

Despre ce vom povesti:

Regenerarea	12
20 de remedii eficiente pentru viața de zi cu zi	25
• Mestecă ulei!	27
• Salutul soarelui	32
• Terapia cu... ciocănituri	38
• Bea apă!	43
• Mizează pe verde!	47
• Flora intestinală vie	55
Superalimentele	63
• Apa de nucă de cocos	64
• Frunzele de măslin	66
• Iarba de grâu	70

• Boabele de Schisandra	72
• Postul	75
• Pământul curativ	82
• Rozmarinul	84
• Ceaiul verde	88
• Amestecurile de plante	93
• Cura cu aer salin	100
• Dă-mi energie, copacule!	102
• Dormi bine!	106
• Respiră adânc!	112
• Zâmbește!	117
În loc de concluzie	123

A la fin!



Nu toate organele, mușchii și oasele se regenerează în cicluri complete. În timpul unei vieți, mușchiul inimii, spre exemplu, nu are timp să se regenereze complet, ci doar jumătate. Cealaltă jumătate are nevoie de ajutorul nostru. Astfel, prin hrană, mișcare și energie, fiecare celulă primește microelementele nutriționale care-i asigură un metabolism optim.

Prietenul meu, Jean, este medic, așa că i-am cerut sfatul și el mi-a explicat în felul următor: „Elixirurile sunt ca niște ecluze biochimice, automate și delicate, cu ajutorul cărora celulele tale sunt aprovizionate cu energie regeneratoare. Aceste ecluze, așa cum le-am numit, se află tot timpul în mișcare. În momentul în care aprovizionarea scade, microelementele nutritive dispar și comunicarea cu celulele eșuează, iar acestea se degradează. Drept rezultat, te vei simți obosită, apatică, iritată și tulburată.

Această stare generală proastă poate fi generată de o lipsă extrem de mare. Căci metabolismul este un sistem: dacă slăbește o componentă a sa, se duce totul

de răpă! Acest lucru e valabil pentru starea ta proastă de o zi, dar la fel de valabil este și pentru întregul proces de îmbătrânire”. **Mulțumesc, Jean!**

Întreabă-ți medicul
de familie
și trăiește sănătos!



Ators!

Îți amintești? La douăzeci de ani,
făceam nopți albe chefuind,
iar a doua zi eram mai proaspeți
ca primăvara. Trupul era
în plină formă: doar unul avem
– să-l îngrijim cum trebuie!

Mon Dieu: după 20 de ani, biologic vorbind, începi s-o
iei la vale?! M-am documentat: încă din anii tinereții,
influențele din exterior și disfuncționalitățile moștenite
încep, treptat, să ne slăbească. În tinerețe, metabolis-
mul, ca sistem întreg și funcțional, este încă în măsură
să echilibreze „prejudiciile” create. Dar tot acum apar și
primii factori externi sau interni cu repercusiuni asupra
organismului, precum stresul permanent, creșterea sau
scăderea în greutate, sau – din păcate, știu prea bine
asta – insomniile. Toate acestea obligă celulele noastre,
extrem de inteligente, să intre într-o așa-numită stare de
alarmă și să se reechilibreze, fapt care se realizează cu
prețul integrității lor.



Jean a fost șarmant, dar mi-a spus-o
pe șleau: „Pe la treizeci de ani în-
cepi să remarci, la început aproa-
pe imperceptibil, degradarea ce-
lulelor sub forma primelor semne de
îmbătrânire. Procesele naturale de protecție,
de curățire și de regenerare ale corpului slăbesc. E ca
o cetate ale cărei mecanisme de apărare împotriva ata-
catorilor din exterior se fărâmițează încet, încet.

Țesutul din jurul oaselor se reduce, fapt ce afectează discurile intervertebrale. Funcțiile de filtru ale ficatului și rinichilor devin tot mai anemice. Într-un cuvânt, sistemul nostru imunitar nu mai e performant, ceea ce duce la apariția unor boli, de care, altminteri, nu te-ai fi sinchisit. Sistemele de nutriție ale pielii se diminuează și ele, iar rezultatul sunt ridurile. Fără o schimbare a modului de viață, aceste procese de îmbătrânire devin tot mai evidente. Și totuși, draga mea prietenă, mi-a spus Jean, tu ești cel mai bun exemplu că maturitatea ascunde o frumusețe cu totul specială. Spiritul și trupul cresc și se coc împreună. Să nu opui rezistență. Mai degrabă, ai grijă cât mai mult de trupul tău!”



Cioc, cioc!
Eliberăm
energia!

Bea apă!

Cine nu cunoaște recomandarea sau mai bine zis avertismentul de a bea doi litri de apă pe zi?! E foarte adevărat că această cantitate generoasă de lichid echivalează cu o sursă incredibilă de regenerare pentru organism, care se curăță cu ajutorul apei, eliberând prin rinichi reziduuri și toxine. De multe ori însă nu prea dăm importanță ce fel de apă bem... Trebuie să ai grijă ca ea să nu conțină clor, particule de metale grele sau prea mult sodiu. Însă, la urma urmei, orice apă e sănătoasă.

Toți știm ce rol însemnat are apa în regenerarea organismului; dar fiind elixirul natural al vieții, nu pot să trec mai departe fără să nu-ți dau niște sugestii.



Iată cum trebuie să procedezi

„Să bei apă, asta poate oricine!”, gândești tu și, de fapt, așa și este. Numai că aici e vorba de cantitate. Suntem de multe ori stresate, plecate toată ziua, cu gândurile în altă parte și uităm, pur și simplu, să bem cât ar trebui. De aceea, îmi permit să-ți dau câteva sfaturi care să te ajute să-i dai corpului tău porția de care are nevoie:

- **la cu tine o sticlă cu apă** oriunde ai pleca; jumătate de litru e de ajuns. În felul acesta, ai la îndemână oricând o înghițitură când te-apucă setea și nici nu trebuie să dai bani pe apa îmbuteliată.
- **Dimineața, după ce te scoli, primul lucru: un pahar cu apă.** Stimulează circulația și te pune-n formă pentru toată ziua.
- **La fiecare masă așază-ți lângă farfurie cel puțin un pahar cu apă.** Dacă bei cel puțin un pahar cu apă la fiecare masă, mănânci mai încet și cu luare-aminte. Iar efectul secundar: te saturezi mai repede, deci mănânci mai puțin.