nutriție sanatoasă**

- uitați de diete, dar opriți-va din mâncat când încă va este foame
- o alimentație sanatoasă presupune arderea grasimilor și construirea musculaturii
- mâncați mai puțin cantitativ
- mâncați grasimile potrivite
- beți vin roșu, din când în când, cu moderatie
- luați-va timp suficient pentru a mânca
- mestecați bine
- renunțați la fast-food
- asigurați-va vitaminele și mineralele de care aveți nevoie
- ascultați-va corpul!
- multe fructe, legume, peste
- trăiți natural

### **Eliminați, cât puteți, stresul (graba permanentă) din viața dvs.!**

- nu lăsați tehnologia modernă să vă doboare (mobil, internet, televizor)
- ascultați muzică – este un adevărat balsam pentru suflet
- faceți sport, faceți mișcare zilnic

- respectati-va zilele libere
- dormiti suficient
- manifestati-va emotiile
- nu va tratati masina mai bine decat va tratati corpul
- renuntati la fumat

### **Fiti atenti la mediul in care traiti**

- studii recente au dovedit ca zgomotul poate deveni al 2-lea factor de risc al bolilor de inima (teama si o productie sporita a cortizolului)
- nu fumati! renuntati la fumat! evitati fumatul pasiv!
- redecorati-va locul de munca
- banii nu sunt totul
- tratati cu atentie si respect persoanele cu care relationati
- temperaturile mai joase cresc riscul bolilor de inima – rata atacurilor de cord sporeste cand se raceste vremea
- lasati soarele sa intre
- luati-va un animal de companie

### **Fiti activi!**

- faceti sport – sportul reduce rata unui atac de cord cu pana la 72%
- fiti un invingator, dar invatati sa si pierdeti
- renuntati definitiv la sedentarism
- donati sange
- bucurati-va de o viata sexuala sanatoasa
- mergeti pe jos – pentru fiecare 800 m parcursi pe jos, riscul de a suferi un atac de cord se diminueaza cu pana la 15%
- fiti creativi

### **Atitudinea**

- exprimati-va emotiile si sentimentele
- aveti grija de sufletul dvs. si veti reduce riscul unui atac de cord
- daca va puteti recunoaste slabiciunile, demonstrati – cu adevarat – putere
- radeti cat mai des (cu motiv!) – rasul poate preveni infectiile (creste imunitatea), cancerul si bolile de inima
- nu ascundeti durerea
- invatati sa fiti calmi si sa va stapaniti agresivitatea – agresivitatea continua impiedica indeplinirea functiei sistemului imunitar: prevenirea cancerului si atacului de cord
- fiti cinstiti fata de dvs. insiva
- faceti-va prieteni, relationati deschis
- credeti in dvs.!
- acordati-va recompense
- nu amanati!

## DE CE SI CUM SA NE PROTEJAM INIMA?

- Infarctul miocardic, accidentul vascular cerebral erau boli ale varstnicilor. De cativa ani, aceste afectiuni apar si la tineri, varsta de aparitie a accidentelor coronariene scazand si sub 40 de ani. Bolile cardiovasculare fac in continuare cele mai multe victime in lume.
- Pe langa factorii de risc pe care nu-i putem influenta (ereditatea, varsta, sexul, menopauza s.a.), exista si factori asupra carora putem interveni: obiceiul de a fuma, obezitatea, sedentarismul, stresul, hipertensiunea arteriala, hiperlipidemia. Cand acesti factori se asociaza, riscul de boala cardiaca este cu atat mai mare.
- **Hipertensiunea arteriala** este un inamic redutabil, de multe ori inselator prin saracia simptomelor. De aceea, fiecare dintre noi trebuie sa facem controale periodice pentru a depista din vreme valorile crescute ale presiunii arteriale.
- **Fumatul** este cel mai de temut factor de risc pentru tineri. Nicotina si monoxidul de carbon din tigara accelereaza ateroscleroza, fenomenul de ingustare a peretilor arterelor care hranesc inima si favorizeaza, de asemenea, aparitia trombozei (formarea de cheaguri in interiorul vaselor). In timp, fluxul de sange catre inima se reduce si se instaleaza boala cardiaca ischemica. Cand arterele coronare se inchid, apare infarctul de miocard la care fumatorii, in comparatie cu nefumatorii, sunt de doua ori mai predispusi.
- **Obezitatea, sedentarismul si dislipidemia** sunt fenomene interdependente. Obezitatea se naste din obiceiuri alimentare nesanoase asociate cu sedentarism. Dislipidemia este si ea cauzata de o alimentatie cu exces de grasimi saturate, animale, care cresc colesterolul „rau” si trigliceridele din sange. In timp, peretii arterelor se ingusteaza si apar accidentele coronariene. Dislipidemia poate fi prevenita prin reducerea alimentelor bogate in grasimi de origine animala in dieta zilnica: carne de porc, unt, smantana, prajeli. Sunt recomandate legumele si fructele, carnea de pasare sau de peste oceanic (bogat in acizi grasi Omega-3, cu efect protector cardiovascular). Sedentarismul este un alt factor de risc al bolilor coronariene. Exerciitiul fizic regulat creste colesterolul bun, controleaza tensiunea arteriala si combate obezitatea.

- ***Cauza importanta de boala cardio-vasculara este si diabetul zaharat tip1 cat si tip 2. Asa se explica decesul mare prin boli de inima al diabeticilor. Acesti bolnavi trebuie sa urmeze cu rigurozitate tratamentul prescris de medicul curant, corelat cu dieta hipoglucidica. In cazul pacientilor cu diabet de tip 2 este la fel de important si controlul periodic al greutatii corporale, caci combinatia obezitate –diabet este fatala pentru inima.***

***O inima sanatoasa inseamna miscare, alimentatie cu grasimi putine, reducerea consumului de dulciuri, reducerea consumului de alimente sarate, conservate, renuntarea la fumat.***

## **ALIMENTATIE PENTRU INIMA TA**

O dieta echilibrata este cheia pentru a avea o inima sanatoasa si un bun sistem imunitar. Mincand alimente sanatoase puteti reduce riscul imbolnavirilor de cancer cu pina la 50%.

Unele alimente ajuta organismul sa mentina colesterolul la un nivel scazut si o tensiune arteriala buna. Iata cele mai importante alimente care pot ajuta inima:

**Pestele** - Doua mese de peste pe saptamana pot reduce semnificativ riscul unui atac de cord prin mentinerea unei tensiuni arteriale normale. Mancand peste, preveniti riscul aparitiei cancerului de san si de colon, minimalizati durerile cauzate de artrita. Toate aceste efecte benefice sant datorate acizilor grasi de tip Omega-3 care se gasesc in special in ton, sardine, macrou, hering.

**Merele** - Merele contin din abundenta pectina, o fibra hidrosolubila care va ajuta sa scadeti nivelul colesterolului. La un grup de persoane sanatoase care au mancat 2 - 3 mere/zi, studiile au relevat ca 4 din 5 au avut niveluri scazute de colesterol “rau”. Pectina ajuta, de asemenea, in prevenirea riscului cancerului de colon.

**Morcovii** - Una din cele mai bogate surse ale antioxidantului beta-caroten, morcovii contin, de asemenea, fibre hidrosolubile. Cu cat nivelul beta-carotenului in sange este mai ridicat, cu atit suntem mai putin expusi la un atac de cord. Protejind celulele impotriva oxidarii, antioxidantii reduc riscul cancerului pulmonar.

**Fasolea** reduce si ea nivelul colesterolului in sange cu pina la 17% si este o sursa buna de zinc, fier si magneziu.

**Telina** scade concentratia hormonilor cauzatori de stress (cortizol) in sange. Adaugind telina in alimentatie puteti scadea nivelul colesterolului cu pana la 14 %.



În plus, telina mai conține o grupare de componente cu efect anticancerigen, iar o dietă din care nu lipsește telina poate proteja stomacul de cancer.

**Vinul roșu**, în cantități foarte mici (10 g/zi) poate fi factor de protecție coronarian.

## ALIMENTAȚIE PENTRU O INIMĂ SANĂTOASĂ

Este importantă o alimentație săracă în grăsimi saturate (cum sunt cele de origine animală), pentru că acestea duc la formarea de colesterol.

Încercați să păstrați o dietă săracă în sodiu (adică folosirea cu prudență a sării, a alimentelor conservate, semipreparate care conțin sare “ascunsă”).

Mentineți o greutate corporală normală (sau încercarea atingerii unei greutăți normale în cazul persoanelor supraponderale).

Cel mai important aspect al alimentației potrivite pentru menținerea sănătății inimii este consumul de fructe proaspete și legume, dar nu trebuie uitate nici cerealele (toate acestea fiind surse importante de fibre).

Alegeți laptele cu minimum de grăsimi sau laptele degresat, în locul celui integral.

Eliminați alimentele prajite, înlocuindu-le cu cele fierte, înăbușite sau cele preparate la cuptor.

Folosiți la gătit uleiuri care conțin grăsimi nesaturate (iar cele saturate în cantități foarte mici), precum cel de măsline (care este un adevărat elixir al menținerii sănătății), uleiul de porumb, soia ș.a.

Măncați alimente sărace în calorii.

Înlocuiți smântâna sau maioneza cu iaurtul degresat sau cu smântâna parțial degresată.

Înlocuiți brânza grasă și sărată cu cea fără grăsimi și eventual desărată.

Folosiți mirodeniile pentru condimentarea legumelor, în loc de sare și unt.

Înlocuiți pâinea albă cu cea integrală, neagră, cu semințe.

Renuntati la gustarile satioase constand in sandwich-uri si inlocuiti-le cu fructe sau legume proaspete.

Este foarte important sa cititi atent etichetele alimentelor cumparate. Informatia care intereseaza este cea referitoare la "factorii nutritivi": continutul total de grasimi, grasimile saturate/nesaturate, colesterolul si cantitatea de sodiu. Valoarea acestor factori trebuie sa fie sub nivelul de 5% pentru ca alimentul sa fie indicat intr-o dieta sanatoasa.

Poti reduce riscul de a dezvolta boli cardiace mancand sanatos. Pentru o inima sanatoasa trebuie sa consumi:

- mai putine grasimi
- mai putin sodiu
- mai putine calorii
- mai multe fibre.

## **CATEVA ALIMENTE PENTRU INIMA TA!**

### **Rosiile**

Rosiile contin unele substante care se gasesc cu precadere in continutul lor, fiind mai putin intalnite in restul legumelor. Rosiile contin vitamine, minerale, dar si antioxidanti specifici, astfel incat actioneaza protectiv asupra aparatului cardiovascular, intarind integritatea vaselor.

### **Cartofii dulci**

Au indicele glicemic mic, ceea ce inseamna ca nu cresc imediat nivelul glicemiei din sange. Au vitamina A, licopen si fibre care mentin inima sanatoasa. Nu adaugati peste ei dressinguri dulci, bogate in calorii. Folositi scortisoara si suc de lamaie.

### **Fasolea**

Are un continut ridicat in vitamine din complexul B, fiind utila si pentru persoanele cu afectiuni nervoase, cu amorteli ale membrelor sau degetelor, pareze si hemipareze, s.a. Fasolea are si un indice glicemic mic, la fel si mazarea.

### **Ardeiul**

Ardeiul este bogat in: vitamina B6, vitamina C, niacina, potasiu si fibre. Este ideal pentru salate.

### **Vegetale verzi**

Bune pentru silueta, bune si pentru inima. Contin potasiu si magneziu care regleaza tensiunea sangelui. In plus, au luteina, fibre, vitamina A si antioxidanti.

**Morcovii**

Contin un tip de fibre solubile, regasit de altfel si in fulgii de ovaz, care scade colesterolul.

**Pestele**

Pestele contine cantitati reprezentative de acizi grasi Omega-3 si Omega-6, esentiali pentru metabolismul lipidic, fiind implicati in protectia fata de ateroscleroza. De asemenea, mai contine zinc in cantitati mai mari decat alte alimente, dar si Vitamina D. Se recomanda sa mancati peste de minimum doua ori pe saptamana.

**Cerealele**

Fulgii de cereale din boabe strivite, neprocesate, dar mai naturali, sunt cei mai buni. La micul dejun, cu iaurt, miere, stafide, dupa gust, vor asigura de la inceput un dublu aport: de vitamine din complexul B in care cerealele sunt cele mai bogate, dar totodata si de calciu, proteine si vitamine. Desigur, aceasta combinatie prezinta si o veritabila sursa de dulce bun, continand glucide cu absorbtie lenta care energizeaza organismul.

**Afinele**

Imbunatatesc vederea, cresc capacitatea de lupta a sistemului imunitar, au proprietati antiinflamatorii, tonifiante, detoxifiante, contin betacaroten, vitamina K , folat, calciu, magneziu, mangan, potasiu, flavonoizi, polifenoli, vitamina C din belsug si multe fibre. Contin antocianin.

**Migdalele**

Contin acizi grasi Omega-3 si Omega-6, la fel ca pestele si uleiul de masline, vitamina E in cantitati mari, dar si proteine, minerale, vitamine si alte substante active. Combinatia de nutrienti continuta de migdale este speciala si nu se gaseste cu usurinta in alte alimente.

**Portocalele**

Contin pectina si potasiu. Potasiul scade tensiunea sangelui.

**Ciresele**

Contin o substanta numai buna pentru inimile noastre: antocianin - care mentine vasele de sange sanatoase.

**Cu ce se inlocuieste carnea?**

Există mai multe alternative:

**Leguminoase** – familia fasolei: soia, năut, linte, fasole albă, bob, mazăre.

**Preparate din soia:** tofu, soia texturată (carne vegetală).

Soia conține toți aminoacizii esențiali, fiind o proteină completă. Celelalte leguminoase asociate cu cerealele, nuci și semințe asigură zilnic toți aminoacizii indispensabili organismului. Conținutul lor bogat în fibre și compuși fitochimici (care lipsesc în carne) și absența grăsimilor dăunătoare (grăsimi saturate, colesterol – prezente în carne) le recomandă ca aliment – medicament, foarte valoros pentru prevenirea obezității, diabetului, bolilor

inimii și vaselor de sânge, cancerului de colon s.a. În mod deosebit, soia este un aliment – medicament în prevenirea și tratarea bolilor de inimă. Elementul cheie pentru leguminoase este modul de preparare.

## FACTORII DE RISC PENTRU ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL (AVC)

- ***Varsta înaintată, sexul masculin, factorii genetici*** – factori de risc care nu se pot modifica. Restul sunt modificabili printr-un stil de viață sănătos!
- ***Hipertensiunea arterială*** – riscul AVC la hipertensivi este de 4 ori mai mare decât la normotensivi. Un stil de viață sănătos și menținerea tensiunii arteriale la valori sub 140/90 mmHg scade incidența AVC.
- ***Fumatul activ și pasiv*** – riscul de AVC crește cu numărul de țigări fumate. Fumatul :
  - determină hemoragii subarahnoidiene, urmate de infarct cerebral
  - contribuie la formarea plăcilor de aterom din arterele carotide
  - crește vâscozitatea sângelui, favorizează agregarea trombocitelor, risc de formare de cheaguri
  - crește fibrinogenul seric
  - modifică biochimia grasimilor din sânge.
- ***Consumul excesiv sau/si sustinut de alcool*** – crește și riscul de tromboză, dar și de hemoragie cerebrală
- ***Diabetul zaharat*** – crește riscul de AVC de 3-6 ori
- ***Obezitatea*** – cea abdominală la bărbați și excesul ponderal la femei crește riscul de AVC
- ***Bolile cardiace, fibrilația atrială, boala coronariană, insuficiența cardiacă, hipertrofia ventriculară stângă, valvulopatiile, ateroscleroza carotidiană***
- ***Dislipidemia, sedentarismul, consumul mare de sare, consumul redus de fructe și legume, anticonceptionalele orale, terapia de substituție cu estrogen, nivelul crescut de homocisteină, infecțiile, bolile inflamatorii sistemice.***

## CONSECINTE ALE GLICEMIEI CRESCUTE (NIVEL MARE AL ZAHARULUI ÎN SÂNGE)

- ***Cresterea agregabilității trombocitelor*** – risc de formare de cheaguri la nivelul venelor
- ***Cresterea nivelului de acid uric*** – apariția gutei
- ***Cresterea trigliceridelor***
- ***Cresterea colesterolului sangvin***
- ***Cresterea nivelului de acizi grași liberi în placile ateromatoase*** – boli de inimă și vasculare
- ***Cresterea nivelului de cortizol în sânge*** – suprarenalele produc cortizol ca răspuns la stress
- ***Cresterea greutății corporale***
- ***Reducerea indicelui fagocitar***, a capacității globulelor albe de a “manca” microbii, scade capacitatea de a se apăra a organismului
- ***Reducerea numărului de receptori de insulină la nivelul celulelor*** – crește nivelul de insulină în sânge, se eliberează norepinefrina, crește tensiunea arterială.

***Faceți mișcare, mâncați fructe, legume, puține grasimi și foarte puține dulciuri. Evitați “zaharul ascuns”!***

## CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE ADITIVII ALIMENTARI ?

- ***Aditivii sunt*** substanțe chimice care se adaugă în produsele alimentare pentru a le îmbunătăți gustul, aroma sau pentru a crește durata de conservare. Aditivii alimentari nu au și nu cresc valoarea energetică sau cea nutritivă a alimentelor în care sunt adăugați.
- În cantități mici, consumul lor nu constituie un pericol pentru organism (este vorba de DZA = doza zilnică admisă). ***DZA*** reprezintă cantitatea de aditiv alimentar, raportată la kg de greutate corporală, care poate fi consumată zilnic pe perioada întregii vieți, fără un risc semnificativ pentru sănătate.

▪ ***Cativa aditivi care trebuie evitati :***

**E102 - tartrazina** - culoare galbena. Se foloseste la bauturile racoritoare sau alcoolice colorate, siropuri, dulciuri (mai ales in budinci), gemuri, produse din cereale, snacks, peste conservat, supe instant.

Provoaca crize de astm si urticarie la copii, tumori ale tiroidei, eczeme si hiperactivitate. Persoanele alergice la acest aditiv sunt de obicei alergice si la Aspirina. Este considerat periculos, distruge vitamina B12 si are actiune cancerigena.

**E123 - amaranthul** - culoare rosie. Se foloseste la prajituri, umpluturi cu gust de fructe, jeleuri.

Poate provoca astm, eczeme si hiperactivitate. Este posibil sa provoace cancer.

**E 951 – aspartamul** - un indulcitor care poate ucide in 70 de feluri. Este una dintre substantele cele mai controversate.

Autorii americani considera aspartamul una din cele mai periculoase substante de pe piata alimentara. Se gaseste in foarte multe produse dulci: prajituri, guma de mestecat, napolitane, bauturi racoritoare, creme si bauturi alcoolice falsificate (la care zaharul se inlocuieste cu aspartam sau alti indulcitori sintetici).

Este foarte concentrat, ataca organele digestive. Pentru ca nu poate fi prelucrat tot, o parte trece imediat in sange. Provoaca hiperglicemie, expune la scaderea imunitatii si deci la gripa, boli pulmonare, infectii urinare si intestinale, afectiuni consumptive.

Carenta in calciu apare si ea in timp, mai ales daca zaharul consumat regulat este insotit si de stari de stress. De asemenea prezinta risc de obezitate si boli foarte grave ale sistemului nervos.

▪ ***Analizati, cu atentie, continutul in aditivi al unui produs ! Un numar mare de aditivi/produs inseamna risc mare pentru sanatate !***

### **ALEGE CU ATENTIE PENTRU SANATATEA TA!**

- Copiii care beau racoritoare cu aditivi si coloranti sunt cu mult mai neastamparati si au o capacitate mai redusa de concentrare fata de ceilalti copii.
- Primul care a avertizat asupra acestui neajuns a fost un medic pediatru american, Ben Feingold. El a sugerat ca o gama larga de aditivi este responsabila de starea de hiperactivitate a copiilor. Dr. Feingold recomanda ca acestia sa aiba o dieta lipsita de aditivi pentru a preveni starea de nervozitate.
- Cercetari ulterioare din anii '80 au demonstrat ca unii coloranti artificiali aflati in alimente si bauturi racoritoare sunt vinovati de deficitul de

atenție al copiilor (un defect neurologic, care poate fi caracterizat prin incapacitatea de concentrare, hiperactivitate, abilități sociale reduse, temperament dificil etc.). Reducerea și eliminarea acestora din consumul zilnic au condus la diminuarea simptomelor deficitului de atenție.

- Unul dintre aditivii cu o existență controversată este E 102, denumit și tartrazina - foarte nociv pentru sănătate. Determină deficiențe în vitamina B6 și zinc, ba, mai grav, consumul frecvent poate duce la apariția tumorilor. Alte efecte secundare sunt reacțiile de intoleranță întâlnite la aproximativ 10 oameni din 1.000: edeme ale buzelor, rinite, urticarie, declanșează crize de astm bronic, chiar șoc anafilactic. Mai mult, persoanele cu afecțiuni ale bilei vor avea probleme după consumul dulciurilor ce conțin tartrazina, deoarece se elimină preponderent prin acest organ.
- Persoanele alergice la aspirină sunt alergice și la tartrazina. Consumul acestor produse care conțin tartrazina determină deficiențe în vitamina B6 și zinc, ceea ce declanșează probleme mai ales femeilor. S-a constatat că vitamina B6 este implicată în metabolismul progesteronului, care la rândul său are un rol în procesarea excesului de estrogen. În acest fel, femeile cu probleme hormonale (hipersecreții de estrogeni) pot să dezvolte în timp diferite tipuri de tumori (fibroame etc.). Se studiază influența tartrazinei în infertilitate.
- Alți cercetători susțin că acești coloranți alimentari sunt extrem de nocivi și pentru copiii care suferă de autism. Aceștia au un nivel mai scăzut în organism de acizi grași Omega 3, ceea ce permite acestor aditivi sintetici să intre mai ușor în celulele corpului, mai ales ale creierului. Astfel, apar mult mai ușor stările de hiperactivitate la cei mici. Aceeași situație se poate regăsi și la copiii care nu suferă de autism, dar au și ei, din diferite motive, un nivel scăzut al acizilor grași Omega 3 în organism.
- În realitate, alimentele au rămas aceleași, produse ale unor combinate chimice, cu apă și zahăr. Sucurile carbogazoase rămân cele mai toxice băuturi răcoritoare, cu cele mai daunatoare efecte pentru organismul uman. O sticlă de astfel de băutură răcoritoare conține, pe lângă apă și zahăr, dioxid de carbon, suc concentrat de lamaie, dar și, paradoxal, arome de cola și lamaie, acidifiante precum acidul fosforic alimentar, acidul citric, citrat de sodiu, conservantul benzoat de sodiu și nelipsita cafeină.
- Unele E-uri colorează, altele conservă, altele dau gust, stabilizează aroma, altele dau volum și consistență mâncării. Având la dispoziție o paletă de 20 de E-uri care colorează, unui suc îi se poate da orice culoare imaginabilă, dar și un grad mai mare de toxicitate. Băuturile răcoritoare,

chiar și cele care se vor naturale, produse alimentare de toate tipurile contin zeci de aditivi sintetici omniprezenți în aceste produse de larg consum. Depinde foarte mult cum sunt consumate aceste produse. În general, ele nu sunt toxice, dar pot avea efecte daunatoare dacă sunt consumate zilnic, în cantități mari. Substanțele chimice dau o dependență celor care le consumă, în special copiilor.

## **CIUPERCILE**

Ciupercile ar putea intra în categoria super-alimentelor, alături de broccoli și afine. Iată care sunt principalele beneficii aduse organismului:

### ***Sursă de fibre, vitamine și minerale***

Ciupercile sunt într-adevăr un aliment-minune. Asta pentru că nu conțin grăsimi, zahăr sau sare și sunt o sursă valoroasă de fibre și vitamine din grupul B. Ciupercile conțin și minerale esențiale, dintre care potasiu, cupru, fier și fosfor. Dar cel mai semnificativ este seleniul, care nu se găsește în prea multe fructe sau legume.

### ***Scad apetitul***

Cu mai mult de 90% apă, ciupercile te fac să te simți sătul fără să crești conținutul caloric.

### ***Ajută în diete***

Ciupercile au foarte puține calorii. O cană de ciuperci asigură organismului 50 de calorii din care acesta își poate extrage energia necesară.

### ***Continut în proteine***

Ciupercile sunt vegetale și ca orice vegetală, conțin o cantitate mică de proteină (cel mult 4%).

În ceea ce privește conținutul de aminoacizi, proteina din ciuperci este incompletă, nu asigură aminoacizii pe care îi asigură carnea. De aceea, ele trebuie combinate cu alte surse de proteine vegetale (leguminoase, nuci, semințe).

Ciupercile salbatice reprezintă o sursă de vitamina D2 și zinc.

### ***Leac împotriva cancerului de sân***

Cancerul de sân poate fi prevenit prin consumul zilnic de ciuperci, spun cercetătorii. Astfel, femeile care introduc în alimentația zilnică ciupercile prezintă un risc mai redus de a se îmbolnăvi de cancer mamar. Riscul de a dezvolta tumori mamare sunt cu atât mai mici, cu cât consumul de ciuperci este asociat cu cel de ceai verde.

### ***Înlătură oboseala și anxietatea***

Anxietatea, oboseala și stresul se pot trata și preveni cu ajutorul ciupercilor, datorită conținutului mare de zinc și vitamine din grupul B. Consumul a 3



ciuperci zilnic reduce considerabil senzația de epuizare fizică și intelectuală, dar și sentimentul neplăcut de iritare și anxietate.

### ***Ciupercile de cultură, bogate în antioxidanți***

Ciupercile Champignon conțin mai mulți antioxidanți decât germenii de grâu și de ficatul de pui. În consecință, au capacitatea de a întări sistemul imunitar.

Extractele din ciuperci Pleurotus (burete sau păstrăv de fag) au fost încorporate în tincturi, ceaiuri sau pilule și au multe efecte benefice: antibacterian, antiviral, reduc tensiunea, protector cardiovascular și tonic pentru sistemul nervos.

## **COENZIMA Q10**

**Coenzima Q10** este o substanță naturală, produsă în organism. **Q10** este unul dintre antioxidanții cu o acțiune uimitoare în corectarea deficiențelor care apar odată cu vârsta, în special cele de inimă, sistem imunitar, creier și rezistență la bolile cronice.

**Coenzima Q10** este prezentă în fiecare celulă a organismului, dar în special în cele cu activitate foarte intensă precum: ficatul, inima sau creierul. Izolarea coenzimei Q10 s-a făcut din inima de bou în anul 1957, de către Frederick Crane de la Enzyme Research Center, din cadrul Universității Wisconsin, Statele Unite ale Americii.

Producerea de către organism a **coenzimei Q10** începe să scadă după vârsta de 30 de ani, iar după vârsta mijlocie carentele de coenzima Q10 sunt deja serioase. La vârsta de 24-28 ani, organismul atinge producția proprie maximă de Q10.

**Coenzima Q10** este un antioxidant similar vitaminei E care luptă împotriva îmbătrânirii, protejează moleculele de grăsimi împotriva oxidării sau a alterării lor de radicalii liberi, cei care deteriorează celulele conducând la apariția bolilor diverse. Această coenzima este concentrată în celulele din mușchiul inimii care are nevoie de multă energie pentru a pompa sângele de aproximativ 100 000 de ori pe zi.

Absența coenzimei Q10 conduce la slăbirea inimii. Bolile cardiovasculare sunt în mare măsură cauzate de absența coenzimei Q10 și prin urmare tratamentul pentru o inimă slabă trebuie să includă și această coenzima.

### **Beneficii aduse de coenzima Q10 :**

**Protejează arterele** - Coenzima Q10 este foarte eficientă și în a opri oxidarea implacabilă a colesterolului din sânge care reprezintă primul pas în distrugerea arterelor și apariția atacurilor de cord și accidentelor cerebrale.

***Combate bolile cardiovasculare*** - Insuficienta cardiaca este o boala destul de des intalnita dupa o anumita varsta. Inima isi mareste volumul si devine prea slaba pentru a mai pompa suficient sange, fapt care poate conduce la boli cardiace. La anumite teste (conduce de dr. Karl Folkers, directorul Institutului de Cercetari Biomedicale al Universitatii din Austin a statului Texas) s-a constatat ca trei sferturi dintre pacientii suferind de cardiomiopatie au evoluat pozitiv dupa administrarea coenzimei Q10.

***Reduce tensiunea arteriala*** - O cantitate medie de 225 mg de coenzima Q10 poate reduce tensiunea arteriala cu pana la 85%, arata studiile in domeniu.

***Imbunatateste semnificativ functionarea sistemului imunitar***

Imunoglobulina G, principalul anticorp din sange, a crescut semnificativ in cazul pacientilor care au luat cate 60 mg de coenzima zilnic. Cresterea a avut loc de obicei la 2-3 luni de la inceperea tratamentului.

***Stimuleaza metabolismul organismului si favorizeaza slabirea ponderala***  
***Influenteaza pozitiv fertilitatea masculina***

***Coenzima Q10 este foarte eficienta si in tratamentele dermatologice.***

**Cele mai importante surse de coenzima Q10 sunt** in special pestele gras (mai ales macroul si sardinele), carnea de vita, organele precum inima, ficatul si rinichii, ouale, uleiul de soia si arahidele. Din pacate, prin gatire si transformare termica, acest antioxidant este inactivat.

Biosinteza **coenzimei Q10** se poate stimula cu seleniu. Acest oligoelement lupta impotriva cancerului si protejeaza inima. Pentru a produce coenzima Q10 organismul are nevoie si de vitaminele B6, B12, B2, niacina si acid folic.

## CATE CEVA DESPRE CALORII

Contrar opiniei generale, nu grasimea este principalul vinovat pentru numarul de calorii. Ca si aportul de calorii, procentul de grasimi din dieta de azi a continuat sa scada neintrerupt. Insa, problema este ca mancam prea mult zahar si hidrati de carbon rafinati.

Mai mult de doua treimi din aportul mediu de calorii provin din grasimi, zahar si fainoase rafinate. Caloriile furnizate de aceste alimente se numesc "goale" deoarece nu furnizeaza nici un nutrient si se gasesc ascunse frecvent in alimentele procesate si snacks-uri care ne potolesc foamea pe moment. De exemplu, 2 biscuiti furnizeaza mai multe calorii decat 0,45 kg de morcovi si sunt mult mai usor de mancat – dar nu ne dau vitamine si minerale.

- Renunțati la anumite alimente dacă vreți să creșteți durata de viață. Alimentele bogate în substanțe nutritive cum sunt morcovii, merele, nucile și semințele furnizează tot atât de multe nutrienți cât și calorii, iar în cazul fructelor și legumelor, o cantitate suficientă de apă.
- Una dintre metodele prin care putem să reducem kaloriile este pur și simplu să mâncăm puțin.
- O altă metodă este: o zi pe săptămână - să mâncăm numai fructe și legume.
- Carnea prelucrată (hamburgerii, carnețoriile) nu este bună: pentru obținerea lor se folosește carne de calitate inferioară, grasă și cu conținut nutritiv scăzut.
- Ouăle, peștele și carnea de pui sunt surse bogate în proteine iar deficiența de proteine este rar întâlnită.
- Legumele, fructele, nucile, semințele, fasolea și cerealele sunt pline de energie, fiind considerate alimente complete. Multe dintre ele se obțin din semințe, deci conțin tot ceea ce au nevoie plantele pentru a crește, inclusiv zinc.
- Broccoli, ardeii și fructele sunt bogate în vitamina C și alte fitonutrienți.
- Semințele și nucile sunt bogate în acizi grași esențiali.
- Fasolea și cerealele furnizează atât proteine cât și hidrați de carbon. Aceste alimente ar trebui să constituie cel puțin jumătate, dacă nu chiar în întregime, dieta noastră zilnică.

## CUM SĂ PREVII CANCERUL PRINTR-O ALIMENTAȚIE SANATOASĂ?

Mâncarea sănătoasă ajută la prevenirea cancerului. Există 50 de alimente care protejează și uneori sunt capabile să lupte împotriva celulelor canceroase.

### **Ananasul**

Antioxidanții bogăți în vitamina C și E protejează celulele atacate de diverse molecule. Ananasul conține minerale valoroase, cum ar fi zincul și seleniul care inhibă dezvoltarea cancerului.

### **Caisele**

Sunt deosebit de bogate în antioxidanți. Vitaminele din aceste fructe cresc capacitatea de reacție a pielii la razele ultraviolete cancerigene.

### **Usturoiul sălbatic**

Are sulfuri care conțin substanță secundară de plante. Previne dezvoltarea cancerului.

### **Broccoli**

E cea mai bună legumă împotriva cancerului. Are cea mai mare densitate de vitamine și minerale - vitamina C, E, beta-caroten.

### **Cicoarea**

Conține fibre vegetale digerabile - protejează împotriva cancerului de colon.

### **Căpșunile**

Nu conțin nici un component cancerigen.

### **Rodiile**

Conțin vitamine și minerale care pot neutraliza substanțele agresive din organism.

### **Ceaiul verde**

Previne cancerul de esofag și de stomac. Ceaiul verde conține enzime care neutralizează substanțele cauzatoare de cancer.

### **Varza**

Face parte din cele mai active alimente în vitamina C, beta-caroten și furnizor de acid folic. De asemenea, poate proteja împotriva cancerului de sân și cel uterin, pentru că slăbește efectele nocive ale hormonilor estrogeni.

### **Grepfruitul**

E bogat în vitamina C și în una dintre cele mai importante clase de pigmenți vegetali care previn cancerul.

### **Alunele**

Conțin vitamina E naturală și păstrează celulele înainte de expunerea la razele UV. Prin acizii grași, vitamina E este bine absorbită.

### **Cerealele de ovăz**

Conțin mulți agenți anticancer: zinc, vitamina E, provitamina A. Pentru pacienții cu cancer se recomandă fulgi de ovăz cu ulei de nuci.

### **Brânza**

Branza conține, printre altele, vitamina B12 și vitamina B6 . Prima este importantă pentru creșterea celulelor normale, iar a doua e bună pentru metabolism.

### **Măceșele**

Foarte bogate în Vitamina C, măceșele intervin în inactivarea radicalilor liberi.

### **Heringul**

Acest pește aprovizionează organismul deficitar în vitamină D, mai ales în timpul iernii. Lipsa vitaminei D favorizează dezvoltarea cancerului.

### **Afinele**

Protejează vezica urinară prevenind infecțiile ei. Deosebit de bogată în acid folic, vitamina C.

**Zmeura**

Conține substanțele fotochimice care protejează împotriva transformării maligne a celulelor.

**Ouăle de găină**

Sunt bogate în toate vitaminele și mineralele. Conținutul ridicat de vitamina D și E protejează împotriva cancerului.

**Fibrele**

Mazărea, fasolea și lintele în special protejează împotriva cancerului de intestin. Probabilitatea unei boli poate fi redusă printr-o dietă bogată în fibre, cu până la 40%.

**Coacăzele**

Foarte bogate în antioxidanți, sunt extrem de bune împotriva cancerului.

**Fructul de cactus**

Bogat în compuși care protejează împotriva degenerării celulelor, inclusiv vitaminele C și E. Protejează împotriva cancerului de prostată.

**Grâul**

Important protector împotriva cancerului, este esențial pentru sistemul imunitar.

**Usturoiul**

Scade tensiunea arterială și colesterolul. Inhibă creșterea tumorilor.

**Șofranul de India**

Conține cucurmină, ingredient activ, care protejează împotriva cancerului de colon. Doză de prevenire: 1 linguriță/zi, în supe.

**Cacao**

Îndepărtează posibilitățile de îmbolnăvire de cancer prin substanțele bioactive pe care le conține.

**Pesmeții**

Protejează împotriva cancerului de colon.

**Dovleacul**

E bogat în vitaminele A, C, E și D. În plus, conține o mare parte a ofertei de vitamine din gama B.

**Semințele**

Conțin cantități mari de acizi grași nesaturați (Omega-3). Sunt bogate în seleniu și alte minerale.

**Uleiul din porumb**

Conține cea mai multă vitamină E dintre toate uleiurile.

**Ștevia**

Combinație de vitamina K și vitamina C, poate inhiba creșterea celulelor canceroase.

**Mango**

Conține foarte multă vitamina A. Intervine în inactivarea radicalilor liberi.

### **Morcovii**

Pot compensa radiațiile ultraviolete și fumatul prin conținutul foarte ridicat de beta-caroten.

### **Uleiul de nuci sau alune**

E bogat în acizi grași polinesaturați și bun împotriva influențelor negative de mediu, cum ar fi poluanții atmosferici care pot afecta sever organismul uman.

### **Papaya**

Conține papaina, chymopapain - aceste enzime sunt folosite în tratamentul cancerului.

### **Migdalele**

Proporția ridicată de seleniu le face deosebit de importante pentru prevenirea cancerului.

### **Cartofii**

Au extrem de multe vitamine anticancer, dar le rămân în proporție maximă doar atunci când cartoful este fiert.

### **Fisticul**

Conține vitamina A și seleniu și poate preveni, într-o anumită măsură, cancerul la plămâni.

### **Prazul**

Vitaminele și antioxidanții reduc riscul de cancer.

### **Alimentele probiotice**

Iaurtul, chefirul, varza proaspătă contribuie la rezistența florei intestinale și inhibă pătrunderea de substanțe străine în organism.

### **Pâinea de secară**

Ideală în prevenirea cancerului, secara este bogată în acid phytic, acesta prevenind creșterea celulelor canceroase. Ajută în mod deosebit la prevenirea cancerului de sân.

### **Varza de Bruxelles**

Conține vitamina C de două ori mai mult decât portocalele. Acoperă nevoia organismului de acid folic.

### **Sfecla roșie**

Este bogată în acid folic, conține betanină.

### **Cătina**

Un mix esențial de vitamine, minerale și fitochimicale.

### **Susanul**

Conține fitosteroli - acești compuși secundari de plante pentru reducerea colesterolului protejează împotriva cancerului.

### **Laptele de soia**

Protejează mai ales împotriva tumorilor ce apar la femei, datorită substanțelor vegetale secundare.

**Agrișele**

Sunt bogate în pectină. Aceasta distruge sursa de toxine din intestine.

**Spanacul**

Acidul folic inhibă degenerarea celulelor.

**Roșiile**

Licopenul protejează împotriva cancerului pulmonar.

**Somonul sălbatic**

Conține în mod semnificativ mai mult Omega-3, acizi grași, decât somonul de crescătorie. Acești acizi sunt esențiali în protejarea împotriva cancerului.

**Varza creț**

Inhibă răspândirea celulelor canceroase. Vitaminele și mineralele cresc imunitatea.

## CAT E DE IMPORTANT GUSTUL ALIMENTELOR?

**Gustul dulce**

- energizeaza organismul
- stimuleaza cresterea in greutate
- gustul dulce in exces stimuleaza producerea de mucus si cresterea in greutate
- se simte la: zahar, miere, lapte, frisca, produsele din grau, fructe, legume, fasole, mazare, nuci si seminte de floarea soarelui

**Gustul acru**

- proprietati racoritoare
- stimuleaza apetitul, regleaza digestia
- retine fluidele in corp
- imbunatateste capacitatile intelectuale
- in exces poate produce ulceratii, iritatii, arsuri la stomac, dereglarea compozitiei sangelui

**Gustul sarat**

- calitati purificatoare
- stimuleaza apetitul, imbunatateste digestia
- retine fluidele in corp
- ajuta la inlaturarea mucusului in exces si a sucurilor gastrice
- produce “focul digestiv” in organism, stimuland actiunea enzimelor digestive. Revitalizarea “focului digestiv” se face si cu: ghimbir, scortisoara, mustar, hrean

**Gustul amar**

- imbunatateste apetitul si digestia
- incalzeste organismul
- stimuleaza inlaturarea fluidelor

- curata organismul
- dilueaza sangele
- excesul: scade puterile, stimuleaza anxietatea si frica
- dat de : coaja de lamaie, castraveti s.a.

### **Gustul astringent**

- proprietati de uscare
- ajuta la vindecarea ranilor, imbunatateste aspectul pielii
- se percepe la legumele cu frunze verzi, pere, varza, cartofi

### **Gustul iute**

- normalizeaza functiile tractului gastro-intestinal, imbunatateste apetitul
- se simte la : ceapa, usturoi, ardei iute, ridiche, napi, chefir, unele branzeturi

Ierburile dau gust. Ierburile au rol dublu: de condiment și de medicament (prin produșii fitochimici pe care îi conțin). În stare proaspătă, ierburile sunt mai gustoase (la salate), iar produșii fitochimici au o acțiune mai puternică. În stare uscată, odată cu trecerea timpului, își pierde calitățile. E nevoie să fie ferite de lumină, oxigen și căldură. Ca să aibă rol de medicament, ierburile se adaugă după ce am pregătit mâncarea.

Când sunt în combinație de mai multe ierburi, dispare individualitatea gustului alimentelor.

Unele condimente folosite în bucătăria asiatică (indiană, chinezească, thailandeză ori mexicană) ne pot produce greață sau varsatura. Folosiți cantități foarte mici. Cea mai plăcută combinație pentru gustul românesc este cea folosită în bucătăria italiană (busuioc, oregano și rozmarin). Cimbrul românesc se combină excelent cu busuioc și coriandru.

## **VITAMINA C**

### **FACTOR DE PROTECTIE IMPOTRIVA IMBOLNAVIRILOR**

#### **De ce vitamina C ?**

Pentru ca se gaseste din belsug in fructe si legume care se afla aproape de baza Piramidei alimentelor. Pentru ca avem nevoie de fructe si legume pentru o dezvoltare armonioasa si pentru prevenirea multor boli. Pentru ca vitamina C ne pune la adăpost de imbolnaviri, de viroze respiratorii.

#### **De unde luam vitamina C ?**

Din maceșe, lamaie, portocale, grapefruit, pepene roșu, banane, mazare, ardei gras, ardei roșu, kiwi, roșii, suc de roșii, capsuni, papaya, broccoli, varza de Bruxelles, gogosari, suc de merisor, suc de portocale, conopida, gulii, fructe de pădure s.a.



**Cum actioneaza vitamina C ?**

Vitamina C este un puternic antioxidant, solubil in apa, care atrage si dezarmeaza radicalii liberi din portiunea lichida a tesuturilor. De asemenea, regenereaza vitamina E epuizata si glutatiunul, impulsionand astfel enzimele sa caute si sa distruga radicalii liberi.

**Poate organismul sa stocheze vitamina C ?**

Nu. Asta este si motivul pentru care vitamina C trebuie luata cu regularitate, pentru aprovizionarea permanenta a celulelor. Daca fiecare persoana ar manca 5 portii de fructe si legume/zi, ar obtine 200-300 mg asigurate de vitamina C, un minim necesar pentru sanatate.

**Care este ratia zilnica recomandata de vitamina C ?**

Este de 60 mg/zi, dar depinde pentru fiecare. Din cauza ca fumatul distruge vitamina C, fumatorii se imbolnavesc mult mai usor. In plus, ei trebuie sa-si suplimenteze ratia zilnica recomandata pana la 200 mg/zi.

**Ce roluri are vitamina C ? Cum intervine ea in mentinerea sanatatii ?****Ce boli se pot preveni ?**

- creste imunitatea
- apara de afectiuni respiratorii
- biruie in lupta cu cancerul
- protejeaza arterele
- da inapoi "ceasul biologic"
- reface fertilitatea masculina
- previne cataracta
- previne aparitia afectiunilor gingivale s.a.

**Cum creste imunitatea ?**

Cercetatorii de la Institutul National al Cancerului (USA) au stabilit ca 5.000 mg de vitamina C luate zilnic maresc producerea de limfocite, actionand impotriva bacteriilor ca un antibiotic.

De asemenea, vitamina C creste nivelul antioxidantului glutatiun, care este esential pentru buna functionare a sistemului imunitar. Chiar si o mica deficiente de vitamina C poate deveni o povara pentru apararea organismului.

**Care e cantitatea necesara de vitamina C zilnic ? Cat de frecvent trebuie luata ?**

Cercetatorii considera ca dozele foarte mari previn imbatranirea si lungesc rata de supravietuire, "dand viata anilor si ani vietii".

O doza zilnica de 250-500-1000 mg pare suficienta pentru acest lucru. Singura modalitate de a mentine un anumit nivel de vitamina C in sange este de a lua 500 mg la 12 ore.

### **Cat inseamna prea multa vitamina C ?**

Evident, depinde de la individ la individ. De aceea, trebuie evitate dozele foarte mari daca nu sunteti bolnavi. Medicul dvs. va va spune in ce categorie va incadrati. Cantitati prea mari pot provoca diaree, greata, arsuri la stomac, urinare frecventa, nas uscat si mancarimi ale pielii.

### **Sunt potrivite suplimentele cu vitamina C ?**

Si aici situatia se particularizeaza. Pentru o persoana in convalescenta, batrani, copii, persoane care mananca mai putine fructe si legume, suplimentele pot fi chiar recomandate. Pentru o persoana care mananca citrice, cantitatea de vitamina C din suplimente nu trebuie sa depaseasca 500 mg/zi.

Pentru persoanele anemice (cu anemie prin carenta de fier), vitamina C este recomandata, ea fiind transportorul fierului in organism. Exista, asadar, situatii absolut particulare pentru fiecare dintre noi.

### **Putem preveni virozele respiratorii cu vitamina C ?**

Da. In plus, produse apicole, zeama de varza, miscare, evitarea colectivitatilor (in masura posibilitatilor), atentie la tuse/vorbite/stranutat, imbracaminte adecvata.

## **MEZELURILE SI SANATATEA NOASTRA**

Se spune, si nu intamplator, “natura nu a creat niciodata un sandwich”, ceea ce ne duce cu gandul la faptul ca a avea un sandwich “la pachet” nu e tocmai cel mai sanatos obicei alimentar. Dar daca sandwich-ul are o compozitie bine gandita, poate fi o solutie salvatoare care sa nu ne lase sa sarim peste momentul meselor.

In mezelurile folosite adesea la sandwich-uri gasim putina carne si multi aditivi. Conform cercetatorilor, dintr-o lista de aproximativ 20 de ingrediente mentionate pe un produs, doar unul singur este carne. Restul sunt fosfați, nitriți, nitrați, arome sintetice.

Efectele acestor aditivi nu apar de pe o zi pe alta. În schimb, pe timp îndelungat, efectele insumate sunt dezastruoase.

Dintre cei mai periculoși sunt fosfații, care, în exces, împiedică fixarea calciului în oase.

Potențiatorii de aromă, care se regăsesc chiar și în specialitățile mai scumpe din carne, provoacă un apetit ridicat și dau dependență. Glutamatul monosodic dă un gust foarte bun, care face ca mezelurile sa fie apreciate. Stimulează pofta de mancare și te face să mănânci încontinuu. Efectul nu apare imediat, dar mâncând și mâncând, duce la obezitate.

Coloranții din mezeluri sunt bombe pentru organism. Conform prof. Mecinicipski, roșul carmin folosit se extrage dintr-o insectă. În procesul chimic de extracție, se folosește aluminiul. Consumul acestora prin intermediul mezelurilor distruge celulele nervoase și riscul cel mai mare îl reprezintă boala Alzheimer.

Aspectul de „delicios” al mezelurilor este dat, în mare parte, de făina de soia sau de amidonul de cartofi (care au chiar 40% din compoziția unui parizer ieftin sau a unui salam).

Fosfații din mezeluri împiedică fixarea calciului în oase. Afectează creșterea copiilor, iar în 20 de ani, femeile vor suferi de osteoporoză. Bărbații vor scădea la bătrânețe mai repede în înălțime și, în multe cazuri, vor fi obezi.

Semipreparatele mai conțin gume de omogenizare, care, pe lângă faptul că rețin apă, au rolul de a omogeniza.

Conform datelor prezentate de prof. Mecinicipski, “nu pot fi digerate de tubul digestiv decât în zece ani. Efectul imediat este apariția gastritelor și a ulcerelor, dar și a cancerului colo-rectal.

14 porții de mezeluri pe lună cresc cu 78% riscul apariției unei forme de boală pulmonară obstructivă cronică, care este foarte gravă.”

E 250 (nitrit de sodiu) - produce boli cardio-vasculare; în stomac se poate combina cu alte substanțe ducând la formarea de nitrozamine; interzis în multe țări; utilizat în stabilizarea culorii roșietice a cărnii conservate (fără nitrit, hot dog-ul și pastrama ar arăta gri) și dă o aromă caracteristică. Adăugarea de nitriți în alimente poate duce la formarea de cantități mici de substanțe cu potential cancerigen, în special cel din pastramă. Companiile care procesează carnea adaugă acum, pe langa nitrit, acid ascorbic sau izoascorbic pentru a împiedica formarea de nitrozamine. Industria cărnii justifică utilizarea nitritilor pentru efectul lor inhibitor asupra dezvoltării bacteriilor producătoare de toxina botulinică.

Pentru produsele din carne mai sunt folosiți și E 251 (nitrat de sodiu), E 252 (nitrat de potasiu), E 249.

E 450 (difosfati – disodic, trisodic) - produce tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale).

E 124 (roșu ponceau) interzis în SUA și Norvegia, se găsește în mezeluri. Este cancerigen la animalele de laborator, poate produce reacții adverse la persoanele astmatice și cele alergice la aspirin.

Polifosfații împiedică fixarea calciului în oase, iar caragenanul poate provoca chiar și cancer de stomac, dacă este consumat în cantități mari.

La fel de periculos este și glutamatul de sodiu, care duce la apariția durerilor de cap, a amețelilor, a palpitațiilor. Despre efectele cancerigene ale nitritului de sodiu s-au scris multe, astfel încât nu este recomandat, mai ales în alimentația copiilor și a femeilor însărcinate și care alăptează.

Uneori, anumite mezeluri pot conține o cantitate mare de sodiu, șase aditivi alimentari și sare. De aceea, bolnavii renali și cei cu afecțiuni cardiovasculare trebuie să consume produsul cu mare precauție. De asemenea, nu sunt recomandate copiilor, femeilor însărcinate și care alăptează, supraponderalilor și obezilor, celor cu maladii hepatice, celor cu gută, cu hipertensiune, cu cancer, celor cu osteoporoză, cu boli dermatologice, cu maladii neurodegenerative.

Polifosfatul de sodiu E452 împiedică asimilarea și fixarea calciului în oase, putând induce osteoporoză și/sau depuneri anormale de calciu (ciocdepapagal). Aflați la vârsta creșterii, copiii au nevoie de calciu, iar acest aditiv nu face decât să dezechilibreze balanța calciu-fosfor.

Caragenanul E407 poate provoca ulcer și cancer gastric.

Mult mai periculos este nitritul de sodiu E250 care este interzis în dieta copiilor, pentru că poate produce cancer. De asemenea, poate provoca alergii și urticarie persoanelor sensibile. Doza zilnică admisă pentru toate sursele de nitriți din alimentație este de 0,1mg/kgcorp.

Cantitatea mare de sare continuta duce la retenția de apă, la boli renale, cardiovasculare și la hipertensiune. De asemenea, conține și sirop de glucoză, glucid cu index glicemic ridicat și absorbție rapidă, care stresează pancreasul endocrin. Acesta va fi nevoit să secrete o cantitate mare de insulină într-o perioadă scurtă de timp (risc de epuizare a pancreasului și de diabet zaharat).

## **DE CE AVEM NEVOIE DE ANTIOXIDANTI?**

Toate procesele metabolice, mai ales cele implicate în producerea de energie, produc o cantitate de radicali liberi în calitate de reziduuri. Acest lucru se întâmplă pentru că mecanismele generatoare de energie ale organismului depind de utilizarea oxigenului. Organismul “arde” anumiți nutrienți pentru generarea energiei, proces asemănător cu arderea benzinei într-un automobil. Procesul de transformare a carburantului în energie prin legarea chimică a oxigenului se numește “oxidare”. Chiar și organismul nostru nu-și arde sau (oxidează) complet combustibilul.

Unele produse nocive de oxidare parțială a hranei în scop energetic sunt radicalii liberi, echivalenții smogului în organism. Radicalii liberi generați în interiorul organismului dau naștere membranei celulare la fel ca și factorii poluatori din mediu.

Organismul are un sistem pentru a minimaliza prejudiciile aduse de poluanții toxici, de procesul vital de oxidare, de infecții și substanțe otrăvitoare. Această protecție este o parte a sistemului imunitar ce anihilează atacul virusurilor și a altor agresiuni. O parte specială a protecției de radicali liberi și reziduurile oxidării este asigurată de acțiunea sinergică a unor elemente nutritive și enzime specifice. Aceste substanțe se numesc antioxidanți. Antioxidanții sunt compuși naturali ce au posibilitatea de a reduce efectele toxice ale radicalilor liberi, adică de a neutraliza moleculele de oxigen instabile, ajutând corpul să nu-și distrugă celulele.

Radicalii liberi, neanihilati, s-au asociat cu o multitudine de boli, incluzând cancerul, afecțiunile plămânilor și funcționarea defectuoasă a sistemului nervos și imunitar. Antioxidanții pot inactiva radicalii liberi și pot chiar opri apariția unor boli, având un rol important în încetinirea procesului de îmbătrânire.

Sistemul imunitar de apărare a organismului necesită o nutriție bună. Există și anumite elemente nutritive (antioxidanți) cu un rol deosebit în apărarea organismului de atacul radicalilor liberi:

**Vitamina E** - prezentă în legume de culoare verde, ouă, germeni de grâu, ficat, uleiuri, plante. Este o vitamină esențială, un antioxidant puternic ce previne deteriorarea lipidelor și a uleiurilor esențiale, incluzând și acizii grași Omega-3. Vitamina E este și un cofactor la producția unei molecule antioxidante importante: glutatiunul.

**Vitamina C** - importantă în sistemul de regenerare a organismului. Este adânc implicată în funcționarea corectă a sistemului imunitar. Se găsește în citrice, brocoli, ardei și multe alte fructe și legume.

**Vitamina A** - (sub forma provitamini – caroten). Este conținută în morcovi, spanac, verdeata. Are proprietăți de antioxidant natural extrem de important pentru apărarea plămânilor de acțiunea nocivă a fumului de țigară și smogului.

**Vitamina B** - Se găsește în banane, verdeata, morcovi, măr, cartof, una dintre cele mai importante vitamine pentru apărarea organismului. Ajută la menținerea sănătății membranelor mucoase a sistemului respirator. Asigură o barieră naturală în calea infecțiilor.

**Seleniul** - probabil cel mai important antioxidant pentru sanatatea umana, este factorul cheie al uneia dintre cele mai importante enzime “zdrobitoare” de radicali liberi din organism. Se gaseste in tarate, telina, usturoi, peste, mazare, dar este deseori insuficient in dieta omului modern.

**Zincul** – ca antioxidant, previne oxidarea grasimilor. Este un constituent ale enzimei superoxidismutaza. Este necesar pentru mentinerea unui nivel corect al vitaminei E in sange si ajut la absorbtia vitaminei A.

**Acidul alfa-lipoic:** se gaseste in spanac, broccoli, cartofi, drojdia de bere s.a.

Ceaiul verde, afinul, coenzima Q10, extractul din seminte de struguri s.a. au, de asemenea, rol antioxidant.

## OUA

Ouale sunt o importanta sursa de proteine (cca 7 g – cam un sfert din necesarul zilnic de proteine pentru un adult). Albusul contine 87% apa si cam 4 g de proteine. Galbenusul contine vitamine (A, B6, B12 s.a.), minerale (calciu, fosfor, potasiu), colesterol.

Oul este unul dintre putinele alimente care contin vitamina D.

Valoarea energetica este 1,52 kcal/g :

- proteine 13,3g/100 g produs
- glucide 0,3 g/100 g produs
- lipide 11,6g/100 g produs

Pentru a putea avea o « oglinda » a aportului zilnic in ceea ce priveste oul, iata continutul de vitamine din 100 g produs versus DZR (doza zilnica recomandata) :

	100 g	DZR
- Vitamina A (micrograme)	500	800
- Vitamina E (mg)	2,5	10
- Vitamina B1 (mg)	86	1,4
- Vitamina B2 (mg)	333	1,6
- Vitamina PP (mg)	75	18
- Vitamina B6 (mg)	116	2
- Vitamina B5 (micrograme)	25	200
- Vitamina D (micrograme)	100	5
- Vitamina B12 (micrograme)	0,8	1
- Vitamina H (mg)	16	0,15
- Vitamina B4 (mg)	1333	6

Pentru perioada copilăriei se recomandă 1 ou/zi – colesterolul din galbenusul de ou este recomandat copiilor până în 5 ani pentru că ajută la maturizarea sistemului nervos. De asemenea, intervine și lecitina. După perioada de creștere și, explicit, după 18 ani, 2-3 ouă /săptămână sunt suficiente. Excesul de colesterol poate conduce la fenomene de ateroscleroză. Lecitina conținută e de folos pentru emulsionarea colesterolului.

În alimentație se va ține seama de faptul că ouăle intră și în compoziția diferitelor preparate.

Persoanele care sunt alergice la ou sau cele care au diferite boli ce contraindică ouăle, trebuie să fie atente.

### ***Ce beneficii aduce oul în alimentație?***

- Bună funcționare a sistemului nervos - datorită complexului de vitamine B.
- Împotriva îmbătrânirii celulare - vitamina E are un rol foarte important în protejarea celulelor, ea fiind considerată vitamina anti-îmbătrânire.
- Pentru o piele sănătoasă - datorită vitaminei A (retinol), care stimulează sinteza colagenului și îmbunătățește calitatea epidermei.
- Împotriva calcifierii oaselor - vitamina D conținută de ou este folosită de copii și adolescenții în perioada de creștere, dar și femeilor aflate la menopauză, care au probleme cu osteoporoza.
- Pentru creșterea și funcționarea celulelor - datorită conținutului de colină, care asigură flexibilitatea celulelor.
- Pentru protejarea vederii - oul conține luteină, o substanță de tip carotenoid, care protejează vederea de unele afecțiuni, printre care se află și cataracta.
- Pentru creșterea și rezistența părului - grație vitaminei B5 conținute în oul de găină
- Ouăle sunt un depozit adevărat de vitamine A, K, E, grupa B, niacină, biotină și acid folic. După cantitatea de vitamina D, de care ducem lipsă aproape toți, ouăle sunt pe locul doi după uleiul de pește. În ou se află combinația optimă de microelemente: fosfor, fier, cupru, mangan și cobalt, iar în coajă - Ca și Mg. Ouăle conțin și niște fermenți cu efect antimicrobian, antiedemic și antiinflamator.

- Pentru întărirea imunității și îmbogățirea organismului cu vitamine și microelemente se prepară alimente în care ouale se combină cu zarzavat, legume și frunze verzi de papadie, trifoi, podbal, tei, artar dulce și urzica.

## ALIMENTELE BIO

Alimentele organice și agricultura bio ecologică ne mențin sănătoși și ne protejează de acțiunea daunătoare a ingredientelor chimice. Poate pare un moft, și încă este perceput de unii oameni așa, dar nu este. Pentru cei care au posibilitatea propriei grădini de care să se ocupe, iată o altă variantă “bio”. Acest termen vine de la “viața”, asociată cu sănătatea.

Este bine de știut că termenul de “organic” poate fi aplicat pentru o varietate mare de alimente. Acest termen poate fi folosit pentru produsele agricole, pentru carne, ouă și produse lactate. Termenul se aplică și pentru metodele utilizate pentru a procesa, găti sau ambala alimentele cultivate ecologic. Agricultorii bio nu utilizează substanțe chimice (pesticide, fungicide sau îngrășăminte) într-o manieră dăunătoare mediului.

Standardele implică următoarele **reguli**:

- În agricultura bio se interzic intervențiile sintetice (îngrășăminte și pesticide)
- Culturile cultivate ecologic trebuie să fie produse pe un teren pe care nu pot fi aplicate substanțe sintetice sau interzise (pesticide, ierbicide, îngrășăminte) cu minim 3 ani înainte de recoltare
- Terenul trebuie să aibă definite limitele zonelor de protecție și de prevenire a culturilor pentru a preveni contactul cu substanțe interzise de pe terenurile adiacente.
- Alimentele bio nu sunt modificate genetic
- Produsele bio nu au primit hormoni de creștere
- Alimentele bio nu sunt iradiate
- Utilizarea nămolurilor de epurare este interzisă pe terenurile dedicate culturilor agricole bio ecologice
- În agricultura bio ecologică nu sunt folosite antibiotice
- Ingredientele artificiale sunt excluse din tehnicile standard de obținere a produselor bio ecologice
- Toxinele includ nu numai pesticidele (multe dintre pesticide au fost deja clasificate ca având potențial cancerigen) dar și metale grele, cum ar fi plumb și mercur, precum și de solvenți de benzen și toluen.

Minimizarea expunerii la aceste toxine este un beneficiu major pentru sănătate. Metalele grele conduc la deteriorarea funcției nervoase, fapt ce poate contribui la apariția unor boli precum scleroză multiplă și scăderea



IQ, și, de asemenea, blocarea producției de hemoglobină și implicit anemie.  
- Solvenții deteriorează celulele albe, duc la scăderea sistemului imunitar și scad capacitatea corpului de a rezista la infecții.

***Alimentele organice conțin mai multe substanțe nutritive decât celelalte alimente standard?***

Da. O analiză a 41 de studii comparative **organic / non-organic** pentru fructe, legume și cereale, indică, de asemenea, culturile organice ca fiind cele care oferă în mod substanțial mai multe substanțe nutritive, printre care:

27% mai mult vitamina C

21.1% mai mult fier

29.3% mai mult magneziu

13.6% mai mult fosfor

***Ce substanțe nocive evităm atunci când mâncăm alimente bio?***

Mâncând alimente bio evităm nenumărate toxine din alimente: pesticidele (care sunt potențial cancerigene), solvenți (benzen sau toluen) sau metale nocive (cadmiu, plumb, mercur).

***A manca alimente bio este o problema de alegere, este o dovada de respect pentru sanatatea noastra.***

## CATEVA CONSIDERATII DESPRE LAPTE

Compoziția laptelui de mamă este o compoziție ideală – încă o dovadă a măiestriei Creatorului – un conținut ridicat de carbohidrați simpli și un conținut scăzut de proteine.

Laptele de vacă are un conținut mare în cazeină (proteina de care vitelul are nevoie pentru a avea copite și coarne). Laptele de vacă fiert, băut de adult, poate să dea unele probleme de sănătate din cauza cazeinei nedigerate:

- calculi renali (pietre la rinichi)
- “blochează” vasele de sange
- deformează degetele
- depuneri de substanțe mucoase în țesuturi și tendoane

Mucusul este o substanță plină de bacterii generatoare de boli. Bioterapeuții consideră că laptele de vacă este sursa substanțelor mucoase din organismul nostru pe tot parcursul vieții (raceli, bronșite cronice ș.a.)

Din cauza poluării mediului, laptele risca să conțină Strontiu-90, substanță radioactivă răspunzătoare de suferințe ale articulației soldului și genunchiului.

Legat de continutul in calciu al laptelui, e bine de stiut ca nucile, varza, morcovii si sfecla au calciu intr-o forma mai usor de absorbit, intr-o proportie ideala cu alte ingrediente continute.

Uneori, laptele poate da diaree, constipatie, dureri in incheieturi si oase.

Laptele integral, branza se recomanda mai ales pentru copii si varstnici.

***Pentru adultii care vor sa bea lapte, laptele de capra este recomandat, datorita asemanarii compozitiei sale cu laptele de mama!***

## SARE – DOAR CAT TREBUIE

Alimentele asigura energia necesara vietii si aduc organismului materia prima necesara pentru cresterea, dezvoltarea si repararea uzurii inevitabile a tesuturilor care-l compun.

Factorii nutritionali de care omul are nevoie provin din alimente:

***Factorii de nutritie plastici*** - contribuie la cresterea, mentinerea si repararea tesuturilor. Transporta substantele minerale in organism (proteinele). Acestea sunt mai raspandite si in cantitati mai mari in alimentele de origine animala-carne, lapte, oua, branza, peste, dar si in vegetale (soia, orez).

***Factorii de nutritie energetici*** - indeplinesc rol energetic sau calorigen. Din aceasta categorie fac parte glucidele numite si zaharuri. Prin arderea lor in organism regleaza temperatura corpului. Tot din aceasta categorie fac parte si lipidele (grasimile), factorii nutritionali cei mai bogati in energie.

***Factorii de nutritie biocatalitici*** - vitaminele, sarurile minerale si apa. Acesta indeplinesc rol biocatalitic, adica participa fara a se consuma la diferite procese chimico-biologice de la nivelul tesuturilor.

In grupa mineralelor intra si sarea de bucatarie.

Sarea:

- intervine in schimburile lichidiene si in mentinerea echilibrului hidroelectrolitic al mediului intern, clorul are actiune acidifanta, iar sodiul alcalinizanta.

- atat sodiul cat si clorul intra in compozitia factorilor de nutritie si se gasesc in sange in cantitati bine echilibrate.

*Clorul* se afla sub forma de cloruri in lichidele corpului sau in celule (in plasma, globulelele rosii si in lichidele interstitiale-dintre tesuturi).

*Sodiul* se afla in lichidul interstitial, in limfa, secretii lichidiene ale corpului (lacrima, saliva, sudoare), precum si in tesutul osos. Mentine echilibrul

acido-bazic al organismului, influențează deplasarea apei în organism atunci când intervin modificări în concentrația sa. Ajută la menținerea excitabilității musculare.

- clorul și sodiul sunt ioni care intervin în menținerea presiunii osmotice. Organismul uman adult conține cca 70% apă. Pentru menținerea acestei concentrații, trebuie să existe un echilibru osmotic foarte bine definit, în care sodiul joacă rolul principal.

- Clorul intră în compoziția acidului clorhidric secretate de glandele gastrice (din stomac), menținând aciditatea gastrică atât de necesară în procesul de digestie.

Sodiul se află în secrețiile tubului digestiv și pancreatice.

- Atât clorul cât și sodiul sunt indispensabile în digestie.

- Sarea se absoarbe la nivelul intestinului.

### **Surse:**

Atât clorul cât și sodiul se găsesc sub formă de clorură de sodiu în cantități mai mari în alimentele de origine animală (ouă, lapte, carne, brânză) decât în cele de origine vegetală (legume și fructe).

Sarea este adusă în organism ca atare, sare de bucătărie adăugată în mâncare, în timpul preparării termice a alimentelor sau prin alimentele care o conțin. Alimentele conțin suficientă sare, pentru a nu mai fi nevoie de adaos.

### **Eliminare:**

- pe cale urinară

- pe cale cutanată (prin piele sub formă de transpirație)

- pe cale digestivă (prin scaun) - se elimină cel mai puțin. În diverse stări de boală, clorura de sodiu se mai elimină și pe cale digestivă (diaree, varsături, transpirații abundente).

### **Excesul de sare**

Excesul de sare este responsabil de multe decese în fiecare an.

- factor de risc la hipertensivi

- la originea a numeroase probleme de sănătate, în special la nou-născuți, persoane vârstnice sau la supraponderali.

**Nevoia fiziologică minimală** de sare este în jurul a 2 g/zi.

Este necesar să diminuăm consumul de sare. Aceasta deoarece sarea contribuie la creșterea tensiunii arteriale la unele persoane: atât la cei care suferă deja de această afecțiune, cât și la cei predispuși (persoane peste 40 de ani, supraponderale și cu antecedente familiale de hipertensiune). Sarea este implicată și în apariția altor boli cardiovasculare și a osteoporozei.

Alimentele conțin suficientă sare (nu este nevoie să mai adăugăm). Semipreparatele, produsele fast-food, junk-food conțin multă sare.

***Sarea în exces aduce boala. Rămăneți sănătoși!***

## DE CE AVEM NEVOIE DE ENZIME?

Se cunosc in prezent cateva sute de enzime dar , avand in vedere complexitatea proceselor chimice care au loc in organismele vii, numarul enzimelor aparut in natura trebuie sa fie mult mai mare. Structura enzimelor este prea putin cunoscuta pentru a putea servi ca baza a unei clasificari, de aceea enzimele se clasifica dupa tipul reactiilor pe care le provoaca sau dupa substraturile asupra carora actioneaza. Numele enzimelor se formeaza agaugandu-se sufixul -aza la nr. reactiilor provocate sau substraturilor lor, exceptie fac numele istorice al unor enzime cum ar fi emulsina, pepsina si zimaza etc. In clasificarea adoptata aici enzimele sunt impartite in (dupa Hoffmann Ostenhof 1953) cinci clase principale, fiecare divizata in mai multe sub clase:

- 1.Hidrolaze
- 2.Transferaze
- 3.Oxido-reductaze
- 4.Liaze si simpetaze
- 5.Izomeraze si Racemaze

Dupa o clasificare mai noua (Union of Biochemistry Commission of Enzymes 1961) enzimele sunt impartite in sase clase:

- 1.Oxido-reductaze
- 2.Tranferaze
- 3.Hidroraze
- 4.Liaze
- 5.Izomeraze
- 6.Ligaze(sintetaze)

fiecare divizata la randul ei in mai multe subclase.

Dr. Edward Howell, medic si pionier in cercetarea enzimelor, numea enzimele “scanteia vietii”.

Clasificarea Dr. Gillian Mc Keith imparte enzimele in 3 clase:

**1. Enzimele metabolice - ne directioneaza organismul** actioneaza pe post de catalizatori la cresterea oaselor, refacerea tesuturilor, reglarea metabolismului, vorbire, respiratie, reproducere, auz si contractia oricarui muschi. Aceste enzime metabolice se gasesc in mod natural in organismul nostru. Pe masura ce imbatranim, activitatea enzimelor metabolice slabeste.

**2. Enzimele digestive - necesare pentru digestia hranei**

Aceste enzime descompun carbohidratii, proteinele si grasimile din alimente (amilaza, proteaza, lipaza). Enzimele digestive responsabile cu

extragerea, asimilarea, metabolizarea și absorbția substanțelor nutritive, a mineralelor și vitaminelor

### **3. Enzimele alimentare ajută procesul digestiv**

Ele trebuie să provină din mâncarea pe care o consumăm. Toate alimentele crude, mai precis fructele, legumele, semințele, nucile, germeii, sunt resursa principală pentru enzime alimentare.

Activitatea scăzută a enzimelor este poate cea mai răspândită problemă de sănătate în zilele noastre. O viață trepidantă, acompaniată de mâncarea tip fast-food are ca rezultat o populație practic lipsită de enzime digestive. Implicațiile sunt multiple și grave.

Cei care suferă de o activitate scăzută a enzimelor se pot confrunța cu disfuncții gastrointestinale:

- indigestie
- malabsorbție
- arsuri gastrice
- răgait, gaze, balonare, crampe
- constipație
- sindromul colonului iritabil
- oboseală cronică
- candidoză

O alimentație bogată în enzime asigură refacerea organismului

***Mancați germeni, nuci, fructe și legume crude! Avocado, papaya, ananasul, bananele și mango sunt surse excelente de enzime!***

## **ORGANISM DETOXIFIAT = ORGANISM SANATOS**

Mediul ambiant este supraîncărcat de substanțe toxice ca: pesticide, îngrășăminte, produse petrolifere etc., care pătrund în organism prin aerul inspirat, prin mâncare și apă.

Chiar și corpul nostru produce deșeurile metabolice, toxice care trebuie eliminate pentru a ne menține sănătatea și forțele vitale. Corpul hrănit corect și sănătos elimină în mod natural aceste toxine prin plămâni, piele, rinichi și intestinul gros (colon). Din nefericire, cu timpul, ca urmare a înaintării în vârstă, a bolilor, obiceiurilor alimentare greșite, nesănătoase și a altor factori, curățarea organismului încetinește și toxinele se acumulează.

Ca urmare a acumularilor, pot apărea: depuneri pe limbă, miros neplăcut din gură, dureri de cap, amețeli, somnolență, apatie, oboseală, scăderea energiei, gânduri sumbre, iritabilitate, tensiune ridicată, digestie proastă,

balonări, probleme digestive. Constipația și depurația insuficientă a intestinului provoacă o serie de afecțiuni.

Organismul omului este un depozit de deșeuri și toxine. Este greu să rămâi sănătos dacă intestinul gros este acoperit cu “zgură”. Aceasta se depune chiar și la oamenii care nu suferă de constipații.

Din cauza alimentației greșite, a mâncării bogate în amidon, preparata excesiv, cu multe proteine (cartofi prăjiți, carne, mezeluri de diferite tipuri) pe intestinul gros rămâne o peliculă de materii fecale, așa numita “zgură”. Aceste depuneri se pietrifică.

Totodată, în intestin au loc procese de putrefacție și fermentație. Ambele procese dăunează organismului. Otrăvirea cu toxine intestinale este obstacolul esențial spre longevitate. S-a dovedit că intestinul “înfundat” este cauza principală a aterosclerozei. Spre 40 de ani, intestinul este pietrificat din cauza fecalelor, se întinde, apasă pe organele adiacente (ficat, vezica biliară etc.).

Chirurgii au constatat că 70% din intestinele operate au depuneri pietrificate cu materii fecale, paraziți și mușegai, ca un horn de sobă ce necesită curățire totală.

Colonul este organul cheie al sistemului digestiv în dezintoxicarea organismului, care mai are și un rol important în absorbția fluidelor și a vitaminelor esențiale. Când funcțiile lui se dereglează sau se încetinesc, se reduce nu numai capacitatea lui de a elimina reziduurile, dar se reprimă și mediul normal de bacterii. Intoxicarea intestinului gros influențează multe organe în funcție de localizarea depunerilor pe colon. Acest fenomen se numește “dysbiosis” și, dacă nu se iau măsuri, se dereglează digestia și apar sau se agreavează multe probleme de sănătate: afecțiuni ale stomacului, afecțiuni tiroidiene sau hepatice, afecțiuni cardiace și pulmonare, afecțiuni renale, afecțiuni ale vezicii urinare și ale prostatei.

***O alimentatie bogata in fructe si legume, postul, apa fierbinte (3 cani/zi, cate una dupa fiecare masa) sunt dintre cele mai simple metode de curatare a organismului.***

## **ALIMENTATIA – FACTOR DE PROTECTIE**

O alimentatie corecta poate sa impiedice aparitia diferitelor forme de cancer. Fructele, zarzavatul, leguminoasele, cerealele integrale si ierburile aromate contin substante active care pot preveni imbolnavirea de cancer.

Legumele (broccoli, varza, conopida, usturoi s.a.) anihileaza efectul cancerigenelor, adica al substantelor chimice din mediul inconjurator si al conservantilor alimentari.

Recent s-a constatat ca **legumele din familia cruciferelor** (varza, conopida, broccoli) pot activa și la om o anumită enzimă din ficat, care îl protejează împotriva cancerului. Numele ei prescurtat este GST.

Nu este suficient doar să mâncăm cât mai multe legume pentru a ne apăra de cancer. Ar trebui să mâncăm și mai multe **cereale**, mai ales soia. În cereale ca: ovăz, graul, mei există o multitudine de substanțe anticancerigene. Mai cu seamă în produsele din cereale integrale (uruiala și tarate nerafinate). O mare parte a substanțelor active se află în învelișul exterior al boabelor. Acestea stopează cancerul de colon.

**Soia** conține hormoni naturali, care sunt o mare speranță pentru prevenirea cancerului de sân. Hormonii vegetali reduc efectul estrogenilor proprii organismului. Ei împiedică celulele din țesuturile hormonodependente (de exemplu, din sân sau prostată) să se transforme în celule canceroase.

**Există și substanțe care provoacă "moartea" celulelor canceroase?** Resveratrolul din struguri și din vinul roșu poate declanșa apoptoza celulei canceroase. În laborator s-a descoperit că același efect îl are și varza de Bruxelles.

**Radacina de tataneasa** se compune în proporție de 30% din inulina, o fibră care fixează substanțele cancerigene și le "împinge" spre canale, reducând astfel riscul îmbolnăvirii de cancer la colon. Conform unor studii canadiene, creșterea consumului zilnic de fibre cu 13 g ar fi suficientă pentru a reduce la jumătate riscul cancerului de colon. Eficiente sunt, de asemenea, cerealele și morcovii.

Un alt medicament împotriva cancerului este **iaurtul**.

**Bacilii lactici din alimentele fermentate:** varza acra, branza, iaurtul pot fixa și ei substanțele toxice din intestin, care sunt, astfel, eliminate.

## FII UN CONSUMATOR SANATOS! TU ALEGI!

Am devenit o societate de consum, depinde și de noi să nu devenim sclavii acestui consum sau, și mai grav, victimele lui. Suntem unici, avem nevoie de diete individualizate, suntem suma alegerilor noastre, inclusiv cele alimentare.

Alimentele sunt purtătoare de informație din mediul înconjurător. Aceasta informație a matricei alimentare este înscrisă în compoziția: proteinelor, lipidelor, glucidelor, vitaminelor, enzimelor, fitochimicalelor s.a. De asemenea, informația este înscrisă și în raporturile cantitative și calitative în care se găsesc toate acestea. În acest fel, organismul uman va putea să se

integreze corect in mediul biologic si social, mentinand echilibrul speciei umane.

Informatia provenita din surse naturale este esentiala pentru prevenirea starii de boala, mentinerea sanatatii proprii sia speciei noastre biologice. Consumati alimente vii : legume si fructe proaspete, beti apa naturala plata! Calitatea biologica ridicata a unui aliment semnifica si o inalta calitate informationala a alimentului, specifica alimentelor naturale integrale.

*Renuntati la : alimentele rafinate, inalt procesate, bogate in special in zaharuri rafinate, grasimi hidrogenate, E-uri, sare, arome artificiale, raport Omega-3/Omega-6 dezechilibrat, diete monotone, sedentarism, alcool in exces, tigari, automedicatie!*

## ACID vs. ALCALIN

***In natura***, valoarea pH – ului variaza intre 0 (acid clorhidric) si 14 (soda caustica) - ambele valori fiind in afara zonei utile corpului nostru, iar apa pura are un pH in jur de 7, care este considerat neutru (pH-ul armonios).

***In corpul uman***, pH-ul variaza intre 1,2-3 pentru suc gastric si 7,6-8,6 secretia biliara (valoarea neutra fiind in jur de 7).

### **Ce este acidoza metabolica?**

pH-ul armonios este esential pentru buna functionare a corpului nostru, iar sistemul imunitar intervine imediat ce exista prea mult sau prea putin acid in sange. Sunt putine alimente care sunt alcaline si mai multe alimente acide. Sistemul nostru imunitar are nevoie sa creeze un „tampon” alcalin, pentru a ne proteja corpul de aciditate. Pentru asta foloseste minerale precum calciu. Daca conditiile de aciditate persista, rezervele minerale ale corpului se pot diminua si se pot face depozite in alte locuri, rezultand o cristalizare acida in artere, in membranele mucoaselor si incheieturi.

Prea mult stres si ganduri negative pot sa contribuie de asemenea la aciditate.

O conditie temporar alcalina este data de tratamentele medicale (diureticele). Aceasta situatie este echilibrata de rinichi.

Acidoza metabolica devine cronica din cauza mediului din ce in ce mai poluat, stilului de viata nesanos, lipsei de exercitiu fizic, lipsei de odihna si de forta vitala Chi. Deoarece „suntem ceea ce mancăm”, evitand hrana care formeaza acizi (care este in cea mai mare parte Yang) si marind aportul de hrana alcalina (care este in cea mai mare parte Yin), am putea sa echilibrăm balanta pH-ului si sa dobândim armonia între Yin si Yang (Tai Chi).



### **Acidoza metabolică și digestia incompletă**

Dacă mâncăm prea multă hrană ce formează acizi, lipsa unui tampon alcalin poate aduce corpul în condiția de acidoză metabolică, digestie incompletă și constipație. Această stare predispune la 90% dintre toate bolile omului. Apare astfel un cerc vicios: acidoza metabolică este întotdeauna asociată cu o formă de constipație, ceea ce înseamnă că produsele reziduale ale metabolismului nu sunt suficient înlăturate din țesuturile celulare, ducând la astuparea canalelor de eliminare, ceea ce duce la și mai multă aciditate. O sursă importantă a creșterii acidității și toxicității este un colon blocat. De îndată ce membrana mucoasei este îmbăcșită, eliminarea devine din ce în ce mai incompletă și corpul din ce în ce mai toxic, rezultând o acidoză și mai mare și o varietate de probleme cu bacteriile și ciupercile, alergiile, astmul, oboseala cronică, diabetul, obezitatea ș.a.

### **Acidoza metabolică și războiul dintre ciupercile și bacteriile „bune” și cele „rele”**

Corpul nostru poate fi comparat cu un câmp: dacă solul are balanța corectă între alcalinitate și aciditate, atunci vor trăi în el microorganismele potrivite. Dacă balanța s-a dereglat, atunci se pot înmulți ciupercile și bacteriile „rele”, care într-un organism supraacid se pot manifesta ca probleme de piele, digestie dificilă, flatulență, infecții cu Candida sau miros urat al gurii. Acest război între microorganismele „bune” și cele „rele” va influența metabolismul nostru și va genera ciclul oboselii cronice. În acel moment sistemul nostru imunitar are o rezistență scăzută față de boli și infecții mai grave.

### **Acidoza metabolică și alergiile, mucusul și astmul**

Într-o răceală obișnuită membranele mucoase din sistemul nostru respirator produc mari cantități de mucus în efortul de a elimina infecția. Condițiile acide prelungite pot duce la aceeași reacție, crescând cantitatea de mucus produsă în intestinul subțire, în sistemul respirator și în alte părți ale organismului. Aceste simptome reprezintă un efort al organismului de a elimina produsele acide reziduale. Așa cum expunerea la factorii alergici poate declanșa secreția mucoasei, la fel o poate face și aciditatea.

### **Acidoza metabolică și oboseala cronică**

Pe măsura ce corpurile noastre devin din ce în ce mai poluate și digestia noastră devine din ce în ce mai puțin eficientă, corpul nu mai poate obține suficientă energie din ceea ce mâncăm, rezultând oboseala. Cererea constantă de energie determină metabolismul să fie foarte activ și să nu lucreze eficient, ceea ce agravează situația. În plus, aciditatea crescută slăbește activitatea motrică (acidul lactic), ceea ce ne face să ne simțim obosiți foarte repede când începem o activitate.

Ficatul trebuie sa lucreze foarte mult pentru a filtra si indeparta toxinele, ceea ce necesita si mai multa energie, care este luata din alte parti ale corpului, ducand la epuizare fizica cronica. Ficatul incepe sa produca mai mult colesterol, incercand sa curete sangele de toxine (fenomenul de chelare), ceea ce ridica nivelul colesterolului si al LDL, ducand la un alt cerc vicios.

### **Acidoza metabolica si obezitatea, diabetul**

Nivelul crescut al colesterolului si marirea secretiei de insulina se manifesta impreuna cand corpul acumuleaza grasime pentru a neutraliza si depozita agentii poluanti. Grasimea nu este o amenintare, ea este modalitatea corpului de a se proteja pe sine (in momentele cu aciditate crescuta). Cu un pH sanatos, arderea grasimii se face mai rapid si este mai putin probabila revenirea dintr-o dieta prin reaccumulare de grasime. Deoarece nivelele ridicate ale insulinei si acumularea de grasime sunt manifestarile, iar aciditatea este cauza, aceleasi lucruri afecteaza pancreasul, iar diabetul poate fi in legatura directa cu nivele inalte ale toxicitatii si nivele scazute ale pH – ului.

### **Acidoza metabolica, arsurile inimii si boala de reflux gastro - esofagian**

Conditiiile prelungite de aciditate ar putea eroda muschiul sfincterului cardia, de la inceputul stomacului si nu se va mai inchide corect. Acest lucru poate degenera in boala refluxului gastro - esofagian. Poate fi afectat si esofagul, ducand la dificultati de inghitire. Cafeaua, ceaiul negru si alcoolul (foarte acide) in cantitati mari, cat si fumatul, contribuie de asemenea la instalarea acestei boli. Sunt necesare masuri generale de alcalinizare si o schimbare permanenta a dietei.

### **Acidoza metabolica si tractul urinar**

Rinichii si plamanii sunt principalele organe responsabile de eliminarea aciditatii in exces din corpul nostru. In rinichi, acidoza cronica devine mai evidenta – aici se depoziteaza acidul uric care poate forma pietre la rinichi. Cauza se afla in hrana ingerata - alimente cu nivele inalte de purine, cum ar fi carnea rosie, pestele, carnea de pui. Purinele sunt descompuse de corp in acid uric, care se cristalizeaza in pietre la rinichi, atunci cand urina este predominant acida, avand un PH sub 5.5.

Daca urina este alcalina – lucru care se poate obtine band apa alcalina si avand o dieta alcalina sau neutra – atunci acidul uric nu va cristaliza in pietre la rinichi. De fapt, cristalizarea acidului uric ameninta nu numai rinichiul ci si intregul tract urinar, inclusiv organele sexuale.

### **Acidoza metabolica, guta, artrita, osteoporoza si scleroza multipla**

La inceput, corpul va incepe sa foloseasca calciul depozitat in oase pentru a neutraliza toxinele care insotesc conditia prelungita de aciditate in tesuturi. Calciu intra in sange, care devine astfel mai putin acid. In acelasi timp calciul este depozitat in vasele capilare din maini, picioare, incheieturile

degetelor și genunchi, o condiție numită guta. Astfel, micșorând rezervele de calciu din schelet, oasele noastre pot deveni fragile și apare osteoporoza. Mai mult, în timp ce acidoza metabolică descompune țesuturile corpului și slăbește celulele, ea poate facilita instalarea unor boli precum artrita și scleroza multiplă, boli ce se caracterizează prin descompunerea țesuturilor corpului.

Acidoza metabolică dezechilibrează organismul și alarmează sistemul imunitar. Dacă condiția persistă, chiar sistemul imunitar poate fi dezechilibrat, ceea ce poate da naștere bolilor autoimune.

Putem opri rapid acidoza metabolică schimbându-ne dieta, stilul de viață și modul de gândire.

### **Acidoza metabolică și bolile cardiovasculare**

Pentru ca sistemul nostru cardiovascular să funcționeze corect, pH-ul plasmei sangelui trebuie să fie ușor alcalin, 7,35-7,41. Dacă permitem să scadă sub valoarea pH-ului de 7,35, țesutul muscular din peretele interior al arterelor, venelor și al inimii, va fi atacat. În plus, fata de amenințarea nivelului crescut de colesterol, o aciditate cronică amenință să corodeze chiar țesutul corpului, așa cum „acidul mananca marmura”. Astfel, acidoza metabolică ca o condiție cronică, deschide drumul pentru ateroscleroza, presiune marită și facilitează acumularea plăcilor de colesterol pe pereții vaselor sanguine.

### **Acidoza metabolică și acumularea plăcilor de colesterol**

Acidoza metabolică schimbă chimia din vasele de sânge, determinând ca LDL (colesterolul „rau”) să se depună într-un ritm accelerat. În plus, se facilitează și depozitarea metalelor grele și a altor poluanți împreună cu colesterolul. Aceste condiții combinate duc la creșterea plăcilor ateromatoase în vasele de sânge. Ele nu pot fi reduse doar prin micșorarea cantității de colesterol în hrană, ci necesită măsuri de reducere a acidității hranei.

### **Acidoza metabolică poate cauza presiunea sanguină mare**

Dacă corpul se află într-o prelungită condiție de aciditate, vasele de sânge de la periferie pot fi contractate, în timp ce arterele pot deveni dilatate. Asta înseamnă că inima trebuie să muncească mai intens pentru a pompa sângele în tot corpul, în timp ce circulația din vasele de sânge de la periferie este restrânsă, în artere presiunea crește - risc serios pentru sistemul cardiovascular, crescând riscul atacului de cord și a tahicardiei.

### **Acidoza metabolică, radicalii liberi și vătămarea ADN-ului**

Acidoza metabolică accelerează vătămarea peretilor celulelor și a structurilor membranelor intracelulare de către radicalii liberi, astfel distruge celulele, iar vătămarea ADN duce la îmbătrânirea prematură. Manifestările sunt: riduri, decolorarea pielii, scăderea vederii, disfuncționalitatea sistemului hormonal, slăbirea memoriei și multe altele.

Sinteza corecta ADN – ARN necesita un mediu chimic care nu este acid. Daca pH-ul mediului este prea mic (acid), regenerarea celulara este inhibata si celulele pot degenera sau chiar deveni maligne.

O dieta echilibrata contine:

70-80% hrana alcalina – lactate, fructe, vegetale proaspete

10-15% hrana acida proteine – carne, branza, peste, oua, nuci

10-15% hrana acida carbohidrati – miere, cartofi copti, curmale, paine din faina integrala, melasa, banane, unt, ulei

Copiii in perioada de crestere si adultii sub 40 de ani au nevoie de valorile mai ridicate de hrana acida. Adultii peste 40 ani ar trebui sa consume hrana alcalina la nivelul cel mai ridicat.

Este indicat sa se consume apa filtrata alcalina.

## HRANA CARE CREEAZA ALCALINITATE

**Legume proaspete:** anghinare, asparagus, avocado, muguri de bambus, fasole pastai, sfecla, muguri de soia, varza (normala, rosie, acra), morcovi, telina, arpagic, castraveti, andive, usturoi, verdeturi, ridichi, napi, praz, salata verde, ceapa (unele tipuri), patrunjel, pastarnac, mazare proaspata, ardei, broccoli, dovlecei, conopida, vinete, cartofi noi (rosii), cartofi dulci, dovleac, spanac crud, urzici, muguri (toate tipurile), rosii galbene, nasturel, ridichi, paprika.

**Fructe proaspete:** mere Golden, caise, fructe de padure inchise la culoare, cirese (soiul bing), grepfrut roz, struguri (soiul flame&concord), lamai coapte, mango, kiwi, pepeni (toate tipurile), papaya, fructul pasiunii, piersici (doar o varietate), pere (soiul bosc-japonez), gutui.

**Nuci proaspete:** Cashew, Macadamia, Pecan, migdale proaspete, alune de pamant, seminte de dovleac, miez de nuca, susan.

**Faina:** mei, ovaz, secara, gris, soia, hrisca.

**Amidon si zahar:** fasole (soiul pinto), linte, roscove, malai, boabe de soia, popcorn (galben), sirop de artar (pur), produse de patiserie din faina alcalina, mazare verde uscata, orez integral, orez basmanti, paste fainoase din orez integral.

**Proteine:** avocado (copt), unt, branza (din lapte de capra), carne de gaina, rata, peste (alb, pastrav), crabi, lapte de capra proaspat, lapte proaspat, iaurt proaspat, lapte de soia, orez sau migdale, unt de migdale, tahini de susan, seminte incoltite.

**Diverse:** roscove, ciocolata amara, bauturi din plante, ceai din plante, ulei de masline presat la rece, ulei de susan, aloe vera, menta, sofran, salvie, cimbru piper(dulce, pimento), cuisoare.

## HRANA CARE CREEAZA ACIDITATE

**Legume proaspete:** varza de Bruxelles, salata verde (soiul iceberg), ciuperci, cartofi, ridichi, spanac gatit, rosii.

**Fructe proaspete:** mere (rosii si verzi), banane, cirese (deschise la culoare), curmale, smochine, grepfrut alb, struguri (soiul thompson), lamai culese verzi, nectarine, portocale, mandarine, pere (soiul barlett), piersici (cele mai multe soiuri), ananas, prune, stafide, rubaba, capsuni, tangerine.

**Nuci:** migdale uscate, seminte de pin, fistic, nuci (soiul negre si englezesti), naut, nuca de cocos

**Amidon si zahar:** piure de banane, orz, tarate, paine de graham, paine de secara, paine alba, cereale ambalate, fulgi de porumb, crackersi din faina alba, gogosi, sosuri, boabe uscate (cele mai multe), faina, miere, gem, melasa, produse de panificatie din faina alba, alune, cartofi cu coaja maro, zahar, conservanti, paste fainoase din faina alba, siropuri, tapioca, vafe.

**Faina:** orez alb, orz, amidon din cartofi, faina de grau.

**Proteine:** avocado necoapte, cashew, cascaval, branza topita, smantana, lapte pasteurizat, iaurt cu conservanti, inghetata, margarina, crabi, oua, peste (roz, somon, crap, caviar, hering, macrou, sardine), alune, linte, carne de vaca, porc, vitel, oaie, pui, curcan, carne de vanat, porumbel, organe, masline (inclusiv verzi), unt de arahide, creveti, raci, scoici, ciuperci.

**Diverse:** hrana preparata si conservata tinde sa fie acida, alcool, bere, indulcitori artificiali, cafea, ceai (negru, verde), medicamente, uleiuri hidrogenate, piper (alb, negru), sare, cicoare, maioneza, ketchup, zahar, dulciuri, guma de mestecat.

## ORGANISMUL NOSTRU ISI MENTINE SANATATEA PURIFICANDU-SE

Pentru a mentine puritatea mediului intern, corpul dispune de emonctorii (organe, sisteme prin care corpul elimina toxinele, ceea ce l-a intoxicat):

- calea respiratorie (plamani, bronhii, nas)
- calea hepatica (ficat, vezica biliara)
- calea intestinala (intestin subtire, intestin gros)
- calea cutanata (glande sudoripare, glande sebacee)
- calea renala (rinichi, vezica urinara)

Cand aceste cai de eliminare lucreaza normal, iar aportul de toxine si productia de deseuri nu sunt foarte ridicate, mediul ramane curat si celulele pot functiona corect.

Daca deseurile sunt prea numeroase si emonctoriile lenese sau deficiente, organismul acumuleaza progresiv deseuri si situatia organelor corpului se degradeaza.

Sangele se ingroasa, devine mai dens si nu mai circula atat de usor prin vasele sangvine. Depunandu-se pe peretii vaselor, deseurile le ingusteaza diametrele, ceea ce incetineste si mai mult circulatia, irigarea tesuturilor si schimburile.

Prin acumularea lor, deseurile :

- murdaresc si astupa filtrele emonctoriilor
- congestioneaza organele
- blocheaza articulatiile

Tesuturile sunt iritate, se inflameaza si se sclerozeaza. Apar tot felul de boli, in functie de organele care sunt atinse si de modul in care sunt afectate.

Deseurile nu se depun intr-o singura zona a corpului, ca urmare a circulatiei permanente si, astfel, corpul va fi invadat si incarcat.

Purificarea mediului intern are loc prin intermediul emonctoriilor:

- hipersecretie biliara si salivara, varsaturi, diaree
- urini acide, incarcate
- transpiratii profuze, secretii, cosuri, eczeme
- eliminarea deseurilor coloidale prin intermediul nasului, sinusurilor, bronhiilor

Pentru eliminarea deseurilor, uneori se folosesc cai secundare: glandele salivare, amigdalele, glandele lacrimale, uterul.

Corpul isi creeaza uneori emonctorii artificiale pentru a putea face fata deseurilor: apar hemoroizii, fistulele, ulcerele.

***Pentru o stare buna de sanatate, dezintoxicarea periodica a organismului este regula!***

## **ALIMENTATIE VEGETARIANA – ALEGEREA E A TA!**

- Alimentatia vegetariana poate preveni pana la 90% din accidentele vasculare cerebrale si 97% din infarctele de miocard.
- S-a demonstrat, in urma cu ani de zile, ca alimentatia vegetariana, foarte saraca in grasimi, poate duce la diminuarea placilor de aterom la bolnavii programati pentru operatia by-pass.

- Riscul cancerului de prostata, de san si de colon este de 3-4 ori mai mare pentru cei care consuma zilnic carne, oua, produse lactate, in comparatie cu cei care au ales sa fie vegetarieni.
- Cazeina din lapte are actiunea cea mai cancerigena dintre toate produsele de origine animala.
- Femeile vegetariene au un schelet mai puternic, au mai putine fracturi si, cu inaintarea in varsta, pierd mai putina masa osoasa.
- Un adult are nevoie de 40 g proteine/zi, adica 10-15% din aportul caloric total. Continutul in proteine al cerealelor depaseste, de obicei, 10%. Fasolea si mazarea uscata au un continut de proteine de 25%.
- Alimentele de origine vegetala contin cantitati suficiente de proteine, sunt bogate in fibre, sarace in grasimi si fara colesterol.
- Cei care vor sa aleaga alimentatia vegetariana, pot incepe cu 1-2 zile pe saptamana, pentru o anumita perioada, in care sa-si observe starea de sanatate. Vor observa ca au mai multa energie, mai dispare din celulita, mai scad in greutate, obosesc mai greu s.a.
- Mentinerea unui stil de viata sanatos, a unei alimentatii sanatoase asigura o stare buna de sanatate.
- Alegeti soia, lintea, nautul, mazarea, fasolea, strugurii negri, varza rosie si alba, sfecla rosie, nucile, morcovii, broccoli, cereale (ovaz, orz, secara s.a.) s.a.

#### **Amintiti-va:**

- *suntem ceea ce mancam*
- *vegetalele ne mentin tineri si sanatosi si longevivi*
- *alimentatia sanatoasa ne fereste de cancer, hipertensiune arteriala, ateroscleroza, cardiopatie ischemica, accidente vasculare cerebrale, obezitate, diabet zaharat s.a.*
- *alimentatia noastra este in stransa legatura cu bolile pe care le facem*
- *alimentatia este o problema de alegere pentru fiecare dintre noi, iar nutritia sanatoasa o dovada de respect si iubire pentru fiinta noastra*

## *Cap. 6 Ai grijă de emoțiile tale! Exprimă-le la timp!*

Emotiile (energie in miscare) sunt strans legate de ganduri. Ambele apar practic aproximativ in acelasi moment. De unde apar ? Din structura chimica a corpului, din miliardele de celule ce contin o memorie mental-emotionala genetica a tuturor stramosilor, precum si memoria influentelor mediului in care traim. Astfel ca, pana in momentul in care preluam controlul asupra propriului corp, aceste ganduri si emotii incrustate genetic sau preluate ne conduc viata, creand practic destinul nostru.

Putem imparti emotiile in:

- **emotii pozitive** (curaj, dreptate, blandete, generozitate, sinceritate, creativitate, bunatate, iubire, rabdare, onoare, deschidere, cinste, compasiune, incredere s.a.) - sunt constructive pentru fiinta noastra, pot duce chiar la insanatosirea corpului (fiind emise pe un fundal de calm si luciditate, nu de agitare). Emotiile pozitive insanatosesc corpul fizic. Celulele sale contin, pe langa partea fizica, si inregistrari de memorie (ganduri si emotii stocate “genetic”, provenind de la stramosi sau preluate automat din mediu). S-a descoperit ca celulele emit si capteaza energie sub forma unor particule corespunzatoare gandurilor si emotiilor (un alt fel de a spune ca ni le transmitem unii altora, deci ca nu suntem separati in mod absolut).
- **emotii negative** (tristete, suparare, frica, furie, agresiune, nerabdare, aroganta, violenta, ingrijorare, lene, egoism, neajutorare, disconfort, nerabdare, apatie, tensiune, confuzie, plictiseala, vinovatie, invidie, rusine, neincredere s.a) - sunt profund distructive. Emotiile negative pe termen lung duc, pe langa autoimbolnavire, si la comportamente necugetate si dezechilibrate.

Suferinta nu are nici o legatura cu evenimentele, ci cu reactia omului fata de ele. Ea nu este provocata de ceea ce se intampla, ci de reactia subiectiva la ceea ce se intampla. Modul interior in care reactionam la o situatie este cel care ne indica ce inseamna acea situatie pentru noi. Putem reactiona prin suferinta la un eveniment (exemplu: moartea cuiva apropiat), eveniment la care un strain nu simte nimic.

Emotiile afecteaza reactiile hormonale, modificarile de respiratie si oxigenare a sangelui, schimbari ale componentelor sale chimice. Exprimarea emotiei prin sunet poate influenta procesele fizice din corp, prin vibratia rezonanta a sunetului cu emotia specifica unui organ. Acest lucru a fost bine cunoscut in vechime de egipteni si chinezi.

Manifestarea in exces a anumitor emotii negative duce la imbolnavirea organului corespondent - asta inseamna acumularea de “energie negativa” in corp - iar pentru insanatosirea sa e necesara manifestarea emotiei pozitive aferente, adica aducerea de “energie pozitiva”. La procesul



imbolnavirii si insanatosirii participa mai multi factori – alimentatia, respiratia, mediul inconjurator, factori genetici s.a. – dar lucrul cu emotia, fie in sens negativ, fie pozitiv, se pare ca are cel mai important rol.

Conform studiilor Dr. Robert Young, o stare mentala negativa poate crea mai multa aciditate metabolica decat alimentele pe care le consumam. De fapt, poti sa creezi aciditate metabolica de 2-3 ori mai mult prin gandurile tale, prin starea ta mentala, decat din consumul de lactate sau proteine animale. Gandurile tale si cuvintele devin importante si pot sa-ti afecteze fiziologia intr-un mod negativ sau pozitiv. Modalitatea prin care gandurile tale devin biologie este urmatoarea: orice gand necesita o anumita energie cerebrala pentru a se forma. In producerea unui gand se foloseste energie care, consumata, va produce la randul ei deseuri biologice acide. Daca acizii metabolici rezultati din ganduri nu sunt eliminati corespunzator prin cele 4 canale de eliminare (urinare, transpiratie, respiratie, defecatie) atunci acesti acizi ajung in tesuturile adipoase si conjunctive. Efectele sunt aparitia unor simptome si afectiuni precum: lupus, fibromialgie, artrita, dureri musculare, oboseala, obezitate, cancer de san, cancer de prostata, indigestie, reflux acid, arsuri, infarct s.a. De exemplu, atunci cand suferi de tristete sau depresie, in mintea ta, suferinta va aparea ca o experienta negativa. Presupunem ca te gandesti in mod constant la aceasta, este tot timpul in mintea ta, si esti ingrijorat de modul in care gandesti. Ai putea spune ca te implici emotional. Emotiile sunt energie in miscare. Cand vezi persoane care sunt emotionale, inseamna ca se afla intr-o stare energetica, fie pozitiva, fie negativa. Acestea produc acizi metabolici la un nivel ridicat. Nivelul de acizi rezultati este mai mare decat la cineva care face exercitii fizice. Deci gandurile tale pot deveni biologie sau aciditate care te face bolnav, obosit si obez. Cand incepi sa produci acizi prin gandurile tale activezi sistemul de neutralizare alcalina. Daca acesti acizi nu sunt neutralizati si/sau eliminati, pot crea probleme serioase de sanatate.

**Emotiile pozitive** precum iubirea, pacea, speranta, increderea, credinta si iertarea pot alcaliniza sangele si tesuturile.

**Emotiile negative** de furie, resentiment si frica sunt cele mai puternice si mai acidifiante dintre toate emotiile. Frica de necunoscut este probabil cea mai puternica si mai acida emotie. Oamenii au crize mentale , nu crize cardiace (spune dr. Robert Young). Exista studii stiintifice publicate, care arata ca peste 80% din crizele cardiace sunt declansate de emotii. De fapt oamenii nu mor de crize cardiace ci de „ atacuri de ganduri”( emotii negative).

Boala canceroasa inseamna acid. Cand experimentezi emotii negative precum: furie, razbunare, ura, tristete sau depresie de fapt creezi aciditate metabolica care poate cauza orice conditie canceroasa in organism. Daca acesti acizi nu sunt eliminati prin urinare, transpiratie, defecatie sau

respirație, sunt depozitați în țesuturi. Excesul de acid din țesuturi reprezintă o condiție precanceroasă. Modul de viață alcalin are efect de calmare mentală și emoțională. Cu cât ai mai puțin stres, cu atât ai mai puțin acid, iar mai puțin acid înseamnă că ești mai rezistent la boli.

### **Cum pot emoțiile să afecteze sănătatea?**

Corpul nostru răspunde la felul în care gândim, simțim, acționăm. Așa arată cum mintea este conectată la corp și viceversa. Când suntem stresați, anxioși, supărați, corpul nostru încearcă să ne spună că ceva nu-i în ordine, e un fel de invitație de a privi boala ca pe o șansă de a afla ceva despre noi. Și de a putea îndrepta. O tensiune arterială crescută sau un ulcer la nivel digestiv pot să apară după un eveniment stresant. Atunci când sănătatea emoțională nu e în ordine, pot să apară mai multe manifestări la nivelul corpului, cum ar fi: dureri de spate, modificări ale apetitului, dureri de piept, constipație sau diaree, gura uscată, oboseală cronică, dureri cu caracter generalizat, dureri de cap, hipertensiune, palpitații, probleme sexuale, respirație îngreunată, pierdere în greutate sau câștig în greutate, probleme stomacale, senzația de gat înțepenit, prăbușirea sistemului imun, de apărare - mai multe răceli și afecțiuni ca urmare a evenimentelor stresante apărute.

### **Cum se poate îmbunătăți sănătatea emoțională?**

Sănătatea emoțională poate fi îmbunătățită dacă se încearcă o recunoaștere a propriilor emoții. Trebuie observat de ce apar ele. Exprimă-ți emoțiile, pentru că în caz contrar poate fi mai rău. Spune-le apropiaților ce te frământă, vorbește cu terapeutul tău, trăiește o viață echilibrată, fă-ți timp să muncești, să te relaxezi, de asemenea, ai grijă de sufletul, mintea și corpul tău! Ai grijă de tine!

Studii recente au aratat ca mai multe boli, printre care și cancerul, se dezvoltă mai frecvent la persoanele care își controlează excesiv exprimarea emoțiilor de furie, tristete sau bucurie care fragilizează sistemul imunitar. Dacă nu va numărați chiar dvs. printre ei, cu siguranță cunoașteți oameni care obișnuiesc frecvent să-și reprime sentimentele. „Înghiț” sentimentele sau pulsunile precum dorința sau furia, suporta situația prin care trec „strangând din dinți” și sfarsesc prin a se plange tot mai des de crampe la stomac, dureri de cap, ulcer sau chiar cancer.

În urma studiilor efectuate, profesorul Laborit ajunge la concluzia că majoritatea bolilor sunt legate de „înhibarea acțiunii” care duce la acumularea în organism a hormonilor de stres care sunt toxici. E foarte cunoscută importanța factorilor psihologici în evoluția principalelor boli. Cercetările asupra stresului au demonstrat în ce măsură se luptă organismul pentru a face față evenimentelor importante, pozitive sau negative, care modifică ritmul vieții (moartea unei ființe dragi, îmbolnavirea, examenele, pensionarea, dar și căsătoria, mutarea în altă casă, plecarea în concediu).

Astfel, pe o scala de stres (Holmes) in care moartea partenerului este evaluata cu 100 de puncte, casatoria provoaca un stres de 50 de puncte, examenul de licenta e cotate cu 47 de puncte, pensionarea cu 45 de puncte, mutarea in alta casa cu 20 de puncte, iar plecarea in vacanta, cu 13 puncte. La persoanele care acumuleaza mai mult de 300 de puncte pe scala de stres in mai putin de 1 an, s-a constatat aparitia bolilor grave (cancerul de exemplu), in proportie de 49%, fata de 9% in grupul de control.

### **Dar ce este stresul?**

Stresul (distresul) apare atunci cand este depasita capacitatea de mobilizare a organismului in fata unui eveniment neasteptat care apare. Eustresul apare atunci cand ne mobilizam si reusim sa facem fata pregatirilor pentru un eveniment, o masa festiva, o plecare in concediu. Reactia la stres este un rasuns pe care il da corpul provocarilor la care este supus.

### **Semnele distresului (stresul negativ)**

#### ***Semnele fizice:***

- palpitatii, batai puternice ale inimii
- greutate in respiratie, dificultati la inghitire, respiratie rapida, superficiala
- uscarea gurii, senzatia de palpitatii in stomac, indigestie, greata
- diaree, constipatie, balonare
- tensiune musculara generalizata, in special la nivelul falcilor, maxilare incheiate, dureri de ceafa, gat “intepenit”
- pumni incheiate, umeri aplecati, dureri musculare generale, crampe
- nervozitate, hiperactivitate, unghii roase, batutul darabanei cu degetele, datul din picior, tremuraturi ale mainilor, capului
- oboseala, extenuare, letargie, surmenaj, dificultati de somn, senzatii de lesin, dureri de cap, boli frecvente – raceli
- transpiratia palmelor si a buzei superioare, bufeuri
- maini si talpi reci
- senzatia frecventa de urinare
- pofta de mancare exagerata, pierderea apetitului, cresterea numarului de tigari fumate
- consum crescut de alcool
- scaderea libido-ului

#### ***Semne mentale si emotionale:***

- istovire, ingrijorare, suparare, lipsa entuziasmului, senzatia de esec,
- de neputinta, de lipsa a sperantei, isterie, izolare, sentimentul ca nu poti face fata provocarilor, anxietate, depresie
- nerabdare, iritare, enervare, furie, ostilitate, agresivitate
- frustrare, plictiseala, vinovatie, nesiguranta, vulnerabilitate, senzatia de a fi respins, de a fi neglijat, de a fi nepotrivit

- nepasare fata de propria infatisare, fata de propria sanatate, dieta, dezinteres fata de contactul sexual
- parere proasta despre sine, pierderea interesului fata de cei din jur
- polifazie (executarea unui numar prea mare de sarcini simultan), graba
- neindeplinirea unei sarcini inainte de a trece la alta
- dificultati de concentrare, de judecata si de luarea deciziilor, memorie slaba, lipsa creativitatii, absurditate, irationalitate
- tendinta de a amana, dificultati de a initia actiuni
- predispozitie la greseli si accidente
- sarcini care depasesc puterea de munca
- nemultumire permanenta, inflexibilitate, lipsa logicii, iritabilitate, neproductivitate, randament slab

### **Semnele eustresului (stresul pozitiv, de mobilizare)**

Prezenta semnelor eustresului arata ca reusesti sa exploatezi efectele pozitive ale reactiei la stres. Este posibil sa te simti si sa pari altora:

- euforic, stimulant, entuziast, emotionat
- amabil, intelegator, sociabil, iubitor, fericit, prietenos
- calm, in control, increzator
- plin de creativitate, eficienta
- clar si rational in gandire, decis
- harnic, energic, productiv, vesel, adesea zambitor

Reactia la stres implica multe organe, activitati diferite si de aceea efectele/manifestarile sunt diferite de la individ la individ. Cu toate acestea, unele sisteme ale corpului sunt mai afectate decat altele (inima, circulatii, plamanii, sistemul muscular).

Trebuie sa invatam sa ne ascultam corpul, sa intelegem semnalele pe care ni le trimite si sa stim sa remediem cauzele.

### **Cateva boli si afectiuni cauzate de starea de distres**

#### ***Sistemul cardiovascular:***

- boli coronariene (amgina si atac de cord)
- hipertensiune arteriala
- accidente vasculare cerebrale
- migrene

#### ***Sistemul digestiv:***

- indigestii
- greata
- arsuri stomacale
- ulcer gastric si duodenal
- colita ulceroasa
- sindromul intestinului iritabil
- diaree, constipatie

- meteorism, balonare

### ***Muschii si incheieturile***

- dureri de cap
- crampe, spasme musculare
- dureri de spate
- dureri de ceafa

### ***Altele***

- diabet
- cancer
- artrita
- alergii
- astm
- raceli obisnuite si gripa
- libido sczut
- afectiuni ale pielii
- afectiuni ale somnului

### ***Comportamental***

- mancatul excesiv
- pierderea poftei de mancare
- fumatul excesiv
- consumul crescut de cafea, de alcool, alte excese
- scaderea randamentului in munca

### ***Emotional***

- anxietate, temeri, fobii, obsesii
- depresie

### **Stresul prelungit:**

- afecteaza sistemul imunitar (creste nivelul de cortizol, apare o stare de epuizare)
- provoaca boli ale inimii si ale sistemului circulator (creste nivelul de noradrenalina, creste sarcinii inimii, ateroscleroza, angina, atac de cord s.a.)
- genereaza si alte afectiuni (digestive, diabet zaharat, anxietate, depresie, dereglari sexuale s.a.)

**Cauzele** stresului sunt multiple si foarte diverse – scala Holmes (decesul unei persoane dragi, separarile, șomajul, sarcina, nașterea unui copil, întoarcerea acasă după multă vreme, divorțul, căsătoria, promovarea la locul de muncă, probleme financiare, mutarea în casă nouă, boală, pierderea cuiva apropiat ș.a).

Acea presiune psihica interna, negativa sau pozitiva asociata de cele mai multe ori unui eveniment extern penibil: conflict, suparare, doliu sau orice situatie care ne modifica conditiile de viata: casatorie, concediu si ne provoaca o tensiune psihica si corporala pe care nu o exprimam in nici un

fel. Acumulând acest stres, treptat, se vulnerabilizează sistemul imunitar astfel încât este favorizată apariția bolilor de orice fel: gripa, astm, cancer, s.a. Exprimând emoțiile, diminuăm tensiunile și stresul și astfel întărim sistemul imunitar.

### **Exprimarea și reprimarea emoțiilor**

Emoțiile există pentru a ne ajuta, nu pentru a ne înkurca: teama și furia ne apără de pericole, tristetea ne ajută să depășim situațiile de doliu real sau simbolic (moarte, separare, abandonarea unui proiect). Emoțiile nu trebuie ascunse sau uitate, inhibate sau reprimare. Avem nevoie să le „digerăm” și pentru asta e necesar să le „mestecăm” și nu pretindem că ele nu există.

Lacrimile sunt „lubrifianții emoțiilor”. Ele le ușurează drumul. În plus, ele nu însoțesc doar tristetea, ci și bucuria, plăcerea sau admiratia. Ele curăță organismul eliminând până la 40% din surplusul secreției de neurotransmitatori. Interzicerea plansului nu este sanatoasă, mai mult, această stăpânire perturbă sistemul imunitar și favorizează apariția unor boli grave, mai ales la acele persoane care nu-și exprimă niciodată emoțiile considerate social ca fiind negative: teama, furia, frica. Nu vă temeți să plângeți dacă asta simțiți, radeti cu poftă dacă situația vă permite, învățați să vă îngăduiți să fiți furioși și să cautați să vă exprimați furia fără a o reprima la nesfârșit. În cele din urmă ea iese la iveală și, din păcate, o face într-un moment care se dovedește de cele mai multe ori a fi cel mai nepotrivit.

Cel puțin jumătate din bolile de care suferim le-am putea evita dacă nu ne-am enerva. Atunci când cineva se înfurie sau se lasă stăpânit de o altă emoție negativă (ură, dușmănie) pune în acțiune prin centrul emotiv din creier secreția unor glande endocrine, care la rândul lor perturbă buna funcționare a organelor și aparatelor din organism - catecolaminelor (adrenalinei, de exemplu) le revine rolul perturbator cel mai însemnat.

Nu numai furia sau enervarea de moment sunt dăunătoare pentru sănătatea noastră ci și frica, nemulțumirea, resentimentele, dușmănia, ura, egoismul, invidia, înșelăciunea s.a. Nu există ființă omenească care să nu fie încercată sau provocată de cel puțin una dintre aceste emoții negative. Dar cel mai important nu este provocarea în sine, ci răspunsul la aceste provocări. Unii oameni își ruinează trupul din cauză că se încăpățânează în maniere egoiste, căutând dreptatea lor cu orice preț.

### **Maturitatea emoțională, sănătatea mentală**

O persoană este sănătoasă din punct de vedere mental dacă:

- nu se lasă copleșită de problemele vieții, ci încearcă să le soluționeze
- poate face față „din mers” dezamăgirilor
- își poate accepta propriile defecte
- are respect de sine
- se bucură de lucruri simple din viața de zi cu zi

- are așteptări rezonabile, în concordanță cu posibilitățile
- se simte bine în prezența altor oameni
- își face planuri de viitor
- se bucură de ideile și experiențele noi
- își fixează scopuri realiste
- este capabilă să ia singură hotărâri în ceea ce o privește

Tony Robbins, ne propune să ne raportăm “generic” la 10 tipuri de emoții (deși paleta emoțiilor este cu siguranță mult mai variată):

1. emoțiile care ne dau un sentiment de **disconfort**. Nu sunt emoții intense: plictiseala, nerăbdarea, o stare de jena.
2. emoțiile din categoria: **frica**, putând să varieze de la îngrijorare, preocupare, grija, teama, efectiv frica, groaza sau o senzație de terifiere, panică.
3. emoții ale **suferinței** care aduc cu sine un pregnant sentiment de pierdere (fizică, sufletească, materială).
4. emoțiile care provoacă **furie**, punând de la o stare de iritare evidentă până la enervare profundă și dezlănțuire de reacții extreme.
5. emoțiile generatoare de **frustrare**. Aceste emoții ne provoacă un sentiment de neputință, ca și cum ceva sau cineva ne ține, contrar voinței noastre, pe loc sau nu ne lasă să avansăm în direcția dorită.
6. emoțiile generatoare de **dezamăgire**. De fiecare dată când standardele noastre nu sunt îndeplinite, de către noi sau oamenii din viața noastră, trăim un sentiment de dezamăgire.
7. emoțiile **vinovăției sau regretului**
8. emoțiile care ne fac să ne simțim **inadecvați unui context de viață**, inoportuni, ne semnificativi, mai puțin față de un etalon cu care comparăm
9. emoțiile în care ne simțim deprimati, **coplesiti în mod negativ**, fără speranță, depresivi
10. emoțiile care ne fac să ne simțim **singuri** și care aduc cu sine un sentiment de separare și de izolare.

### **Amintiri-va:**

*Pasii pentru gestionarea emoțiilor:*

- *identifică emoția pe care o trăiești*
- *acceptă emoția și apreciază mesajul pe care ea îl transmite (analizează modul în care percepi situația, analizează modul în care comunică, analizează modul în care te comporți)*
- *manifestă curiozitate vis-a-vis de modul în care s-a generat emoția și de factorii declanșatori – înțelege contextul*
- *crește-ți nivelul de încredere (adu-ți aminte situații similare în care te-ai descurcat cu bine)*

- *identifica toate unghiurile din care poate fi privita/interpretata situatia, semnificatia*
- *traieste emotia ca pe o lectie de viata si...invata-ti lectia!*

Emotiile apar, e in firea lucrurilor. Ele exprima pozitia ta, reactia ta fata de o persoana, o situatie de viata s.a. Identifica-le, observa-le, nu le bloca! E normal sa te exprimi adecvat in diferite situatii de viata.



## ***Cap. 7 Respectă normele de igienă personală si colectivă!***

O buna igiena are drept scop evitarea imbolnavirilor si mentinerea sanatatii. La inceput, igiena se referea la combaterea bolilor. Cu timpul, igiena s-a ocupat si de prevenirea imbolnavirilor. Intr-un sens mai larg, igiena inseamna si consolidarea sanatatii.

Igiena se ocupa de aspecte ale igienei personale, igiena in colectivitati, igiena la locul de munca, igiena vederii, igiena mediului inconjurator, igiena alimentatiei s.a.

***Depinde doar de tine sa-ti pastrezi zambetul!***

**Igiena orala** implica :

- spalatul pe dinti si folosirea atei dentare cu regularitate
- vizite la medicul stomatolog pentru controale de rutina
- curatarea dintilor
- o alimentatie optima pentru sanatatea cavitatii bucale. O astfel de alimentatie include alimente bogate in seminte de cereale, fructe si legume si produse lactate

Mentinerea sanatatii dintilor si a gingiilor necesita o alimentatie optima si spalarea dintilor cu regularitate.

- se foloseste ata dentara cel putin 1 data/zi si se spala dintii dupa fiecare masa sau gustare si inainte de culcare. Aceste lucruri inlatura depunerile ce pot determina distrugerea dintilor, gingiilor si a oaselor cavitatii bucale
- folosirea unei paste de dinti ce contine fluor si previne aparitia cariilor. Se mai pot utiliza: apa de gura ce contine fluor sau pasta de dinti ce inlatura tartrul.
- se evita alimentele cu o cantitate crescuta de zahar. Zaharul favorizeaza formarea tartrului si a cariilor.
- se evita tutunul pentru ca acesta produce afectiuni ale gingiilor si poate produce cancer al cavitatii bucale. Expunerea pasiva la tutun (respirarea aerului cu fum de tigara) poate determina boli ale gingiilor.
- se practica curatarea limbii, cu un instrument special pentru acest lucru sau cu o periuta de dinti moale. Se curata dinspre spate in fata. Curatarea limbii este deosebit de importanta la persoanele care fumeaza sau la cei cu un relief al limbii mai accentuat (santuri multe si adanci ce brazdeaza limba), dar este obligatorie pentru toata lumea
- vizite regulate la medicul dentist, in functie de aparitia problemelor sau de cat de frecventa este necesara curatirea cavitatii bucale, dar si profilactic (fara sa ai probleme) – cand ai fost ultima data la medicul stomatolog pentru un control de rutina?

### ***Cand este indicat controlul stomatologic?***

- ca un control de rutina. Se recomanda 1 control/6 luni, dar persoanele cu risc scazut pot face control doar 1 data/an
- in cazul in care gingiile sangereaza la apasare sau la periaj
- in cazul in care dintii se misca sau apar modificari in pozitia unora fata de ceilalti
- daca gingiile sunt rosii, sensibile sau daca apare puroi
- in cazul in care apar durerile de dinti
- in cazul traumatismelor la nivelul fetei, maxilarului sau dintilor
- daca o rana la nivelul cavitatii bucale nu se vindeca in 2 saptamani
- daca respiratia urat mirositoare persista

### **Periatal dintelor**

- este necesar spalatul pe dinti, de rutina. Se periaza dintii dimineata, dupa fiecare masa sau gustare si inainte de culcare
- se foloseste o periuta moale, cu capatul rotunjit si destul de mica pentru a permite perierea tuturor dintilor. Se schimba periuta 1 data la 3 luni
- se pot folosi, de asemenea, periutele electrice. S-a demonstrat prin studii ca periutele de dinti electrice cu actiune oscilanta (miscari din fata in spate) sunt mai eficiente decat alte periute
- este indicata folosirea unei paste de dinti ce contine fluoruri
- anumite paste de dinti cu fluoruri pot preveni formarea tartrului
- se apasa usor si se misca periuta inainte si inapoi, cu miscari circulare. Nu se freaca puternic, acest lucru poate produce leziuni ale gingiilor si ale smaltului
- se periaza toata suprafata dintilor, limba si partea interioara a obrajilor
- se periaza, cu atentie sporita, suprafetele dintilor cu care se mesteca
- se periaza limba. Placa la nivelul limbii produce respiratie urat mirositoare si constituie un mediu propice pentru dezvoltarea bacteriilor.

### **Curatirea zilnica cu ata dentara**

Este indicata curatirea cu ata dentara cel putin 1 data/zi. Tipul atei nu este important, se indica una din metodele:

#### **1. Metoda atei rasucite pe degete**

Se rupe o bucata de ata de 45-50 centimetri. Se infasoara un capat al atei pe degetul mijlociu de la mana stanga si celalalt capat pe degetul mijlociu de la mana dreapta astfel incat intre degete sa fie distanta de 5-7 cm

#### **2. Metoda cercului**

Se rupe o bucata de ata de 30 centimetri si se leaga capetele astfel incat sa se formeze un lat. Daca latul este prea larg, se rasuceste ata in jurul degetelor.

Se introduce încet ata între dinți și se împinge spre gingii. Se pliază ata în jurul dinților, așa încât să formeze un U și apoi se introduce ușor sub gingie. Se face o mișcare în sus și în jos, de câteva ori, pentru a se răzui placa. Doar introducerea aței între dinți, fără răzuire, nu va îndepărta placa. Utilizarea instrumentelor de curățat între dinți (periuta interdentală) este la fel de eficientă ca și ata dentară.

La primele utilizări se poate întâmpla ca gingiile să sângereze la folosirea aței dentare, dar acest lucru se va stopa în timp, pe măsura ce gingiile devin mai rezistente și mai sănătoase.

### **Sfaturi pentru o igienă corectă a danturii**

- Dinții trebuie periați de cel puțin 2 ori pe zi (dimineața și seara)
- Utilizați pentru clătirea gurii după periaj o apă de gură ce conține fluor
- Folosiți ata dentară
- Folosiți geluri concentrate pe bază de fluor
- Efectuați un detartraj 1 dată la 4 sau 6 luni
- Apelați la metoda specială de curățare a dinților utilizată în cabinetul stomatologic air-flow (jet de aer-apă cu bicarbonat)
- Efectuați un periaj dentar profesional la intervale de timp regulate

### **Periajul corect**

Periajul dinților este cel mai important element profilactic (de prevenire a problemelor dentare).

Pentru rezultate optime trebuie să avem în vedere anumite elemente:

#### ***Periuta de dinți***

Periuta de dinți trebuie să fie alcatuită din peri moi, din naylon, cu fire rotunjite la capete, pentru a se evita iritarea dinților și a gingiilor. Cel mai bine este ca dintre cele trei oferte de periute de dinți de pe piață - hard, medium și soft - să o alegi pe cea cu indicatorul medium. Dacă periuta este prea tare va răni gingiile, iar dacă este prea moale nu curăță eficient dinții. Periuta trebuie schimbată la un interval de aproximativ 3 luni.

#### ***Cum să executați periajul***

Este obligatoriu să te speli pe dinți dimineața și seara, să îți clătești gura după fiecare masă și să te speli dacă ai posibilitatea și, la 6 luni, să îți faci un control stomatologic pentru a depista orice carie în fază incipientă.

Medicii stomatologi apreciază că un periaj corespunzător se face în 3-5 minute. De asemenea, nu uita de periajul limbii, foarte important în eliminarea bacteriilor și a mirosului neplăcut.

#### ***Despre pasta de dinți***

Pastele de dinți au în general aceeași compoziție. Atât timp cât pasta ta de dinți conține fluor, marca nu are o importanță deosebită, indiferent că este sub formă de pasta, gel sau chiar pudră, sau că aceasta are o anumită aromă. Toate pastele de dinți pe bază de fluor acționează eficient împotriva plăcii și curăță și lustruiesc smalțul dentar. Dacă dantura ta este hipersensibilă la

fierbinte sau rece, trebuie sa iei in considerare posibilitatea utilizarii unei paste de dinti proiectata special pentru dantura sensibila. Pasta de dinti trebuie sa contina bicarbonat de sodiu si/sau peroxid de hidrogen (ambii agenti de curatire). Acestea confera cavitatii bucale o senzatie placuta de curat, de proaspat, care poate reprezenta o motivare de a te spala mai des, insa adevaratul ingredient activ care protejeaza dintii tai este fluorul. Unele persoane prefera o pasta de dinti care sa controleze aparitia tartrului, care contine pirofosfati astfel incat sa impiedice depunerea de tartru pe dinti. Pastele de dinti noi ofera formule avansate de albire cu scopul de a indeparta petele si de a face dantura mai alba si mai stralucitoare.

### **Alimentatia corecta pentru dinti sanatosi**

Fiecare individ are un grad diferit de imunitate, de care depinde reactia organismului la orice infectie dentara. O dieta corespunzatoare ajuta la cresterea imunitatii si la mentinerea sanatatii dentare. In general, trebuie sa aveti o alimentatie bogata in:

- Calciu (produse lactate si legume verzi)
- Magneziu (cereale, nuci, alune, carne rosie)
- Fosfor (galbenus de ou, peste, lapte)
- Fluor (ceai, peste)
- Vitamine
- Minerale

Curatirea regulata a dintilor si consumul de legume si fructe crude, asigura buna sanatate a gingiilor si dintilor. Daca nu va puteti spala pe dinti dupa fiecare masa, foarte sanatos ar fi sa mancati un mar sau un morcov crud.

### **Ingrijirea pielii**

Pielea este cel mai mare/intins organ, din punct de vedere medical, si substantele care vin in contact cu pielea sunt la fel de importante ca si cele care sunt introduse in organism prin alimentatie. Substantele naturale sunt acelea care nu au fost prelucrate din punct de vedere chimic, sau au fost prelucrate intr-o foarte mica masura. Ele nu contin adaosuri de chimicale sau ingrediente sintetice, si din acest motiv sunt blande pentru piele si in acelasi timp si eficiente, fara a avea efecte secundare notabile. Cosmeticele naturale sunt biodegradabile, lipsite de toxicitate imediata sau cumulativa si nu dauneaza mediului inconjurator.

Pot fi obtinute din diverse plante sau fructe, cum ar fi avocado, strugure, jojoba, floarea-soarelui si germeni de grau - ingrediente sanatoase atat in alimentatie dar si pentru piele.

Ingrijirea zilnica a pielii depinde de tipul de ten al fiecarei persoane in parte; acesta, la randul sau, este determinat genetic.

## Exista cinci tipuri de ten

1. Normal: pielea nu este nici uscata si nici grasa, hidratarea si continutul de grasime fiind perfect echilibrate
2. Gras: pielea are un aspect gras, stralucitor in anumite incidente ale luminii. Porii sunt dilatati, cu puncte negre si exista tendinta de a face acnee. Se intalneste mai frecvent la adolescenti, acestia avand o secretie sebacee mai dezvoltata
3. Uscat: pielea este uscata, ca urmare a lipsei sebumului si a hidratarii. Celulele epidermului nu mentin in mod adecvat umiditatea, fapt ce determina aparitia prematura a ridurilor.
4. Tenul mixt: este cel mai des intalnit tip de ten, o parte gras, o parte uscat. Zona T (frunte, nas si barbie) este grasa, in timp ce in restul fetei tenul este normal sau uscat
5. Tenul imbatranit: incepe sa apara dupa varsta de 25 de ani, prin scaderea secretiei de sebum, a gradului de hidratare, a tonusului muscular si a circulatiei sangvine. Toate aceste aspecte se cumuleaza, ducand la aparitia ridurilor si a aspectului de piele zbarcita.

## Pasii ingrijirii zilnice a pielii

### Curatarea

- Presupune inlaturarea prafului, a sebumului, a transpiratiei, a celulelor moarte, a bacteriilor si a diverselor produse cosmetice aplicate
- Pielea normala si uscata necesita curatare de 2 ori/zi, in timp ce tenul gras necesita curatare de cel putin 4-5 ori in fiecare zi
- Un agent ideal de curatare trebuie sa aiba un pH neutru sau similar celui al pielii normale, 5,5 – 6,5.
- Agentii de curatare a tenului cel mai des utilizati sunt sapunurile, care au un pH 11 - 14, ceea ce le face perfecte pentru pielea grasa, dar improprii pentru ingrijirea tenului normal sau mixt; din acest motiv, trebuie evitata utilizarea lor in cazul tenului uscat sau imbatranit
- Ca alternativa la spalatul cu apa si sapun au aparut numerosi agenti de curatare sub forma de lotiuni, geluri, spume sau uleiuri
- Toate aceste formule au trei ingrediente principali: ulei, ceara si apa, in proportii variabile de la produs la produs, in functie de tipul de ten pentru a carui ingrijire sunt destinate fiecare in parte
- Uleiurile pentru copii pot fi folosite ca si agenti de curatare pentru pielea uscata
- Aplicarea unui exfoliant usor pentru 1-2 minute la nivelul fetei o singura data pe saptamana (si de doua ori in cazul tenului gras) are efecte benefice, prin indepartarea celulelor moarte de la suprafata pielii si prin stimularea circulatiei sangelui
- Toate tipurile de curatare sunt urmate de spalare cu apa din abundenta.

## **Tonifierea**

- Tonifierea urmeaza de obicei curatarii pentru indepartarea prafului si a urmelor de lipide, si ajuta la restaurarea pH-ului natural al pielii, alterat in urma procesului de curatare
- Ingredientele active sunt alcoolul si apa
- Tonicul are actiune astringenta si poate fi procurat de cele mai multe ori sub forma de solutii alcoolice de diverse concentratii
- Tonifierea este un pas optional intre curatare si hidratare

## **Hidratarea**

Pielea este rezervorul a 30% din apa intregului organism

Apa din piele asigura supletea si elasticitatea pielii

In conditii atmosferice normale, pielea retine apa din organism prin mai multe mecanisme, dintre care cele mai importante sunt:

- productia de sebum care reduce pierderea de apa din piele
- productia de NMF - factorul natural de hidratare - care retine apa in celulele epidermului
- lipidele structurale, cele care unesc si leaga intre ele celulele pielii, printr-o actiune de bariera in fata pierderilor transcutanate de apa

Continutul natural de apa este adeseori alterat de diversi factori din mediul inconjurator, si din acest motiv este nevoie sa utilizam agenti hidratanti.

Agentii hidratanti actioneaza ca o bariera dubla prevenind evaporarea apei dar in acealasi timp si refacand cantitatea de apa pierduta. Ei sunt utilizati dupa curatarea pielii.

## **Produsele de hidratare intra in doua mari categorii:**

1. Umectanti – emulsii ulei in apa – lotiuni

2. Ocluzive – emulsii apa in ulei – creme

- Lotiunile ar trebui sa fie preferate pentru aplicare in timpul zilei, cu precadere pe pielea uscata si mixta, si doar rareori aplicate pe tenul gras
- Cremele pot fi folosite fara mari precautii de 2-3 ori pe zi. Pot fi utilizate ca si creme de noapte pentru tenul normal si cel mixt
- Agentii de hidratare se absorb in structurile pielii, conducand la aspectul de piele intinerita, cu riduri partial ameliorate
- Cele mai multe produse hidratante contin factor de protectie solara si protejeaza pielea de actiunea razelor ultraviolete, in plus fata de actiunea principala de umezire. Produsele ce contin factor de protectie solara trebuie aplicate pe piele, la plaja, de fiecare data dupa iesirea din apa.

## **Ingrijirea faciala**

Produsele de îngrijire facială au drept scop relaxarea, curățarea, tonifierea și reintinerirea tenului

### **O îngrijire facială presupune următorii pași**

1. Analiza tipului de ten, pentru o selecționare cât mai optimă a liniilor de produse care urmează să fie utilizate
2. Curățarea
3. Baia de abur
4. Extragerea punctelor negre
5. Tonifierea
6. Masajul - stimulează circulația sângelui în vasele din piele, stimulează terminațiile nervoase și tonifică mușchii feței
7. Mastile faciale - reprezintă de obicei pasul final al unui tratament facial.

### **Îngrijirea feței**

Îngrijirea feței trebuie să fie o parte integrantă a rutinei zilnice în vederea obținerii sănătății pielii. Îngrijirea feței include spălarea, hidratarea, exfolierea și tratamentele faciale. Trebuie alese acele produse care se pot folosi cu ușurință și care sunt dedicate fiecărui tip de ten în parte.

### **Ingredientele din cosmeticele naturale**

*Vitamina C* luminează tenul și îi oferă o aparență de claritate.

*Extractul de strugure* este similar vitaminei C ca și mecanism de acțiune, în timp ce *uleiul de morcov* reduce ridurile și întinereste pielea feței.

Printre cei mai des utilizați agenți de hidratare se află *untul de shea* și *glicerina*. Ei ajută în atragerea umidității din atmosferă la nivelul pielii. *Uleiul de migdale*, *ceara de albine* și *uleiul de avocado* sunt agenți emolienți care asigură o hidratare profundă a pielii.

*Uleiul de caolin* poate fi utilizat în fabricarea mastilor faciale, în timp ce *uleiul de mușetel* și *radacina de lemn dulce* au efecte în cazul tenului cu tentă roșie. Multe ingrediente au și o intensă activitate antioxidantă, cum ar fi *extractul de ceai verde* și *vitamina E*: acestea apară pielea de agresiunile zilnice pe care le suferă din partea mediului înconjurător (agresiuni chimice, raze ultraviolete ș.a.)

### **Îngrijirea corporală**

- dusul zilnic
- baia cu diferite plante, săruri, arome relaxante
- substanțele folosite nu trebuie să modifice pH-ul pielii
- prosoapele să fie individuale

### **Igiena mainilor și a unghiilor – cartea ta de vizită**

Spala-te cat mai des, ori de cate ori este nevoie – dupa folosirea toaletei, dupa ce ai ajuns acasa, inainte de a manca, dupa masa, dupa ce ai mangaiat animalele s.a.

**Igiena picioarelor** – in fiecare seara, spala-te pe picioare si maseaza-ti talpile! Alege incaltamintea potrivita, in care piciorul tau sa se simta confortabil!

**Igiena parului** – cel putin 1 data/saptamana, cu produse adecvate tipului tau de par (uscat, sensibil/gras). Periajul este obligatoriu dimineata si seara. Nu tine parul strans pe tot parcursul zilei – lasa parul sa respire, activeaza microcirculatia capilara cu principii active din rozmarin, brusture, urzica, ardei iute, coada calului, frunze de nuc s.a.

### **Igiena organelor genitale**

- spala-te de fiecare data dupa folosirea toaletei si tamponeaza-te usor
- foloseste lenjerie intima din bumbac, marimea potrivita
- toaleta organelor genitale inainte si dupa contactul sexual este obligatorie
- nu folositi substante pentru igiena intima care schimba pH-ul
- dupa eliminarea materiilor fecale, spalati-va cu apa calduta si sapun
- la femei, pe perioada menstrelor lunare, masurile de igiena trebuie sporite, pentru ca sangele poate favoriza instalarea infectiilor din cauza produsilor de degradare

### **Igiena vederii si prevenirea miopiei**

Miopia benigna (a scolarii) apare pe la 6-7 ani. Poate evolua progresiv, pana spre 20 de ani cand devine stationara.

Prevenirea consta in:

- pozitie corecta a corpului
- sa se evite muncile prea migaloase
- sa se lucreze, pe cat posibil cu lumina naturala
- lumina sa fie suficienta, sa cada din partea stanga
- sa nu se combine lumina naturala cu cea artificiala

### **Prevenirea bolilor transmisibile prin respectarea normelor de igiena personala si colectiva**

Prevenirea presupune inlaturarea/evitarea cauzelor sau/si blocarea cailor de transmitere. Bolile transmisibile se transmit prin:

- contactul cu persoane infectate sau bolnave
- contactul cu animale bolnave sau contagioase
- contactul cu obiecte contaminate



***Boli care se transmit pe cale respiratorie (exemple: virozele respiratorii, gripa, tuberculoza, bolile copilariei, antraxul respirator s.a.) – prevenire:***

- tusiti, stranutati doar in batista personala
- spalati-va pe maini (pentru a indeparta germenii aflatii pe obiectele potential contaminate prin picaturile din vorbit, tusit, stranut, cantat s.a.)
- respectati distanta sociala in colectivitati
- la nevoie (in situatii de epidemii respiratorii) purtati masca de protectie pentru nas si gura
- stati acasa daca sunteti bolnavi – izolati cazurile pentru prevenirea raspandirii bolii in comunitati
- reveniti in colectivitate doar daca boala a trecut
- cresteti-va imunitatea organismului pe intreg parcursul anului
- vaccinati-va inainte de aparitia bolii/epidemiei, daca afectiunea se preteaza la vaccinare

***Boli care se transmit pe cale digestiva (boala diareica acuta, holera, hepatita virala A s.a.) – prevenire:***

- spalati-va pe maini ori de cate ori este nevoie
- spalati fructele si legumele inainte de a le manca
- nu imprumutati obiectele personale (tacamurile, paharul de apa, sticla din care beti)
- fiti atenti la sursa de apa (sa fie o sursa sigura, de apa potabila, necontaminata)
- depozitati gunoierul doar in locuri special amenajate
- vaccinati-va daca este posibil
- izolati cazurile pentru prevenirea raspandirii bolii in comunitati

***Boli care se transmit pe cale cutanata (prin piele) si prin mucoase (rabia – turbarea, tetanosul, scabia – raia, antraxul cutanat – Dalacul s.a.) – prevenire:***

- izolati cazurile pentru raspandirea bolilor in comunitati
- fierbeti lenjeria (daca este cazul)
- vaccinati-va
- declarati contactii
- sacrificati animalele bolnave (acolo unde este cazul)

***Boli care se transmit pe calea sangvina (sange contaminat) (hepatita virala B,C...H,HIV/SIDA s.a.) – prevenire:***

- nu atingeti sangele altei persoane
- vaccinati-va

- pentru femeile insarcinate – controalele medicale sunt obligatorii

***Boli care se transmit prin contactul sexual neprotejat cu o persoana infectata (infectii cu transmitere sexuala, HIV/SIDA, hepatita B, C...H s.a.) – prevenire:***

- vaccinati-va
- folositi prezervativul la contactul sexual

***Aminteste-ti:***

- *spala-te cat mai des! Fii curat si sanatos!*
- *cand esti bolnav de o boala transmisibila, nu iesi in colectivitate si respecta-ti tratamentul prescris de medic!*
- *foloseste pentru ingrijirea personala, in masura posibilitatilor, substante naturale*
- *fii activ in prevenirea imbolnavirilor! Doar tu poti face asta pentru tine!*

## *Cap. 8 Evită factorii nocivi, factorii de risc din mediu!*

### **SANATATEA TA E IN PERICOL!**

#### **POLUARE – FUMAT. ALCOOL. DROGURI. RADIATII**

Stilul de viața este influențat și de factorii de mediu (fumat, alcool, droguri, radiații UV în exces, poluare de toate felurile).

Când vine vorba de țigări, alcool, alte substanțe care dau dependență se supralicitează rolul voinței. E nevoie de voință pentru renunțări, dar e nevoie să știi și multe altele despre cum funcționează corpul tău.

Pofte? Excese? Nu te poți abține?

Ti-ai dorit vreodată să ai mai multă voință și să îți poți stăpâni poftele? Un prim pas este înțelegerea proceselor care au loc în creier, deoarece acolo se petrec mai mult de 100.000 de reacții chimice în fiecare secundă. Comunicarea creierului cu celulele nervoase constituie baza tuturor gândurilor, sentimentelor și acțiunilor tale.

Creierul trimite semnale în tot corpul cu ajutorul neurotransmițătorilor, dintre care unii - serotonina și dopamina - au efect euforizant și sunt adesea asociați cu starea de bine, cu bună dispoziție. Prin urmare, modul de funcționare a creierului este puternic influențat de alimentele pe care le consumăm zilnic și care, la rândul lor, acționează benefic sau nociv asupra organismului. Serotonina, endorfina și dopamina sunt trei neurotransmițători care au o puternică legătură cu alimentația, poftele culinare și nu numai, plăcerea și starea de spirit.

#### **Serotonina**

Este probabil cel mai puternic dintre neurotransmițători care reglează apetitul culinar, poftele. Este vorba despre o substanță derivată dintr-un aminoacid - triptofan - sintetizată de către celule.

Triptofanul face parte din grupa aminoacizilor esențiali și este utilizat de creier împreună cu vitamina B6, nicotinamida și magneziu pentru a produce serotonina, un neurotransmițător important care are rolul, printre altele, să asigure transmiterea mesajelor creierului la unul din mecanismele biochimice ale somnului.

Triptofanul poate contribui la inducerea somnului natural, reduce sensibilitatea la durere, atenuează migrenele, acționează ca un antidepresiv natural, ajută la reducerea anxietății și tensiunii nervoase, contribuie la atenuarea anumitor simptome ale tulburărilor chimice produse de alcool și se folosește ca adjuvant în controlul alcoolismului.

Surse naturale de triptofan: alimente precum branza de vaci, lapte, carne, peste, curmale uscate, carne de curcan, banane, alune de pădure.

### **Funcțiile serotonininei**

- Când este eliberată induce starea de calm, fericire, liniște și satisfacție
- Induce starea de sațietate și reduce apetitul
- Lipsa serotonininei din organism este asociată cu stările de depresie și un apetit culinar ridicat

### **Endorfina**

La fel ca și serotoninina, endorfina este o substanță naturală cu efect euforic. Poate reduce și atenua durerea.

### **Influența unor obiceiuri, acțiuni asupra producției de endorfina**

Cercetările în domeniu au arătat că producția de endorfine este intensificată prin consumul unor alimente bogate în grăsimi și zahăr, de plăcerea actului sexual, de obiceiuri care provoacă plăcere.

### **Dopamina**

Este un neurotransmitator care mărește capacitatea de concentrare. Unele studii sugerează că o alimentație bogată în proteine intensifică producția de dopamina. Deoarece pofta de alimente bogate în proteine, cum ar fi carnea, branza și fructele de mare nu este foarte des întâlnită, în comparație cu cea de alimente bogate în carbohidrați, consumul alimentelor care stimulează eliberarea dopaminei nu reprezintă un pericol. Doar în cantități excesive poate conduce la o scădere a nivelului de serotonină și, implicit, la o scădere a stării de fericire.

Oamenii sunt tentați să bea, să fumeze atunci când se simt tristi, nesiguri, abatuti, în speranța că vor activa “circuitul plăcerii” legate de serotonină, dopamina, endorfina. Acest lucru se întâmplă, dar pentru scurtă durată, după care omul va fi mai trist, mai abatut, mai depresiv. Se intră astfel într-un cerc vicios din care se poate ieși doar cu ajutorul specialității și cu suportul familiei și prietenilor adevărați.

## **CORPUL FUMATORULUI**

- La fiecare 6,5 secunde, un om **moare** din cauza fumatului (Organizația Mondială a Sănătății).
- Se pare că fumătorii sunt mai predispusi să dezvolte boala de piele numită **psoriazis**.
- **Cataracta**, o afecțiune în care cristalinul devine opac, este cu 40% mai frecventă la fumători. Fumatul se asociază și cu **degenerescenta maculară senilă**, o boală oculară provocată de degradarea părții centrale a retinei.

- Fumatul provoaca o ***imbatranire prematura a pielii***, prin distrugerea proteinelor care confera elasticitate pielii, micsorarea aportului de vitamina A si scaderea circulatiei sangvine.
- Fumatorii au un risc de 20 de ori mai mare decat nefumatorii de a face o forma de ***cancer***.
- Exista studii care arata ca fumatul contribuie la aparitia ***cariilor dentare***.
- La marii fumatori, capacitatea de transport a oxigenului este redusa cu 15%. Oasele fumatorilor devin mai fragile si riscul de osteoporoza si fracturi este mai mare.
- Efectele pe termen lung la fumatori inseamna : boli respiratorii, cardiovasculare, ulcere, avort spontan, afectarea calitatii spermei, trombangeita obliteranta (gangrena si amputarea membrelor inferioare) s.a.

***Fumatul are efecte grave pentru sanatatea dumneavoastra ! Renuntati acum ! Incepeti de azi !***

## **FUMATUL SI HIPERTENSIUNEA ARTERIALA**

- Dintre persoanele hipertensive, una din trei fumeaza.
- Daca aveti hipertensiune arteriala si fumati, riscul decesului prin infarct miocardic sau insuficienta cardiaca este de 3-5 ori mai mare decat in cazul unei persoane care nu fumeaza. In plus, riscul de deces prin accident vascular cerebral este dublu.
- Nicotina este cea care determina cresterea tensiunii arteriale. In 10 secunde de cand v-ati aprins tigara, nicotina ajunge la creier. Creierul reactioneaza la nicotina comandand glandelor suprarenale sa secrete adrenalina.
- Adrenalina determina constrictia vaselor de sange si cresterea frecventei si fortei de contractie a inimii, care va pompa sangele sub o presiune mai ridicata.

- Substanțele din tutun pot afecta peretii interiori ai arterelor, facându-i mai susceptibili la acumularea depozitelor de grăsimi care au în compoziție colesterol., depozite care îngustează arterele.
- Tutunul declanșează eliberarea de hormoni care acționează în sensul reținerii lichidelor în organism. Îngustarea arterelor și retenția lichidiană conduc la hipertensiune arterială.

***Pentru sănătatea dumneavoastră, renunțați la fumat! Cereți ajutor de specialitate !***

### **FUMATUL PASIV SI EFECTELE ASUPRA SANATATII**

- Fumatul pasiv cauzează cca 3000 de decese din cauza cancerului pulmonar, în fiecare an (OMS).
- Separarea fumătorilor de nefumători din același spațiu poate reduce, dar nu poate elimina expunerea nefumătorului la fumatul pasiv.
- Fumatul pasiv este clasificat drept un factor cancerigen din Grupul A (risc mare).
- Expunerea la fumat pasiv crește numărul de noi cazuri de astm la copii care nu au prezentat anterior aceste simptome.
- Expunerea la fumatul pasiv în perioada intrauterină și cea de sugar poate altera funcționarea și structura plămânilor și predispune copiii la riscuri pulmonare pe termen lung.

***Ai grijă de sănătatea ta ! Fumul de țigară te îmbolnăvește !***

***Ai nevoie de un motiv pentru a renunța la fumat pe perioada sarcinii ? Sănătatea copilului tău.***

### **FUMATUL SI SARCINA**

Te-ai gândit vreodată ce inhalezi atunci când fumezi ?

Fumul de țigară conține peste 4000 de substanțe chimice, dintre care peste 40 sunt cauzatoare de cancer.

Nicotina este substanța care da dependența (aceeași dependență pe care o dau cocaina și heroina).

Gudronul este substanța aceea galbuie, lipicioasă, cu miros ascuțit, întepător, care îngalbeneste degetele, buzele, substanța care se depune la nivelul alveolelor pulmonare (implicate în respirație) și le distruge, afectând astfel și funcția respiratorie.

Monoxidul de carbon este gazul rezultat prin ardere și care iese și pe teava de esapament a autovehiculelor.

Încă nu te-ai înspăimântat de ce urmează să-ți faci copilului tău ?

Atunci, poate ar fi timpul să știi că prin arderea țigării rezultă și alte substanțe (fenoli, crezoli, amoniac, cianuri, arsenic ș.a), dar și o substanță care se cheamă DDT (da, insecticidul acela!!!)

Așa că...a venit timpul să te gândești mai serios...

Poate te întrebi dacă fumatul influențează posibilitatea de a avea copii ?

Da, femeile fumătoare pot avea dificultăți la conceperea unui copil, rămânând însărcinate mai greu în primul an al vieții în doi.

Poate te întrebi dacă un tata fumător influențează acest lucru ?

Faptul că barbatul este fumător poate scădea șansele de a avea un copil atunci când părinții își doresc.

Probabil te întrebi în ce fel va avea de suferit embrionul și apoi fatul (pe perioada vieții intrauterine) dacă nu renunți la fumat ?

Femeile însărcinate care fumează trebuie să știe că există riscuri majore de sănătate pentru ele și viitorii lor copii :

- o mamă fumătoare în primele săptămâni de sarcină risca să aibă un avort spontan (să piardă sarcina) sau să aibă o sarcină cu o localizare altă decât cea normală (sarcină ectopică/sarcină extrauterină). Cel mai frecvent soluția este cea chirurgicală pentru eliminarea din poziția dificilă, mai rar aceste sarcini au ca rezultat nașterea copilului așteptat și dorit.

- la o mamă fumătoare, atât fatul cât și placenta sunt lipsite de oxigenul și de substanțele nutritive necesare. În aceste situații, există riscul ca placenta să se insereze jos (placenta praevia) sau să se desprindă de peretele uterului înainte de naștere (abruptio placentae). În situația în care apar probleme legate de placenta, nașterea pune într-o situație la risc viața mamei și a viitorului nou-născut.

Esti însărcinată sau ți-ai propus să fii ? Dacă da, ai un motiv în plus să renunți la fumat. Dacă renunți acum, poți contribui în bine la starea de sănătate a micuțului tău. Astfel îl protejezi, dar te protejezi și pe tine.

Am căutat pentru tine câteva motive care să te ajute să renunți la fumat.

Iata primele 10 dintre ele :

***Poti s-o faci!***

Foarte multe femei renunta la fumat inainte de a fi insarcinate. Tu poti fi una dintre ele! De altfel, daca deja esti insarcinata, ai constatat ca fumul de tigara te deranjeaza, iti face foarte rau si simti asta imediat. Foarte multe femei care au renuntat la fumat pentru sanatatea copilului lor au reusit sa-si mentina statutul de nefumator si dupa aceea. Si astfel, renuntand la fumat pentru sanatatea copilului si starea lor de sanatate s-a imbunatatit.

***Daca renunti tu, copilul tau o va face si el!***

Daca esti insarcinata si fumezi, substantele chimice din tigara ajung si la fat (viitorul nou-nascut). Aceste substante il vor impiedica pe micutul in formare sa-si ia oxigenul si hrana de care are nevoie. Primele 3 luni de sarcina sunt esentiale pentru viata si sanatatea viitoarei fiinte!

***Vei avea o sarcina sanatoasa***

Femeile care fumeaza au un risc crescut de a pierde sarcina si de a avea sangerari pe perioada graviditatii. De asemenea, copiii lor risca sa se nasca prematur, cu greutate mica la nastere (ceea ce implica multe ingrijiri ulterioare) sau, dupa 9 luni de sarcina, se nasc morti. Si nimeni nu vrea asta, nu-i asa ?

***Daca renunti la timp, copilul tau va avea sansa sa se nasca la termen si sanatos. Si asta e principala dorinta a oricarei mame!***

Sarcina ta poate fi mult mai usoara.

Renuntand la fumat, vei respira mai usor si nu vei mai tusi!

Vei avea mai multa energie, forta sa-ti porti copilul (o greutate in plus pentru inima si coloana ta vertebrala). Nu vei mai obosi asa repede!

Vei simti gustul alimentelor mai bine. Te vei putea bucura de gusturile reale!

***Copilul tau va avea o greutate normala***

Nou-nascutii din mame fumatoare au o greutate mai mica la nastere (ceea ce inseamna si ingrijiri suplimentare). Nou-nascutii mici se imbolnavesc mai des. Ei sunt mai predispusi sa moara in primul an de viata, mai ales ca urmare a unor infectii respiratorii (pe care le si fac foarte usor). Daca renunti la fumat, copilul tau se va naste cu greutate normala si tu vei avea motive sa fii multumita de tine si de sanatatea lui!

Copiii nascuti cu greutate mica au un risc mai mare de handicapuri cronice – paralizie cerebrala, intarziere mentala, dificultati de invatare s.a.

Femeile care au fumat in primele luni de sarcina si au in familie cazuri cu anomalii congenitale au un risc crescut cu 20% de a avea copii cu defecte genetice similare.



***Copilul tau va trai mai mult***

Daca renunti la fumat in timp util, ai sansa sa nasti un copil sanatos, fara afectiuni respiratorii care sa-i scurteze durata de viata, dar si fara alte afectiuni care pot aparea. Eviti astfel situatia in care risti sa-l nasti mort sau sa moara subit. Nascut dintr-o mama sanatoasa, sansa lui de supravietuire creste.

***Laptele de mama cu care-ti hranesti pruncul nu va mai contine substante chimice daca renunti la fumat.*** Pentru nou-nascut, laptele de mama este singurul aliment perfect (complet). Fumatul reduce cantitatea de lapte. Substantele chimice din fumul de tigara “otravesc” copilul. Copilul tau va fuma indirect si va avea manifestari care te vor speria si il vor face sa sufere : colici, varsaturi, diaree, batai mai rapide de inima.

Renuntand la fumat, iti protejezi copilul si de fumul secundar.

Nou-nascutii mamelor care au fumat pe perioada sarcinii sunt de 3 ori mai expusi riscului sindromului mortii subite. Nou-nascutii expusi fumatului pasiv prezinta, de asemenea, risc crescut de moarte subita.

Nou-nascutii expusi fumatului pasiv sau activ inca inainte de nastere risca sa aiba probleme respiratorii de tipul astmului, bronsite, cancer pulmonar, fac mai usor reactii alergice, infectii ale urechilor (otite). De asemenea, pot avea mai tarziu comportamente impulsive, pot fi foarte agitati, hiperactivi, pot avea atentie deficitara, sau pot avea dificultati de comunicare cu cei din jur si chiar probleme psihice.

Femeile insarcinate trebuie sa evite locurile in care se fumeaza, evitand astfel fumatul pasiv (prin inhalarea fumului secundar de la tigarile fumatorilor). Fumatul pasiv poate impiedica cresterea fatului si creste riscul de a avea un copil cu greutate mica la nastere sau cu afectiuni genetice.

***Vei trai sa-ti vezi copilul crescand***

Daca renunti la fumat, sansa ta de supravietuire creste. Vei trai mai mult, iar copilul tau va beneficia mai mult timp de sprijinul tau.

Poti sa renunti chiar acum !

Pregateste-te! Decide pentru tine si copilul tau! In afara vointei tale pusa in actiune, ai la indemana si alte mijloace :

- Consilierea - discuta cu specialistii si urmeaza-le sfaturile!
- Acupunctura
- Tehnici ale medicilor pneumoftiziologi (aceia care se ocupa de respiratie)
- Hipnoterapie
- Tehnici ale specialistilor nutritionisti (daca te temi ca vei lua in greutate)
- Grupul de prieteni nefumatori vare te vor ajuta sa renunti

***Incearca pana reusesti. Ai un scop nobil : sanatatea copilului tau!***

## **PLACERE sau ABUZ ?**

### **Cafeaua noastra cea de toate zilele**

O intrebare foarte cunoscuta tuturor. De la placere la durere (a se citi suferinta) nu-i decat un pas. Consumul de cafea isi pierde originea in timp...Cu timpul ea a devenit prilej de socializare, de intalnire, de discutii...La o cafea incercam sa ne apropiem, sa ne imprietenim, sa stabilim un plan de demarare a unei noi afaceri... Cu o cafea in fata ne simtim mai siguri pe noi, cateodata ne ascundem adevaratele intentii in spatele ei... De aceea, va invit sa analizam impreuna ce este, de fapt cafeaua, in afara acestor conveniente.

Cafeina (cofeina) este produsa nu numai de catre arborele de cafea, ci se gaseste si in frunzele plantei din care se prepara ceaiul chinezesc, dar si in pulberea de cacao obtinuta din grauntele arborelui de cacao. Nuca de Kola contine si ea 2% cofeina.

Dar in afara consumului clasic de cafea, prin ingestie, cafeina (cofeina) ajunge in organismul nostru si ca urmare a consumului din ce in ce mai crescut (din pacate) de ciocolata, bomboane cu cafea, cacao, anumite bauturi racoritoare dulci.

Cofeina intra si in compozitia mai multor medicamente antimigrenoase, antitusive (Antinevralgic, Copirin, Codamin, Fasconal s.a.)

O ceasca de cafea contine 250 mg cofeina (cat o fiola injectabila).

10 g de cofeina pot omori un om. Reactii nefavorabile ale diferitelor aparate si sisteme din organism apar si dupa ingerarea 1 g de cofeina. Primele afectate sunt sistemul nervos central si sistemul circulator. Doze mari pot provoca agitatie, neliniste, convulsii si chiar moarte.

Daca insumam continutul in cofeina al mai multor produse se ajunge la cantitati semnificative. De aceea este bine sa fim foarte atenti la acest consum, mai ales pentru ca foarte multe din aceste produse sunt consumate de catre copii.

Copiii sunt mult mai sensibili decat adultii, de aceea masura este regula. Mai ales in zilele de sarbatoare cand copii "scapa la dulciuri", la ciocolata. Efectele neplacute ale excesului nu se lasa niciodata asteptate.

Substantele uleioase din cafea pot provoca iritatie gastro-intestinala si diaree.

Pentru hipertensivi cafeaua ar trebui taiata de pe lista preferintelor. De asemenea, insomniile si starile de agitatie pe care le genereaza consumul exagerat de cafea sunt binecunoscute multora dintre noi. Studii recente ale expertilor americani au ajuns la concluzia ca un consum exagerat de cafea provoaca tulburari ale metabolismului grasimilor, favorizand depunerea lor la nivelul peretilor arteriali, fapt ce impiedica buna circulatie a sangelui si

determina astfel boli severe. Consumul de cafea în exces este contraindicat bolnavilor cardiaci, cu cardiopatie ischemică, tulburări de ritm cardiac, miocardită, ulcer gastro-intestinal.

Deși activitatea psihică se îmbunătățește imediat după consumul de cafea, iar capacitatea de concentrare, atenția și ideaticitatea cresc sensibil, un consum exagerat de cafea poate fi cauza multora dintre problemele de sănătate. Mai ales când s-a instalat dependența...

## ALCOOLUL ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Deși despre alcool s-a scris atât de mult, subiectul pare nepuizabil, mai ales că între opiniile specialiștilor și parerile multimei este o mare diferență. Evident, parerile negative unanime se referă la exces. Au existat voci ("paradoxul francez") care au pledat pentru un consum moderat de alcool ca factor de protecție a inimii. În ultimii ani, cercetările arată că e bine să ne gândim înainte de a bea conținutul alcoolic al paharului cu care ne-am urât "Noroc și sănătate!".

### **Este alcoolul binevenit în viața mea ?**

Efectele alcoolului asupra embrionului și fatului sunt cunoscute din timpuri străvechi.

În Vechiul Testament, Ingerul o muștra pe mama lui Samson : „Iată, vei concepe și vei naște un băiat. Să nu bei nici vin și nici o altă băutură”.

Grecii și românii sugerează cum consumul de alcool poate genera probleme grave în dezvoltarea fatului.

Avertizările specialiștilor de sănătate publică, obstetricienilor și pediatriilor nu sunt luate în serios, astfel că incidența sindromului alcoolismului fetal a rămas aceeași.

### **Cum se manifesta sindromul alcoolismului fetal ?**

Majoritatea nou-născuților care suferă de acest sindrom au o greutate și dimensiuni mici la naștere. De obicei au capul mic, mulți dintre ei având caracteristici faciale tipice: frunte bombată, ochii adânci în orbite, nasul scurt și "cîrn", buza de sus uscată și roșie, barbia înăuntru, gura incomplet dezvoltată, deschidere în bolta palatină și/sau urechi deformate.

Pot prezenta anomalii ale încheieturilor, curbura a coloanei vertebrale, probleme cu inima și defecte genitale.

De asemenea, au o întârziere mintală și un IQ în jur de 65.

### **Ce se întâmplă cu alcoolul ajuns în organism ?**

Organismul metabolizează foarte repede alcoolul. Spre deosebire de mâncare, alcoolul nu necesită digerare și este imediat absorbit. Acesta este absorbit înaintea majorității substanțelor ingerate. Aproximativ 20% este absorbit direct la nivelul peretilor stomacului și ajunge la nivelul creierului

in mai putin de 1 minut. Ajuns în stomac, alcoolul este procesat cu ajutorul unor enzime.

Aceasta procesare reduce cantitatea de alcool care ajunge în sange cu aproximativ 20%. Exista acetilatori rapizi si lenti, in functie de existenta asi actiunea acestei enzime.

Se stie ca femeile produc o cantitate mai mica de enzime decât barbatii – aceasta poate fi explicatia pentru care femeile reactioneaza diferit de barbati la aceeasi cantitate de alcool. 10% din cantitatea de alcool ingerata se elimina prin urina si respiratie.

Dupa consumul a 1,5 l de vin, la 4 ore se mai afla in organism 75% din alcoolul ingerat, iar a doua zi dimineata inca 50%.

### **Este alcoolul chiar atat de rau pentru organism ?**

- Cantitatile mari de alcool cresc riscul de accidente vasculare cerebrale
- Alcoolul creste riscul de infarct miocardic la fumatori si la nefumatori
- « Consumul moderat de alcool este scoala in care se primeste educatia pentru cariera de betiv »
- Dupa cateva inghitituri de alcool, indiferent daca e vorba de vin, bere sau lichior, survine o leziune durabila in creier, inima, ficat si pancreas
- Alcoolul produce agregarea trombocitelor si eritrocitelor, diminuand aportul de oxigen la creier si favorizand obstruarea capilarelor
- Alcoolul creste procesele oxidative, stresul oxidativ din organism, favorizeaza ateroscleroza
- Strugurii (mai ales negri si rosii) contin mai multi compusi fenoli (resveratrol, quercetin, rutin, catechin, epicatechin, flavonoide) care impiedica oxidarea lipoproteinelor, intervenind in prevenirea aterosclerozei. Si mustul/vinul nealcoolizat are aceleasi proprietati
- Alcoolul este o otrava pentru orice celula. Chiar si in dozele cele mai mici, alcoolul produce o serie de leziuni organice si psihice care altereaza calitatea vietii (prof. Dr. Manfred Singer, Universitatea Mannheim, Fundatia pentru Cercetarea Biomedicala a Alcoolului)
- La diabetici, 100-200 ml de vin zilnic solicita foarte mult ficatul pentru detoxifiere, incat nu-si mai poate indeplini functia normala in metabolismul glucidelor
- Cel putin jumatate din accidentele de circulatie sunt cauzate de alcool. Un pahar de vin sau o doza de bere furnizeaza suficient alcool creierului, incat sa reduca acuitatea vizuala pentru un obiect in miscare
- Editia 22, 2004, Cecil, Textbook of Medicine : « A recomanda alcoolul pentru protejarea inimii nu este o masura inteleapta »

### **Este alcoolul un afrodisiac ?**

Alcoolul poate spori asteptarile unei persoane, reducand in acelasi timp dorinta si satisfactia. Contrar parerii generale, alcoolul nu este un afrodisiac, desi reduce inhibitia si dezinhiba pulsional indivizii. Te poate

face sa te simti mai liber, mai neinhibat, mai dispus sa dai frau liber dorintelor. Oricum, alcoolul creste durata necesara pentru trezirea apetitului sexual.

Alcoolul poate determina disfunctii erectile pe termen scurt si pe termen lung (in cazuri cronice). Tulburarile erectile determinate de alcool la barbati pot fi frustrante pentru ambii parteneri, iar relatia poate deveni in scurt timp nesatisfacatoare. In cazul barbatilor, poate atrofia testiculele daca se consuma cantitati insemnate de alcool pe o perioada indelungata.

La femei, alcoolul scade gradul de lubrifiere si poate duce la raporturi sexuale dureroase si riscante. Poate da disfunctii si infertilitate, in cazul consumului de alcool pe termen lung.

Alcoolul reduce nivelul hormonilor si afecteaza in mod negativ sistemul imunitar. Alcoolul scade nivelul testosteronului la barbati, reducand astfel apetitul sexual, ducand in final la reducerea cantitatii de sperma si la impotenta. De asemenea, cu scaderea nivelului testosteronului, pot aparea caracteristici feminine la barbati dezvoltati in mod normal.

### **Este alcoolul un stimulent pentru contactul sexual?**

Sunt multe idei preconcepute legate de alcool si de viata sexuala. Una dintre aceste idei este aceea ca alcoolul este un stimulent si poate mari performanta sexuala. In realitate, alcoolul este un inhibitor al sistemului nervos (dupa o faza initiala, scurta, de excitatie). Astfel, alcoolul "amorteste" terminatiile nervoase din zona genitala atat in cazul barbatilor cat si al femeilor, ceea ce duce la o scadere a intensitatii orgasmului. Din acest motiv, daca nu-ti iubesti partenerul sau nu te atrage suficient de mult, nu-ti pune speranta in alcool. Este un prost aliat! Vei avea o experienta de care nu vei dori sa-ti amintesti!

### **Paradoxul francez**

Studiile epidemiologice efectuate acum cateva decenii au gasit ca in Franta frecventa infarctelor de miocard era mai mica decat in USA: consumul de grasimi saturate, colesterol crescut ca urmare a consumului de vin rosu, cu rol protector. Azi, paradoxul a disparut, explicatia fiind de fapt dieta mediteraneana mai bogata in acizi grasi mononesaturati, ulei de masline si avocado.

**“Nu lasa drogurile sa-ti conduca viata! Alege: Lumina sau intunericul!”**

Conform definitiei OMS, se numeste **drog** orice substanta straina de organismul uman care, adusa in organism, produce tulburari ale functiilor, ale structurilor corpului si da dependenta.

Folosirea substantelor psihotrope si encefalotrope, perturba ceea ce are mai de pret fiinta umana: afectivitate, creativitate, vointa, inteligenta, constiinta.

Drogurile si consumul lor reprezinta o problema de sanatate publica prin efectele pe care le produc asupra consumatorului, anturajului acestuia, comunitatii si societatii in general.

**Dependenta** este starea fizica sau/si psihica ce rezulta din interactiunea unui drog cu un organism. Se caracterizeaza prin modificari de comportament si alte reactii, insotite de nevoia de a lua substanta, continuu sau periodic, pentru a-i resimti efectele si pentru a evita suferinta produsa de drog.

**Toleranta** consta in disparitia treptata a efectelor unei substante asupra organismului astfel incat, pentru a obtine acelasi efect, organismul “cere” cresterea dozei.

**Sevrajul** apare atunci cand se intrerupe voluntar/involuntar consumul de drog.

Reacția la drog este individuală.

O singură doză de drog poate fi fatală.

Nu există droguri usoare și droguri dure, organismele sunt unice.

**Opiacee (morfină, heroina):**

*Intoxicatia acuta:* euforie, inrosirea pielii, prurit tegumentar, mioza, somnolenta, hipotensiune arteriala, bradicardie, bradipnee, scaderea temperaturii corpului

*Sevrajul:* anxietate, cresterea ritmului respirator (tahipnee), transpiratii, lacrimare, rinoree, midriaza, piloerectie (pilea de gaina), crampe musculare, tremor

**Anxiolitice si hipnotice:**

*Intoxicatia* cu sedative: nistagmus, somnolenta, confuzie, atonie marcata cu cadere, mioza, bradipsihie, in final deces

*Sevrajul* – in special barbituricele: neliniste, tremor, slabiciune, reflexe osteotendinoase exagerate, delir, confuzie, halucinatii (terifiante, vizuale si auditive)

**Cannabis/marijuana:**

Consumul produce o stare asemanatoare visului, in care toate par detasate, suspendate, se modifica perceptia timpului, culorilor si spatiului, stare de exaltare, tahicardie, injectare conjunctivala, uscaciunea gurii, bradipsihie. Simptomele schizofrenice sunt accentuate de marijuana chiar si la cei care fac tratament cu antipsihotice.

**Cocaina:**

Consumul determina: hiperstimulare, vigilență crescută, euforie, senzație de putere și competență, tahicardie, hipertensiune arterială, midriază, insomnie, nervozitate, halucinatii, idei paranoide, comportament agresiv.

Supradoza determina: tremor, convulsii, delir, chiar deces prin tulburări de ritm cardiac și insuficiență cardiacă.

Prizarea repetată poate determina perforarea septului nazal.

**Amfetaminele:**

Abuzul determina: excitație, grandomanie, urmate de oboseală excesivă și somnolenta, psihoza paranoică.

**Halucinogene (LSD, psilocibina, mescalina):**

Consumul determina: stare de excitație a sistemului nervos central, modificări de percepție, modificări de dispoziție (euforie, rar depresie), iluzii vizuale, anxietate.

**Solventi volatili** (hidrocarburi aromatice, cetone, eter, cloroform etc.):

Provoacă: amețea, somnolenta, vorbire ininteligibilă, mers nesigur, impulsivitate, iritabilitate, iluzii, halucinatii, idei delirante, labilitate emoțională.

## **RISCURILE CONSUMULUI DE ETNOBOTANICE**

Drogurile au filie (au tropism) pentru sistemul nervos central si, de aceea, efectele consumului lor sunt devastatoare.

In momentul prezent, pe piata din Romania exista, din pacate, spre vanzare, o multitudine de produse din aceasta categorie, cu tot felul de denumiri: Shot Strong, Spice, Tabu, Special Gold, Pulse, Fly Agaric Mushroom – ciuperci uscate, Spice Diamond - fragmente vegetale, Spice Gold Spirit s.a. Compozitia acestora nu este pe deplin cunoscuta, se pare ca exista si multe alte substante adaugate, dar efectele consumului se pot vedea la cei care, din ignoranta, au incercat aceste substante.

Cocaina, canabisul (9 delta THC-tetrahidrocanabinol) si opiaceele au fost identificate la examenele toxicologice la consumatorii de etnobotanice.

Unii dintre consumatorii de etnobotanice manifesta o explozie simptomatologica: distrug, sar la bataie. La drogurile cunoscute, cam in cinci ani de la debutul consumului devine evidenta si degradarea personalitatii. La etnobotanice se estimeaza ca perioada de timp este cu mult mai scurta, de aproximativ un an.

Acesti consumatori pot fi un pericol pentru ceilalti: se pot descarca pe cei din jur, devin violenti, imprevizibili, devenind astfel nu numai o problema individuala, o problema de sanatate publica, dar si o problema sociala.

Ca efecte pe termen scurt s-au observat: dureri de cap, tulburari de ritm cardiac, tulburari de respiratie, cu stopuri respiratorii, cardiace.

Dintre efectele pe termen lung s-au remarcat: consumul unor astfel de produse poate provoca tuse cronica si bronsita, probleme cardiovasculare, hipertensiune sau insuficienta cardiaca, alterarea sistemului imunitar, dereglari hormonale, dureri fizice, dureri ale diferitelor organe, agitatie psihomotorie, starile de confuzie, halucinatiile. Acestea reprezinta un episod psihotic. Din punct de vedere psihologic, consumul zilnic poate incetini functionarea mecanismelor psihice, precum capacitatea de invatare, concentrarea si memoria, poate provoca tulburari psihiatrice de tip schizofrenic si aparitia unor reactii acute de neliniste si panica.

27 de substante si noua plante, care sunt asimilate drogurilor au fost interzise de la comercializare.

Din ceea ce s-a identificat in compozitia acestor etnobotanice enumeram:



**Plante:**

- Specii de salvie (*Salvia divinorum* Epling & Játiva)– este o plantă care produce halucinații
- Specii de mitragina (*Mitragyna speciosa* Korth (Kratom) – este o plantă cu efecte similare cocainei și creează dependență

**Ciuperci:**

- *Amanita muscaria*
- *Amanita pantherina*
- Toate speciile din genul *Psilocybe* - produce halucinații, cu efecte similare LSD (acidul lysergic)

**Substanțe:**

- LSA (amida acidului lysergic)
- Ketamina - creează dependență
- Derivați din piperazină - produce halucinații
- Sare de baie (Mefedronă)

Aceste substanțe intra în categoria substantelor stimulante de sistem nervos central care au efecte dezastruoase: după o primă fază de stimulare, dezinhibare pulsională se continuă apoi cu o fază de cadere, de inhibiție a sistemului nervos central.

Riscurile consumului sunt atât pentru individul consumator, pentru familia sa, cât și pentru întreaga comunitate/societate. Tinerii ajung să consume droguri din curiozitate, ignoranță, teribilism, din dorința de a aparține unui grup, ca urmare a presiunii anturajului, pentru că se simt deznădăjduiți ș.a.

***Aminteste-ti:***

- *viata fiecaruia este pretioasa, fiecare om este important*
- *preocupa-te de implinirea scopului tau in viata*
- *alege-ti cu grija prietenii*
- *fa sport*
- *informeaza-te inainte de a face alegeri*
- *observa, in jurul tau, dramele generate de consumul de droguri*
- *invata sa ceri ajutor de specialitate atunci cand este cazul*

În categoria factorilor nocivi pentru organism intra și radiatiile UV în exces.

Soarele poate fi un real prieten, dacă știm să ne respectăm corpul și să îi folosim beneficiile pentru sănătatea noastră. Dar, soarele poate deveni un redutabil dușman dacă nu știm să ne protejăm de excesul de radiații UV care pot produce de la eritemul simplu/polimorf la cancere cutanate.

### **RECOMANDARI PENTRU PERIOADELE DE CANICULA**

1. Organismul are nevoie de cât mai multe lichide: 2-2,5 l/24 ore. Beți ceaiuri fără zahăr (cu lamaie), cât se poate de calde sau apă plată (alternativ cu apă minerală)
2. Evitați cafeaua, orice alte produse ce conțin cofeina, evitați băuturile acidulate, băuturile alcoolice, tutunul, abuzul de medicamente
3. Consumați mai puține alimente bogate în proteine și mai multe fructe și legume ca atare sau/si în salate, cu puțin ulei de măsline și cu lamaie
4. Evitați să ieșiți în oraș la orele pranzului, dar dacă totuși o faceți, purtați ochelari de soare și acoperiți capul cu o pălărie, umbrelă. Este bine să aveți la dumneavoastră și o sticlă cu ceai neîndulcit. Purtați haine largi, comode, de culori deschise și din texturi care lasă pielea să respire.
5. Bolnavii de inimă, cei care suferă de astm bronșic, cei cu tulburări ale tiroidei, bolnavii cu tulburări psihice, copiii, bătrânii să facă tot posibilul pentru a avea un ventilator acasă sau la serviciu.
6. Cei care pot, să plece în această perioadă toridă în zone răcoroase (la munte)
7. În timpul zilei, la orele amiezii, nu lăsați geamurile larg deschise, ci acoperiți-le cu draperii și jaluzele.
8. Dacă apar dureri de cap prelungite, grețuri, varsături, inapetență prelungită, adresați-vă medicului de familie.
9. Dacă mergeți la plajă, evitați expunerea la soare între orele 10 – 17, pentru a preveni complicații nedorite.

10. Respectati tratamentele pe care le aveti si nu faceti excese de niciun fel!
11. Folositi exclusiv zonele de imbaiere amenajate si autorizate sanitar.
12. Expuneti-va la soare doar dupa ce folositi cremele de protectie cu factor mare de protectie (persoanele cu pielea alba, sensibila). Dupa ce ati intrat in apa (mare, ocean, strand, piscina, dus) acoperiti-va din nou pielea cu stratul protector de crema!

### **PATOLOGIILE SPECIFICE DETERMINATE DE CALDURA**

Exista mai multe niveluri de gravitate , incepand de la patologii minore (insolatia) pana la patologii de o gravitate extrema - socul caloric.

- **Dermita de caldura** – o eruptie eritematoasa , maculopapuloasa, iritanta, pruriginoasa: apare pe pielea acoperita de imbracaminte si este mai frecventa la copii si adulti. Cauza: un exces de sudoratie in perioadele calde si umede ce se suprainfecteaza secundar cu stafilococi.
- **Edemul extremitatilor** - apare la persoanele cu alterari vasculare cauzate de hipertensiune si diabet , arteriopatii periferice, deci la purtatorii de boli cronice - cel mai adesea varstnici, ca si la persoane putin obisnuite cu temperaturi exterioare inalte.
- **Crampele musculare de caldura** (spasme dureroase ale muschilor , in special la brate si gambe, la muschii abdominali) apar la cei care desfasoara activitati fizice intr-un mediu supraincalzit si sunt resimtite la oprirea activitatii.
- **Sincopele de caldura** sunt provocate de hipotensiunea ortostatica si survin tot ca urmare a unui efort fizic intr-un mediu supraincalzit; sunt anuntate de prodromuri ce constau in greturi, ameteli, pierderea de scurta durata a constientei - varstnicii sunt supusi mai frecvent acestui risc.
- **Epuizarea de caldura** – provocata de o pierdere excesiva de apa si saruri, ca urmare a unei expuneri intempestive la caldura, desi cea mai invalidanta dintre patologii de canicula, totusi, nu este mortala. Temperatura corpului poate depasi 38 de grade C, fara a atinge limita de 40 de gradeC. Simptomatologia mai include astenie pana la epuizare

extrema, cefalee, vertij, greturi si varsaturi, tahicardie, hipotensiune si tahipnee, transpiratie profuza.

**Factorii “de mediu” implicati in generarea cancerelor sunt:**

**1. Radiatiile ionizante cu potential cancerigen la 2 km de epicentrul exploziei atomice** si creste cu numarul anilor. O cauza importanta a producerii cancerului este combinarea radiatiilor naturale sau artificiale cu alte efecte daunatoare.

**2. Doza de substante chimice utilizata.** Ele isi exercita efectul carcinogenetic in special prin legarea de ADN, desi s-a probat si legaturi cu ARN (t ARN) si cu o serie de enzime (reverstrascriptaza) sau cu alte proteine care implicand genele represoare, declanseaza modificari fenotipice celulare.

Neoplasmele induse de agenti chimici sunt mai putin antigenice decat cele induse virotic.

**Substantele chimice canceroase**

**a) Naturale:** alfatoxina din contaminarea conservelor cu *Aspergillus flav* provoaca cancer hepatic - nu consumati cereale mucegaite deoarece exista riscul infestarii cu alfatoxine care induc cancerul.

**b) Medicamente :** cloramfenicol s.a.

**c) „Culturale” din:**

- bauturi alcoolice (cancer gura, intestine, san, esofag, adenocarcinom hepatic)

- fum de tigara, fum industrial, gaze de esapament ce contin hidrocarburi policiclice care dau cancerul bronhiilor

**d) Industriale:**

- coloranti (cancer la vezica)

- conservanti si aditivi la mezeluri, ca nitriti si nitrozamina daca sunt in cantitati mari

- solventii benzolici provoaca leucemie

- uleiurile minerale

**e) Pregatirea alimentelor la temperaturi inalte** (pe gratar, in cuptor etc.) duce la formarea de *nitrozamine*.

Legumele crescute cu ingrasaminte chimice contin o cantitate mare de nitrati, iar in organism se pot transforma in *nitriti*, care la fel ca si *fazina* din fasolea verde cruda se lipsesc de globulele rosii impiedicand transportul oxigenului. Salata verde, guliile si spanacul contin (mai ales iarna) o mare cantitate de nitrati. O parte din substantele nocive pot fi neutralizate in stomac prin consumarea de alimente foarte bogate in vitamina C (ex. salate de legume). Vitamina C impiedica formarea nitritului in organism.

**f) Prajitul pe gratar cu carbuni de lemn produce *benzopiren*.** Gratarele cu

gaz sau electrice sunt mult mai inofensive. Carnea afumata contine de 50 ori mai mult benzopiren decat cea neafumata.

Jumatate de kilogram de friptura pe carbuni contine tot atata benzpiren (agent cancerigen) ca si 600 de tigari.

**g) Acrylamidele.** Acrylamida se formeaza atunci cand alimentele bogate in carbohidrati (cereale ca orez, cartofi) sunt prajite sau coapte. Astfel, primejdios este consumul exagerat de prajea din paine, biscuiti, fulgi de cereale si mai ales din cartofi (cartofii prajiti si chips-urile). Continutul in acrylamide din cartofi este cu atat mai mare, cu cat tuberculii contin mai mult zahar (cand sunt tinuti la rece) sau temperatura de preparare este mai mare. Consumul prelungit de acrylamida duce la distrugerea nervilor, afectarea fertilitatii masculine si chiar la aparitia cancerului.

**h) Produsele care rezulta din metabolizarea unui exces de proteine** duc la procese tumorigene. Astfel, carnea, dupa ce a fost digerata, lasa in urma aminele. Acestea pot reactiona cu nitritii care se gasesc in apa de la robinet, conserve etc. si se formeaza nitrozaminele care pot declansa cancerul.

**Se recomanda** evitarea carnii, care consumata in exces incarca organismul cu uree si acid uric, ceea ce solicita mult rinichii. De aici pot aparea litiaza, guta, leziuni vasculare, ateroscleroza etc. in special carnea rosie (porc, vita, miel) consumata in cantitate mare, carnea la gratar si prelucrata (salam, carnati, bacon, hamburgerii) poate produce cancer de intestine (*British Medical Journal*). Vinovata este *amina heterociclica* care se formeaza la suprafata carnii cand este prajita, coapta sau pusa pe gratar.

## PREVENIREA CANCERELOR

Cresterea numarului de cazuri noi de cancer din ultimii ani a facut ca si interesul acordat vindecarii acestora sa creasca. Apar din ce in ce mai multe dovezi care atesta faptul ca inainte de a exista in corp, bolile insemna emotie, gand.

- Descoperiri recente dovedesc faptul ca efectele alimentatiei asupra cancerelor sunt aceleasi pentru toate canceretele, indiferent de factorii care le-au declansat sau de diferitele lor localizari in organism.

- Riscul de cancer mamar se mareste atunci cand o femeie are :
  - menarha (prima menstruatie) la o varsta timpurie
  - menopauza la o varsta inaintata
  - niveluri inalte de hormoni feminini in sange
  - nivel inalt de colesterol sanguin

- O dieta cu aport ridicat de alimente de origine animala si hidrati de carbon rafinati :
  - coboara varsta menarhei
  - ridica varsta menopauzei
  - creste nivelurile de hormoni feminini
  - creste nivelurile de colesterol sangvin
- Mai putin de 3% din toate cancerele de san pot fi atribuite mostenirii genetice (genele BRCA-1 si BRCA-2 – descoperite in 1994).
- Descoperirea intr-o faza timpurie a cancerului mamar (prin mamografie) lungeste perioada de supravietuire, asigura sanse mari pentru cresterea sperantei de viata.
- Dietele cu pana la 28% grasimi si mai putin de 150 mg colesterol pe zi (cu cantitati moderate de alimente de origine vegetala), timp de 7 ani, la fete cu varste cuprinse intre 8 si 10 ani, au demonstrat reducerea cu 20-30% a nivelului hormonilor feminini la inceputul pubertatii si deci, risc scazut de a face cancer mamar.
- O alimentatie redusa in grasimi animale si hidrati de carbon rafinati reduce major riscul cancerului mamar.
- Cercetari si descoperiri de ultima ora (Dr. Bruce Lipton) vorbesc despre importanta factorilor de mediu asupra reprogramarii genetice.
- Cele mai bune stimulente pentru mentinerea sanatatii sunt Iubirea, Recunostinta si Iertarea.

## Cap. 9 Protejează-te!

Protejeaza-te! Cine sa o faca, daca nu tu? Cine este responsabil pentru starea ta de sanatate, pentru starea ta de bine?

### *Ce inseamna sa te protejezi, in general?*

- evita, pe cat posibil, alimentele care au aditivi periculosi, generatori de boala – invata sa citesti etichetele!
- ai grija ca alimentele pe care le consumi sa fie in termen de garantie! Ai grija unde le depozitezi, unde le pastrezi pana la momentul consumului!
- construiești-ti, cu rabdare si iubire, relatii de durata – nu e cazul ca relatiile tale sa-ti produca suferinta!
- inconjoara-te de prieteni!
- munceste cu placere si dedicatie!
- foloseste prezervativul la contactul sexual – eviti infectiile cu transmitere sexuala, HIV/SIDA, hepatite B, C...H, sarcini nedorite
- decide-te pentru o sarcina doar atunci cand iti doresti sa aduci un suflet pe lume!
- nu atinge sangele alte persoane!
- poarta palaria de soare pe arsita, vara acopera-te cu materiale usoare, foloseste creme de protectie cu SPF (factor de protectie solara) mare!
- traverseaza doar pe la trecerea pietoni, nu-ti risca viata inutil!
- poarta centura de siguranta, cand esti in masina!
- poarta casca de protectie daca esti motociclist!
- nu te lasa abuzat, nu accepta violenta in viata ta!
- ai grija de imunitatea ta : fa sport, mananca sanatos, nu te supara pentru toate fleacurile!
- respecta normele de igiena personala si colectiva!
- respira corect, bea apa cata trebuie! Odihneste-te!
- evita factorii nocivi, nu te autointoxica!
- respecta prescriptiile medicale!
- mergi la controalele medicale periodice – ai nevoie de ele, inainte sa apara boala!
- Iubeste! Iarta! Manifesta-ti recunostinta!
- roaga-te!

### *Aminteste-ti!*

*Tu esti creatorul sanatatii tale!*

## **PROTEJEAZA-TE DE ITS (infectii cu transmitere sexuala)!**

### **Ce sunt ITS (infectiile cu transmitere sexuala)?**

ITS sunt boli contagioase care se transmit, preponderent, prin contact sexual neprotejat cu o persoana infectata.

### **Care sunt cauzele microbiene care produc ITS?**

- bacterii (gonococ, microorgansime diferite)
- virusuri (HIV, virusul hepatitelor B, C,...H, virusul Herpes Simplex tip II)
- protozoare (Trichomonas vaginalis)
- ciuperci (Candida Albicans)
- paraziti (paduchii lati) s.a.

### **Care sunt principalele ITS?**

- gonoreea, sifilisul, chlamydia, herpesul genital, vegetatiile veneriene, trichomonioza, candidozele, paduchii lati s.a.

Este bine de stiut ca :

- Si femeile si barbatii pot face ITS, femeile sunt insa mai susceptibile la infectii din cauza anatomiei specifice care creste riscul.
- Pot exista ITS care nu au manifestari vizibile la unul dintre parteneri (femeie sau barbat), desi amandoi sunt infectati.
- ITS sunt vindecabile, cu conditia ca partenerii sa se prezinte la medic la primele manifestari ale bolii.
- ITS nu lasa imunitate. Acelasi individ (femeie sau barbat) poate face o aceeași ITS chiar daca a mai avut-o.
- ITS nu tine cont de varsta, sex, religie, statut social, profesie, culoarea ochilor, inaltime s.a.
- Nimeni nu poate sti despre o alta persoana daca are o ITS. De aceea, daca ati hotarat sa aveti contact sexual cu o persoana, singura metoda care va protejeaza de ITS este prezervativul.
- In cazul in care unul dintre parteneri este infectat cu o ITS, trebuie sa se prezinte la medic, sa urmeze tratamentul prescris de medic (doza si durata completa), sa se trateze si partenerul obligatoriu, sa nu existe contacte sexuale pe perioada tratamentului, sa se faca recontrolul la terminarea tratamentului.
- Unul dintre miturile legate de ITS este “mie nu mi se poate intampla asta”. Orice persoana care nu foloseste prezervativul la contactul sexual este la risc de a se infecta cu o ITS.
- Modificarea caracteristicilor secretiei (volum, culoare, miros, aspect), anumite semne si simptome aparute la nivelul organelor genitale trebuie



sa trimita pacientul la medic! ITS nu sunt rusinoase, dar pot avea urmări deosebit de grave dacă nu sunt tratate adecvat.

- ITS netratate lasă infertilitate, sterilitate (imposibilitatea de a mai avea copii). La femei, ITS repetate pot duce la cancer de col uterin, la bărbați dau epididimite.
- O persoană poate fi infectată cu mai multe ITS în același timp – unele pot avea simptomatologie manifestă, altele mai puțin. Tratamentul este strict individualizat și se face după recoltarea și examinarea secreției. Auto-medicația este o gravă eroare!
- Responsabilitatea contactelor sexuale, ca și prevenirea ITS revine ambilor parteneri (atât femeie cât și bărbat).

### **Cum se previn ITS?**

- folosiți prezervativul la contactul sexual
- folosiți doar obiecte personale pentru igiena intimă, folosiți doar prosoapele personale
- nu atingeți sângele altei persoane

## PROTEJEAZA-TE DE HIV/SIDA

### Scurt istoric al infectiei HIV/SIDA

- **1932:** Considerat anul aparitiei infectiei cu HIV, originara din Africa.
- **1978:** Barbati homosexuali din SUA si Suedia, precum si heterosexuali din Tanzania si Haiti, prezinta primele semne ale bolii care va fi numita mai târziu SIDA.
- **1981:** CDC (Center for Disease Control) publica primul raport despre cazuri de pneumonie, (pneumocystis carinii) si sarcomul lui Kaposi. În Franta sunt diagnosticate 17 cazuri ale aceleiasi maladii necunoscute. Termenul ales pentru a denumi noua boala este GRID.
- **1982:** Boala este denumita SIDA.
- **1984:** Sunt stabilite Precautiile Universale.
- **1985:** În Atlanta, Georgia are loc prima conferinta internationala privind SIDA.
- **1986:** Elvetia începe sa testeze produsele sanguine.
- **1987:** AZT (azatioprina) este aprobat ca primul medicament împotriva SIDA. Ministerul Sanatatii din SUA emite un raport despre SIDA în care solicita masuri de educatie sexuala si prevenire.
- **1992:** Primele rapoarte de terapie anti-virala combinata.
- **1993:** Sunt revizuite definitiile cazurilor, astfel încât sa includa manifestari specifice femeilor. Celebrul balerin rus Rudolph Nureyev moare de SIDA. Primele tratamente cu AZT nu au efect.
- **1994:** AZT este administrat femeilor gravide pentru a preveni transmiterea infectiei la fat.
- **1995:** Este aprobat primul inhibitor proteazic.
- **1996:** Regimurile triplu combinate reduc prezenta virala sub pragul detectabil, timp de cel putin 6 luni.
- **1998:** o noua posibilitate de triterapie este anuntata la conferinta mondiala de la Geneva.
- **1999:** Amprenavir prezinta rezultate bune la copiii peste patru ani.
- **2001:** Prima sesiune speciala asupra SIDA a Natiunilor Unite.
- **2002:** Femeile constituie 50% din cazurile mondiale de infectie HIV. Virusul se propaga rapid în rândul populatiei din Africa, Asia, Caraibe si Europa de Est.
- **2003:** 50 de milioane de persoane infectate cu HIV. 23 de milioane de morti. Se testeaza, în SUA, primul vaccin pe oameni cu un succes relativ (creste numarul de anticorpi din sânge) la barbatii

afroamericani. Vaccinul esueaza si la un al doilea test efectuat în Thailanda.

- Un nou raport UNAIDS estimeaza ca sunt peste 37.8 milioane de persoane infectate cu HIV la sfarsitul lui 2003, din care 17 milioane de femei si 12.1 milioane de copii sub 15 ani. De asemenea, s-au estimat 8.000 de decese pe zi provocate de SIDA pe parcursul anului 2003. Numarul orfanilor a carar parinti au murit de SIDA se ridica la 15 milioane din care 12,1 milioane în Africa Sub-Sahariana
- **2004:** un studiu al Programului pentru Dezvoltare al Natiunilor Unite a aratat ca, în Rusia si Estul Europei, HIV se raspândește cu viteza mai mare decât în orice parte a lumii. Estimările acestui studiu arata ca aproape 1 din 100 de rusi sunt HIV+.
- Initiativa "PEPFAR" (President's Emergency Plan for AIDS Relief) a presedintelui USA G. W. Bush, finantata cu 15 miliarde de dolari, a fost pe deplin implementata în iunie 2004. Ea este îndreptata catre 15 tari din Africa (cu exceptând Guyana, Haiti si Vietnam). Aceasta initiativa are ca scop facilitarea accesului la tratament antiretroviral pentru 200.000 de persoane din aceste tari pâna în iunie 2005.
- **2005:** pentru prima data, Administratia Americana pentru Alimentatie si Medicamente aproba folosirea medicamentelor antiretrovirale generice, ceea ce înseamna - date fiind preturile mult mai scazute - cresterea accesului la tratament a mai multor persoane din tarile sarace.
- Nelson Mandela a anuntat decesul provocat de SIDA a fiului sau cel mare, în vârsta de 54 de ani. El foloseste acest prilej pentru a denunta înca odata stigmatul care înconjoara aceasta maladie.
- **2006:** cercetari de ultima ora, au evidentiat prezenta, la o specie de cimpanzei (Pantroglodites Troglodites - specie pe cale de disparitie) capturati din jungla Cameruneza, a unui virus, cu structura extrem de asemanatoare cu cea a HIV. Astfel, cercetatorii au putut concluziona, ca HIV provine de la acesti cimpanzei. Transferul s-a facut, probabil, prin consumul de carne sau contactul cu sângele acestor cimpanzei, foarte cautati pe piata neagra, fiind posibila în acest fel, trecerea barierei genetice dintre specii, adaptarea virusului la corpul uman si cresterea virulentei sale. Totul s-a petrecut, evident, în timp, probabil începând din primele decenii ale secolului trecut.
- Iunie 2006 - 25 de ani de HIV/SIDA . Dupa ce la 5 iunie 1981 au fost raportate primele cazuri oficiale a ceea ce mai târziu a devenit, pandemia HIV/SIDA, la 25 de ani dupa aceea, sunt înregistrate în lume, 25 milioane de decese si peste 40 milioane de persoane infectate cu HIV sau bolnave de SIDA.

**Ce este virusul HIV?**

**HIV (VIRUSUL IMUNODEFICIENȚEI UMANE)** este un virus care ataca și distruge sistemul imunitar, iar organismul nu mai poate face față agresorilor de orice natură (virusuri, bacterii, ciuperci, celule canceroase). Astfel, rezulta infecții și forme de cancer care pot fi mortale. Ca și alte virusuri, HIV nu poate supraviețui în mod independent. El nu poate trăi decât în interiorul unei celule. HIV ataca, în special, limfocitele T-CD4, celule importante ale sistemului imunitar responsabile de apărarea organismului.

HIV este un virus sensibil în afara organismului. El nu poate supraviețui la temperaturi constante mai mari de 56°C, timp de 30 de minute. Dezinfectanți chimici eficienți în inactivarea HIV sunt: hipocloritul de sodiu, cloramina, apa oxigenată ș.a.

Razele ultraviolete și ionizante nu inactivează HIV, dar sterilizarea și dezinfectia standard, care se fac în mod obișnuit și pentru echipamentul medical, sunt active și asupra HIV.

**Ce este SIDA?**

**SIDA (SINDROMUL IMUNODEFICIENȚEI DOBÂNDITE)**. Este ultima fază a infecției cu HIV, când sistemul imunitar este foarte afectat de virus, iar organismul nu mai poate face față infecțiilor.

**Cum se transmite HIV?**

- prin contact sexual - heterosexual sau homosexual - implicând schimbul de fluide (sperma, secreții vaginale și sânge) cu o persoană infectată
- prin contact direct între sângele unei persoane sănătoase cu sângele unei persoane infectate (orice manevră sangerândă este la risc, instrumental incorect sterilizat ș.a.)
- de la mama infectată la făt (în timpul sarcinii sau la naștere) și după naștere prin alăptare.

**Evoluția naturală a infecției cu HIV** se desfășoară în mai multe stadii. Fiecare din aceste stadii este caracterizat de apariția unor semne și simptome specifice, de numărul acestora, de evoluția imunității și a virusului (ce se stabilesc prin investigații de laborator). Astfel, la copii stadiile infecției sunt: *asimptomatic* (N), cu *simptome minore* (categoria A), cu *simptome moderate* (categoria B) și *boala severă* (categoria C). Practic, stadiul C înseamnă boala SIDA. La adulți infecția cu virusul HIV are următoarele stadii: A (asimptomatică), B (simptomatică), C (stadiul SIDA).

**Semne și simptome**

După infectarea cu HIV există o reacție individuală față de acesta. Reacția organismului diferă de la o persoană la alta în funcție de cantitatea de virus pătrunsă în organism, virulența acestuia și rezistența naturală a persoanei infectate. Inițial, semnele infecției HIV pot lipsi sau sunt adesea nespecifice.

La aproximativ 1-5 săptămâni după contactul cu virusul HIV și infectarea organismului, în 50% din cazuri, apar unele semne de boală, dar acestea sunt nespecifice și se pot confunda ușor cu simptomele unei gripei. Semnele inițiale dispar după cel mult o lună. Această etapă este cunoscută sub numele de "**primoinfecție**".

După dispariția semnelor "primoinfecției" există o perioadă îndelungată de timp în care infecția este asimptomatică. Această perioadă variază între 2 și peste 10 ani. În toată această perioadă persoana arată și se simte foarte bine, dar poate transmite virusul. Pe fondul multiplicării virale și a scăderii imunității organismului apar apoi semnele și simptomele specifice. Acestea pot fi:

**Adenopatiile** - mărirea în volum a ganglionilor și persistența acestei măriți câteva luni, fără identificarea unor alte cauze. Adenopatiile pot apărea în diferite stadii ale infecției și pot determina unele complicații care necesită tratamente îndelungate sau chiar intervenții chirurgicale. De asemenea, ganglionii pot dispărea pur și simplu, iar acest lucru poate sau nu să semnifice o ameliorare a bolii.

**Manifestări respiratorii** datorate infecțiilor cu diferite bacterii, virusuri sau ciuperci (pneumonii recurente, TBC, etc.). Acestea sunt printre cele mai frecvente și grave suferințe ale persoanelor infectate cu HIV.

**Manifestări digestive** sunt cel mai frecvent traduse prin diaree cronică care duce la scăderea în greutate, până la situația extremă de cachexie. De cele mai multe ori, ea este urmarea unor parazitoze, a unor infecții virale sau bacteriene de la nivelul tubului digestiv. Cea mai frecventă afecțiune este stomatita micotică (depozite albicioase la nivelul cavității bucale și a stomacului). Alte manifestări pot fi: varsăturile, disfagia, anorexia, durerile abdominale, scăderea în greutate. De asemenea, pot exista atingeri hepatobiliare, esofagiene și altele.

**Manifestările cutanate** sunt foarte variate și pot fi cauzate de infecția cu diferite virusuri, paraziti sau ciuperci ce dau manifestări diverse cum ar fi: piele uscată, herpes zoster, diferite erupții.

**Manifestările neurologice** (ale sistemului nervos) pot apărea în toate stadiile infecției cu HIV și sunt destul de frecvent întâlnite. Afecțiunile ce pot apărea la acest nivel sunt: meningite, neuropatii, accidente vasculare cerebrale, tumori, diferite infecții oportuniste (ex. toxoplasmoza). Acestea au o gamă largă de simptome: dureri de cap, paralizii, tulburări de comportament, tulburări ale funcțiilor cognitive, degradări motorii și ale limbajului etc. În fazele avansate ale bolii apare encefalopatia HIV, care reprezintă complicația neurologică cea mai de temut în infecția cu HIV. Encefalopatia apare din cauza acțiunii directe a virusului asupra sistemului nervos și are o evoluție gradată, dar progresivă, cu scăderea funcțiilor motorii, cognitive și comportamentale, până la deces. De asemenea, în cursul infecției cu HIV, apar tulburări psihice care fie se asociază cu leziunile cerebrale, fie sunt date de dificultățile de acceptare a bolii sau de adaptare la problemele implicate de aceasta.

**Tumorile** pot avea diverse localizari în organism. Unul din cancerele caracteristice în infectia HIV este sarcomul Kaposi ce se dezvoltă la nivelul pielii, dar și în alte zone ale corpului, în fazele înaintate de boala. Mai frecvente sunt, de asemenea, și limfoamele - cancere ale sistemului limfatic, ce pot avea localizari diverse .

**Tulburările de creștere și dezvoltare** apar frecvent la copiii infectați cu HIV. Acestea se referă, în special, la dezvoltarea staturo-ponderală cauzată de disfuncțiile endocrine sau evoluției infecției cu HIV.

În faza de boala SIDA, organismul este afectat pe mai multe planuri pe fondul ineficienței sistemului imunitar, simptomatologia fiind complexă și diferită de la un individ la altul.

Factorii care influențează negativ, adică grabesc evoluția infecției HIV spre faza SIDA sunt:

- rezistența individuală scăzută,
- nutriția precară a individului,
- stresul.

În absența unui tratament, evoluția de la infectare până la apariția bolii SIDA este în general între 5-10 ani. Durata supraviețuirii, după instalarea bolii SIDA variază între 9 luni și 2 ani. Această perioadă poate fi mult prelungită în condițiile unui tratament adecvat și susținut cu medicamente antiretrovirale.

Apariția manifestărilor de boală nu arată și viteza evoluției. Există situații în care, deși există simptomele, boala are o evoluție lentă și există situații contrare, fără semne, care sunt însoțite însă de un deficit imunitar sever și evoluții defavorabile.

O persoană afectată de HIV/SIDA poate avea o viață normală, mai ales dacă sistemul său imunitar este încă în stare bună. Dacă sistemul imunitar cedează, apar riscuri legate de evoluția infecției.

### **Precauțiuni universale**

Acestea reprezintă un ghid de norme elementare antiepidemice. Ele se aplică ori de câte ori se intră în contact cu lichide biologice cum sunt: sângele, sperma, secrețiile vaginale și alte lichide (cefalorahidian, pericardic, pleural, amniotic etc).

În colectivități este important să se evite contactul cu sângele care reprezintă principala sursă a multor agenți patogeni.

- Spălarea mâinilor cu apă și săpun după contactul cu sângele sau alte produse biologice este cea mai simplă și mai sigură protecție.
- Taieturile și zgârieturile se acoperă cu un bandaj provizoriu până la acordarea îngrijirilor de specialitate. Este indicat ca fiecare să-și îngrijească, pe cât se poate, singur ranile. Copilul poate face acest lucru dacă este învățat.
- Se utilizează materiale absorbante de unică folosință pentru oprirea sângerărilor (servetele sau batiste de hârtie).
- Se utilizează mănuși de unică folosință atunci când se intră în contact cu sângele, mai ales dacă la nivelul mâinilor sunt prezente leziuni sau dacă

este o cantitate mare de sânge. Este necesară spălarea mâinilor imediat după scoaterea manusilor.

- Suprafețele murdare cu sânge se spală imediat cu apă și detergent și se dezinfectează cu dezinfectant. Cloramina 5% trebuie să persiste 20-30 min pe suprafețe.

- Îmbrăcămintea murdă de sânge se pune separat de celelalte haine până la spălarea cu apă și detergent. Înainte de spălare este recomandată clorinarea.

- Cârpele de curățenie folosite la stergerea sângelui, manusile de unică folosință, vata, bandajele îmbibate de sânge se pun într-un sac de plastic și se incinerează. Dacă acest lucru nu este posibil se recomandă stropirea lor din abundență cu dezinfectant și aruncarea lor astfel încât să se împiedice o posibilă recuperare.

Prin folosirea precauțiilor universale se poate împiedica transmiterea nu numai a virusului imunodeficienței umane, ci și a altor numeroși agenți patogeni (virusurile hepatitei B și C).

### **Cum se previne infecția HIV?**

- folosirea prezervativului la contactul sexual
- fidelitatea în cuplu
- nu atingeți sângele altei persoane (toate manevrele sangerande care presupun sau nu instrumentar de orice fel presupun atenție marită); nu se folosesc cu împrumut lama de ras, briciul, instrumentarul de manichiură, orice alte obiecte folosite pentru igiena intimă
- testare pe perioada sarcinii (administrarea de medicamente antiretrovirale mamei în timpul sarcinii și apoi nou-născutului, ceea ce reduce riscul de transmitere până la 5%; nașterea prin cezariană; evitarea alăptării)

### **Testarea HIV**

Nu se folosesc ace la testarea HIV. Fiecare test HIV rapid vine însoțit de un instrument (o lanteta sterilă) ce se folosește o singură dată la un singur client. Acestea vor fi desfacute pentru prima oară în fața ta.

Nici o persoană nu este imună la acest virus, atât timp cât se expune riscului infectării. Nici persoanele deja infectate nu sunt imune și, dacă nu se protejează, pot contacta o altă tulpină de virus HIV, rezistentă la schemele de tratament existente. Mai mult decât atât, un rezultat negativ la un test efectuat astăzi ne arată starea noastră de sănătate de până acum 3 luni, această perioadă fiind denumită "fereastră imunologică", perioada în care virusul nu poate fi detectat în corpul uman cu ajutorul testelor existente.

## PREVENIREA SARCINILOR NEDORITE

**“Cheama copilul” doar atunci cand esti pregatit! Nu lasa acest important moment de viata la voia intamplarii! Fii responsabil in deciziile tale! Protejeaza-te!**

Numarul din ce in ce mai mare de sarcini nedorite la varste mici ale mamei, face utila aplecarea asupra metodelor de protectie impotriva sarcinilor nedorite: metode naturale (metoda calendarului, metoda temperaturii, metoda glerei cervicale, metoda coitului intrerupt) si metode artificiale (prezervativ masculin/feminin, diafragma, spermicide, metode hormonale – pilula monohormonala, pilula combinata, plasturele hormonal, inelul vaginal, contraceptive injectabile, contraceptia de urgenta; steriletul (DIU), vasectomia, ligatura trompelor uterine). Alegerea metodei contraceptive se face in functie de “terenul” fiecarei femei (profil hormonal, varsta, boli asociate, nivel de toleranta s.a.), de comun acord intre parteneri, medicul recomanda metodele posibile si pacienta alege.

### ***Aminteste-ti:***

- *foloseste prezervativul la contactul sexual pentru prevenirea ITS si a sarcinilor nedorite*
- *primeste un copil in viata ta, adu un suflet pe lume atunci cand estoi pregatit*
- *nu atinge sangele altei persoane*
- *daca esti insarcinata, mergi la medic pentru a fi luata in evidenta, supraveghere si testare – esti responsabila pentru doua vietii acum!*



## *Cap. 10 Iubește-te pe tine și pe ceilalți! Iarta și fii sanatos! Traiește în armonie!*

Pentru a avea relații sanatoase, pentru a-i putea iubi pe alții, trebuie să te iubești pe tine. Pentru a te simți integru, pentru a putea aborda matur relațiile cu cei din jurul tău, pentru a nu te simți vinovat, respins sau abandonat trebuie să te iubești pe tine.

Iubirea pe care ne-o acordăm nouă și altora este legată de stima de sine.

Atunci când ne iubim și ne valorizăm nu putem accepta să fim abuzați sau supuși diferitelor forme de violență, nu învinovățim pe nimeni pentru eșecurile din viața noastră, nu ne lăsam manipulați pentru a face pe plac altora, credem în forțele noastre.

**Imaginea de sine** este definită de modul în care ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emotionale, cognitive, sociale și spirituale care conturează și întăresc dimensiunile eului nostru.

Imaginea de sine ne influențează comportamentele, de aceea este important să ne percepem cât mai corect, cât mai realist. Există persoane care, deși au o înfățișare fizică plăcută, se percep ca fiind fie prea slabe sau prea grase, prea înalte sau prea scunde, insuficient de inteligente deși dau dovadă de o bună inteligență, inadecvate ș.a. Percepția de sine nu reprezintă adevărul despre noi, ci este doar o "hartă" pentru propriul "teritoriu", un indicator al stării noastre de bine.

Relațiile armonioase cu membrii familiei și cu cei din jur, performanțele profesionale, asumarea unor responsabilități în acord cu resursele proprii indică o imagine de sine pozitivă. Absența motivației sau o motivație scăzută, agresivitatea defensivă, comportamentele de evitare, rezistențele la schimbare sunt principalele indicii pentru o imagine de sine negativă.

**Stima de sine** reprezintă modul în care ne evaluăm pe noi înșine în raport cu propriile așteptări și cu ceilalți și este direct proporțională cu constientizarea valorii noastre. Fiecare ființă umană este unică și are o valoare care merită să fie respectată. Valoarea unei ființe umane este dată de suma comportamentelor, acțiunilor și potențialităților sale trecute, prezente și viitoare. Capacitatea ființei umane de a se proiecta în viitor, de a-și constientiza, dori și anticipa devenirea prin raportarea la experiențele și succesele anterioare și credința despre propria eficacitate contribuie la întărirea stimei de sine.

O stimă de sine pozitivă se bazează pe percepția pozitivă despre propriile noastre comportamente. De aceea este important să ne respectăm nevoile și limitele pentru ca acțiunile noastre să ne pună în valoare.

Stima de sine se compune, conform literaturii de specialitate, din 4 componente principale: sentimentul de siguranță, cunoașterea de sine,

sentimentul de apartenență (la o familie, la un grup, la o categorie socio-profesională etc.), sentimentul de competență.

Conform dr. Nathaniel Branden, psiholog umanist („The Benefits and Hazard of the Philosophy of Ayn Rand: A Personal Statement”), stima de sine este „capacitatea de a înfrunta dificultățile fundamentale ale vieții, fără a pierde speranța”.

Este clar însă că o stimă de sine crescută favorizează dezvoltarea potențialului uman. Fiecare dintre noi – și este normal să se întâmple astfel – se străduiește să-și materializeze aspirațiile, să se dezvolte, să progreseze. Când stima de sine este ridicată, individul nu încetează să creadă că merită să reușească și nu precupește niciun efort înspre atingerea scopului său. Este vorba, în fond, despre o atitudine care atrage succesul, care confirmă încrederea. Când stima de sine este scăzută, persoana riscă să-și abandoneze proiectele din cauza lipsei de tenacitate, fiindcă ea nu posedă suficientă forță pentru a atinge reușita. Iar lipsa de perseverență este adesea responsabilă de eșecuri și duce la lipsă de încredere.

“Când ne apreciem și ne iubim, energia noastră crește. Stima de sine este capacitatea unui om de a se pretui pe sine și de a-și trata propria persoană cu demnitate, iubire și realism. A te iubi pe tine este un mod de a-ți declara propria valoare” (Virginia Satir)

Relatiile interumane bune și comportamentele afectuoase izvorăsc de la persoane care au un sentiment puternic al valorii proprii.

Stima de sine are două componente : încrederea în sine și iubirea de sine. *Iubirea de sine* este o dragoste neconditionată pentru sine, o experiență intimă ce evoluează din instinct și trebuințe de bază. Ca sentiment, iubirea de sine există la toți oamenii, chiar și la cei nedreptățiți de viață. Din această iubire de sine apar resursele care ne permit să rezistăm și să facem față eșecului, și care, împreună cu încrederea în sine, ne dau stima de sine, respectul, atât de necesare pentru a înfrunta viața.

*Încrederea în sine* se referă la încrederea pe care o avem în capacitățile noastre : de a gândi și acționa, de a face față evenimentelor și provocărilor vieții, de a alege și a lua decizii pe baza propriilor abilități și însușiri psihofizice. Dacă avem încredere în aceste capacități, în timp, ele se transformă în convingere, care poate lua forme extreme: de încredere sau neîncredere în sine. Astfel, trebuie să stabilim exact care sunt adevăratele probleme care pot afecta încrederea, respectul și stima de sine. În viața reală problema nu ești tu, ci relațiile pe care le ai cu lumea exterioară, iar acestea pot fi îmbunătățite. Cum să facem asta ? Nu trebuie să căutăm să schimbăm sau să controlăm situații, păreri sau oameni care nu se pot schimba. Trebuie doar să nu ne lăsăm influențați de acestea sau afectați de părerea lor. Să acceptăm responsabilitatea de a face schimbări în viața noastră, educând felul în care relaționăm, succesul profesional și gestionarea emoțiilor. Nu

trebuie sa luam in tragic esecul. Orice greseala este o oportunitate de a invata.

- Fii competitiv doar cu tine si nu pentru a dovedi ceva, altora.
- Fii ambitios, realist si optimist, viseaza visele tale, nu pe ale altora. Fixeaza jaloane in drumul catre scopul propus.
- Fii pozitiv, nu te gandi la ce crezi tu ca nu se poate, ci la ceea ce se poate.
- Nu te gandi la ce nu vrei, ci la ce vrei.
- Investeste in dezvoltarea personala, e cea mai buna investitie.
- Anturajul este vital in evolutia ta, alege-l cu grija !

### **Scala Rosenberg**

Este un instrument prin care se poate evalua, relativ usor, stima de sine. Este un instrument orientativ, dar care poate fi un bun inceput pentru a afla nivelul actual al stimei de sine.

Stima de sine cu un nivel ridicat se asociaza cu trasaturi, ca : intuitia, creativitatea, independenta, flexibilitatea, capacitatea de a ne recunoaste si indrepta greselile, gandirea pozitiva.

Stima de sine cu un nivel scazut se asociaza cu negarea realitatii, reactii defensive, teama de nou si necunoscut, comportament anxios si ostil, gandire negativa.

Pentru urmatoarele enunturi, notati acordul conform optiunilor dvs., alegand una dintre acestea : Acord puternic, Acord moderat, Dezacord puternic, Dezacord moderat si punctajul aferent. Calculati totalul raspunsurilor dvs. Scorurile posibile obtinute variaza între 10 și 40.

1. In general sunt satisfacut(a) de mine insumi (insami).
2. Cateodata ma gandesc ca nu sunt bun(a) de nimic.
3. Cred totusi ca am un numar de calitati.
4. Sunt capabil(a) sa fac lucrurile la fel de bine ca cei mai multi din jurul meu.
5. Simt ca nu am prea multe motive sa fiu mandru(a).
6. Am certitudinea ca uneori sunt inutil(a).
7. Consider ca sunt o persoana de incredere, cel putin la fel ca si ceilalti.
8. As dori sa pot avea mai mult respect pentru mine insumi(insami).
9. Dupa tot ce mi se intampla cred ca sunt ghinionist(a).
10. Am mereu o atitudine pozitiva fata de mine.

Acord puternic: 4, 1, 4, 4, 1, 1, 4, 1, 1, 4

Acord moderat: 3, 2, 3, 3, 2, 2, 3, 2, 2, 3

Dezacord moderat: 2, 3, 2, 2, 3, 3, 2, 3, 3, 2

Dezacord puternic: 1, 4, 1, 1, 4, 4, 1, 4, 4, 1

Scoruri:

- între 10-20 indica un nivel redus al stimei de sine
- între 20-30 indica un nivel mediu al stimei de sine
- între 30 - 40 indica un nivel ridicat al stimei de sine.

Un medic din Statele Unite ale Americii, dr. Ira Byock, a lucrat foarte mult cu bolnavi în faza terminală și a descris experiențele și concluziile sale în două cărți devenite best-seller-uri. Una dintre ele se numește *The Four Things that Matter Most* (Cele ce patru lucruri, care contează cel mai mult) și se referă la cele mai frecvente declarații pe care bolnavii le fac celor apropiați pe patul de moarte. Acestea sunt:

IARTA-MA

TE IERT

MULTUMESC

TE IUBESC

Dr. Ira Bylock consideră că nu trebuie să ajungem pe patul de moarte, pentru a folosi aceste declarații care, în opinia sa, au un potențial imens în a ne vindeca relațiile și în a ne transforma profund viața.

Unele studii științifice au arătat că actele de bunătate au ca rezultat beneficii semnificative, inclusiv în sănătatea fizică.

Dragostea și bunătatea generează oxitocina în organism, care este denumit și "hormonul dragostei" fiind prezent în cantități mari în timpul acelor îmbrățisări pline de tandrețe și iubire. Este acel flux care străbate întreg organismul în acele momente. De asemenea, există un nivel ridicat la mamele care își privesc cu dragoste nou-născutul, care abia și-a făcut apariția în planul fizic.

Oxitocina este asociată cu generozitatea, cu nivelul de creștere a încrederii, reduce frica și anxietatea, îi determină pe oameni să vadă viața într-o lumină pozitivă, socializează cu ușurință și au un grad mai mare de empatie unii față de alții.

Oxitocina se produce când ai un sentiment de iubire și de legătură cu o persoană, sau mai poate fi generat în timpul intimității fizice.

Există o serie întreagă de metode naturale pentru a crește oxitocina în organism, cum ar fi: vizionarea unui film "de suflet", o expresie emoțională, primirea unui masaj de calitate, sprijinirea unui iubit/iubite, îmbrățisări fără număr, și chiar plimbarea unui animal de companie.

Rezultate excepționale în producerea oxitocinei o au meditațiile

zilnice sau un timp de relaxare în iubire și compasiune. Intra în contact cu stima și dragostea, pentru tine, pentru alții și pentru toată lumea.

Poti extinde această dragoste și compasiune chiar și pentru oamenii care îți displac, cu care ești în conflict, dispreț sau dezacord, pentru o vindecare prin rezonanță.

Bunătatea în cuvinte creează încredere. Bunătatea în gândire creează profunzime. Dragostea este izvorată din bunătate.

Iubirea poate vindeca lumea, iar iertarea este catalizatorul care permite acest lucru” (John Gray)

Se știe la ora actuală că lipsa iertării – care este sinonimă cu cramponarea de teamă, de mânie și de durere – are un impact măsurabil asupra corpului nostru. Emoțiile negative asociate cu ea dau naștere unor tensiuni care ne afectează funcționarea organismului. Absența iertării este un factor care înrăutățește starea noastră de sănătate (sistemul imunitar, inima, circulația sangelui, creierul și toate organele). Neiertarea înseamnă boala.

“Noi suntem singurii responsabili pentru propria noastră fericire” (Gerald Jampolski)

“Iertarea înseamnă să vezi Lumina lui Dumnezeu în toți oamenii, indiferent de comportamentul lor.”

Iertarea este cel mai puternic remediu vindecător din câte există.

Iertarea este un proces continuu, nu o activitate pe care o practicăm o dată sau de două ori.

“Este imposibil să ierți parțial. Acest tip de iertare nu funcționează. Iertarea trebuie să fie deplină. În caz contrar, ea nu există deloc.”

“Legile Armoniei sunt legile cele mai importante ce există în univers.

...armonia este cea mai bună armă împotriva bolii.”

(*Omraam Mikhael Aïvanhov*)

### **Povestea cutiei cu piersici**

Un profesor, a dat fiecărui student ca temă pentru lecția de săptămâna viitoare să ia o cutie de carton și pentru fiecare persoană care îi supăra, pe care nu pot să o sufere și să o ierte să pună în cutie câte o piersică, pe care să fie lipită o etichetă cu numele persoanei respective...

În timp de o săptămână, studenții au avut obligația să poarte permanent cutia cu ei: în casă, în mașină, la lecții, chiar și noaptea să și-o pună la capul patului. Studenții au fost amuzați de lecție la început, și fiecare a scris cu ardore o multime de nume, rămase în memorie încă din copilărie.

Apoi, incetul cu incetul, pe masura ce zilele treceau studentii adaugau nume ale oamenilor pe care ii intalneau si care considerau ei ca au un comportament de neiertat.

Fiecare a inceput sa observe ca devenea cutia din ce in ce mai grea.

Piersicile asezate in ea la inceputul saptamanii incepusera sa se descompuna intr-o masa lipicioasa, cu miros dezgustator, si stricaciunea se intindea foarte repede si la celelalte.

O problema dificila mai era si faptul ca fiecare era dator sa o poarte permanent, sa aiba grija de ea, sa nu o uite prin magazine, in autobuz, la vreun restaurant, la intalnire, la masa, la baie, mai ales ca numele si adresa fiecarui student, ca si tema experimentului, erau scrise chiar pe punga. In plus, cartonul cutiei se stricase si ea ajunsese intr-o stare jalnica: cu mare greutate mai putea sa faca fata sarcinii sale.

Fiecare a inteles foarte repede si clar lectia pe care a incercat sa le-o explice profesorul cand s-au revazut dupa o saptamana, si anume ca acea cutie pe care o carasera cu ei o saptamana intreaga nu a fost decat expresia greutatii spirituale pe care o purtam cu noi, atunci cand strangem in noi ura, invidie, raceala fata de alte persoane.

De multe ori credem ca a ierta pe cineva este un favor pe care i-l facem acelei persoane. In realitate insa, acesta este cel mai mare favor pe care ni-l putem face chiar noua insine.

In cutia ta cate piersici sunt... si, ce ai de gand sa faci cu ele??

***Aminteste-ti:***

- *iubeste-te pe tine*
- *iubeste-i pe ceilalti*
- *iarta si fii sanatos*
- *traieste in armonie*

## *In loc de incheiere*

Medicina holistică cayciană afirmă: "Mintea este constructorul. Spiritul construiește fiecare celulă a corpului. Nu există nici o boală pe care să n-o fi construit mai întâi voi înșivă în mentalul vostru. Orice boală vine prin încălcarea unei legi cosmice, care se va traduce în corpul fizic, care este un ecou al cosmosului. Dacă ați avut puterea de a vă crea boala, găsiți puterea necesară spre a o distruge. Orice vindecare vine din aceeași sursă. Fie că ea se face prin dietă sau prin medicamente sau chiar prin chirurgie, este la fel: este vorba despre conștientizarea acelor forțe care se află în interiorul corpului și care sunt reflexul forței creatoare a lui Dumnezeu. Noi trebuie să ușurăm munca naturii vindecătoare.

Prin rugăciune putem ajuta corpul. Ridicarea vibrațiilor determină atingerea pragului de conștiință care permite comuniunea cu Divinitatea."

Conform cu Edgar Cayce, există o corespondență între rugăciunea Tatăl Nostru și glandele endocrine.

Fiecare organ depinde de un centru glandular. Orice boală provine dintr-o proastă funcționare a unuia dintre acești centri glandulari. Vindecarea se face prin purificarea acestor centri (prin deschiderea lor). O dată deschise, prin ele pătrunde energia cosmică, vitalizându-le. Fiecare din acești centri glandulari va radia energia care va permite organului bolnav să se vindece.

Metoda de echilibrare fizică, psihică și energetică bazată pe rugăciunea "TATĂL NOSTRU" spusă cu sinceritate, credință și pătrunzând în esență poate echilibra funcționalitatea întregului organism.

Pe măsură ce gândirea se înalță afirmând binele, mentalul răspunde noilor tipare psihice, iar corpul se revigorează, scăpând de boală.

Dupa Edgar Cayce, exista o corespondenta între versetele rugaciunii Domnului și principalele glande endocrine stimulate:

***Tatal nostru care ne esti in Ceruri*** - actioneaza asupra glandei pituitare (hipofiza), cu rol de declansator al procesului

***Sfinteasca-se numele Tau*** - actioneaza asupra glandei pineale (epifiza)

***Vie Imparatia Ta*** - deschide tiroida si regleaza functia acesteia

***Faca-se Voia Ta, precum in Cer*** - deschide tiroida

***Asa si pre Pamint*** - actioneaza asupra timusului

***Piinea noastra cea de toate zilele, da-ne-o noua astazi*** - deschide gonadele, glandele sexuale masculine si feminine

***Si ne iarta noua greselile noastre, precum si noi iertam gresitilor nostri*** - actioneaza asupra glandelor suprarenale

***Si nu ne duce pe noi in ispita*** - actioneaza asupra celulelor Lyden (Leydig)

***Si ne izbaveste de cel rau*** - actioneaza din nou asupra timusului

***Ca a Ta este Imparatia*** - actioneaza din nou asupra tiroidei

***Si Puterea*** - actioneaza asupra glandei pineale

***Si Marirea*** - redeschide pituitara

***A Tatalui si a Fiului si a Sfantului Duh***

***Si acum si pururea si in vecii vecilor,***

***AMIN*** - formula de inchidere a acestor centri energetici si de reconectare la planul terestru.

Corpul fizic se va vindeca in stransa legatura cu vindecarea corpului emotional, corpului spiritual. Orice tratament aplicat corpului fizic trebuie sa fie insotit de tratamente pentru corpul emotional, pentru corpul spiritual, pentru ca Omul este un TOT.

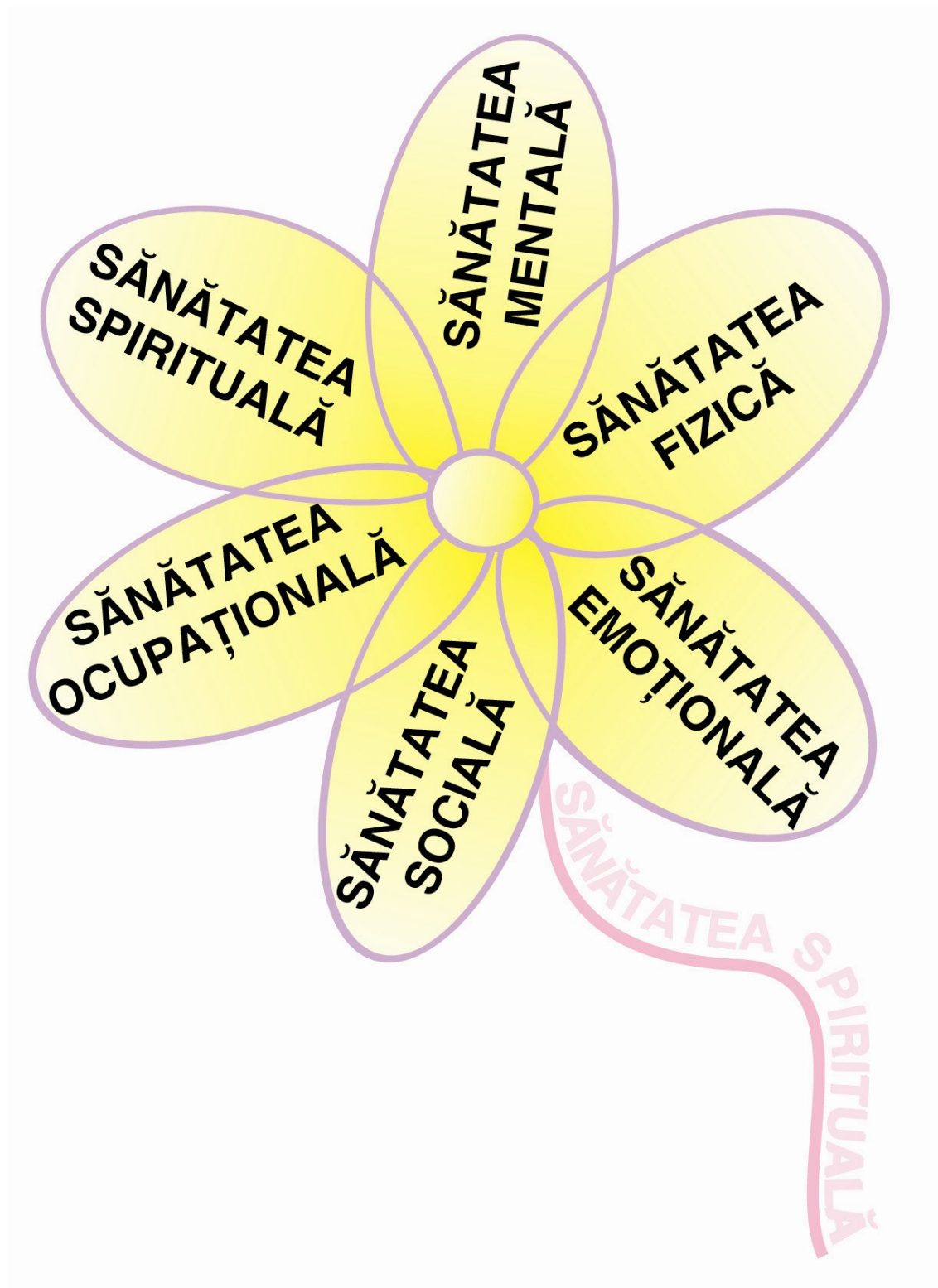
Despre vindecare

"... tot așa cum nu se cuvine să încercăm a vindeca ochii fără să fi vindecat capul, nici să tămăduim capul fără să ținem seama de trup, cu atât mai mult nu trebuie să încercăm a vindeca trupul fără a căuta să tămăduim sufletul..." (Platon, din învățăturile lui Zamolxe)



## Modelul Florii

*Cele 6 dimensiuni ale stării de sănătate (după OMS)*





## *Bibliografie orientativa*

- Adler, Alfred – Cunoasterea Omului, Ed. Iri, Bucuresti, 2005
- Anani, U.A. – Alcohol consumption and risk of coronary heart disease by diabetes status, Circulation, 2000
- Ancar, Virgiliu – Obstetrica, Editura National, 1997
- Andreas Connirae, Andreas Steve – Inima mintii – Ed. Excalibur, Bucuresti, 2008
- Arias, I., Pape, K.T. – Physical abuse – Handbook of Developmental Family Psychology and Psychopatology, NY, 1994
- Arieti, Silvano – American Book of Psychiatry, NY, 1959
- Bach, Phylis – Nutritie (vol.1-4), Bucuresti, 2009
- Belis, Vladimir – Curs de Medicina Legala, Bucuresti, 1991
- Berger, K & al – Light to moderate alcohol consumption and the risk of stroke, New England Journal of Medicine, 1999
- Berrios, D.C., Grady, D. – Domestic Violence: risk factors and outcomes, West Journal of Medicine, 1991
- Binet, Alfred – Sufletul si corpul, Ed. Iri, Bucuresti, 2003
- Birkenbihl, Vera F. – Antrenamentul comunicarii, Gemma Press, 1998
- Bogdan Tiberiu – Probleme de psihologie judiciara, Ed. Stiintifica, 1973
- Boffeta, P. and Garnfinkel, L. – Alcohol drinking study – Epidemiology, 1990
- Bozesan, Mariana – Dieta pentru o viata noua – Ed. Curtea Veche, Bucuresti, 2007
- Camarago, C. A. & al – Prospective study of moderate alcohol consumption and mortality, Archives of Internal Medicine, 1997
- Carper, Jean – Cum sa opresc imbatranirea – Ed. Curtea Veche, Bucuresti, 2007
- Clinica Mayo – Despre Hipertensiunea arteriala – Ed. All, Bucuresti, 2003
- Clinica Mayo – Despre mentinerea unei greutati sanatoase – Ed. All, Bucuresti, 2005
- Clinica Mayo – Despre diabetul zaharat – Ed. All, Bucuresti, 2005
- Coates, D. – Moderate drinking and coronary heart disease mortality: Evidence from NHANES I and NHANES I follow-up, American Journal of Public Health, 1993
- Cohen, Elizabeth – Drinking Fluids Reduces Bladder Cancer Risk, Study Finds – CNN Interactive, 1999
- Cren, Frederic le – Vitamine si minerale pentru sanatate si longevitate – Ed. Polirom, Bucuresti
- Cucu, C. Ioan – Psihologie medicala – Ed. Literara, Bucuresti, 1980
- Dawson, Michael – Iertarea – Editura for you, Bucuresti, 2008

- Dimeff, R.J. – Steroids and other performance enhancers – Clinical Preventive Medicine, St. Louis, CV Mosby CO, 1993
- Dimitrescu, Alex – Dermatovenerologie practica, Editura Medicala, Bucuresti, 1989
- Doll, Richard – One for the Heart, British Medical Journal, 1997
- Doll, Richard and Peto, R. – Mortality in relation to consumption of alcohol. 13 years of observation, British Medical Journal, 1994
- Downie Ref, R.S. Fyfe and Tanmahill –A Health Promotion Models and Values, Oxford, University Press, 1990
- Dr. Angel Escudero – Vindecare prin gandire – Ed for you, Bucuresti, 2009
- Dr. Bernard Lown – Arta pierduta a vindecarii – Ed. Stiintelor Medicale, 1999
- Dr. Emil Radulescu – Intrebari, controverses si obiectii – Ed. Viata si Sanatate, Bucuresti, 2007
- Dr. Emil Radulescu - Alimentatie inteligenta – Ed. Viata si Sanatate
- Dr. Gillian Mc Keith – Planul sanatatii perfecte – Ed. Curtea Veche, Bucuresti
- Dr. Gillian Mc Keith – Esti ceea ce mananci – Ed. Curtea Veche, Bucuresti
- Dr. Olivier de Ladouchette – Forta mintii. Cum sa ramai tanar – Editura Trei, Bucuresti, 2009
- Dr. Ulrich Strunz, Andreas Jopp – In forma maxima prin vitamine – Ed. Mladinska, Bucuresti, 2008
- Dr. Ulrich Strunz, Andreas Jopp – In forma maxima prin minerale – Ed. Mladinska, Bucuresti, 2008
- Dragomirescu, V., Hanganu, O., Prelipceanu, D. – Expertiza medico-legala psihiatrica, Bucuresti, Editura Medicala, 1990
- Ellison, R. Curtis – Does Moderate Alcohol Consumption Prolong Life? NY, American Council on Science and Health, 1993
- Emoto, Masaro – Mesajele ascunse din apa – Editura Adevar Divin, Brasov, 2007
- Emoto, Masaro – Viata secreta a apei – Ed. Adevar Divin, Brasov, 2007
- Enachescu, C. – Sanatatea mentala si variatiile sale in raport cu comportamentul antisocial, Cluj-Napoca, 1990
- Enachescu, D. – Medicina sociala, Bucuresti, 1992
- Enciclopedia vitaminelor si a mineralelor – Ed. Rovimed Publishers, 2001
- Eric Steven Yudelove – 100 de zile pentru sanatate – Editura Teora, Bucuresti
- Eschleman, Marian Maltese – Nutrition & Diet Therapy – J. B. Lippincott Company, 1991
- Farchi, G & al – Alcohol and survival in the Italian rural cohorts of the Seven Countries Study, International Journal of Epidemiology, 2000

- Ford, Gene – The Benefits of Moderate Drinking: Alcohol, Health and Human Society, San Francisco, California, Wine Appreciation Guide, 1988
- Francois Lelord, Cristophe Andre – Cum sa ne exprimam emotiile si sentimentele - Editura Trei, Bucuresti, 2003
- Francois Lelord, Cristophe Andre – Cum sa te iubesti pe tine pentru a te intelege mai bine cu ceilalti - Editura Trei, Bucuresti, 2009
- Fuchs, C.S. & al – Alcohol consumption and mortality among women, The new England Journal of Medicine, 1995
- Fuster, Valentin – Invata sa traiesti sanatos – Ed. Corint, Bucuresti, 2006
- Galanis, D.J. & al – A longitudinal study of drinking and cognitive performance in elderly, American Journal of Public Health, 2000
- Gallahne – Developmental Physical Education for Today's Children – WDC, 2000
- Gherasim Leonida – Tratat de Medicina Interna, Editura Medicala, Bucuresti, 1995
- Gordon, G. Klonda, T. – Talking AIDS a Guide for Community Work, Mc Millan, 1994
- Gorgos, Constantin – Vademecum in Psihiatrie, Editura Medicala, Bucuresti, 1995
- Guesne, Jeanne – Corpul Spiritual – Editura Ram, Bucuresti, 2008
- Harding, N.M. – Controlling AIDS through Health Promotion, WDC, 1995
- Harrison's Principles – Internal Medicine, 2009
- Holdevici, Irina – Psihoterapia anxietatii, Ed. Dual Tech, Bucuresti, 2002
- Holford, Patrick – Cartea nutritiei optime – Ed. All, Bucuresti, 2004
- Holford, Patrick – Dieta cu incarcatura glicemica scazuta – Ed. All, Bucuresti
- Ionescu, G., Bejat M., Pavelcu, V. – Psihologie clinica, Bucuresti, Editura Academiei, 1995
- Jampolski, Gerald – Iertarea – Ed. for you, Bucuresti, 2009
- Jampolski, Gerald – Iubirea inseamna renuntarea la frica – Ed. for you, Bucuresti, 2009
- Jennings, Chris – Understanding and Preventing AIDS – HA Press, 1988
- Langan, P., Innes, C.A. – Preventing Domestic Violence Against Women, WDC, 1996
- Mattern, Athena – Cum sa ne schimbam obiceiurile alimentare – Ed. Paralela 45, Bucuresti, 2008
- Manecuta, Radu Ilie – Nutritia omului, act sacru – Ed. Orfeu 2000, Bucuresti

- Mogos, Viorel – Apa, agent terapeutic – Editura Sport-Turism, Bucuresti, 1990
- Mok, Jaqueline Y.Q., Newel, M.L. – HIV Infection in Children, A Guide to Practical, Cambridge, 1995
- Mota, Maria – Alimentatia omului sanatos si bolnav – Ed. Academiei Romane, Bucuresti, 2007
- Muchielli, Alex – Arta de a comunica – Ed. Polirom, Bucuresti, 2005
- Napoli, Killbride, Tebs – Adjustment and Growth in a Changing World, WDC, 1999
- Ni Carthy, Gimmy – Getting Free: You can and abuse and take back your life – Seattle, 1990
- Osho – Emotiile si sanatatea – Ed. Pro Editura si Tipografie, Bucuresti, 2008
- Osho – Echilibrul minte-corp - Ed. Pro Editura si Tipografie, Bucuresti, 2007
- Petrea, Sorin – SIDA Trecerea Oprita – Editura ALL, Bucuresti, 1992
- Powell, A.E. – Corpul cauzal - Editura Ram, Bucuresti, 2008
- Rawlins, W., Hall, M. – Adolescents' interaction with parents and friends, 1988
- Rossing, M.A., Cushing, K.L., Voight, L.F. & al – Risk of papillary thyroid cancer in women in relation to smoking and alcohol consumption, Epidemiology, 2000
- Quackenbesh, Marcia W.S. – Does AIDS hurt? Educating Young Children about AIDS – California, 1992
- Salber, Patricia – The physician's guide to Domestic Violence-Volcano, California, 1994
- Sartre, Jean Paul – Psihologia emotiei – Ed. Iri, 1997
- Satir, Virginia – Arta de a fauri oameni – Editura Trei, Bucuresti, 2010
- Shapiro, Susan – Manual EPS – Cluj-Napoca, 1995
- Skcaten, Michael van – Ghidul alimentelor sanatoase – Ed. Litera International, Bucuresti, 1999
- Sparde, Joanne – Decisions in Nutrition – Hegarty, 1998
- Tentori, Arturo - Combinatii alimentare sanatoase, 2009
- Tombak, Mikhail – Cum sa traim 150 de ani – Ed. Paralela 45, Bucuresti, 2005
- Trembley, Nicole – Tao pentru alimentatie – Ed. Polirom, Bucuresti, 2007
- Vasey, Cristopher – Ghid de detoxifiere – Ed. Niculescu, 2003
- Voiculescu, Marin Gh. – Boli Infectioase – Editura Medicala, 1990
- Willcox, Bradley & comp. – Secretul longevitatii – Ed. Paralela 45, Bucuresti, 2009

## Cuprins

<i>Cuvantul autorului.....</i>	<i>pag. 4</i>
<i>Introducere.....</i>	<i>pag. 5</i>
<i>Cap.1 Fa miscare!.....</i>	<i>pag. 7</i>
<i>Cap.2 Odihneste-te!.....</i>	<i>pag. 21</i>
<i>Cap. 3 Bea apa!.....</i>	<i>pag. 24</i>
<i>Cap.4 Respira corect!.....</i>	<i>pag. 29</i>
<i>Cap.5 Mananca sanatos!.....</i>	<i>pag. 31</i>
<i>Cap.6 Ai grija de emotiile tale! Exprima-le la timp!.....</i>	<i>pag. 160</i>
<i>Cap.7 Respecta normele de igiena personala si colectiva!.....</i>	<i>pag. 169</i>
<i>Cap.8 Evita factorii nocivi, factorii de risc din mediu!.....</i>	<i>pag. 179</i>
<i>Cap.9 Protejeaza-te!.....</i>	<i>pag. 199</i>
<i>Cap.10 Iubeste-te pe tine si pe ceilalti! Iarta si fii sanatos!</i>	
<i>Traieste in armonie!.....</i>	<i>pag. 209</i>
<i>In loc de incheiere.....</i>	<i>pag. 215</i>
<i>Bibliografie.....</i>	<i>pag. 219</i>
<i>Cuprins.....</i>	<i>pag. 223</i>