

LAVINIA MELANIA BRATU

# D<sup>♥</sup>ETET<sup>♥</sup>CA

o nouă filosofie de viață!

*despre*  
SCHIMBARE,  
SIMPLITATE,  
SĂNĂTATE...

Prefață de MARIUS GHILEZAN

**CORINT**  
BOOKS

### III.

## DIETETICA – pași simpli, de la DETOXIFIERE, ACTIVAREA CONȘTIINȚEI, CUNOAȘTEREA ȘI INFORMAREA spre o bună alegere a hranei și o bună așezare sufletească

**Să te depărtezi cu eleganță de tot ce nu-ți servește și să trăiești cu foarte puțin constituie cea mai bună modalitate de a fi o persoană autentică, de a sta deoparte de „artificial” și de „măști” și de a pune în valoare ceea ce ești, nu ceea ce deții! Simplitatea firească a vieții – iată una dintre cele mai provocatoare lecții, pentru fiecare dintre noi.**

#### 1. Ce presupune o întâlnire cu un nutriționist sau dietetician?

Evident, vom avea tot atât de multe răspunsuri, pe cât de multe persoane pot să răspundă, în competența asta.

*De ce spun asta?*

Pentru că fiecare profesionist în domeniu are propriul său sistem de abordare și de interacțiune cu pacienții săi. Pentru că fiecare pacient sau fiecare vizitator al unui cabinet de nutriție are propriile așteptări, obiective de îndeplinit. Simplu și firesc. Nu

în ultimul rând, specialistul poate avea aceleași strategii de abordare, dar omul este diferit. Ceea ce mi se potrivește mie nu li se potrivește altora. Așa suntem făcuți, doar dreapta-credință este una și Soarele și Luna...

De aceea, la întrebarea formulată la început, vă voi răspunde în stilul în care eu muncesc, în forma pe care eu am găsit-o optimă, pentru a dăruii maximum celor care vin către mine, ca ei, la rândul lor, să dăruiască mai departe...

**Tot ce e important în viața asta nu este despre tine. E despre ceea ce poți tu să faci pentru alții, cât de valoros și util ești. E despre dezvoltarea ta personală și profesională continuă, despre investiția în tine, cu singurul scop să fii de folos mai bine, mai eficient și într-o măsură mai mare.\***

Prima vizită la cabinetul de nutriție este una de cunoaștere, de interacțiune și de acomodare. Prin intermediul dialogului cu specialistul se stabilesc obiectivele personale pe care pacientul le are în derulare. Dorințele, așteptările de la viață și stabilirea unui termen pentru îndeplinirea acestora se vor stabili de comun acord. Prima ședință vine în ajutorul celui ce vrea schimbare, având un răgaz de introspecție, asistat fiind de un profesionist. Odată discutate obiectivele sau motivele care l-au determinat pe pacient să facă această vizită, dieteticianul are posibilitatea să prezinte tehnicile de abordare, recomandând asumarea unei discipline personale, după ce a dobândit încrederea în omul de alături. Practic, *prima ședință este una de introspecție, una de mobilizare psihologică și de conversație asupra obiectivelor, una de cunoaștere și de acomodare directă cu noul țel.*

Odată ce pacientul a înțeles recomandările și a ales metoda aplicabilă sieși, începe să devină preocupat și de felul în care poate ajunge la forma sa maximă, pentru a se menține sănătos toată viața. Prin aceste preocupări, în general, odată cu schimbările

---

\* Pera Novacovici.

implementate în dietă și conștiință, omul capătă o nouă înfățișare și se revitalizează. Prin pierderea câtorva kilograme, printr-o interpretare proprie a acțiunilor, care îi aduc cu adevărat ceva în plus, el dă timpul înapoi cu ani buni. Lucrez cu oamenii de ceva timp și am o mare bucurie să-i văd cum înfloresc, întineresc și își recapătă încrederea și bucuria vieții. Ce dar minunat... Ca, mai apoi, să se apropie și de Dumnezeu! Ce transformare!!!

Îmi trec pragul persoane care sunt sănătoase, dar prezintă unele simptome deranjante, ori se simt mereu obosiți, răcesc ușor, au diferite stări de balonare sau un tranzit afectat, sau, pur și simplu, se simt epuizați și lipsiți de „poftă de viață”. Cu toții recunoaștem că ne-am confruntat cu aceste probleme la un moment dat, deși unii dintre noi mai mult decât alții. Simptomele nu sunt nici insurmontabile, nici ireparabile. De fapt, oamenii care simt și își doresc îndreptarea sau eliberarea de „stările proaste” sunt cei care reușesc în ceva timp să aducă un maximum de putere în randamentul lor profesional, în planul personal și în echilibrul vieții lor. Sunt cei care-și doresc să revină rapid în formă printr-o hrană potrivită și eficientă sistemului lor metabolic.

**Nu știi niciodată cât de puternic ești până când „a fi puternic” devine singura ta opțiune, spunea cineva. De ce sau de cine depinde asta? De nimic și nimeni, înafara de tine! Tu alegi mereu... Momentele de „criză și cădere” sunt cele care arată adevărata stare a unui om, momentele de adevăr despre el, golit de oricare tipar învățat, dezbrăcat de măști... Și atunci, „devii puternic”, este alegerea ce te clădește și te învață despre virtuțile omenești, despre viață. Este doar o opțiune, adevărat, și doar pentru cei puternici și pregătiți să trăiască aceste provocări cu acceptare!**

*Un nutriționist știe că nu poate începe o dietă fără a face câțiva pași esențiali, la început. Poți schimba dieta unei persoane, doar după o deparazitare intestinală, după o scurtă cură de detoxifiere,*

specifică fiecărei persoane în parte, condiționată fiind de mai mulți factori.

## 2. Cum să înțelegem termenul „dietă”?

Dieta este un mod de viață, înseamnă un regim de hrană, de zi cu zi. Dieta nu este un simplu program, desfășurat într-o anumită perioadă, pentru a pierde kilogramele în plus, în câteva săptămâni sau luni de zile. Dieta este mai mult decât atât, un mod de viață sănătos, odată învățat și asumat de către fiecare, asigură randamentul mai bun al corpului, spre un echilibru general. Lucrez cu oameni care conștientizează importanța hranei, atât pentru prevenția oricăror boli, cât și pentru buna stare emoțională și adaptarea adecvată la mediu. Nu scriu diete, asigur un suport de educație, cu argumente științifice, cu rezultate verificate în timp și din propria experiență de viață.

### *Ce este important înainte de a începe o dietă?*

Să ne asigurăm că regimul hidric este bine înțeles și însușit. Nu putem vorbi de diete, de stil de viață sănătos, fără să avem în vedere consumul optim de apă, în fiecare zi. Practic, primele lecții de nutriție sunt aparent simple, însă, fără ele, nu putem pleca la drum. Sunt cele mai importante pentru a ne putea înțelege cum funcționăm și ce avem de făcut.

Iată o sintetizare a lor:

- Să conștientizăm că avem nevoie de o schimbare;
- Să avem curajul de a cere îndrumare;
- Să discutăm despre obiectivele și dorințele noastre;
- Să ne fixăm un termen de reușită în tot ce ne propunem;
- Să avem încredere în calea și alegerea făcută;
- Să cunoaștem sau să recunoaștem, fără ascunzișuri, nemulțumirile și neîmplinirile personale, până în momentul consultului de specialitate;

- Să acceptăm schimbarea și să respectăm pașii de urmat, să curățăm mintea și sufletul de „reziduurile” acumulate în ani de zile;
- Să înțelegem nevoia unui regim hidric corect, a felului de apă care se poate bea, în ce cantitate și când trebuie consumată. Pare o lecție simplă, însă vă asigur că nici 20% dintre noi nu știm „așa un lucru simplu”;
- Să câștigăm încrederea și bucuria pasului făcut, a deciziei de schimbare. Pacientul pleacă din cabinet întotdeauna optimist, încrezător și plin de dorință de a merge înainte, spre realizarea obiectivelor personale.

... pașii unei schimbări. Cu încredere și speranță, cu disciplină, să mergem înainte!

### 3. Schimbarea aduce o nouă conștiință omului

**Când am pornit, știam doar că-i departe și-i foarte greu de ajuns unde voiam.**

**Dar unde-i acel „unde” nu știam, căci nu-l găsisem încă-n nicio carte...\***

Propriile mele credințe sunt cele care mă ghidează și îmi coordonează pașii, credințe dobândite în timp, prin diverse metode conștiente sau mai puțin, prin căderile și înălțările vieții. Am convingerea că o să ne întâlnim, că o să ne învățăm unii pe alții despre frumusețea vieții. Acum eu doar îndrăznesc să scriu despre principiul simplu și firesc al stării de bine după care mă conduc în viață. Explic principii și înțelegeri celor ce-mi calcă pragul cabinetului, iar acum, iată, cu bucurie și emoție, și vouă, cei care citiți această carte.

Atunci când dorim să ne descoperim, să ne cunoaștem mai bine, ca funcționalitate și stare, abia atunci începem cu adevărat

---

\* Ion Minulescu.

să trăim. Observăm foarte mulți oameni în jurul nostru, copleșiți de forma materială a vieții, nedescoperind darul din spatele lucrurilor întremătoare, frumusețea libertății de a fi.

**Când ați ascultat vântul, ultima oară? Dar râul?**

**Mirosul unei flori, când v-a încântat, aș vrea să știu?**

**Când a fost ultima zi în care v-ați decis să nu faceți nimic, doar să opriți orice legătură cu exteriorul, întrucât simțeați nevoia să fiți doar cu voi, în interiorul ființei voastre? Când a fost aceasta?**

**Când ați stat sub clar de lună și v-ați jucat cu stelele?**

**Când ați alergat prin ploaie ultima oară?**

**Demult s-au întâmplat?**

**Ei bine, atunci, dragii mei, e timpul să faceți ceva!**

**Să vă faceți timp „să și trăiți”, măcar din când în când.**

**Faceți-i loc, măcar un pic, și lui „a fi”, în viața voastră!**

#### 4. Cum ne poate ajuta un nutriționist?

**Când nu găsim oameni care să ne aducă mângâiere, atunci Dumnezeu vine să lucreze sufletul și printr-o carte.\***

*De ce ar trebui să consultăm un specialist pe probleme de nutriție?*

Nu pot vorbi în numele celorlalți colegi, dar, în ceea ce mă privește, pot spune că cei care au ales să mă consulte s-au bucurat de o îmbunătățire a vieții lor, hrana stabilită de comun acord i-a ajutat. După cum știm, mâncarea este combustibilul nostru de funcționare, ne dă forță, vitalitate și energie pentru desfășurarea normală a vieții. A lua masa la ore regulate și în parametrii nutriționali asumați reprezintă un factor definitoriu pentru buna curgere a vieții, cât și pentru o bună stare de sănătate a corpului nostru fizic. De felul în care ne hrănim depinde atât sănătatea trupului, cât și starea psihică a noastră, echilibrul emoțional. Vedeți

---

\* Starețul Tadei, Mănăstirea Vitovnița.

cât de importantă este mâncarea noastră de zi cu zi? Și atunci, cum să nu fie o prioritate felul în care mâncăm și cum mâncăm?

*Cum am învățat nutriția, cum am dobândit experiență în stabilirea tipului de hrană și a importanței ei?*

Munca mea cu oamenii, experiențele fiecăruia m-au ajutat mai mult decât școala făcută! Apoi am fost propriul „cobai”, am studiat și experimentat, și așa am găsit soluții, așa m-am învățat. Am și experiența personală a creșterii copilului și cea dată de pacienții cu care am lucrat, fiecare cu propria tipologie, toate mi-au oferit deschidere, o înțelegere în tot ce înseamnă a fi sănătos și bucuros de viață.

**Îmi doresc mereu să formez o echipă cu cel din fața mea; eu sunt poate cunoscătorul din acest domeniu, al alimentației sănătoase, al unui stil de viață echilibrat, celălalt este expertul din viața lui. „Luptăm”, practic, de aceeași parte a baricadei pentru ca el/ea să își atingă scopurile în privința sănătății și vitalității.**

„*Nutriția optimă va fi medicina viitorului*”, a spus Linus Pauling, un laureat a două premii Nobel, deținător a patruzeci și unu de lucrări de doctorat – impresionant, aș putea zice. Părintele biologiei moleculare, cum mai este numit printre cercetătorii mondiali, a deschis o nouă viziune asupra esențialului. Tot mai multe voci dintre cei care cercetează genetica și antropologia umană spun același lucru. Genetic, omul nu vine pe lume cu un șir de boli. Eventual are predispozițiile genetice pentru a face o boală sau alta. Modul în care ne hrănim și felul în care trăim sau ne adaptăm mediului reprezintă factori declanșatori ai anumitor boli sau ne mențin sănătoși, până la adânci bătrâneți.

„*Hrana să vă fie medicament*”, a spus Hipocrate, cel care este considerat părintele medicinei, în urmă cu peste două mii de ani. Da, prin hrană ne menținem starea de sănătate, prin hrana de zi cu zi prevenim o serie de boli. Păcat că am pierdut această conștiință, păcat că mulți dintre noi rămânem captivi tehnologiei și industriilor

care aduc culoare, savoare, chimizare și „multă înșelare” hranei, din punct de vedere nutrițional. Hrana este simplă, oamenii au complicat totul prin industrializare. Păcat... Omul actual are cele mai bune condiții de viață din întreaga sa istorie. Putem atinge vârsta de 100-120 de ani, doar să ne și hrănim cumpătat și conștient.

Profilaxia bolilor, bunul randament psihic și intelectual, starea generală a întregului, toate depind de hrana noastră zilnică, de felul în care alegem „combustibilul de funcționare”. Cei care devin conștienți de viața lor și de ce presupune a trăi liber, în bucurie, sunt atenți la hrană, sunt preocupați de felul în care o aleg.

**Să învățăm despre cum să ne hrănim este o învățătură despre viață, despre oameni și frumusețea lor, despre libertatea de a trăi bucuria și uimitoarea existență. E și o lecție de respect pentru tot ce a lăsat Creația în jurul nostru.**

## 5. Esențialul unei consilieri nutriționale

Îmi doresc să vă pot dăruia nu doar un program sau un nou regim alimentar, ci un veritabil mod de viață, cu un control deplin și conștient al minții și al corpului. Nu doresc restricții drastice și nici un control al greutății din primele zile. Îmi doresc să putem câștiga încredere în corpul nostru, să reușim să reducem și să menținem greutatea trupului în limite rezonabile. Odată ce eliminăm reziduurile metabolice răspunzătoare de stazele limfatice, boli și de excesul ponderal – care tot boală se cheamă – dobândim energia mult dorită.

În programul ce vi-l propun nu va trebui să țineți seama de calorii la masă, să recurgeți la înfometare sau la respingerea porțiilor. Nu veți lua medicamente. Nu este un program de scurtă durată, ci unul permanent, pentru o viață întreagă. Veți căpăta încredere în corpul dumneavoastră și în faptul că el va primi nutrienții necesari, nivelul energetic intern vă va fi ridicat, iar greutatea va scădea, se va stabili cu răbdare și încredere, dar asta, doar în timp. Atenție și cumpătare, schimbare de atitudine...

**Important este nu doar ce mâncați, dar și cât și când mâncați și în ce combinații. Iar omul este întotdeauna „ce mănâncă și ce nu mănâncă”, cum spunea profesorul Mencinicopschi. Și poate cel mai important este să cunoști compoziția hranei, a sensului și a înțelegerii acestui act de susținere a vieții.**

Reducerea greutății, sigură și permanentă, este direct legată de cantitatea de energie pe care o aveți la dispoziție și de folosirea eficientă a acesteia pentru a elimina reziduurile (greutatea excesivă) din corpul dumneavoastră. Cheia succesului stă ascunsă în energia eliberată de corp, care va duce la eliminarea greutății excesive.\* Populațiile cele mai sănătoase și mai longevive din lume sunt slabe, având cu 15% mai puțin sub standardele convenționale de masă corporală actuală, iar cercetările ultimilor ani au demonstrat că obezitatea aduce după sine și alte boli. Omul este făcut să fie slab sau, mai bine spus, fără staze și blocaje cumulate în timp. Nu ca să mâncăm „tot ce-i prin jur” venim pe lume...

**Apă, fructe, legume, semințe, alimente nerafinate, combinații simple, ceaiuri din plante, iată cheia succesului nutrițional.**

**Zâmbetul, bucuria clipei prezente, cumpătarea și răbdarea, elementele vitale ale stării de bine.**

**Somnul bun, pasul liniștit, mișcarea fizică zilnică, plimbările în aer liber, în mijlocul naturii sunt alte condiții pentru starea de bine.**

**Și gândul către „Aproapele” mereu să fie înălțător!**

## 6. Viața echilibrată și armonioasă duce la starea de sănătate

**Când încetăm să mai privim lumea cu judecată, mereu printr-o analiză a rațiunii, abia atunci o să începem să o și iubim. Odată pornită această stare și simțire, începem cu adevărat să trăim miracolul existenței.**

---

\* Dr. Daniel Menrath, *Hrană pentru viață*, Editura Benefica, 2008.

Conform celor mai vehiculate înțelegeri despre cum să trăim armonios și să fim sănătoși, există câteva repere de bună funcționare, după care am putea să ne orientăm cu toții. Acestea sunt reprezentate de cinci mari aspecte *de avut mereu în prim-plan*, în viețile noastre:

- **Hrana optimă.** O bună aprovizionare cu elemente nutritive și un bun randament fizic sunt „punctul de plecare”. Aș putea să scriu o carte întreagă despre tot ce poate cuprinde o nutriție optimă. Rezumându-mă la câteva cuvinte: 70% din mâncarea unei zile să fie una neprocesată termic sau chimic, adică mâncare crudă/vie, 30% poate fi mâncare preparată). Consumul de apă este foarte important, să nu uităm că „Soarele, Aerul și Apa reprezintă coordonatele principale ale vieților noastre”.
- **Somnul bun** este considerat cea mai bună terapie din toate câte există. Fără somn, celulele nervoase nu mai funcționează optim, în starea de oboseală neurotransmițătorii sunt puternic afectați, astfel încât corpul nu mai are forță pentru a răspunde și a coordona starea de prezență, de adaptarea la mediu. Fără somn putem rezista câteva zile, însă niciodată nu subestimați importanța acestuia. Cel mai bun somn este somnul dintre orele 22 și 03 și datorită perioadei de refacere a vezicii biliare și a ficatului (cel ce guvernează activitatea întregului organism), care este între orele 23-03. De aceea, și nu pentru că ar fi somnul de frumusețe, este bine să ne prindă cât mai mult din aceste ore în pat, dormind. Șapte-opt ore sunt ideale, în funcție de sex, vârstă și activitatea desfășurată. Un somn bun, și viața poate fi luată de la capăt, într-o altă culoare, mult mai veselă decât în pragul oboselii cumulate într-o zi. De multe ori, o stare apăsătoare, după un somn bun are mereu o rezolvare!
- **Mișcarea fizică** este un alt argument fără de care nu se poate vorbi de un regim de viață sănătos. Se spune că viața nu este „o tabără de vară”, că fiecare dintre noi are de străbătut și

înfruntat tot felul de căderi; din unele ne ridicăm și învățăm „a trăi”. Astfel, mișcarea fizică este un *must have* al corpului și al minții, nu facem mișcare pentru mușchi, cât o facem pentru a ne antrena limfa, sângele și oxigenul pe care le folosește creierului. Suntem o formă de energie, astfel că mișcarea fizică ne antrenează și ne vitalizează fluxul vital. De asemenea, stazele limfatice sunt antrenate și puse în mișcare prin activitatea fizică și prin masajul corporal. Dacă m-ați întreba ce aș alege să fac într-o zi de răsfăț, aș răspunde: aș citi, m-aș plimba în natură, aș bea un ceai cu cineva drag și aș sta plecată un pic la pământ, gândindu-mă la toți ai mei... mulțumind!

- **Respirația** este foarte importantă și puțini dintre noi ne mai gândim la ea. Fără mâncare sau fără apă mai rezistăm cât rezistăm, însă fără aer... În cazul unui stop respirator, între patru și șase minute creierul este afectat și foarte repede se opresc circuitele energetice, funcționarea corpului și viața noastră. Amintiți-vă, din când în când, să faceți câteva respirații adânci. Chiar și zece respirații profunde într-o zi reprezintă o mare îmbunătățire adusă stării de sănătate.
- **Gândurile și sentimentele noastre.** Am lăsat „gândul” la urmă intenționat, el fiind de fapt „cap de listă”. Nimic nu este poate mai important ca felul în care alegem și înțelegem să ne gestionăm gândurile. Se vorbește mult despre cauzele spirituale ale bolilor, despre factorii declanșatori ai acestora și – cu certitudine –, există o legătură clară între emoții, gânduri, reacții fiziologice și bolile noastre. Procesul de conștientizare a felului cum ne influențăm viața prin vise, cum atragem sau respingem manifestarea exteriorului în viețile noastre, cum ne influențează gândurile sănătatea și starea simplă de a fi, poate fi cel mai important aspect de claritate și atenție.

Viața noastră se desfășoară exact după ce „e scris” în sufletele noastre, suntem rezultatul gândurilor din fiecare zi și de aici deducem simplu că suntem singurii care ne stabilim pașii, prin

liberul-arbitru avut. Să fim atenți cum gândim și ce gândim. Mai devreme sau mai târziu, toate cele pe care ni le imaginăm se vor întâmpla. Și, plecând de la ultimul punct, **gânduri și sentimente**, am să vă scriu un parcurs de vindecare și tratare a diferitelor afecțiuni, a diverselor stări.

- Dacă apare o distorsiune în planul nostru fizic sau la nivelul psihicului, sentimentele reprezintă prima șansă de vindecare. Vindecarea se poate realiza cu ajutorul **sentimentelor**. Un gând bun poate aduce mai mult decât oricine și orice în procesul nostru de vindecare, în starea de bine. Nimic nu se poate compara cu momentul în care omul cultivă smerenie și blândețe în conștiința sa. Încrederea aduce modificări miraculoase. Omul este făcut să fie bun, să se dăruiască vieții, iar în momente ca acestea el primește înapoi multă stare și așezare, de bine...
- **Alimentele** ne sunt aliați sau putem să spunem că ele reprezintă „medicamentul” de zi cu zi pentru tonusul psihic și fizic. Dacă hrana este preponderent vie, ne vom simți „în viață”, plini de bucurie și de determinare în tot ce ne propunem a face. Nutriția este un proces bio-chimic prin care celulele noastre sunt aprovizionate cu elementele structurale pentru buna funcționare. Carențele nutriționale sunt cele care declanșează dezechilibrele astfel că a fi atent la modul în care te hrănești este condiția *sine qua non* a omului actual, tentat de atâtea arome, mirosuri și culori care încearcă să copieze informația din natură. Alimentele noastre ar fi bine să fie încărcate de cei cincizeci de nutrienți de care celulele noastre, țesuturile, organele, sistemele și întregul au nevoie pentru buna stare și funcționare.
- **Suplimentele alimentare** sunt cele care vin în ajutor, pentru a completa gama de nutrienți pe care cu greu, trebuie să recunoaștem, o mai putem avea prin simpla alimentație, în condițiile actuale de „exagerată rafinare”. Cantitatea primează, se pare, în detrimentul calității. Suplimentele nutriționale

sunt un bun aliat, doar să avem puterea sau îndrumarea de a le alege numai pe cele care cu adevărat se încadrează în „portofoliul” complementar și de susținere alimentar.

- Atunci când niciuna dintre cele de mai sus nu poate fi folosită în viața de zi cu zi, avem și cea de-a patra situație, în care apelăm la **medicamente**. Medicina are rolul ei de necontestat, însă până la acest „colac de salvare” ar fi minunat să ne deprindem a folosi mai întâi din propriile resurse, câștigate printr-un proces de durată.

Programul de reabilitare a sănătății, cunoscut sub numele de NEW START\*, are la bază cele opt principii ale sănătății reunite sub acest acronim. Corespondentele din limba română sunt: NUTRIȚIE, EXERCITII FIZICE, APĂ, SOARE, TEMPERANȚĂ (CUMPĂTARE), AER, TIHNĂ (ODIHNĂ), ÎNCREDERE în DUMNEZEU. Cercetările în domeniu au evidențiat beneficiile acestui program bazat pe cele opt principii de bază, în prezent existând în lume (inclusiv în România) mai multe clinici care aplică aceste principii. Cei mai buni medici ai noștri lucrează în aceste instituții.

**Știi că este important ce mănânc, conform citatului celebru: „Ești ceea ce mănânci!”...**

**Știi despre gânduri, îmi creează existența: „Așa cum îți sunt gândurile, așa îți este și viața!”\*\***

**Și mai știi că lucrul dobândit al omului cel mai însemnat este să capete în această viață o poziție înaltă și o cugetare smerită și să nu uite niciodată că atunci când chipul surâde, răsare soarele în inima sa!\*\*\***

Avem mereu tendința de a privi și a judeca tot ce se întâmplă în jurul nostru, iar aceasta ne oprește din a simți cu adevărat

---

\* NewStart Weiner Institute.

\*\* Starețul Tadei, Mănăstirea Vitovnița.

\*\*\* Sfântul Ignatie Briancianinov.

pulsul vieții, frumusețea și măreția ei. Echilibrul și smerenia sunt semnele cunoașterii și cercetării interioare: un om care se caută pe sine, se uită mai mult spre interiorul său și nu mai privește atât de mult către exterior, judecă mai puțin lumea. Introspecția îl determină să vadă toate defectele sale, toate cele pe care le are de îndreptat, iar atunci când se uită în afara lui nu mai vede nicio greșală, vede doar frumusețea din exterior, frumusețea de pe pământ și din oameni.

Astfel, nu folosește nimănui să cerceteze întreaga lume dacă nu a fost preocupat mai întâi de lumea sa lăuntrică. Dacă se cunoaște pe sine, exact așa cum e, imperfectă și perfectă, va putea apoi cu ușurință să deslușească nu numai tainele pământului, ci și spațiul, să capete bucuria simplă de a aparține Creației. Când omul își descoperă propria persoană, atunci propriul individualism se dezintegrează și viața sa începe să fie cu atenție și cu mulțumire către Cer, mereu.

**Aici pe pământ, omul este într-o continuă luptă, cu gândurile și poftele trupești.\***

## 7. „Dietă de slăbit” vs „dieta de zi cu zi”

**În alimentație, dragii mei, avem mare nevoie de bun-simț și măsură. Fără „bun-simț”, toate se revarsă necontrolat în adaptarea și în armonia noastră. Nu suntem într-o competiție cu mâncarea, avem doar o legătură de dăruire și de bucurie, într-un „simț bun”, spre a înțelege ceea ce ne face și ce nu ne face bine.**

Termenul de „dietă” a fost folosit pentru prima dată de către părintele medicinei – Hipocrate, cu peste 2000 de ani în urmă și reprezenta modul de viață, din punct de vedere nutrițional, din fiecare zi. Așa numesc și eu obiceiurile culinare ale omului, simplu: *dieta de zi cu zi*. Nu știu cine a denaturat termenul, nu am

---

\* Starețul Tadei, Mănăstirea Vitovnița.

cunoștință despre momentul în care a apărut prima „dietă de slăbit” și cine a schimbat sensul inițial. Nici nu este important; cu adevărat importantă ar fi asimilarea acestui termen de „dietă”, ca un mod de viață firesc, în locul celei de constrângere nutrițională, numit „dietă de slăbit”.

Ce bine ar fi dacă am înțelege cu bucurie și responsabilitate că demararea unei diete reprezintă practic începutul unui nou mod de viață, al unui stil de alimentație conștient, spre obținerea unei forme fizice bune și pline de viață, spre păstrarea sănătății și vitalității. Sensul echilibrat al vieții ne oferă modul cel mai firesc și evident de profilaxie a bolilor.

Diversele diete vehiculate în timp, vestitele metode rapide de slăbit „au ajutat” într-un fel omenirea să aibă o rată de obezitate îngrijorătoare în ziua de azi. Așa a început să fie evident acest dezechilibru. Milioane de oameni au ținut „diete” dar nu au slăbit, chiar s-au îngrășat mai mult după revenirea la obiceiurile curente. Mai rău, reducerea caloriilor a condus la pofta de dulce, înfometare, mâncat compulsiv, schimbări de dispoziție și fluctuații în energie.

**Construirea unui corp sănătos și armonios începe din farfuriile noastre, începe odată cu atenția și dorința fiecăruia dintre noi de cunoaștere și echilibru!**

*Ce ne dau dietele de slăbit?*

Dietele ne aduc o performanță temporară. Scădem în greutate, ne privăm de unii nutrienți necesari, dar schimbul nu este deloc unul avantajos. Chinul perioadei de abținere aduce stări psihice și emoționale precare, iar starea generală este afectată. Astfel, ne pierdem din vigoarea fizică și psihică, cu bună știință. Vei putea slăbi și menține o greutate normală, pe perioade îndelungate în timp, numai oferindu-i organismului nutrienții pe care îi poate converti în mod eficient în energie.

**Cum să stabilim un echilibru printr-un dezechilibru?  
E înșelare, nu-i un adevăr!**