

Mantak Chia, William U. Wei

HRANA COSMICĂ

Abordarea taoistă a sănătății și longevității

Traducere de Cornelia Dumitru

POLIROM
2020



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Punerea în practică a hranei cosmice</i>	9
<i>Introducere</i>	11
1. <i>Filosofia sănătății</i>	15
2. <i>Yin și yang în sănătate și longevitate</i>	43
3. <i>Semne de sănătate și de boală</i>	61
4. <i>Putere nutrițională pentru o sănătate optimă</i>	87
5. <i>Sporirea forței vitale</i>	113
6. <i>Cele cinci elemente ale vieții</i>	145
7. <i>Reechilibrează-ți sănătatea</i>	169
8. <i>Cum să te ferești de junk-food și de otrăvuri alimentare</i>	197
9. <i>Marele medic lăuntric</i>	221
10. <i>Mesele vindecătoare de la Grădina Tao</i>	245
11. <i>Armonizează-ți viața cu Tao</i>	285
<i>Bibliografie</i>	313
<i>Despre autori</i>	317
<i>Sistemul și centrul de instruire Tao Universal</i>	319
<i>Index</i>	321

Un lucru este sigur : rezultatele pozitive sub aspectul sănătății și nutriției sunt de primă importanță, și nu teoriile sau speculațiile care arată impresionant pe hârtie, dar de fapt nu creează indivizi sănătoși. Ca să ajungem la o concluzie logică și conformă cu realitatea, trebuie să căutăm toate informațiile clinice și empirice dovedite a fi corecte care duc la rezultate sănătoase reale la nivel fizic.

Nicio filosofie nu are toate răspunsurile, însă putem învăța din toate. Trebuie să studiem cu mintea deschisă, investigând toate aspectele problemei înainte de a ajunge la răspunsuri sau concluzii. Mintea e asemenea unei parașute : funcționează doar când e deschisă. Din păcate, mult prea adesea îngăduim eului nostru subiectiv să se pună în calea proceselor noastre de gândire și raționament. Oamenii tind să se agațe de teoriile și opiniile lor preferate despre sănătate, dietă și viață, fără să-și deschidă mintea în fața unui adevăr sau a unei metode superioare. Când conștiința individuală învață să curgă laolaltă cu conștiința universală sau legea naturală, putem identifica cu ușurință adevărata natură a sănătății și a vieții.

În tinerețe, înțeleptul antic Buddha a încercat să trăiască din aproape nimic, postind și rugându-se în munți. Într-o zi a atins iluminarea, a fugit din munți și a vestit lumii că fuga din societate și privarea de mâncare și alte necesități nu sunt soluția pentru a ajunge la cer sau la Dumnezeu. El a revelat secretul sănătății, fericirii și longevității folosind un singur cuvânt : moderație. Moderația în toate lucrurile benefice din viață, alimentație, exercițiu fizic, muncă, joacă, somn și așa mai departe, este răspunsul pentru a avea o viață echilibrată și sănătoasă. Nu pierde din vedere această idee importantă când studiezi sănătatea și nutriția și încerci să ai o viață și o alimentație sănătoase.

Nutriția neadecvată sau unilaterală poate cauza tulburări metabolice și chimice grave, a căror reglare poate dura mulți ani. De exemplu, o dietă bazată pe carne și proteine este cauza bolilor de rinichi (contractați), a artritei, a gutei, a îmbătrânirii premature și a unor tumori canceroase. Proteinele din carne au un conținut extrem de ridicat de fosfor, care poate cauza pierderi masive de calciu și cancer osos; cărnii îi lipsesc aproape toate vitaminele, mineralele, enzimele și elementele bazice. Carnea poate da rezistență și putere (yang) pentru scurtă vreme, însă nu e propice unei vieți sănătoase îndelungate. Dietele bazate exclusiv pe carne sunt extrem de yang și de acide și duc la un caracter foarte agresiv, coleric, pronunțat sexual și dictatorial. Cerealele, leguminoasele, legumele, semințele și fructele sunt superioare proteinelor din carne din punct de vedere biologic și al sănătății.

Unei diete bazate exclusiv pe cereale gătite, leguminoase și legume îi lipsesc elementele aduse de o cantitate suficientă de fructe și legume crude și de potasiu, mineralul frumuseții. De obicei, această dietă duce la condiții severe de greutate sub cea normală sau la emaciere. Pe plan mental, această dietă creează temperamente yang, uneori intransigente și arogante, și contracție a organelor, care cauzează febră.

Dieta cu fructe (apoase) înseamnă extremism pe latura alcalină (yin) și duce la hipotensiune arterială, circulație defectuoasă, picioare și mâini reci, anemie și nervozitate. Acest din urmă simptom e cauzat de lipsa proteinelor și cerealelor în cantități suficiente. Din punct de vedere mental, cel care consumă exclusiv fructe alcaline tinde să fie cusurgiu. Se vaită și se plânge în permanență, simțind că nimeni nu e la fel de moral sau de desăvârșit ca el. Se retrage din societate crezând că toți ceilalți se îndreaptă spre piere.

Dacă ar fi posibil să trăim doar cu aer, atunci numai intervenția divină (harul) și practicile taoiste ne pot ajuta. Autorii care pledează în favoarea unor diete precum cea numai cu fructe, numai cu sucuri, numai cu aer și cea fără mucus nu sunt capabili să

respecte propriile învățături. Trăiesc o vreme urmând dieta respectivă, însă natura îi trage întotdeauna înapoi, ca să consume tipuri mai grele de mâncăruri acide: proteine și carbohidrați.

Consumă alimente locale

Adevărul aflat la temelia vastului subiect al sănătății, dietei și nutriției care trebuie luat în considerare înainte de a recomanda un anumit regim alimentar este că există o afinitate între alimentele naturale și corpul omenesc. Ele au aceeași sursă, pământul, iar corpul hrănit potrivit dietelor naturii are energii cu neputință de găsit altcumva.

Natura hotărăște ce alimente trebuie să mâncăm, iar această decizie se ia în funcție de zona sau regiunea în care trăim. În regiunile reci neospitaliere din nord sunt necesare mâncăruri care dau energie. Fructele, semințele și cerealele sunt foarte rare acolo. Temperaturile reci (yin) necesită alimente mai grele și mai yang/acide, ca cerealele gătitе, leguminoasele, supele, tocănițele și așa mai departe. În general, cei care trăiesc într-o climă rece pot să consume un procent mai mare de amidon natural și proteine gătitе și o cantitate mică sau moderată de alimente crude și grăsimi naturale. Pe de altă parte, pe măsură ce coborâm spre tropice, avem nevoie de mai puține mâncăruri care dau combustibil și de mai multe fructe și legume proaspete și fructe cu coaja lemnoasă. În sud, o dietă bogată în carne și grăsimi ar duce rapid la îmbolnăvire și la moarte. Vremea caldă e yang și presupune anumite cereale de vară și fructe și legume crude. O dietă yin pe bază de fructe și legume în Alaska ar cauza o pierdere rapidă în greutate, o răcire extremă până la oase și, în cele din urmă, boală.

În zonele temperate mulți oameni sunt echilibrați din punct de vedere spiritual, mental și fizic. În aceste regiuni natura oferă cea mai mare varietate de alimente. La tropice cresc mai cu seamă alimente yin și citrice, iar zonele temperate produc fructe și legume ce tind spre elemente yang, ca merele, piersicile, cireșele și sfecla roșie. Aceste alimente yang au un conținut mai mare de sodiu, necesar pentru regiunea temperată. Fructele tropicale sunt bogate în potasiu, necesar pentru a răcori corpul într-o climă yang caldă.

Pentru sănătate optimă, consumă alimente produse pe o rază de 500 km de zona unde locuiești. Evită alimentele transportate de la un capăt la altul al țării sau din alte țări. Ardeiul iute (roșu), care crește pretutindeni la latitudinile sudice, este puternic magnetic (yin), iar lămăile, limele, portocalele și fructele tropicale abundă în acid citric; aceste alimente sunt lesne asimilate și întrebuințate de locuitorii din emisfera sudică. În regiunile temperate, pădurile sunt pline de fructe de pădure roșii, hrănitoare, semințe și fructe cu coaja lemnoasă; natura produce exact tipul de alimente de care au nevoie oamenii și animalele care populează aceste regiuni.

Cei care trăiesc în zone în care anotimpurile și vremea se schimbă de-a lungul anului trebuie să-și ajusteze dieta astfel încât ea să corespundă condițiilor de mediu, pentru a-și menține echilibrul nutrițional și sănătatea optimă. Spre exemplu, în timpul iernilor din zona temperată, e necesară o cantitate mai mare de alimente yang și mai grele, precum cerealele, pâinea de grâu și de secară, fasolea, mazărea, legumele la abur și merele. Verile temperate cer alimente mai răcoritoare întâlnite în zonele temperate - de pildă, cireșe, piersici, prune, struguri, fructe de pădure, pepeni galbeni etc. În cele

patru anotimpuri alimentația va fi diferită. Dar trebuie să devii judecătorul suprem în alegerea alimentelor pe care le consumi. Ascultă-ți vocea interioară sau sentimentele în legătură cu ce alimente cere corpul tău în fiecare zi. De asemenea, vârsta, activitatea fizică și condițiile de stres trebuie luate în considerare ca variabile pentru o selecție optimă a alimentelor naturale.

Fii moderat și folosește judecata critică. O portocală, un suc de ananas ori alte fructe tropicale consumate când și când în zonele nordice nu îți vor face rău. Nu deveni un fanatic în ce privește alimentația și nici un maniac al dietelor. Consumatorii de carne acidă și yang pot avea beneficii dacă mănâncă legume și fructe pentru a-și echilibra trăsăturile yang. Pentru vegetarieni, care sunt preponderent yin și alcalini, ar fi bine să consume mai multe alimente naturale yang, ca semințele, mazărea, cerealele, miso, legumele gătitе etc.

Puterea proteinelor

Proteinele se numără printre cei mai complecși compuși organici întâlniți în natură. Proteinele sunt convertite în aminoacizi, baza din care este alcătuit corpul nostru. Asemenea carbohidraților și grăsimilor, proteinele sunt compuse din carbon, hidrogen și oxigen, la care se adaugă azot, sulf și fosfor. Peste 50% din corpul nostru e alcătuit din proteine, inclusiv mușchii scheletici, intestinele, pielea, ligamentele, cartilajele, ochii, părul, fibrele nervoase, oasele și sângele. Proteina din mușchi se numește miozină; țesutul conjunctiv utilizează proteina collagen; iar părul e alcătuit din proteina cheratină. Proteinele sunt necesare pentru coagularea sângelui și produc hormonii și toate enzimele. Insuficiența de proteine poate cauza anemie, afecțiuni ale pielii, constipație și chiar moartea.

Totuși, și un exces de proteine poate cauza probleme de sănătate. Metabolizarea proteinelor consumate în exces față de necesitățile efective duce la acumularea unor reziduuri toxice (acid uric și purine) în țesuturi, care cauzează autotoxemie, hiperaciditate, carențe nutriționale și putrefacție în intestine, iar toate acestea pot contribui la instalarea celor mai comune boli, ca artrita, leziunile renale, paradontoza, schizofrenia, osteoporoza, ateroscleroza, afecțiunile cardiace și cancerul.

Putem înțelege acest lucru dacă știm câte ceva despre structura unui aminoacid. Cum sugerează și denumirea, baza oricărui aminoacid este alcătuită dintr-o grupare amino (azot), NH_2 , și o grupare acidă (carboxil), COOH , legate printr-un singur atom de carbon. La atomul de carbon e legat și un lanț de compuși organici (de obicei notat cu R) care conferă caracteristicile sale speciale fiecărui aminoacid. Aceste lanțuri care individualizează aminoacizii sunt alcătuite din carbon, azot, hidrogen, oxigen și uneori sulf. Așadar, iată cum arată baza tuturor aminoacizilor:



Când corpul nu poate utiliza un aminoacid, ficatul îl descompune în diversele părți componente și folosește atomii de oxigen, de hidrogen și de carbon pentru a forma glucoză

sau grăsimi saturate. Restul, adică grupările amino și grupările cu sulf sunt eliminate sub formă de amoniac și acid sulfuric, a căror prezență în exces pregătește terenul pentru tot felul de probleme grave de sănătate.

De obicei, problema amoniacului (NH_3) se rezolvă prin unirea lui cu dioxidul de carbon pentru a forma ureea, o substanță cu mai puțin azot care poate fi eliminată cu ușurință din rinichi. Totuși, un exces de amoniac poate fi convertit în acid uric, care tinde să se acumuleze în sistem și să cauzeze probleme. Uneori amoniacul rămâne sub formă de NH_3 liber. Când în corp există o rezervă suficientă de minerale, acizii, inclusiv acidul sulfuric, se combină cu ele și sunt eliminate împreună sub formă de săruri. Dacă nu există suficiente minerale, acizii se blochează în corp și perturbă funcțiile celulare. Prin urmare, e foarte important să ne asigurăm că aportul de proteine acoperă necesitățile corpului, dar nu le depășește.

Există opt aminoacizi esențiali și 14 neesențiali necesari pentru creștere. Toți cei 22 de aminoacizi sunt necesari pentru sănătate, însă cei opt esențiali – izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, triptofanul, treonina și valina – trebuie furnizați zilnic în alimentație. Ceilalți 14 aminoacizi sunt alanina, arginina, asparagina, acidul aspartic, cisteina, acidul glutamic, glutamina, glicocolul, histidina, norleucina, prolina, selenocisteina, serina și tirozina. O proteină completă de bună calitate furnizează toți cei opt aminoacizi esențiali pentru creștere și sănătate normale. Proteinele incomplete sunt cele cărora le lipsește unul sau mai mulți dintre cei opt aminoacizi esențiali și nu pot susține nici creșterea normală, nici sănătatea.

Proteinele nu sunt alimente care dau energie

Poate aberația cel mai des întâlnită cu privire la mâncare este recomandarea comună de a consuma multe proteine. Cele mai recente cercetări, științifice și empirice, din întreaga lume arată tot mai convingător că opiniile noastre din trecut potrivit cărora organismul ar avea nevoie de cantități mari de proteine sunt învechite și incorecte.

Proteinele sunt utilizate în corp pentru repararea și înlocuirea celulelor și țesuturilor deteriorate, dar nu sunt la fel de utile ca alimente care dau energie. Carbohidrații și diferitele tipuri de amidon sunt principalele alimente care ne furnizează energie. Nevoia de proteine în alimentație poate fi redusă drastic prin includerea unor carbohidrați complecși, cum ar fi cerealele integrale, leguminoasele, mazărea, pâinea din grâu integral, tăieții din grâu integral și așa mai departe. Aceste alimente conțin și o cantitate adecvată de proteine în proporția corectă, mai ales când combinăm leguminoase și cereale la o masă.

Cercetarea privind proteinele la nivel mondial

Toate celulele din corpul nostru sunt alcătuite din proteine, dar și din alți compuși. De asemenea, suntem alcătuiți în proporție de 70% sau mai mult din apă, cu mici cantități de minerale, vitamine și altele. Proteinele sunt necesare pentru generarea și repararea celulelor, pentru sinteza enzimelor și hormonilor și în metabolismul mineral. Avem nevoie de proteine. Dar cât de mult e prea mult?

Primii cercetători europeni recomandau între 100 și 150 de grame de proteine ca necesar zilnic. Aceste cifre eronate se bazau pe observarea a ceea ce mânca lumea de fapt. Consumul de carne era foarte mare în perioada acestor investigații și e simplu să ne dăm seama cum au ajuns specialiștii respectivi la asemenea concluzii. Apoi, la începutul secolului al XIX-lea, unele teste științifice făcute pe studenți au arătat că subiecții își puteau menține echilibrul azotului cu mai puțin de o treime din cantitatea de proteină recomandată și considerată necesară anterior. Chiar și acum, unii vor să ne facă să credem că e bine să consumăm proteine cât mai mult. Totuși, cele mai recente studii din toată lumea arată că necesitățile zilnice reale de proteine în alimentația umană sunt semnificativ sub pragul considerat necesar multă vreme.

Dieta Pritikin

Programul nutrițional Pritikin, renumit în întreaga lume, recomandă ca proteinele să alcătuiască maximum 15-16% din totalul calorilor pe care le ingerăm. Orice depășește această cantitate cauzează un echilibru mineral negativ. Pritikin afirmă:

De exemplu, dacă bei trei litri de lapte pe zi, prin urină se va elimina mai mult calciu decât cel pe care îl ingerezi. Dietele bogate în proteine modifică metabolismul corpului, care trebuie să ia calciu din oase pentru a neutraliza condițiile acide create de aminoacizi și cantitatea mare de proteine, producând o excreție mărită de calciu și minerale prin urină. Vegetarienii întrebă mereu cum să obțină proteine suficiente. Însă nu cunosc vreun specialist în nutriție care poate să alcătuiască un regim din alimente naturale și care să ducă la un deficit proteic, câtă vreme nu ai deficit de calorii. Ai nevoie de doar 6% din totalul calorilor sub formă de proteine pentru a menține un echilibru pozitiv al azotului și e practic imposibil să ai sub 9% dacă ai un regim alimentar obișnuit. Africancele bantu consumă doar 350 mg calciu pe zi. Nasc nouă copii de-a lungul vieții și îi alăptează pe fiecare câte doi ani. Nu au niciodată carență de calciu, arareori își rup vreun os, rar le cade câte un dinte. Copiii lor cresc frumoși și puternici. Cum reușesc acest lucru cu 350 mg calciu pe zi, când recomandarea în SUA este de 1.200 mg? Au un regim sărac în proteine care nu le scoate calciul din corp. În țara noastră, cei care își permit consumă 20% din totalul calorilor sub formă de proteine, ceea ce garantează un echilibru mineral negativ, nu doar de calciu, ci și de magneziu, zinc și fier. Totul se află în directă corelație cu suma proteinelor pe care le mănânci.

Noi suntem întru totul de acord cu procentele recomandate în Dieta Pritikin: aportul de grăsimi este de 5-10%, proteinele, 10-15%, iar restul, carbohidrați complecși, în principal nerafinați. Dacă îți asiguri calorile din cereale integrale, leguminoase, semințe, fructe și așa mai departe, vei obține suficiente proteine ca să te menții sănătos.

Dr. Paavo Airola despre proteine

Dr. Airola scrie despre eforturile de cercetare ale unor americani realizate sub coordonarea doctorului Lennart Krook, arătând că un consum prea mare de carne conduce la un dezechilibru mineral grav, mai ales în ce privește calciul și fosforul. Dr. Airola prezintă un alt studiu recent efectuat la Laboratorul pentru Cercetări Medicale și de Nutriție al Armatei SUA din Denver, Colorado, ce demonstrează că un consum mare de carne are ca efect pierderi considerabile de vitamina B₆. El adaugă că o dietă bogată în proteine cauzează și carențe grave de magneziu, calciu și niacină. Dr. Airola scrie și despre o cercetare desfășurată în Germania de doctorul Schwartz de la Universitatea din Frankfurt,

precum și despre studiile realizate de doctorul Ralph Bircher, celebru biochimist elvețian, care arată că procesul de îmbătrânire este declanșat de amiloidă, un produs secundar al metabolismului proteic, care se acumulează în țesuturile conjunctive, cauzând degenerare celulară și tisulară. Se pare că acest proces, continuat în întregul organism, este principala cauză a îmbătrânirii premature.

Populațiile cu cea mai mare speranță de viață din lume (hunza, bulgarii, rușii, amerindienii din Yucatán etc.) au, prin tradiție, regimuri alimentare sărace în proteine, iar populațiile cu cea mai mică speranță de viață din lume, între 30 și 40 de ani (eschimoșii, laponii etc.), consumă în mod tradițional alimente foarte bogate în proteine animale.

Alte studii despre proteine

În *Protein and Nutrition*, doctorul Hindhede spune :

Dieta bogată în proteine e cauza a diverse afecțiuni. Faptul că obiceiurile luxoase, îndeosebi consumul exagerat de carne, pot genera felurite afecțiuni ale stomacului, rinichilor și încheieturilor e documentat de numeroase experiențe. Funcția ficatului e să facă inofensivi, convertindu-i în uree, compuși cu amoniu apăruși din descompunerea proteinei animale în intestine ; asta sugerează că organul îndeplinește același rol și în cazul altor reziduuri metabolice. E simplu să înțelegem că ficatul este alcătuit într-o anumită măsură din aceste produse otrăvitoare, însă capacitatea funcțională de a le neutraliza a acestui organ are limite ce ar putea explica unele maladii de care suferă cei care se răsfață cu prea multă carne.

O serie de studii efectuate pe adulți tineri de ambele sexe arată clar că, pe măsură ce crește aportul de proteine, retenția de calciu osos scade. Cercetătorii de la Universitatea din Wisconsin au constatat că, după ce au crescut aportul proteic la 140 de grame pe zi la bărbații tineri, aceștia au început să piardă calciu din oase într-un ritm care, dacă se menține, i-ar fi lăsat fără oase până pe la vârsta de 50 de ani. Toți subiecții au experimentat o deteriorare rapidă a oaselor, deși consumau cantități generoase de calciu, iar aportul de fosfor a fost menținut mic în mod artificial. Studiile pe femei tinere au arătat că și ele răspund la aportul ridicat de proteine printr-o degradare semnificativă a oaselor. La femei, asemenea pierderi se declanșează cu un aport chiar mai mic de proteine, însă faptul se poate explica prin dimensiunile mai mici ale corpului. Bărbații tineri au prezentat o retenție osoasă solidă la un aport proteic de circa 50 de grame pe zi. Din păcate, tinerii adulți americani consumă în medie 100 de grame de proteine pe zi, ceea ce sugerează că tinerii noștri ar putea fi afectați de deteriorarea rapidă a oaselor.

Ureea acumulată în sânge e asociată cu insuficiența renală, iar medici din Italia, Ungaria, Canada, Rusia și, mai recent, din SUA raportează tratarea cu succes a pacienților cu ajutorul unor diete sărace în proteine. Un medic din Québec, M.G. Bergerson, afirmă că o dietă săracă în proteine poate fi extrem de benefică pentru pacienții cu probleme renale. Un cercetător italian raportează că unii pacienți cu insuficiență renală cronică pot scăpa de simptome ani la rând dacă urmează un regim cu 20 de grame de proteine pe zi. Un grup de specialiști ruși relatează că respectarea pe termen lung a unor diete cu 18-24 de grame de proteine pe zi dă rezultate bune la unii pacienți cu insuficiență renală. Rușii recomandă frecvent o dietă bazată pe cartofi pentru pacienții cu probleme renale, iar cercetătorii americani au constatat că proteinele de origine vegetală sunt mult mai eficiente decât proteinele animale în menținerea unor nivelurilor scăzute de uree în sânge.