

**Dr. biolog VIRGINIA CIOCAN**

**TINEREȚE FĂRĂ BĂTRĂNEȚE,  
PLANTE MEDICINALE  
ANTI-ÎMBĂTRÂNIRE**



**EDITURA UNIVERSITARĂ  
București**

# CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE .....	7
INTRODUCERE .....	11
CAPITOLUL I - DE CE ÎMBĂTRÂNIM ? .....	19
1.1. Senectutea de-a lungul veacurilor .....	19
1.2. De ce nu putem trăi veșnic? .....	25
1.3. Se poate opri sau inversa îmbătrânirea? .....	35
1.4. Alimente din grădina veșniciei .....	40
1.5. Longevitatea și grupa de sânge .....	59
1.6. Alcalinitatea în competiție cu timpul .....	63
CAPITOLUL II. TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE .....	71
2.1. Apa – izvorul tinereții veșnice .....	71
2.2. Mișcarea și natura în competiție cu timpul .....	79
2.3. Gândește frumos, fii bun și crede în Dumnezeu .....	86
2.4. Formule de păcălit bătrânețea .....	92
CAPITOLUL III. TERAPIE ANTI-ÎMBĂTRÂNIRE CU PLANTE MEDICINALE .....	102
3.1. Considerații generale .....	102
3.2. Plante medicinale anti-îmbătrânire .....	103
3.2.1. Salvie – <i>Salvia officinalis</i> .....	103
3.2.2. Roiniță – <i>Melissa officinalis</i> .....	109
3.2.3. Busuioc – <i>Ocimum basilicum</i> .....	115
3.2.4. Schizandra – <i>Schisandra chinensis</i> .....	120
3.2.5. Trifoi roșu – <i>Trifolium pratense</i> .....	125

3.2.6. Mentă – <i>Mentha piperita</i> .....	130
3.2.7. Coadă-calului – <i>Equisetum arvense</i> .....	134
3.2.8. Ginkgo – <i>Ginkgo biloba</i> .....	141
3.2.9. Armurariu – <i>Sylibum marianum</i> .....	145
3.2.10. Citrice – Lămâie, limetă, portocală .....	149
3.2.11. Tuia – <i>Thuja occidentalis</i> .....	158
3.2.12. Cătină – <i>Hippophae rhamnoides</i> .....	164
3.2.13. Măceș – <i>Rosa canina</i> .....	172
3.2.14. Ghimbir – <i>Zingiber officinalis</i> .....	178
3.2.15. Iederă – <i>Hedera helix</i> .....	183
3.2.16. Cimbru – <i>Thymus vulgaris</i> , <i>Satureja hortensis</i> .....	186
3.2.17. Rozmarin – <i>Rosmarinus officinalis</i> .....	191
3.2.18. Măghiram – <i>Majordana hortensis</i> .....	197
3.2.19. Hamei – <i>Humulus lupulus</i> .....	201
3.2.20. Păpădie – <i>Taraxacum officinale</i> .....	207
3.2.21. Coadă-șoricelului – <i>Achillea millefolium</i> .....	211
3.2.22. Urzică-mare – <i>Urtica dioica</i> .....	216
3.2.23. Mărar – <i>Anethum graveolens</i> .....	222
3.2.24. Aloe-de casă – <i>Aloe vulgaris</i> .....	228
3.2.25. Plante aliacee .....	234
Usturoi – <i>Allium sativum</i> .....	234
Leurdă – <i>Allium ursinum</i> .....	241
3.2.26. Cereale: Orz – <i>Hordeum vulgare</i> .....	246
Ovăz – <i>Avena sativa</i> .....	252
 EPILOG .....	 257
 ANEXE	
ANEXA NR: 1 – Denumirea populară și științifică a plantelor medicinale menționate în carte .....	261
ANEXA NR: 2 – Termeni științifici folosiți în text .....	265
ANEXA NR: 3 – Principalele efecte terapeutice ale plantelor medicinale .....	280
 BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ .....	 287

## CUVÂNT ÎNAINTE

### Tinerete fără bătrânețe

E un titlu incitant ales de distinsa autoare, cine nu-și dorește așa ceva?! Dar, de la dorință la realizare e o cale lungă și grea, ce uneori nu depinde în totalitate de fiecare individ. Așa cum prezintă și autoarea, mai depinde și de codul genetic, de grupa sanguină și nu în cele de urmă de Cel de Sus.

Autoarea face o descriere aprofundată, documentată, pornind chiar de la folclor și până la noile cercetări ale unor prestigioși cercetători din țări avansate unde sunt aplicate noile tehnologii privind analize ale materiilor prime, efectul lor asupra organismului uman etc. Cred că majoritatea oamenilor își doresc nu neapărat o viață lungă, ci una bună, de calitate, cu sănătate de care să te poți bucura, mai ales spre sfârșit, pentru că de la naștere știm că suntem muritori.

Așa după cum spune și reputata autoare bătrânețea nu este o catastrofă și toți ar trebui să ne gândim bine când vrem să ieșim la pensie, pentru că ce vine după retragerea din activitate nu este chiar plăcut și că este posibil să se învețe ce trebuie să facă, sau mai bine zis cum să-și organizeze viața, pentru a birui în lupta cu timpul.

Structura biologică a omului poate i-ar permite să ajungă să trăiască 120–150 de ani, dar în condiții ideale de laborator.

Viața agitată, nesiguranța, tensiunea nervoasă acumulată din conflicte de tot felul, hrană de proastă calitate, aer poluat și apă contaminată chimic sau bacteriologic, excese legate de alcool și tutun, ignorarea unui regim de refacere fizică și psihică, toate prejudiciază în mod sistematic organismul, iar prin cumulare devin o piedică majoră în atingerea vârstei la care omul ar putea să ajungă prin resursele sale genetice. Biotehnologiile pot schimba lumea și omul, iar ajutorul medicinei moderne poate conduce la eliminarea majorității afecțiunilor asociate bătrâneții și chiar la inversarea unor procese avansate de degradare a unor organe interne. După ultimele cercetări ale specialiștilor geriatrici și gerontologi, vârsta la care specia umană poate ajunge poate fi de 120 de ani, cifră la care se ajunge înmulțind cu 6, vârsta de 20 de ani, cea la care se consideră că omul ajunge la maturitate.

### **Salvatorii noștri pot fi și sunt antioxidanții!**

În concluzie, pentru a rămâne tineri și sănătoși, trebuie să alergăm după acești antioxidanți și nici măcar să mergem la pas în căutarea lor nu avem voie, dacă vrem să scăpăm de nesuferiții radicali liberi, care ne fură tinerețea. Nu este de neglijat nici strategia de a ingera suplimente alimentare precum: *vitamine, minerale* și alți constituenți alimentari care stimulează indirect enzimele ceucid radicalii liberi, precum *vitaminele C, E, A, complexul de vitamine B, minerale precum Potasiu, Magneziu, Zinc, Seleniu* și alții sau legume precum *broccoli*, ce conține *sulforafan*, un antioxidant puternic, recent descoperit.

Dacă dorim să fim longevivi, mai ales dacă avem o ereditate bună, atunci va trebui să începem cu adoptarea unei alimentații sănătoase, conformă cu propria grupă de sânge și astfel va fi ușor, pentru că pe măsura trecerii anilor vom

adapta numai cantitatea alimentelor, în scopul echilibrării rației zilnice. Trebuie să ne asigurăm corpul cu: *apă, oxigen, vitamine și nutrimente; proteine* ce conțin *aminoacizii* necesari pentru sintetizarea de *colagen și elastină, glucozamină* pentru reconstrucție tisulară, *lipide* precum *acizi grași* tip omega, *antioxidanți* precum *polifenoli, vitamine, enzime, polinutrienți* precum *carotenoizi, retinoizi, lycopen, luteină, zeaxantină, substanțe minerale: calciu, magneziu, sodiu, potasiu, mangan, cupru crom ș.a. și fibre* ce sunt *poliglucide, amidon, celuloză, hemiceluloză*.

*Apa, alimente din grădina veșniciei, rolul acestora pe categorii, reducerea cărnii din alimentație, sau renunțarea la ea, încetinește îmbătrânirea și prelungește viața. Vitaminele, mineralele, fitohormonii, enzimele, ce le consumăm în funcție de grupa de sânge, alcalinitatea din organism, mișcarea, întoarcerea la natură, gândirea pozitivă, igiena și îngrijirea personală, cititul, tonice și elixiruri, toate sunt prezentate de autoarea a încă 8 cărți unde sunt prezentate o parte din aceste subiecte.*

Și la final sunt prezentate principalele plante cu principiile lor, *descrierea botanică, compoziția biochimică, proprietăți și indicații fitoterapeutice, preparate și rețete de obținere originale precum și mod de folosire și afecțiunile* pentru care sunt recomandate.

Este o lucrare densă în informații, de actualitate, ce aduce multe sfaturi pentru populația de vârstă a 3-a, ușor de aplicat și unele chiar la îndemână și care depind numai de cei care au nevoie de ele. Și cine nu are? Chiar și tinerii trebuie să învețe să consume, cât să se odihnească, cum să trăiască în această lume zbuciumată și plină de nesiguranță.

Și totuși este posibil aș adăuga eu și munca, activitatea, mențin organismul să nu îmbătrânească prematur, mă

gândesc la părinții mei născuți în 1928 și 1931 care desigur cu mai puține puteri întrețin gospodăria de la țară și ne sună la oraș să mergem să luăm fructe, legume, verdețuri, fără pesticide sau iradiate din comerț.

Felicit pentru această lucrare pe neobosita autoare și-i urez să-și realizeze VISUL. Acela de a călători cât mai mult și de a face parte din Uniunea Scriitorilor. Că fără un vis nu putem merge mai departe!

**Dr. ing. Ioana Tudor**

## INTRODUCERE

Visul oamenilor din toate timpurile de a trăi mult, în sănătate și fericire, dar mai ales acela de a rămâne tineri și nemuritori, nu mai este chiar o himeră în zilele noastre. Știința a evoluat atât de mult, încât nu este departe ziua când se va descoperi licoarea magică care va permite oamenilor să-și conserve tinerețea.

Sunt deja identificate zeci de substanțe care atacă însăși esența îmbătrânirii, cu efect de încetinire și chiar de inversare a procesului de deteriorare asociat cu înaintarea în vârstă. În laboratoare prestigioase din lume cercetările se concentrează asupra întregului proces degenerativ asociat îmbătrânirii, proces considerat nefiresc pentru condiția umană și în nici un caz ca fiind o consecință inevitabilă a timpului.

Îmbătrânirea este considerată o boală ce poate fi prevenită și mai ales tratată și de aceea, niciodată nu este prea devreme sau prea târziu pentru a încerca întreruperea acestui proces.

Oamenii de știință au pătruns adânc în cunoașterea biologiei moleculare a celulelor, descoperind mijloacele de control ale organismului asupra îmbătrânirii, dar și modalitățile de a reduce acest proces, folosind proprii agenți naturali ce se găsesc din belșug în hrană și în plante. De ultimă oră sunt cercetări asupra alcătuirii genetice a celulelor ce consideră că în ADN-ul celulelor trebuie căutată cauza îmbătrânirii și tot acolo se găsește și soluția încetinirii și chiar



inversării procesului, descoperire ce poate controla chiar destinul uman și longevitatea.

Mutațiile ce se produc la nivelul ADN-ului se acumulează odată cu vârsta și determină îmbătrânirea, dar și boli asociate acesteia, precum pierderea memoriei, lipsă de concentrare, scăderea imunității, boli cardiovasculare, Alzheimer, Parkinson și altele. Toate acestea pot fi parțial blocate de **substanțe antioxidante, și anumite enzime** prezente în unele alimente sau plante, descoperire ce face subiectul a numeroase studii, cu rezultate tot mai promițătoare.

Am încercat în această carte să adun cunoștințele legate de bătrânețe și de modul cum se poate preveni sau trata aceasta, din materiale pe care am reușit să le procur, cărți și reviste de specialitate, date obținute cu ajutorul computerului din baza de date ce conțin noutăți medicale, dar și din publicații de popularizare.

Ca fitoterapeut, practicând aromaterapia prin masaj cu uleiuri naturale obținute personal din plante aromatice, am cunoscut și persoane, femei și bărbați cu vârsta între 70 și 90 de ani, apropiindu-mă astfel de psihologia și problemele lor de sănătate și viață. Am cunoscut persoane, care la venerabila vârstă de 87–90 de ani erau sănătoase și active, cu putere de muncă, cu o viață spirituală activă și mai ales cu o extraordinară dorință de a face bine celor din familie și grupul lor de prieteni.

Acestora și nu numai lor, doresc să le inoculez ideea că pot fi nemuritori, atâta timp cât își doresc acest lucru și că este posibil să învețe ce trebuie să facă, sau mai bine zis cum să-și organizeze viața, pentru a birui în lupta cu timpul.

Bătrânețea nu este o catastrofă și toți ar trebui să ne gândim bine când vrem să ieșim la pensie, pentru că ce vine

după retragerea din activitate nu este chiar plăcut. Apar diverse afecțiuni, poate dispare unul dintre partenerii de viață și singurătatea este greu de suportat. Și totuși, dacă descoperim plăcerile simple, pe care nu aveam timp să ni le oferim înainte, precum cititul, plimbările în natură, călătoriile pe alte meleaguri, grădinăritul sau gătitul, viața spirituală și altele, atunci sigur că vom îmbătrâni frumos, sau practic vom rămâne veșnic tineri.

Am descris în această carte toate metodele descoperite de mine din imensul material bibliografic consultat, metode recomandate de specialiști gerontologi și geriatrici din toată lumea, dar și pe cele izvorâte din înțelepciunea populară. Am făcut cunoscute și substanțele active cu dozele necesare, din hrană și plante medicinale, confirmate științific, pentru a împiedica îmbătrânirea pe parcursul vieții.

Din vremuri imemorabile, dorința oamenilor de a rămâne tineri a generat mituri și legende despre oameni ce au trăit sute și chiar mii de ani. De pildă *Matusalem*, personaj biblic care a plecat la cele veșnice la vârsta de 969 de ani, sau în China antică *împăratul Penzu*, ce a trăit 800 de ani, îngropând 49 de neveste și 54 de fii. La fel, în Sumer, ținut din sudul Mesopotamiei, au trăit prin milenii 4–3 î.Hr, regi mitici care au domnit milenii întregi.

Doctorii din antichitate credeau că durata de viață a oamenilor este de 1000 de ani, considerând totuși că vârsta de 100 de ani este una normală, iar moartea înainte de această vârstă o considerau prematură.

După *Herodot*, părintele istoriei, geto-dacii, strămoșii noștri, se credeau nemuritori. Pentru ei moartea nu era decât o cale de a merge la zeul lor suprem *Zamolxis*, zeul subpământean al vegetației și fertilității și de aceea, moartea unui dac era un prilej de bucurie și de sărbătoare. Creștinarea

timpurie a poporului român a împiedicat formarea unei mitologii unitare, credințele străvechi ale dacilor, transformându-se în superstiții și obiceiuri păgâne.

În tradiția creștină românească viața omului parcurge trei etape principale: nașterea, nunta și înmormântarea. După moarte, sufletul se desparte de trup, se integrează cosmosului și se unește cu natura, formând cu ea un întreg. Viața după moarte este o continuare a vieții terestre, sufletul omului fiind aproape de locul în care a viețuit, teorie ce are rădăcini în mitologia dacică, dezvoltată și în balada *Miorița*. Cu toate că potrivit acestei teorii sufletul își continuă viața sub alte forme de existență, românii percep moartea ca pe un fapt tragic, pentru că omul se desparte de locurile și ființele dragi. Tragismul este amplificat dacă cel care pleacă nu a parcurs a doua etapă, nunta. În slujba de înmormântare a tinerilor sau a pruncilor, există un ceremonial special, menit să dea liniște veșnică mortului.

*Dimitrie Cantemir* în cartea sa *Descriptio Moldaviae* scrie „...aproape tot norodul de rând crede că fiecărui om Dumnezeu îi hotărăște ziua morții, iar înaintea acesteia, nimeni nu poate pleca”<sup>1</sup>. Religia creștină consideră că primul om *Adam* era nemuritor, dar a primit moartea drept pedeapsă de la Dumnezeu pentru că a căzut în ispită și a gustat din fructul oprit. În *Vechiul Testament* moartea era asociată cu somnul (Iov – 3: 13) existând posibilitatea învierii, ceea ce înseamnă o trezire la *Judecata de Apoi*. Mesajul transmis de *Noul Testament* este că omul poate fi nemuritor datorită lui *Iisus Hristos*, fiul lui Dumnezeu, care a învins moartea, jertfindu-se pentru muritori. În *Biblie* (Ioan: 3: 16) se spune că „... cei ce cred în Fiul lui Dumnezeu, nu vor muri, ei vor avea viață veșnică”.

<sup>1</sup> Ene Fănică-Voinea, *Secretele longevității*, Ed. All, 2010.

În tradiția lumii, nemurirea înseamnă perfecțiune și invincibilitate, însușiri pe care oamenii nu le au, acestea fiind numai ale lui Dumnezeu. Cu toate acestea, oamenii vor aspira mereu către nemurire, multe din tradițiile lumii demonstrând acest lucru. Izvorul tinereții veșnice, conform credinței populare ar fi un izvor legendar cu putere de a da celor ce beau din el, sănătate și tinerețe veșnică. *Herodot* explică longevitatea deosebită a etiopienilor prin consumul zilnic de apă vie dintr-un asemenea izvor. Termenul de apă vie îl găsim și în *Istoria lui Alexandru cel Mare*, unde se spune că acest izvor regenerativ, dătător de viață veșnică s-ar afla în partea opusă ținutului Întunericului. Și în *Evangelia după Ioan*, Iisus vindecă un om la *Vitezda* în *Ierusalim*, cu apă vie.

Basmul *Tinerețe fără bătrânețe și viață fără de moarte*, cules de *Petre Ispirescu* din tradiția populară a românilor, îl are ca erou pe *Făt-Frumos*, care nu acceptă să se nască decât atunci când tatăl său îi promite nemurirea. Atunci când află că nu i se poate îndeplini această dorință, pornește în căutarea acesteia, pe un drum lung, presărat cu numeroase obstacole. Atunci când o găsește pe un tărâm subpământean stăpânit de trei zâne, se însoară cu una din ele și duce o viață fericită, până când uită de interdicția de a nu vâna în *Valea Plângerii*. Urmărind un iepure, ajunge în acest loc interzis și îl cuprinde dorul de părinți și casă și se întoarce pe Pământ, devenind muritor.

Eșecul accesului la nemurire a geto-dacilor, poate fi considerat ca un eșec al religiei lui *Zamolxis*, motivând adoptarea de către urmașii dacilor, a religiei creștine, care promitea oamenilor nemurirea.

În mitologia greacă există o legendă despre prințul din *Troia*, *Tithon*, de care s-a îndrăgostit zeița zorilor, *Eos* și

care la dorința zeiței, căpătase de la *Zeus* calitatea de a fi nemuritor. Legenda spune că acesta, pe măsura trecerii timpului îmbătrânea, ajungând într-o stare de senilitate avansată, motiv pentru care *Eos*, ce rămânea tânără și frumoasă, l-a închis într-o cameră a palatului ei ceresc, de unde se auzea o voce slabă ce-și dorea moartea.

De-a lungul vremii, visul tinereții veșnice se poate întâlni la multe civilizații, dar numai în secolul al XX-lea au apărut cercetări privind longevitatea. Și în zilele noastre, deși știm cum îmbătrânim, nu știm de ce îmbătrânim și ce trebuie să facem pentru a întârzia îmbătrânirea.

Savanții lumii spun că organismul uman, în toate stadiile vieții, chiar și la sfârșitul ei, face tot ce este posibil pentru a rămâne în viață, cu alte cuvinte programul genetic al omului nu este cel de îmbătrânire și moarte, ci de supraviețuire, de viață veșnică.

Se cunoaște sigur că în zilele noastre omul trăiește mai mult, speranța de viață fiind în medie de 80 de ani, față de cea din secolul al XVIII-lea, ce nu depășea 40 de ani. În fiecare zi speranța de viață crește în țările dezvoltate, cu 5 ore, statisticile demonstrând că în ultimul veac speranța de viață a crescut cu 30 de ani.

În zilele noastre, cea mai mare speranță de viață o au locuitorii Islandei, una dintre cele mai bogate țări nordice, unde bărbații trăiesc chiar mai mult decât japonezii, dar și femeile dețin o speranță de viață mare. În medie, speranța de viață a islandezilor este de 82 de ani, nu departe de japonezi, de 81 de ani. La francezi speranța de viață este de 80 de ani, iar la americani, de 78 de ani.

În ciuda caracterului său utopic, nemurirea este o obsesie a speciei umane și nu doar în ficțiunile literare. În forme mai decente și mai raționale decât cele ale alchimiștilor

din perioada preștiințifică, ideea a pătruns și în medicina modernă, unde *geriatria* și *gerontologia* luptă tot cu limitele vieții, străduindu-se să le împingă în timp până la ultimele resurse biologice ale omului.

În România, înainte de anul 1900 speranța de viață era doar de 36,4 ani. Un progres evident s-a petrecut la începutul secolului XX, așa încât în anii 1974–1975, să ajungă la 69,3 ani. În anul 2011, speranța medie de viață a românilor era de aproape 74 de ani, România ocupând locul 109 în clasamentul mondial al speranței de viață, pe primul loc fiind Monaco, cu 89,7 ani. Se crede că în anul 2060 în România speranța de viață a bărbaților va fi de 81,8 ani, iar a femeilor de 86,7 ani.

Motorul biologic al omului poate i-ar permite să ajungă să trăiască 120–150 de ani, dar în condiții ideale, de laborator, fără stres, lipsuri și alte necazuri în care trăiește astăzi omul. Viața agitată, nesiguranța, tensiunea nervoasă acumulată din conflicte de tot felul, hrană de proastă calitate, aer poluat și apă contaminată chimic sau bacteriologic, excese legate de alcool și tutun, ignorarea unui regim de refacere fizică și psihică, toate prejudiciază în mod sistematic organismul, iar prin cumulare devin o piedică majoră în atingerea vârstei la care omul ar putea să ajungă prin resursele sale genetice.

Trăim într-un mediu parcă făcut să ne scurteze viața, dar ne și complacem în el. Schimbarea propriilor obișnuințe și reevaluarea acestora presupune un efort susținut de voință, dacă alegem să intrăm într-o cursă individuală în favoarea propriului destin. Oricine se poate înscrie într-o asemenea luptă, numai să dorească și să aibă puterea să iasă din comodități, mai ales că în zilele noastre și medicina poate ajuta prin cercetările ei avangardiste de geriatrie și gerontologie.

Viața omului nu are o limită maximă, iar specialiștii gerontologi de astăzi, refuză să privească procesul îmbătrânirii ca pe un aspect implacabil al existenței, asumându-și delicata misiune de a redesena tabloul genetic și implicit viitorul speciei umane.

Biotehnologiile pot schimba lumea și omul, iar ajutorul medicinei moderne poate conduce la eliminarea majorității afecțiunilor asociate bătrâneții și chiar la inversarea unor procese avansate de degradare a unor organe interne, numai că, procesul fiind doar experimentat pe animale, cu rezultate certe pe nevertebrate, cere răbdare, dar și curaj în hotărârea individuală de a începe lupta cu timpul, încercând să se dea viață anilor și nu vieții, ani.

Autorul

# CAPITOLUL I

## DE CE ÎMBĂTRÂNIM?

### 1.1. Senectutea de-a lungul veacurilor

Limba latină păstrează termenul *senex* ce înseamnă *venerabil*, cuvânt de la care s-au format cuvintele *senat* și *senator*, fiind bine cunoscut faptul că în societățile anticilor, bătrânețea era asociată cu onoruri deosebite și cu venerabilitatea.

În societățile tradiționale, vârsta bătrâneții era sinonimă cu realizarea unui progres spiritual, cu apogeul existenței, dar, din păcate, în timpurile moderne se pierde rolul social și politic al vârstnicului, acesta căpătând mai mult un rol special în viața spirituală, menit a pregăti individual, integrarea în spațiul de dincolo.

Seduția nemuririi îi bântuia pe oameni din antichitate, precum pe alchimistul chinez *Ko Hung*, acum 1700 de ani, sau pe filozoful englez *Roger Bacon* în secolul al XIII-lea. Credeau în nemurire *vechii indieni*, medicul grec *Galenus*, medicul filozof arab *Avicenna*, *Deceneu* – preotul-medic al dacilor, *Alexandru cel Mare* și mulți alții<sup>2</sup>.

Filozoful antic *Aristotel* și mai târziu învățatul francez *Buffon* au observat o legătură între durată perioadei de

---

<sup>2</sup> Morse Robert, *Să trăim frumos fără toxine - Ghid fundamental*, Ed. Paralela 45, 2011.



creștere și durata vieții la mamifere, deci și la om, în sensul că durata vieții este de 5–6 ori mai mare decât perioada de creștere.

Astfel, caii au perioada de creștere de 4–5 ani și trăiesc 20–30 ani, câinii cresc până la 2 ani și trăiesc 10–12 ani, iar omul crește până la 24–25 ani și după această proporție ar însemna să trăiască cel puțin 125–150 de ani. După părerea acestor învățați, decesele anterioare acestor vârste trebuie considerate drept accidentale, provocate de greșeli pe care omul le face în viață. Această teorie l-a determinat și pe *Seneca* să formuleze celebrul aforism că *omul nu moare, ci se omoară*<sup>3</sup>.

Savantul român *Henri Coandă*, cel care a devenit celebru prin cercetările sale de *dinamica fluidelor*, a fost preocupat și de *longevitate* și în peregrinările sale prin lume a descoperit câteva zone în care numeroși oameni erau centenari, nu aveau carii dentare și făceau copii și la vârste înaintate. Astfel de locuri au fost *ținutul Hunza* din Pakistan, *Vilcabamba* din Ecuador, câteva văi muntoase din *Abhazia-Georgia*, din Mongolia și din Peru. Pe lângă alimentația în mare tradițional-vegetariană, populația acestor locuri aveau în comun faptul că beau o apă provenită din topirea gheții, apă cu caracteristici diferite de apa normală.

În prezent lucrurile s-au schimbat în *ținutul Hunza*, pentru că autostrada construită în anul 1970 a legat zona de restul lumii, iar sătenii au renunțat la hrana lor tradițională, începând să consume o mâncare mai gustoasă, dar mai grasă. Au renunțat și la apa lor provenită dintr-un vestit *ghețar albastru*, fiind ispitiți de băuturile carbogazoase de tip *cola* sau *pepsi*, fapte ce au determinat scăderea speranței lor de viață.

---

<sup>3</sup> Howard Murad, *Secretul apei - Terapia prin hidratare celulară*, Ed. Paralela 45, 2011.