



descoperă-te

ANDREEA RAICU



CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
--------------------	---

PARTEA I – SĂNĂTATE

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

Obiceiurile care îmi fac viața mai frumoasă

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

PARTEA A II-A – FRUMUSEȚE

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

PARTEA A III-A – DEZVOLTARE PERSONALĂ

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

Dragostea de sine... cu vorbe și gânduri bune se menține	295
Excesul de social media dăunează grav sănătății și cum mi-am transformat telefonul din dușman în prieten	303
Terapii complementare testate de mine și pe care le recomand cu drag	308
Terapia cranio-sacrală	308
Remedii florale Bach	309
Scurtă introducere despre homeopatie și beneficiile ei	311
<i>Bibliografie</i>	317



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

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

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

Nu știm niciodată când se termină.

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

experiența mea. Mi-am dat seama că nu doar cariera mi s-a schimbat, ci și relația cu mine și felul cum am ajuns să mă raportez la mine.

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

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

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

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

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

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

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

În cadrul unei meditații¹ din timpul acestui curs incredibil, pe care vi-l recomand cu drag, am realizat cât de important și de valoros este corpul nostru. Cu ajutorul lui, putem să facem atât de multe. De fapt, cele mai importante lucruri din viața noastră: respirăm, ne deplasăm dintr-un loc în altul, mâncăm, iubim, suferim, concepem o nouă viață și o ajutăm să se dezvolte, trăim fericirea, muncim, îmbrățișăm, râdem, plângem – totul datorită și cu ajutorul lui. Sunt convinsă că nu v-ați gândit niciodată la asta! Pur și simplu, l-ați considerat ca un dat, fără să vă puneți prea multe întrebări. Cel puțin eu așa am făcut!

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

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

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

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

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

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



Șantajul perfecțiunii și înfometarea

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

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

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

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

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

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

Vă invit să faceți un exercițiu.

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

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

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

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

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

cu corpul nostru, nu să ne împotrivim stărilor noastre naturale. Nivelul hormonilor se schimbă, avem zile mai bune și mai puțin bune, dar nu înseamnă că este sfârșitul lumii.

Când totul pare negru și fără speranță, corpul ne spune că e cazul să luăm o pauză și să îi acordăm mai multă atenție. Pentru a evita apariția momentelor de epuizare și de frustrare, trebuie să compensăm cu lucruri care ne fac plăcere, ne bucură și ne încarcă bateriile: un masaj, un weekend liber, în care să nu facem nimic, o plimbare în parc, timp petrecut cu oamenii dragi, o carte bună sau chiar o vacanță.

Noi suntem niște ființe extrem de complexe și există o relaționare, o interdependență între minte, corp și spirit. Dacă unul dintre aceste trei elemente nu funcționează normal, toate celelalte au de suferit și de aici apare dezechilibrul. Prin urmare, trebuie să găsim moderația în toate, iar această pornire spre armonie vine din interiorul nostru, odată ce învățăm să ne acceptăm așa cum suntem.

Principiile unui stil de viață sănătos sunt tot mai cunoscute și mă bucur că nu mai sunt privite ca niște mofturi și că nu mai sunt etichetate drept lucruri imposibil de pus în practică, cel puțin nu așa de mult ca înainte. Dacă le adoptăm pentru că înțelegem că ne pot schimba viața în bine, nu doar pentru că sunt la modă, atunci merită tot efortul schimbării. Și știu că nu e ușor, dar atunci când există dorință, există și energia de care avem nevoie pentru a ajunge acolo unde ne dorim.

Dieta cu supă de varză. Am încercat-o! Dieta alcalină, paleo, regimul vegetarian, raw vegan sau vegan – le-am bifat pe toate și încă multe altele. Unele au funcționat, altele m-au lăsat cu și mai multe kilograme în plus, ca să nu mai spun cât de mult mi-am chinuit corpul. Sunt un om curios și, trebuie să recunosc, am experimentat pe corpul meu (mai ales înfometarea) fără să mă gândesc la consecințe. Rezultatele pe termen lung nu se obțin cu diete de câteva zile sau săptămâni, ci cu un stil de viață sănătos, pe care ajungi să îl înțelegi în timp, cu hrană sănătoasă. Și da, uneori e nevoie de răsfățuri culinare, și aici sunt prima care spune asta, pentru că nu mi le refuz, doar că trebuie să nu uităm să echilibrăm balanța. Dar nu cu înfometare, ci cu alternative sănătoase, care detoxifică și ajută corpul să își revină la normal!



În zilele noastre, informația este ușor de găsit, la doar un click distanță. Oricine poate afla răspunsul la orice fel de întrebare, în mai puțin de un minut, cu ajutorul conexiunii la internet. Și totuși, de ce nu ajungem acolo unde ne dorim și de ce nu ne ies toate lucrurile la care aspirăm, mai ales în ceea ce privește relația cu corpul nostru? E un paradox: avem toate uneltele necesare, avem informația din diferite studii și experimente științifice în mediul online, avem exemple de succes și săli de sport, dar și parcuri în care să alergăm, avem cărți de rețete și de autocunoaștere, avem specialiști în nutriție,

psihologie, meditație și multe altele. Și totuși, nu ne folosim de multe din aceste lucruri, din diferite motive, mai mult sau mai puțin întemeiate. Scuzele nu ard calorii și nu ne ajută nici faptul că lăsăm mereu în seama zilei de mâine lucrurile care trebuie rezolvate acum, pe plan fizic și emoțional.

Pentru că sunt un om foarte hotărât și nu prea mi se întâmplă să las lucrurile la voia întâmplării, am început să mă întreb de ce eșuam după fiecare dietă ținută. Am început să mă întreb de ce informațiile nu-mi erau de ajuns ca să fiu în armonie cu mine, dar și care erau lucrurile care mă împiedicau să am un stil de viață echilibrat. Nu aveam un obiectiv clar atunci când mă apucam de câte un regim, știam doar că vreau să fiu slabă. Dar când eram la greutatea dorită, aveam tendința să mă mănânc foarte mult, pentru că, după atâta înfometare și după ce consumam alimente care nu erau neapărat pe gustul meu, ajungeam să dezvolt frustrări. Așadar, nu eram niciodată în echilibru! Așa că, în ultimii ani, obiectivul meu s-a schimbat: vreau să fiu echilibrată, îmi doresc să am un corp sănătos, pentru că vreau să fiu bine atât fizic, cât și mental și emoțional.

Odată ce ai stabilit de ce vrei să mănânci sănătos, începi să fii conștient de asta și să te identifici cu scopul tău. Când crezi cu adevărat în ceva ce poți face, îți asumi acest lucru și nu mai acorzi atât de multă importanță tentațiilor. Normal că ele mai există, nu dispar niciodată, dar tu ești mult mai puternic, mai motivat, și atunci nu îți mai trebuie. Poate doar uneori :). Asta am simțit eu când am spus „stop“ înfometării și când am început să nu mă mai critic atât de dur pentru că nu atingeam perfecțiunea. Când aveam 50 de kilograme (la 1,75 cm), primeam multe complimente și credeam că astfel o să reușesc să fiu acceptată mai repede de cei din jur. Dar, de fapt, nu era genul de atenție pe care mi-o doream și, la finalul zilei, nu mă simțeam cu adevărat bine. Nu acestea erau lucrurile pe care le vroiam, tot timpul aveam sentimentul că pot și trebuie să fac mai mult. Îmi amintesc cum ajungeam acasă și eram epuizată și înfometată, deși aveam doar 18 ani! Din ziua în care m-am decis să mă concentrez pe cât de bine mă simt eu cu mine și să nu mă mai intereseze ce spun ceilalți, am devenit mai fericită.

Atunci când scăpăm de toată furia pe care o avem împotriva noastră, ajungem să avem chiar și mai multă energie. La ce ne folosește un abdomen cu pătrățele, perfect

tonifiat, dacă suntem mereu pe punctul de a leșina de foame? Nu există niciun ideal general valabil pe care să îl atingem, niciun fel „correct“ de-a arăta, nu e sănătos să ne concentrăm pe un model care există doar în reviste și în filme. Multe dintre persoanele publice care apar în reviste și cu care încercăm să ne asemănăm (și eu, la rândul meu, de multe ori) au în spate o întreagă armată de oameni care le ajută să arate perfect: make-up artiști, hairstyliști, lumini bine puse, filtre și multe ore de post-producție. Imposibil să nu arăți (aproape) perfect! :)

Viața agitată și atât de haotică a zilelor noastre ne împiedică să facem ceea ce ne dorim cu adevărat și, din păcate, deseori lucrurile cu adevărat importante sunt lăsate pe ultimele locuri pe lista de priorități: alimentația, odihna, hidratarea, sportul. Toate se întâmplă printre picături și dezorganizat, dar cu puțină voință și disciplină putem face schimbări care să conteze. E bine să ținem o evidență a activităților importante, fără de care nu putem da randament. Primele pe listă ar trebui să fie cele care ne dau energie și ne binedispun, pentru că doar astfel vom face față unei agende încărcate. Oricât de ocupată îmi e ziua, am grijă să mănânc sănătos, să beau apă, să meditez, să fac yoga și sport, măcar o dată pe săptămână să fac masaj și să dorm suficient. Ceea ce eu a trebuit să schimb și mi s-a părut cumplit de greu a fost să nu mai pun presiune pe mine. Cel puțin nu atât de multă pe cât obișnuiam, iar asta mă face să iau fiecare zi așa cum vine și să mă bucur mai mult de viață. Recunosc că nu îmi este mereu ușor, dar cel puțin acum sunt conștientă de ceea ce fac. La rândul meu, vă dau mai departe acest sfat, doar încercați să vedeți cum funcționează, măcar câteva zile. Vă garantez că veți fi uimiți de rezultate! Nu suntem o imagine. Suntem gânduri. Emoții pure. Trăiri frumoase. Suntem viață, așa că e bine să sărbătorim zi de zi relația cu corpul nostru și lucrurile minunate de care avem parte.

alimente acide în cantități mari? Pentru că acestea blochează arterele și astfel se produc atacurile de cord; pentru că o să vă simțiți mult mai stresați și fără energie din moment ce corpul se străduiește să aducă pH-ul sângelui în echilibru și astfel eliberează în corp minerale alcaline „împrumutate”: calciu, fosfor și magneziu. Dacă nu îi furnizăm aceste substanțe mâncând alimente alcaline, el va „trage” mineralele din oase, dinți și organe, ceea ce va duce la scăderea imunității, dar și la o stare de extenuare fără motiv.

Exemple de preparate pentru principalele mese ale zilei și rețete pentru dieta alcalină



Mic dejun

Budincă de chia



Ingrediente:

- ▶ 2 linguri cu semințe de chia
- ▶ 1 ceașcă de lapte de migdale sau de cocos
- ▶ 1 lingură de stafide
- ▶ 2-3 căpșuni proaspete sau fructe de pădure, la alegere
- ▶ 1 lingură de sirop de arțar
- ▶ ½ linguriță cu extract de vanilie.

Mod de preparare:

Se hidratează semințele de chia în lapte vegetal, timp de o oră. Se pasează căpșunile și se amestecă împreună cu siropul de arțar și cu extractul de vanilie. Se combină sosul de căpșuni cu budinca de chia și stafidele se așază deasupra.



Gustare

Migdale crude



Prânz

Supă cremă de mazăre



Ingrediente:

- ▶ 1 lingură de unt de cocos
- ▶ 250 g ceapă tocată mărunt
- ▶ ½ lingură de sare de mare
- ▶ 350 ml apă
- ▶ 450 g mazăre dulce
- ▶ condimente și verdețuri după gust: busuioc proaspăt, mărar, cimbru, pătrunjel
- ▶ ardei cayenne, piper, tarhon
- ▶ 15 linguri de lapte de soia sau 8 linguri lapte de soia și 8 linguri de iaurt simplu

Mod de preparare:

Se căleşte ceapa în unt și se presară sare, până devine moale. Se fierbe mazărea separat apoi se adaugă ceapa, ardeiul, tarhonul, sare și piper după gust, se acoperă și se mai lasă pe foc **10 minute**. Cantitatea se împarte în două: se pasează jumătate de supă în blender, iar în cealaltă jumătate se adaugă lapte de soia. Se combină cele două jumătăți și se adaugă verdețurile proaspete.

Gustare

Stafide _____

Cină

Guacamole _____



Ingrediente:

- ▶ 3 avocado (fructele se aleg coapte)
- ▶ 1 ardei roșu
- ▶ 2 linguri de ceapă tocată mărunt
- ▶ 1 cățel de usturoi
- ▶ sare de mare, după gust
- ▶ 2-3 linguri de suc de lămâie
- ▶ 1 lingură de ulei de măsline

Mod de preparare:

Se pasează fructele și legumele, mai puțin ardeiul. Se adaugă cuburile de ardei și restul ingredientelor și se acoperă cu pătrunjel. Se mănâncă alături de bastoane de morcovi și țelină.

Atenție!

Apa rămâne alcalină dacă e ținută în sticlă, nu în recipiente de plastic.

Pont

Beți un pahar mare cu apă alcalină dimineața, cu un sfert de oră înainte de micul dejun, și veți avea o digestie mai bună.

Tabel alcalin - acid

FRUCTE ALCALINE ▼

stafide, curmale, smochine, ananas, mere, caise, piersici, cireșe, avocado, struguri, banane coapte, căpșuni, grepfrut, mango, pepene galben/roșu, nectarine, măsline, papaya, pere, rodie, gutuie, kiwi; lămâile și lime sunt acide, dar au efect alcalinizant

FRUCTE ACIDE ▼

fructe zaharisite, glazurate, fructe uscate conservate cu sulfură sau zahăr, banane verzi, prune, afine, portocale, mandarine

LEGUME ȘI LEGUMINOASE ALCALINE ▼

ciuperci, broccoli, conopidă, varză roșie și albă, ceapă, usturoi, praz, salată verde, sfeclă, morcovi, cartofi, spanac, anghinare, castraveți, andive, pătrunjel, păstârnac, ardei roșu și galben, dovleac, ridichi, napi, vinete, năut, fasole, leguminoase încolțite

LEGUME ȘI LEGUMINOASE ACIDE ▼

ardei iute, roșii, asparagus, rubarbă, soia, mazăre, linte (cu excepția celei germinate), ardei verde

CEREALE ALCALINE ▼

cereale proaspete, cum e orzul verde

CEREALE ACIDE ▼

produse de patiserie, pâine albă, pâine integrală sau graham, amidon, aluaturi, popcorn, mălai, paste făinoase, griș, orez (alb, brun, basmati), făină sau fulgi de ovăz, orez, orz, secară, grâu

<p>LACTATE ALCALINE ▼</p>	<p>LACTATE ACIDE ▼</p>
<p>kefir, zer, lapte proaspăt (de vacă, de capră), iaurt simplu nepasteurizat sau lapte prins</p>	<p>parmezan, brânzeturi fermentate, cașcaval, telemea, înghețată, iaurt îndulcit sau iaurt cu fructe, lapte fiert, lapte praf, smântână fermentată</p>
<p>ALIMENTE GĂTITE ALCALINE ▼</p>	<p>ALIMENTE GĂTITE ACIDE ▼</p>
<p>legume fierte, coapte; mâncăruri sau ghiveci de legume, dar fără roșii sau bulion; supe cu zarzavat și supe de rădăcinoase</p>	<p>roșii fierte, bulion sau pastă de roșii; supele în care a fiert carnea; supele cu adaos de vegeta; spanac gătit, conserve</p>
<p>DULCIURI ALCALINE ▼</p>	<p>DULCIURI ACIDE ▼</p>
<p>suc de trestie-de-zahăr, extract de ștevia, sirop de orez brun; mierea e acidă, dar alcalinizează</p>	<p>prăjituri, biscuiți, napolitane, ciocolată, îndulcitori sintetici (zaharină, aspartam, sorbitol), fructoză, lactoză</p>
<p>PRODUSE ANIMALE ALCALINE ▼</p>	<p>PRODUSE ANIMALE ACIDE ▼</p>
<p>Nu există</p>	<p>mezeluri, toate tipurile de carne de mamifere, pește, gelatină, grăsimi, icre, ouă</p>
<p>BĂUTURI ALCALINE ▼</p>	<p>BĂUTURI ACIDE ▼</p>
<p>sucuri de legume rădăcinoase; apa plată și apa de izvor sunt considerate neutre, deși în realitate au un pH ușor acid (între 6 și 7)</p>	<p>toate băuturile alcoolice, răcoritoare sintetice, băuturi de tip cola, cafea, cacao, băuturi acidulate, ceai</p>

Indicații terapeutice:

Sunt mai multe, mai ales că orezul integral este sățios și ne ajută să mâncăm mai puțin. În ceea ce privește beneficiile lui pentru sănătate, este indicat în caz de hipertensiune arterială, boli de inimă, insuficiență renală.

Meiul



În cazul în care aveți în minte imaginea meiului folosit în alimentația păsărilor, să știți că vă înșelați. Există și o a doua variantă, mult mai... domestică :))), care abundă în minerale: fosfor, magneziu, fier, potasiu, zinc, dar și multă vitamina **A**.

Indicații terapeutice:

Am găsit într-o carte despre dieta macrobiotică un termen nou pentru mine, și anume că meiul are proprietăți diaforetice¹... Am ținut minte termenul, dar am uitat numele cărții, însă tot m-am ales cu ceva:)). Meiul ajută organismul când este slăbit și mărește puterea de concentrare. Este eficient în afecțiuni digestive, pulmonare și renale, în convalescență, în astenie, diaree, dureri abdominale, surmenaj psihic, diferite tulburări ale vederii.

Hrișca



Dintre toate cerealele pe care le-am prezentat până acum, are cel mai pronunțat caracter Yang. Conține proteine, vitamina **P**, săruri minerale de calciu, fosfor, magneziu, potasiu, fier, zinc.

Indicații terapeutice:

Hrișca este energizantă, nutritivă, are proprietăți tonice și de protecție vasculară. Este recomandată celor cu probleme digestive. Datorită conținutului său ridicat de proteine, este ideală în dieta macrobiotică. Previne scleroza și este eficientă în bolile de inimă.

¹ Adică stimulează eliminarea toxinelor prin transpirație, ceea ce ajută în procesul de detoxificare.

După cum vă puteți imagina, nu pot să cuprind în câteva rânduri toate informațiile privind dietele și stilurile alimentare mai sănătoase pe care le-am ținut de-a lungul timpului. Eu vă prezint generalități, informații elementare, dar dacă vreți cu adevărat să le urmați, trebuie să vă informați din mai multe surse și, foarte important, de fiecare dată cereți un sfat de la medicul nutriționist, el e singurul în măsură să vă spună dacă dieta macrobiotică este o alegere înțeleaptă în ceea ce vă privește.

Exemple de preparate pentru principalele mese ale zilei și rețete pentru dieta macrobiotică



Mic dejun

Terci de grâu



Ingrediente:

- ▶ 200 g făină de grâu integrală
- ▶ 400 ml apă
- ▶ un vârf de cuțit de sare grunjoasă
- ▶ câteva stafide, după preferințe
- ▶ scorțișoară

Mod de preparare:

Se pune apa cu sare la fiert. Când clocotește, se toarnă făina de grâu integrală, până se obține consistența dorită. Se fierbe 20-30 de minute, apoi se lasă la răcit și se adaugă stafidele și scorțișoara.

Gustare

Mei copt



Ingrediente:

- ▶ 300 g mei
- ▶ 1 linguriță sare grunjoasă

Mod de preparare:

Se spală bine meiul și se pune în tigaie cu sare. Se lasă la focul mic până își schimbă culoarea și este ușor de mestecat.

Prânz

Legume la cuptor



Ingrediente:

- ▶ 4 cepe roșii
- ▶ 4 bucăți de păstârnac și/sau morcovi
- ▶ 1 ardei roșu mare
- ▶ 1 dovleac mic
- ▶ 2 bulbi mari de fenicul
- ▶ 3 linguri ulei de măsline
- ▶ ½ lingură de sare de mare
- ▶ 1 lingură de oțet balsamic rozmarin proaspăt

Mod de preparare:

Se preîncălzește cuptorul și se unge o tavă de copt mare (sau mai multe mici) cu ulei. Se taie legumele în fâșii mari, în funcție de preferințe. Păstârnacul și morcovii se fierb în apă sărată, timp de 10 minute, apoi se scurg și se lasă la uscat. Se pun alături de toate celelalte legume și se ung cu ulei de măsline și cu sare de mare. Se așază legumele în tavă, doar pe un singur rând, și se adaugă rozmarinul. După 20 de minute de stat la cuptor, se stropesc legumele cu oțet balsamic. Se coc între 45 de minute și o oră.



Gustare

Pastă de migdale și semințe



Ingrediente:

- ▶ ½ ceașcă de migdale sau de semințe de dovleac
- ▶ ½ ceașcă de semințe de floarea-soarelui
- ▶ ½ ceașcă de apă filtrată
- ▶ 2 lingurițe de oțet de mere
- ▶ 1 linguriță de pastă Miso
- ▶ 2 lingurițe de tahini

Mod de preparare:

Se macină migdalele și semințele. Se pun ingredientele rămase în apă, se amestecă bine și apoi se adaugă semințele măcinate. Se pune compoziția într-un vas, se acoperă cu un prosop și se lasă la loc cald până la 24 de ore. Se depozitează în borcane sau caserole de sticlă și se poate păstra la frigider timp de trei zile.

Cină

Kebab de legume și tofu



Ingrediente

Pentru kebab:

- ▶ 1 bucată de tofu
- ▶ 2 cepe roșii mari
- ▶ ¼ dovleac dulce
- ▶ 1 broccoli
- ▶ 12 ciuperci mici
- ▶ 1 ardei roșu mare
- ▶ 1 lingură de ulei de măsline
- ▶ 1 lingură de sos de soia shoyu
- ▶ 1 lingură de mirin
- ▶ bețe pentru frigărui

Pentru marinadă

- ▶ 2 linguri de suc de ghimbir
- ▶ 2 linguri de mirin, sirop de orez sau sucul de la o jumătate de lămâie
- ▶ 1 praf de ardei iute
- ▶ 1 linguriță de ulei de susan prăjit
- ▶ 2 linguri de apă

Mod de preparare:

Se amestecă toate ingredientele pentru marinadă. Se taie tofu în 12 cuburi și se înmoaie în apă clocotită timp de un minut. Se scurge, se usucă și se pune în marinadă timp de două ore, întorcându-se din când în când. Se taie dovleacul, ceapa și ardeiul roșu în bucăți mici, pe cât posibil rotunde. Se pun în tava pentru cuptor și se adaugă ciupercile, uleiul, shoyu

și mirinul. Se coc lent legumele în cuptor, până când devin moi, aproximativ o oră. Se taie broccoli în buchețele și se fierbe în apă clocotită timp de două-trei minute, menținând culoarea verde. Se scurge și se răcește în apă rece, sărată. Se pune câte o bucată din fiecare tip de legumă și o bucată de tofu pe fiecare baston de kebab.

Info

Deși informațiile nu au fost dovedite științific, cei care promovează dieta macrobiotică susțin că aceasta ajută la reducerea simptomelor unor boli grave, precum cancerul și SIDA.

Bine de știut!

Alimentele Yang sunt cele mai bune pentru corp în dieta macrobiotică, deoarece au o energie purificatoare și cresc rezistența acestuia în fața infecțiilor.

De reținut!

Stilul de viață macrobiotic nu înseamnă doar să slăbim, ci și...

- ... să fim prietenoși.
- ... să respectăm toate ființele vii.
- ... să fim atenți la mediul înconjurător și să-l protejăm.
- ... să râdem des.
- ... să medităm și să căutăm sensul existenței noastre.
- ... să ne bucurăm de mâncare și să fim recunoscători pentru fiecare masă.

- ... să evităm dietele drastice și să avem grijă de corp.
- ... să mestecăm bine mâncarea.
- ... să reducem porțiile și să optăm pentru varietate.
- ... să fim generoși.
- ... să fim responsabili și să admitem când greșim.
- ... să ascultăm de intuiție, în special de semnalele transmise de corp.
- ... să trăim cât mai simplu și cât mai ordonat.
- ... să folosim cât mai multe lucruri din materiale naturale.

Dieta ketogenică

Prima dată când am auzit de cuvântul ketogenic, mi s-a părut foarte ciudat și recunosc amuzată că m-am gândit la două lucruri: ketonal – probabil că ați auzit de medicamentul care calmează durerea sau kerosen – în sensul că trebuie să mâncăm anumite substanțe care ard, la propriu și la figurat, kilogramele în plus. Ei bine, nu are legătură nici cu unul, nici cu celălalt, dar măcar de un lucru am fost sigură: e un regim de slăbit și, după ce m-am informat mai bine, am descoperit că și-a câștigat rapid tot mai mulți adepți în lumea întreagă, așa că dieta ketogenică mi-a captat atenția.

Spre deosebire de dietele hiperproteice, dieta ketogenică favorizează grăsimile și le acordă o atenție specială în procesul de slăbire. Pe scurt, ca să ajungem la greutatea dorită, trebuie să scădem cantitatea de carbohidrați din alimentație și să o creștem pe cea de alimente bogate în grăsimi. Organismul produce mici molecule de energie, cunoscute sub denumirea de cetone. Acestea din urmă se formează atunci când nu consumăm zahăr, când limităm foarte mult carbohidrații și mâncăm puține proteine. Cetoza, procesul prin care corpul produce cetone, ajută la scăderea nivelului de insulină, care poate împiedica apariția unor tipuri de cancer sau le poate încetini dezvoltarea – celulele canceroase se hrănesc cu zahăr –, și arderile metabolice sunt accentuate. Vestea cea bună este că organismul, în lipsa carbohidraților, va începe să topească depozitele de grăsime ca să aibă energie. Cetonele sunt

puțin un astfel de aliment cu proprietăți deosebite și superalimentele se află mereu pe lista mea de cumpărături. Nu mă chinui să le mănânc, le-am selectat astfel încât să îmi placă la gust și am testat diverse rețete absolut delicioase care le conțin. În continuare, o să vă spun care sunt superalimentele pe care le prefer, cu mențiunea că vă puteți inspira din lista mea, dar puteți descoperi și alte superalimente care vă ajută să trăiți echilibrat.



Legume



Broccoli

Este una dintre legumele mele preferate. Îmi place mult broccoli chinezesc, care este o sursă de vitamina A, C și K, dar și de acid folic, fibre, potasiu și mangan. Pe lângă proprietățile sale anti-cancerigene, o porție mică de broccoli este de ajuns pentru tot aportul de vitamina C de care are nevoie un adult pe zi.



Germenii

Conțin mai multe substanțe nutritive decât plantele ajunse la maturitate, în special proteine, dar și vitamina A, complexul B, C și E. Contracarează aciditatea din corp, care este responsabilă de apariția bolilor, și sunt ideali în alimentația vegetarianilor și a veganilor.



Iarba de grâu

O savurez în special când mă simt fără energie. Un shot cu suc din iarbă de grâu este soluția perfectă când sunt foarte obosită, mai ales că este bogat în clorofilă, vitamina K, C, acid folic, fier, calciu, proteine. Moleculele de clorofilă sunt asemănătoare cu cele din sânge și ajută la regenerarea celulelor.



Bamele

Le iubesc! Și acum am în frigider bame, sunt nelipsite din bucătăria mea. Știu că nu toată lumea le consumă, dar eu le-am mâncat de mică și îmi plac la nebunie, mai ales cele tinere. Sunt surse importante de vitamine: A, B6, C și K, acid folic, magneziu, cupru, potasiu și antioxidanți. Iar vestea bună e că, prin gătit, aceste legume nu își pierd proprietățile.



