

# Cuprins

<i>Introducere</i> .....	5
Capitolul 1. Un istoric al îngrijirii naturale a sănătății în China .....	11
Capitolul 2. Filosofia chineză a îngrijirii sănătății prin mijloace naturale .....	21
Yin și yang .....	21
Qi-ul .....	26
Cele trei camere .....	30
Cauză și efect .....	34
Cele cinci elemente .....	35
Capitolul 3. Secretele naturale ale sănătății : alimentația .....	39
Zahărul .....	40
Grăsimea .....	41
Cum mâncăm .....	43
Proteinele .....	44
Cholesterolul .....	46
Fibrele .....	47
Sarea .....	50
Energia huan .....	50
Cafaina .....	51
Creștii .....	52
Fumatul .....	53
Alcoolul .....	56
Ape .....	59
Cantitățile .....	61
Enzimele .....	62
Sentimentele .....	63
Lista cu ceea ce trebuie să facem în privința hranei .....	63
Lista cu ceea ce nu trebuie să facem în privința hranei .....	64
Capitolul 4. Secretele naturale ale sănătății : somnul și odihna .....	67
Capitolul 5. Secretele naturale ale sănătății : igiena fizică .....	77
Capitolul 6. Secretele naturale ale sănătății : igiena mentală .....	81
Capitolul 7. Secretele naturale ale sănătății : exercițiile fizice .....	97
Capitolul 8. Secretele naturale ale sănătății : viața sexuală disciplinată .....	105
Capitolul 9. Secretele naturale ale sănătății : igiena mediului ambiant .....	111
Substanțele chimice .....	113
Radiațiile .....	114

<i>Pulsarea aerului</i> .....	115
<i>Pulsarea sonoră</i> .....	116
<i>Pulsarea apelor</i> .....	117
<i>Ce putem face</i> .....	118
<b>Capitolul 10. Leacurile minunate ale naturii</b> .....	119
<i>Agrizel</i> .....	119
<i>Angelica</i> .....	120
<i>Allium tuberosum</i> .....	120
<i>Ananasul</i> .....	120
<i>Algele marine brune</i> .....	121
<i>Apa</i> .....	121
<i>Arabidele</i> .....	121
<i>Ardelul</i> .....	122
<i>Bananele</i> .....	122
<i>Broccoli</i> .....	122
<i>Canasa</i> .....	123
<i>Cartoful</i> .....	123
<i>Castanele</i> .....	123
<i>Castraveții de mare (trepung, Holothuria Nedalis)</i> .....	123
<i>Craie</i> .....	124
<i>Ceapa</i> .....	125
<i>Cerealele integrale</i> .....	125
<i>Cireșele</i> .....	125
<i>Ciupercile</i> .....	126
<i>Cornu cervi pantotrichum</i> .....	126
<i>Crevpi</i> .....	126
<i>Curmalele</i> .....	126
<i>Danseng (Codonopsis pillosula)</i> .....	126
<i>Furnicile</i> .....	127
<i>Gelatina de pește</i> .....	127
<i>Ghimbirul</i> .....	127
<i>Gingko</i> .....	128
<i>Ginseng</i> .....	128
<i>Ignamele</i> .....	128
<i>Ignamele chinezești (Dioscorea opposita)</i> .....	129
<i>Lămâie</i> .....	129
<i>Lingurița-zănei</i> .....	129
<i>Lycium barbarum sau Lycium chinense</i> .....	129
<i>Merele</i> .....	130
<i>Măslinile și uleiul de măsline</i> .....	130
<i>Mieroa</i> .....	130
<i>Morcovul</i> .....	130
<i>Nucile</i> .....	131
<i>Oțetul</i> .....	131
<i>Ouăle</i> .....	131
<i>Perele</i> .....	132
<i>Placenta</i> .....	132
<i>Portocalele</i> .....	132
<i>Polygonum multiflorum (beshoerwa sau fo-ti)</i> .....	133
<i>Rapa</i> .....	133
<i>Rădăcina de lotus</i> .....	134

<i>Ridichea</i> .....	134
<i>Royile</i> .....	134
<i>Sarea</i> .....	135
<i>Semințele de lotus</i> .....	135
<i>Semințele și uleiul de susan</i> .....	135
<i>Sângele de porc</i> .....	135
<i>Sola</i> .....	136
<i>Spanacul</i> .....	137
<i>Stridiile</i> .....	137
<i>Strugarii</i> .....	137
<i>Șarpele</i> .....	138
<i>Terciul de mazăre</i> .....	138
<i>Trestia de zahăr</i> .....	139
<i>Turturica</i> .....	139
<i>Uleiul de pește</i> .....	139
<i>Usturoiul</i> .....	139
<i>Vinul roșu</i> .....	140
<i>Vnabia</i> .....	140
<b>Capitolul 11. Secretele vitalității sexuale</b> .....	141
<i>Masajul abdominal</i> .....	149
<i>Masajul tălpii</i> .....	149
<i>Scuturarea Stălpului Ceresc</i> .....	149
<i>Masajul gâtului</i> .....	150
<i>Încleșarea dinților</i> .....	150
<i>Contractura degetelor de la picioare</i> .....	150
<i>Contractura mușchilor anali</i> .....	150
<i>Masajul tălpii</i> .....	151
<i>Tragerea de lobii urechilor</i> .....	151
<i>Apăsarea punctelor de presopunctură</i> .....	151
<i>Privitul soarelui dimineața</i> .....	151
<b>Capitolul 12. Secretele întineririi și longevității</b> .....	153
<b>Capitolul 13. Calca spre nemurire</b> .....	163
<b>Capitolul 14. Remedii speciale pentru diferite afecțiuni</b> .....	177
<i>Arnea</i> .....	177
<i>Afecțiunile cardiace</i> .....	179
<i>Afecțiunile gastrice</i> .....	179
<i>Afecțiunile hepatice</i> .....	179
<i>Afecțiunile prostatei</i> .....	179
<i>Afecțiunile stomatologice</i> .....	179
<i>Alcoolismul</i> .....	179
<i>Alergiile</i> .....	180
<i>Alzheimer</i> .....	182
<i>Anemia</i> .....	184
<i>Angina pectorală</i> .....	187
<i>Arsurile la stomac</i> .....	188
<i>Artrita</i> .....	189
<i>Astmul</i> .....	193
<i>Atacul cerebral</i> .....	198
<i>Atacul (pierderea oscului)</i> .....	200

<i>Bronșita</i> .....	200
<i>Cancerul</i> .....	203
<i>Cancerul mamar</i> .....	207
<i>Cancerul pielii</i> .....	209
<i>Capul (dureri de cap)</i> .....	211
<i>Cataracta</i> .....	213
<i>Colesterolul (nivel crescut al colesterolului)</i> .....	214
<i>Colita</i> .....	215
<i>Constipația</i> .....	216
<i>Depresia</i> .....	219
<i>Diabetul</i> .....	223
<i>Diareea</i> .....	227
<i>Diagii (afecțiuni stomatologice)</i> .....	230
<i>Disfuncțiile sexuale</i> .....	232
<i>Epistaxisul</i> .....	234
<i>Ficatul (afecțiuni hepatice)</i> .....	234
<i>Gingivita</i> .....	237
<i>Graviditatea (probleme legate de graviditate)</i> .....	238
<i>Greața</i> .....	241
<i>Gripa</i> .....	242
<i>Guta</i> .....	243
<i>Halitoza (respirație urât mirositoare)</i> .....	244
<i>Hemeralopia</i> .....	245
<i>Hemiplegia</i> .....	246
<i>Hemoragia nazală</i> .....	247
<i>Hemoroidii</i> .....	248
<i>Hipertensiunea</i> .....	251
<i>Impotența</i> .....	255
<i>Incontinența</i> .....	261
<i>Indigestia</i> .....	263
<i>Inima (afecțiuni cardiace)</i> .....	265
<i>Inflamația</i> .....	271
<i>Intoxicările</i> .....	274
<i>Îmbătrânirea prematură</i> .....	274
<i>Menopauza</i> .....	277
<i>Menstruația (disfuncții menstruale)</i> .....	279
<i>Miopia</i> .....	283
<i>Nazul (sângerare a nazului)</i> .....	283
<i>Nefrita</i> .....	284
<i>Neurastenیا</i> .....	285
<i>Obezitatea</i> .....	286
<i>Oboseala (sindromul oboseală cronică)</i> .....	289
<i>Ochii (oboseala ochilor)</i> .....	291
<i>Osteoporoza</i> .....	294
<i>Otrăvirea</i> .....	296
<i>Parkinson</i> .....	298
<i>Părul (probleme ale părului)</i> .....	299
<i>Pierderea apetitului</i> .....	301
<i>Pietrele la rinichi</i> .....	302
<i>Pietrele la vezică biliară</i> .....	304
<i>Pneumonia</i> .....	305

<i>Pușia de mâncare (pierderea apetitului)</i> .....	307
<i>Poluările nocturne</i> .....	309
<i>Prostata (afecțiuni ale prostatei)</i> .....	311
<i>Răceala comună</i> .....	315
<i>Răgăneala</i> .....	318
<i>Respirația urât mirositoare</i> .....	319
<i>Rinichi (inflamația rinichilor)</i> .....	320
<i>Rinichi (pietre la rinichi)</i> .....	320
<i>Sexul (disfuncții sexuale)</i> .....	320
<i>SIDA</i> .....	320
<i>Sindromul de colon iritabil (SCI)</i> .....	323
<i>Sindromul de intestin iritabil (SI)</i> .....	323
<i>Sinuzita</i> .....	323
<i>Sistemul urinar (probleme ale sistemului urinar)</i> .....	324
<i>Sterilitatea</i> .....	327
<i>Stomacul (afecțiuni gastrice)</i> .....	328
<i>Stomacul (arsuri la stomac)</i> .....	331
<i>Sughitul</i> .....	332
<i>Tusea</i> .....	333
<i>Tiuitul în urechi (tinitus)</i> .....	335
<i>Ulcerul</i> .....	337
<i>Urechea (pierderea auzului)</i> .....	339
<i>Vaginita</i> .....	340
<i>Vărsăturile</i> .....	341
<i>Veșica biliară (pietre la vezica biliară)</i> .....	342
<b>Epilog</b> .....	343
<b>Anexa 1. Qigong: exercițiile de respirație chinezești</b> .....	345
<i>Qi-ul</i> .....	346
<i>Păstrător al sănătății și autovindecător</i> .....	348
<i>Instrument medical de diagnosticare</i> .....	353
<i>Vindecător pentru alții</i> .....	355
<i>Pozițiile în qigong</i> .....	359
<i>Culcat</i> .....	359
<i>În picioare</i> .....	359
<i>Șezând</i> .....	360
<i>Principiile călăuzitoare ale qigong-ului</i> .....	361
<i>Sugeriile pentru practicarea qigong-ului</i> .....	363
<i>Arta respirației</i> .....	364
<i>Arta meditației</i> .....	371
<i>Efecte secundare posibile și remediile lor</i> .....	374
<b>Anexa 2. Qigong mobil</b> .....	377
<i>Măinile se ridică și coboară</i> .....	377
<i>Pieptul se umflă și se strânge</i> .....	379
<i>Corpul și mâinile se ridică și coboară</i> .....	380
<b>Anexa 3. Qigong prin sunete</b> .....	385
<i>Cum să emitem sunetele</i> .....	385
<i>Sunete vindecătoare</i> .....	386

<b>Anexa 4. Gimnastica de dimineață a lui Dharma</b> .....	<b>389</b>
<i>Înlocuirea aerului stătut cu aer proaspăt</i> .....	389
<i>Exerciții pentru mijloc (talie)</i> .....	390
<i>Exerciții pentru picioare</i> .....	392
<i>Răucirea corpului</i> .....	394
<i>Exercițiul complet</i> .....	396
<i>Învărtirea troliului</i> .....	398
<i>Recomandări generale</i> .....	399
<b>Anexa 5. Exercițiile fizice interne ale lui Dharma</b> .....	<b>401</b>
<i>Masaajul capului și al feței</i> .....	403
<i>Masaajul muchiei nazului</i> .....	404
<i>Masaajul gâtului</i> .....	404
<i>Masaajul scapului</i> .....	405
<i>„Bătăia Tabei Cereșii”</i> .....	405
<i>Masaajul pieptului</i> .....	406
<i>Masaajul abdomenului</i> .....	406
<i>Masaajul taliei</i> .....	406
<i>Scuturarea Stălpului Cereșii</i> .....	407
<i>Masaajul brațelor</i> .....	408
<i>Încleșarea dinților</i> .....	408
<i>Masaajul tălpilor</i> .....	408
<i>Masaajul picioarelor</i> .....	409
<i>Rotirea ochilor</i> .....	409
<i>Îndoirea corpului și apucarea degetelor de la picioare</i> .....	409
<b>Anexa 6. Yijinjing</b> .....	<b>411</b>
<i>Strângerea pumnilor</i> .....	411
<i>Mișcarea de apăsare cu palmele în jos</i> .....	412
<i>Ținerea greutății cu brațele întinse orizontal</i> .....	412
<i>Întinderea palmelor în afară</i> .....	413
<i>„Proptirea cerului”</i> .....	413
<i>În sus și în jos cu brațele întinse</i> .....	414
<i>Îndoire și îndreptare</i> .....	414
<i>Răucirea corpului</i> .....	415
<b>Anexa 7. Presopunctura</b> .....	<b>417</b>
<i>Localizarea punctelor de presopunctură</i> .....	420
<i>Cum se aplică presopunctura</i> .....	423
<i>Lista punctelor de presopunctură</i> .....	423
<b>Glosar</b> .....	<b>449</b>
<b>Bibliografie</b> .....	<b>461</b>
<b>Index</b> .....	<b>467</b>

## Ceapa

Această legumă picantă este unul dintre cele mai apreciate condimente din bucătăria chinezească. Ea este renumită pentru efectul antibacterian. Ceapa conține mari cantități de potasiu (un mineral care se pierde cu ușurință prin transpirație), substanțe fitochimice, allicină, uleiuri de muștar, vitaminele A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> și C, sulforafan și sulfuri alilice – o clasă de compuși anticancerogeni puternici. Într-un studiu clinic din Olanda, efectuat pe un eșantion de peste 3 000 de persoane, s-a constatat că măcar o jumătate de ceapă pe zi reduce cu 50% riscul de cancer gastric (*Men's Health*, mai 1997, p. 78). Explicația pare să fie faptul că sulfurile alilice activează enzime care neutralizează substanțele cancerigene. Datorită flavonoidelor pe care le conține, ceapa poate reduce vâscozitatea sângelui, prevenind formarea cheagurilor și atacul de cord. S-a demonstrat că această legumă scade hipertensiunea și colesterolul. Ea favorizează respirația într-un mod foarte asemănător cu usturoiul și tratează răceala, ucide bacteriile din corp, stimulează apetitul, scade hipertensiunea și ușurează digestia. Ea este folosită și extern, la tratarea iritațiilor, înțepăturilor de țânțari și arsurilor.

## Cerealele integrale

Așa banale cum sunt aceste alimente, ele sunt, de fapt, foarte eficiente în prevenirea și tratarea cu succes a multor tipuri de afecțiuni. Din punct de vedere nutrițional, cerealele integrale conțin numeroase vitamine, minerale, amidon, proteine și alte elemente nutritive. Prin prelucrarea lor se pierde o mare parte din fibrele și elementele lor nutritive. În combinație cu seleniu, magneziu și alte minerale și vitamine, fibrele care apar în cantitate mare în cerealele integrale pot preveni eficient diabetul, cancerul mamar, uterin și al colonului, precum și bolile cardiace. Savanții susțin că grâul integral este o armă puternică împotriva cancerului. Rațiunea este faptul că grâul e o excelentă sursă de seleniu oligomineral. Anii de studii despre țărani chinezi au relevat rezultate încurajatoare despre capacitatea anticancerigenă a grâului integral (*Health*, aprilie 1997, p. 16). Motivul pentru care fibrele pot preveni diabetul este faptul că ele reduc rata de absorbție a carbohidraților din alimente.

Un regim bogat în carbohidrați și sărac în fibre poate duce la îmbolnăviri grave. De exemplu, cercetătorii au descoperit că la persoanele ce consumă pâine albă și orez decorticat ca alimente principale riscul de diabet și de cancer al colonului este de două ori și jumătate mai mare decât la cele a căror alimentație este compusă mai ales din cereale integrale, alături de legume și fructe. Sunt preferabile alimentele de tipul pâinii integrale, orezului nedecorticat, germenilor de grâu și terciului din grâu integral.

## Cireșele

Aceste fructe sunt foarte eficiente în combaterea inflamațiilor și a putrefacției. Consumul de cireșe stimulează sistemele digestiv și nervos. Cireșele sunt „leac” pentru indigestie, constipație și îmbătrânirea prematură. Extrem de important este faptul că ele ocupă o poziție superioară printre alimentele anticancerigene. Sucul de cireșe este la fel de

eficient ca și fructul însuși. Pentru a obține efectul curativ maxim, cireșele trebuie să fie consumate crude.

## Ciupercile

Ciupercile sunt bogate în potasiu, fosfor, cupru și fier. De asemenea, sunt o bună sursă de vitamine B<sub>1</sub> și B<sub>2</sub>. Studii clinice arată că un consum regulat de ciuperci duce la scăderea semnificativă a tensiunii arteriale și a colesterolului, previne coagularea sângelui și, prin urmare, apariția problemelor cardiace, îmbunătățește digestia, întărește sistemul imunitar, ameliorează afecțiunile dermatologice și previne sau tratează multe tipuri de cancer. Ele au și proprietăți antibiotice și pot întări imunitatea la boli prin creșterea numărului de leucocite (Sharon, 1998, pp. 167-168). Ciupercile sunt ușor de digerat și pot fi gătite singure, împreună cu carne de pui sau de porc ori consumate crude. Ele se recomandă tuturor celor cu probleme digestive.

## Cornu cervi *pantotrichum*

Cornul de cerb era considerat de chinezii din vechime un afrodisiac puternic. În China este folosit pentru întărirea vitalității sexuale la ambele sexe, precum și la tratarea impotenței și a disfuncțiilor sexuale, a simptomelor premenstruale, afecțiunilor prostatei, urinării frecvente, incontinenței, oboseții cronice și ulcerelor. Oamenii de știință au constatat că el conține hormoni sexuali masculini și feminini, alături de calciu, magneziu și 25 de tipuri de aminoacizi. Se găsește în diferite forme. Cel mai bine este să fie administrat pe stomacul gol.

## Creveții

Creveții sunt o excelentă sursă de proteine, cu puține grăsimi și puțin colesterol. În China, ei sunt considerați atât o hrană foarte gustoasă, cât și un leac puternic în cazuri de disfuncții sexuale, oboseală cronică, sterilitate și absența lactației după naștere.

## Curmalele

Curmalele sunt prezente în bucătăriile și farmaciile chinezilor de secole întregi. Ele conțin proteine, vitaminele A, B și C, fosfor, caroten, calciu, fier și alte elemente nutritive. Ca aliment medicinal, pot trata pierderea poftei de mâncare, insomnia, diareea, sindromul premenstrual (SPM), anemia, disfuncțiile sexuale și neurastenia. Pot fi consumate crude, gătite singure sau cu orez sau în preparate coapte.

## Danseng (*Codonopsis pillosula*)

*Codonopsis pillosula* este denumirea medicală a acestei plante care seamănă cu ginseng-ul atât ca aspect, cât și ca funcție. În China este cunoscută ca „ginseng minor” și este folosită la tratarea astmului, hipertensiunii, neurasteniei, diareei, pierderii poftei de

măncare și sindromului premenstrual. *Danseng* stimulează sistemul nervos central, scade tensiunea arterială și întărește sistemul imunitar. Se găsește sub formă de pilule în magazinele chinezești de remedii tradiționale sau poate fi fiert în apă ori în aburi împreună cu carne de pui sau de pește, obținându-se o mâncare delicioasă.

## Furnicile

În unele părți ale Chinei, furnicile sunt folosite atât ca hrană, cât și ca medicament. Furnicile ajută organismul să lupte cu reumatismul, artrita, cancerul și alergiile, reduc inflamațiile, elimină toxinele, ușurează astmul, durerile produse de artrită și de inflamații, malarie și tromboza cerebrală. Știința modernă a dovedit că furnicile conțin mai mult de cincizeci de elemente nutritive necesare organismului uman, 28 de aminoacizi, precum și diverse minerale și compuși chimici buni pentru sănătate. Un kilogram de furnici conține 120 de miligrame de zinc. Desigur, nu toate furnicile sunt comestibile. Doar cele care trăiesc în câmpii nepoluuate pot fi folosite ca hrană și ca medicament. În China, ele se vând sub formă de pilule sau de praf.

## Gelatina de pește

Este vorba despre partea albă, alutecooasă care se găsește în intestinele peștilor. Chinezii au descoperit că această substanță are o mare valoare terapeutică, pe lângă cea culinară. Ei o folosesc de multă vreme la tratarea hemoragiilor, îmbătrânirii premature, oboselii cronice, poluției nocturne, bolilor cardiace și disfuncțiilor sexuale. Conform unor experimente clinice recente, gelatina de pește poate fi folosită și la tratarea cancerului. Studii moderne arată că ea este bogată în proteine, omega-3, calciu, fosfor, fier și alte elemente nutritive. Poate fi cumpărată la magazinele chinezești de remedii tradiționale sau de produse alimentare. (Sau putem să cumpărăm un pește și îl mâncăm, pur și simplu.) Poate fi gătită împreună cu peștele. Dacă provine dintr-un magazin de remedii tradiționale, este deja uscată, astfel încât trebuie să fie ținută câteva ore în apă și apoi fiartă în aburi sau prăjită.

## Ghimbirul

De mulți ani, pentru chinezi ghimbirul este atât condiment, cât și leac. Atunci când au probleme de digestie, cum ar fi diareea sau indigestia, ori sunt răciți sau au probleme legate de răceală, se gândesc automat la această plantă. Experiența acumulată de generații întregi le spune că ghimbirul poate trata aceste afecțiuni și, în plus, intensifică metabolismul, stimulează circulația, elimină din celule toxinele și produsele infecției și întărește sistemul imunitar.

La fel ca și usturoiul, ghimbirul are un puternic efect antiviral și antibiotic. Proprietățile de fluidizare a flegmei și a mucusului îl fac un expectorant eficient. Studii moderne arată că ghimbirul poate să scadă nivelul de colesterol și să micșoreze coagularea sângelui (Squier, 1997, pp. 90-92).

Pentru a încadra ghimbirul în alimentația zilnică, el poate fi consumat crud, tăiat în felii, sau gătit împreună cu alte alimente. Unii chinezi adaugă suc de ghimbir în apa pentru baie, pentru tratarea pielii reci, alergice și a picioarelor umflate.

## Gingko

Aliment foarte prețios pentru cei care caută nemurirea, gingko este cunoscut în China drept „elixirul tinereții”. S-a descoperit recent că frunzele lui conțin substanțe capabile să protejeze membranele celulelor cerebrale și să oprească îmbătrânirea creierului. Dar fiind faptul că gingko face să crească fluxul de sânge și de oxigen către creier, el poate să încetinească procesul de îmbătrânire, să întărească memoria, să îmbunătățească circulația și să-i ajute pe cei care suferă de boli degenerative, cum este demența senilă (Sharon, 1998, pp. 112-113). Numeroase studii controlate riguros au arătat că gingko îmbunătățește circulația sângelui către creier și către extremități și ameliorează vertijul și tinitul în urechi. De asemenea, poate ajuta la recuperarea memoriei. Recent, gingko a fost folosit în tratarea bolii Alzheimer, ischemiei, hipoxiei și traumatismelor craniene. Experimente clinice au arătat că el este eficient în tratarea maladiei lui Raynaud și a amețelii asociate cu disfuncții ale urechii interne (Squier, 1997, pp. 92-93). Gingko poate fi gătit în aburi, fiert sau prăjit.

## Ginseng

Această plantă a devenit celebră în toată lumea, cu toate că, așa cum sugerează numele, chinezii sunt primii care au folosit-o. Chinezii folosesc ginseng-ul de mii de ani și au constatat că este un puternic stimulent al *qi*-ului și al vitalității sexuale. El este eficient în tratarea oboselei cronice care decurge din deficiența *qi*-ului sau ca remediu pentru cei aflați în convalescență după o boală gravă. De asemenea, poate fi folosit la tratarea disfuncțiilor sexuale, hrănirea sistemului cerebral, încetinirea procesului de îmbătrânire și întărirea sistemului imunitar.

Cel mai bine este ca ginseng-ul să fie mestecat îndelung înainte de a fi înghițit. Sau poate fi infuzat în apă. Trebuie să fie consumat pe stomacul gol, dar nu prea aproape de ora mesei. După aceea nu trebuie să bem apă câteva vreme, pentru că ginseng-ul să fie absorbit de corp.

## Ignamele

De mii de ani, această legumă simplă și gustoasă este pentru chinezi un aliment principal preferat. El este eficient în cazurile de hipertensiune, constipație, indigestie, nivel înalt al colesterolului, boli cardiace și disfuncții sexuale. Ignamea conține fibre, numeroase vitamine și minerale, precum și carbohidrați și proteine. Ea este digerată și absorbită cu ușurință de organism și, prin urmare, le este recomandată persoanelor cu orice vârstă și stare a sănătății. Poate fi consumată în felii și fiartă în apă sau în aburi ori gătită cu orez, așa cum se procedează adesea în China. Cunosc persoane care mănâncă zilnic igname, dar sunt altele ce le consumă doar o dată sau de două ori pe săptămână. Aceasta depinde, de fapt, de trebuințele și de gusturile fiecăruia.

## **Ignamele chinezești (*Dioscorea opposita*)**

Ignamele chinezești conțin glicozide, coline, enzime oxidate, mai multe vitamine, acid folic, mai mulți aminoacizi, precum și alte elemente nutritive. Ele sunt folosite în mod tradițional în China pentru tratarea diabetului, urinării frecvente, oboselii cronice, diareii, astmului, tusei, pierderii poftei de mâncare, poluțiilor nocturne și disfuncțiilor sexuale. Pot fi gătite în apă singure sau cu orez, fierte în aburi sau consumate crude (vezi și „Ignamele”).

## **Lămâia**

Acest fruct obișnuit conține acid citric și numeroase vitamine. El este eficient în cazuri de diabet, hipertensiune, astm, tuse și indigestie. De asemenea, poate stimula secreția de salivă, care este esențială pentru imunitate, și menține pielea netedă și catifelată. De obicei, se consumă doar sucul. În China se infuzează adesea ceaiul cu felii de lămâie. Rar se consumă fructul întreg.

## **Lingurița-zânei**

De sute de ani, lingurița-zânei (ciuperca *Ganoderma lucidum*) este numită în China „floarea longevității” și „iarba nemuririi”. Din punct de vedere medical, ea încetinește procesul de îmbătrânire, hrănește inima, întărește qi-ul rinichilor și ficatului, îmbunătățește vederea, calmează mintea, ameliorează reumatismul și scade tensiunea arterială. Experimente clinice din China, Coreea și America au arătat că această ciupercă ucide celulele canceroase, scade tensiunea arterială, întărește imunitatea și împiedică proliferarea celulelor mononucleare din sângele periferic (Zhang *et al.*, 1994; Wang *et al.*, 1993; Jong *et al.*, 1992; Kim, 1997). Firește, este studiată ca posibil tratament pentru SIDA. Lingurița-zânei conține proteine, aminoacizi, alcaloizi, acid rezinic, mai multe vitamine și enzime, precum și polizaharide. Polizaharidele îi dau capacitatea de a opri înmulțirea și, în cele din urmă, de a ucide celulele canceroase. Se recomandă să fie pisată până devine un praf cu care se face ceai sau să fie fiartă înăbușit în apă și consumată ca supă. Cel mai bine este să se consume pe stomacul gol.

## ***Lycium barbarum* sau *Lycium chinense***

Acest fruct sălbatic este foarte prețuit de chinezi. El îl folosesc de sute de ani la tratarea disfuncțiilor sexuale, impotenței, tuiului în urechi, oboselii ochilor, amețelii, impotenței, neurasteniei și îmbătrânirii premature. De asemenea, el poate să prevină sau să trateze arterioscleroza și ajută la scăderea colesterolului. Studii de laborator au arătat că acest fruct conține caroten, vitaminele B<sub>2</sub> și C, acid nicotinic, acid linoleic, calciu, fosfor și fier. Poate fi consumat în mai multe feluri. Poate fi gătit sub formă de fiertură cu orez. Se poate face o infuzie, ținându-l în apă o jumătate de oră. Poate fi ținut cel puțin o săptămână în vin de struguri sau de orez și se bea un pahar din acest vin înainte de culcare. Acest fruct se găsește în majoritatea farmaciilor chinezești din SUA.

## Merele

Vechea vorbă „De mănânci un măr pe zi, doctor nu-ți va trebui” continuă să fie adevărată. Experimente clinice au arătat că merele – în special sub formă de suc – pot vindeca durerile de cap, insomniile, epuizarea, indigestia, constipația, cancerul, durerile de dinți, răceala comună și hemeralopia (cecităatea nocturnă). Proprietățile anticancerigene ale mărului derivă, în mare parte, din acidul elagic și fibrele pe care le conține. Dat fiind că este bogat în potasiu și bor, mărul întreține sănătatea oaselor și previne osteoporoza.

Ceea ce dă mărului puterea de a combate atât diareea, cât și constipația este substanța numită pectină. Diareea este vindecată datorită umflării pectinei, care formează o masă densă. În cazul constipației, pectina lubrifică intestinele, ușurând defecația. În măr se găsește, de asemenea, o substanță bactericidă numită floretin, care combate eficient o gamă largă de agenți patogeni (Squier, 1997, p. 40).

## Măslinile și uleiul de măslină

Măslinile sunt considerate în China un „fruct al longevității”. Din punct de vedere terapeutic, ele sunt folosite la tratarea cazurilor de indigestie, hipertensiune, obezitate, dureri de dinți, pierderea poftei de mâncare, îmbătrânire prematură, constipație, pietre la rinichi și nivel înalt al colesterolului. Uleiul de măslină este cel mai sănătos dintre toate tipurile de grăsimi comestibile (pe lângă omega-3). Măslinile și uleiul de măslină ajută la scăderea colesterolului și la controlul tensiunii arteriale, două modalități semnificative de prevenire a diabetului și a bolilor cardiace. Uleiul de măslină poate fi folosit și extern, pentru tratarea arsurilor, contuziilor și entorselor (Staron, 1998, p. 174).

Uleiul de măslină se folosește la gătit sau la asezonarea altor alimente. Se recomandă consumul de măslină cel puțin o dată pe săptămână.

## Mierea

Chinezii consideră că, de vreme ce albinele produc mierea din diferite soiuri de flori, care sunt considerate și ele medicinale, mierea are multiple efecte terapeutice. Ei cred că mierea hrănește ficatul, umezește plămânii, scade ritmul cardiac și tensiunea arterială. De secole, ea este folosită pe larg în China la tratarea unor afecțiuni – anemie, insomnie, boli cardiace și hepatice, probleme gastrice, astm, constipație, oboseala ochilor, neurasterie, bronșită, tuse, disfuncții sexuale, hipertensiune și intoxicații alimentare. Studii moderne arată că mierea conține mai multe tipuri de zahăr, proteine, mai multe enzime, vitaminele A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, D și K, precum și acizi organici, ca acidul citric și cel folie. Ea poate fi consumată ca atare sau împreună cu alte alimente – pe pâine sau în ceai.

## Morcovul

Această legumă este bogată în vitaminele A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> și C, acizi organici, betacaroten, fosfor, potasiu, calciu și fier. Betacarotenul protejează sistemul cardiovascular, împiedicând oxidarea colesterolului de tip LDL în organismul nostru și, astfel, scăzând riscurile