



# **Ghid Introductiv De Alimentatie Sanatoasa Pentru O Viata Lunga**

**de Mioara Hususan**

# Cuprins

Cuvant Inainte .....	2
De Ce Este Alimentatia Importanta In Sanatatea Noastra?.....	3
Iata Ce Poate Face Vitamina C Luata Din Catina Pentru Tine .....	8
Pericolele Consumului De Carne Si Care Este Alimentatie Corecta Pentru Om .....	10
11 Deosebiri Esentiale Intre Oameni Si Animalele Carnivore.....	14
Alimentele La Care Trebuie Sa Renuntam Pentru O Viata Sanatoasa.....	16
Lista Cu Cei Mai Periculosi Aditivi De Care Trebuie Sa Te Feresti.....	18
De Unde Sa Ne Aprovizionam Cu Alimente Sanatoase.....	24
Concluzii .....	26

## Cuvant Inainte

Noi, toti, trebuie sa fim constienti ca viitorul il reprezinta generatiile de oameni sanatosi fizic, psihic si, de ce nu, spiritual. In momentul actual nu putem face nimic pentru a schimba trecutul si mostenirea genetica, dar putem lua masuri ferme pentru a nu transmite copiilor nostrii o "zestre pacatoasa".

Daca vrem ca pruncul nostru sa nu fie nervos, trebuie sa fim calmi in orice ocazie; daca-l dorim un optimist, trebuie ca noi insine sa fim optimisti in toate situatiile, chiar si-n cele mai grele; daca vrem sa fie sanatos, noi trebuie sa fim sanatosi. Pentru asta trebuie sa ne educam.

Mioara Hususan



Cherry Lady

## **De Ce Este Alimentatia Importanta In Sanatatea Noastra?**

Aproape toate bolile cunoscute in prezent cu exceptia celor mostenite genetic si a celor accidentale sau produse de micro-organisme virulente isi au cauza in mod direct ori indirect intr-o alimentatie incorecta.

Consumam alimente ca sa traim si acestea ne dau energia de care avem nevoie pentru a munci si a fi viabili zi de zi, dar fiecare aliment este descompus in stomac unde se aleg substantele usor de asimilat de cele care vor fi eliminate.

Si pentru fiecare aliment organismul depune un efort mai mare sau mai mic pentru al transforma in substante hranitoare.

Felul cum aratam, cum ne simtim si cat de sanatosi suntem este rezultatul direct al alimentatiei fiecaruia dintre noi. Daca vrei

sa fii sanatos si longeviv trebuie sa te intrebi: "ce alimente trebuie sa mananc pentru a ma simti tot timpul bine si sa am beneficii maxime de pe urma lor?"

Si totusi foarte putini oameni isi pun aceasta intrebare. Si mai putini isi schimba radical alimentatia. De ce?

Pentru ca sunt cativa factori care trebuie depasiti. Inafara de varsta, zona geografica, constitutie de care trebuie sa tinem cont, sunt si traditiile si obiceiurile mostenite pe care le consideram ca fiind cele mai bune atat pentru noi cat si pentru comunitatea din care facem parte.

Alimentatie gresita nu este apanajul doar a unor indivizi izolati, ci a multor comunitati umane. Aceste obiceiuri si traditii ne influenteaza atat fizic, cat si psihic.

O alimentatie naturala, sanatoasa si echilibrata ne mentine o stare excelenta de sanatate si o viata lunga, dar o alimentatie gresita, incorecta, nesanoasa ne

transforma in oameni bolnavi, obezi, plictisiti, stresati, negativisti, satuli de viata si ne reduce semnificativ durata vietii, si nu cu 2-3-5 ani, ci cu zeci de ani.



## **Legenda lui Matusalem nu este doar o poveste din biblie.**

In ultimii 23 de ani in Romania a crescut considerabil procentul alimentelor preparate industrial, bogate in aditivi-substante chimice, conservanti, coloranti si alte elemente toxice pentru organism.

S-au inmultit localurile tip fast-food, in fiecare magazin sunt rafturi pline cu chipsuri, snacksuri, dulciuri, sucuri bogate in substante toxice si neasimilabile de catre organism.

Consumul de zahar, faina, dulciuri, paste fainoase, grasimi animale s-a triplat, iar consumul de cereale a scazut serios.

A crescut consumul alimentelor preparate termic si a scazut consumul fructelor si legumelor crude.

Consumam in exces tocmai acele alimente pe care ar trebui sa le reducem si chiar sa le eliminam complet din alimentatia noastra. In schimb consumul de fibre alimentare, saruri minerale, vitamine, oligoelemente si multe alte substante naturale de care are nevoie organismul nostru si pe care le asimileaza foarte usor a scazut considerabil.

**Si ne mai miram ca o serie de boli care apareau dupa 50 de ani au devenit**

**frecvente la 25 de ani!** Ne mai miram ca tinerii au accidente cardiovasculare si sufera infarct si stop cardiac?

Si nu este doar atat. Hrana influenteaza in mod direct sistemul nervos central, psihicul si mintea. O alimentatie incorecta ne face sa dormim mai mult, sa fim lenesi si fara chef, sa fim stresati psihic, sa suferim de depresie si oboseala fara un motiv clar, sa fim lipsiti de energie.

Sanatatea si calitatea vietii tale depind direct de alimentatia pe care o ai.



## Iata Ce Poate Face Vitamina C Luata Din Catina Pentru Tine

In articolul [despre vitamina C](#) amintesc ca vitamina C este prezenta la sinteza serotoninei-substanta fara de care n-ai putea nici sa dormi, nici sa te relaxezi, dar daca nivelul de serotonina din creier este prea mare vei dormi mai mult si vei avea o stare de somnolenta prelungita. O masa bogata in hidrati de carbon mareste secretia de insulina si aceasta creste nivelul de serotonina.

“O lingurita de pulbere de catina, luata de trei ori pe zi inainte de masa, ajuta la elasticitatea vaselor de sange si ridicarea imunitatii. Mai recent s-a descoperit ca si cei diagnosticati cu cancer in diverse forme pot consuma cite o jumatate de lingurita de pulbere, pentru regenerarea vaselor de sange. O cura de 3-4 luni cu pulbere de catina, cite 3 lingurite pe zi, te pot ajuta sa te lasi de fumat mai usor, eliminand starile

de nervozitate si indepartand intoxicatia celulelor.”



## Pericolele Consumului De Carne

O alimentatie bogata in substante chimice si toxice si saraca in vitamine, minerale, oligoelemente si substante nutritive necesare organismului iti taie viociunea, iti scade energia pentru ca corpul tau va folosi o mare parte din energia rezultata in urma hranirii pentru a putea descompune toxinele pe care i le dai.

**Alimentatia corecta pentru care tu, omule, esti construit este lacto-vegetariana.**

Omul nu a fost creat sa manance carne. Si totusi mananca carne. O sa-ti redau mai jos de ce se intampla asta.

1. Pentru ca ne-am obisnuit asa, asta face toata lumea, toti cunoscutii, toti prietenii, toate rudele si pentru ca o iesire la gratar cu ciuperci si legume ar cobora statutul de "om bine".

2. Pentru ca se crede ca nu se poate traii fara carne, credem ca aceasta carne este indispensabila organismului si habar n-avem cat de periculoasa este pentru sanatatea noastra.

Habar n-avem ca un consum regulat de carne provoaca peste 30 de boli grave cu o singura destinatie—o groapa in cimitir. Si putem ajunge acolo inainte sa- ne albeasca parul.

Carnea contine elemente toxice compuse din resturile metabolice ale hormonilor, medicamentelor si concentratelor care le-au fost administrate in timpul cresterii.

Mai contine si toxine produse in timpul procesului de descompunere a carnii, proces care incepe imediat dupa moartea animalului- motiv pentru care producatorii de carne si preparate din carne folosesc conservanti si coloranti- rosu carmin (foarte toxic), pentru a crea ideea de "proaspat".

Carnea este proaspata atunci, in primele 60 de minute dupa sacrificare, pe urma nu mai este si are nevoie de ajutor artificial.

Cand animalul moare si este taiat organismul lui secreta substante toxice care se raspandesc rapid in sange.

Daca traiesti dupa zicala "nici o masa fara carne" sau "daca n-are carne nu ma satur" iti urez drum bun spre cimitir si ar fi bine sa cumperi din timp locul de veci.

[www.remediesnaturist.com](http://www.remediesnaturist.com)



3. Poate habar n-ai cate avantaje iti ofera alimentatia naturala si cat de sanatoasa este. Habar n-ai ca poti trai mai mult si fara sa ai de-a face cu medicul, farmacia si spitalul.

Grasimile saturate nu participa la producerea energiei in organism, dar cresc colesterolul in sange si produc, in timp, boli grave.

## **11 Deosebiri Esentiale Intre Oameni Si Animalele Carnivore**

1. Dintii oamenilor sunt plati, ai carnivorelor sunt ascutiti si lungi;
2. Saliva omului e alcalina, a carnivorelor este acida pentru a descompune proteinele animale;
3. Stomacul unui carnivor este ca un sac rotund si secreta de 10 ori mai mult acid clorhidric decat stomacul unui necarnivor;
4. Maxilarele unui carnivor se misca doar sus-jos ca sa muste si sa sfasie; maxilarele omului se misca si lateral ca sa poata mesteca;
5. Intestinul omului masoara de 12 ori lungimea trunchiului si hrana ramane acolo pana sunt extrase toate substantele nutritive; intestinul carnivorului are doar de trei ori lungimea trunchiului si reziduurile

sunt eliminate foarte repede pentru ca se altereaza;

6. Limba omului este moale, a carnivorelor este aspra;

7. Urina omului este alcalina, a carnivorelor este acida;

8. Ficatul unui carnivor elimina de 12-15 ori mai mult acid uric decat ficatul omului; acidul uric este foarte toxic si este eliberat de ficat atunci cand se mananca carne si organismul uman nu produce enzima care descompune acidul uric, carnivorele o produc;

9. Animalele nu transpira prin piele pentru ca nu au pori;

10. Mainile omului nu sunt pravazute cu ghiare sa sfasie, sa spintece sau sa smulga carnea;

11. Omul nu are alcatuire psihica pentru a consuma carne, nu are impuls carnivor;



daca vede o caprioara in padure o admira  
nu se repede sa o prinda sa o sfasie;

## **Alimentele La Care Trebuie Sa Renuntam Pentru O Viata Sanatoasa**

Dar nu este suficient sa renuntam la  
consumul de carne, sunt multe produse pe  
care trebuie sa le reducem si apoi sa  
renuntam la ele.

Produsele semipreparate, margarina,  
alcoolul, prajelile excesive, produsele fast-  
food, chipsuri, snacksuri, dulciuri, zahar,  
faina alba, paste fainoase, zaharina etc.

**Cand mergi sa faci cumparaturi ai la  
tine o lista cu cei mai periculosi  
aditivi?** Te uiti pe produse sa vezi ce  
contin? Ai facut asta vreodata?

Cand racesti sau te doare capul, cand te  
doare stomacul sau esti balonat realizezi ca  
toate ti se trag din alimentatie!? De cate ori  
in loc sa iei un hap - adica un medicament,

te duci la camera sa-ti faci un ceai sau tai un catel de usturoi sau alt leac naturist?

Ai probleme serioase de sanatate? Esti supraponderal? Captezi usor orice virus? Fa o schimbare radicala in alimentatie, atitudine, comportament. Asta doar daca vrei sa rezolvi problemele de sanatate, sa-ti intaresti sistemul imunitar si sa traiesti peste medie.

Daca nu, este ok, nu te forteaza nimeni sa fii sanatos si sa traiesti mult, doar tu hotarasti cum vrei sa fie viata ta.



**....daca-ti doresti ceva cu tot dinadinsul  
poti si realiza. Poate fi nevoie de multa rabdare  
,de multa munca, de lupta, chiar si de mult timp  
dar...se poate.  
Increderea e baza a tot ce intreprinzi!**



**[www.remediesnaturist.com](http://www.remediesnaturist.com)**

## Lista Cu Cei Mai Periculosi Aditivi De Care Trebuie Sa Te Feresti

Iti prezint in continuare o lista cu cei mai periculosi aditivi:

**E123**—colorant rosu-purpuriu sau amarant se afla in bomboane, dropsuri, jeleuri, branza topita, crema de branza, este foarte cancerigen si a fost interzis in SUA, Austria, Norvegia, Rusia; este folosit cu restrictii in Franta, Italia, Australia

**E110**—colorant galben potocaliu se afla in dulciuri si budinci este interzis in Norvegia si Finlanda, este un cancerigen foarte puternic

**E128**—colorant rosu carmin este folosit in industria carnilor, provoaca mutatii genetice

**E102**—tartrazina se gaseste in dulciuri, budinci, unele tipuri de paine, paste fainoase; consumat des afecteaza ficatul, stomacul si provoaca tumori

**E330**—acid citric se afla in sucurile din comert, este cancerigen

**E104**—galben de chinoleina interzis in Australia, SUA, Norvegia, Japonia

**E107**—galben 2G interzis in SUA, Japonia, Norvegia, Elvetie, Franta

**E120**—acid carminic

**E121**—orcilul si orceina este interzis in Uniunea Europeana

**E122**—azorubina interzis in SUA, Suedia, Japonia, Norvegia

**E124**—rosu aprins interzis in Norvegia si SUA

**E127**—eritrozina interzis in Norvegia si SUA

**E128**—rosu 2G interzis in SUA, Norvegia, Australia, Canada, Suedia, Austria, Japonia

**E129**—rosu AC interzis in Japonia, Belgia, Franta, Germania, Elvetia, Suedia, Danemarca

**E131**—albastru patent

**E132**—indigo carmin

**E133**—albastru stralucitor

**E142**—verde lizamina

**E151**—negru stralucitor

**E153**—carbune negru

**E154**—maro FK

**E155**—maro ciocolatiu

**E173**—aluminiu

**E174**—argint interzis in Australia

**E175**—aur este extrem de periculos, deoarece nu este activ interzis in Australia

**E180**—litolrubina

**E181**—acidul tanic este folosit in bauturile alcoolice pentru limpezire, este extrem de periculos

**E211**—benzoat de sodiu

**E213**—benzoat de calciu

**E214—E218**

**E239**—hexametilen tatra amina

**E250**—nitrit de sodiu

**E251**—nitrat de sodiu



**E252**—nitrat de potasiu impreuna cu E250 si E251 afecteaza vasele de sange

**E230**—difenil produce boli de piele

**E231, E232, E233** produc boli de piele

**E311**—galat de octil ataca sistemul nervos

**E312**—galat de dodecil ataca sistemul nervos

**E200**—acid ascorbic distruge vitamina B12 din organism

**E220—E224** produc afectiuni intestinale

**E320—E321** cresc nivelul de colesterol

Si de la E131 in jos sunt interzisi in multe tari dezvoltate ale lumii.

**Tipareste aceasta lista si ia-o tot timpul cu tine la cumparaturi cand te bate, gandul cel rau sa cumperi ceva gata preparat din supermarket.**

Este o lista lunga, ideea este sa elimini cat mai multe din alimentele care contin acesti aditivi.



## De Unde Sa Ne Aprovizionam Cu Alimente Sanatoase

Atunci ce mai mancam si de unde le luam?

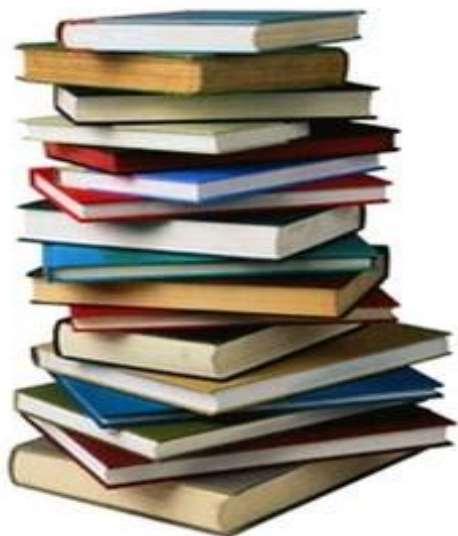
In piete se gasesc, daca esti atent, legume si fructe romanesti fara hormoni de crestere si ingrasaminte artificiale. Tot in piete gasesti si oua de la gaini crescute natural. Este bine sa cunosti producatorii, sa te imprietenesti cu ei si sa aflii modul de crestere si cultivare al plantelor!

Pe langa fiecare oras exista sate. E chiar asa de greu sa mergi intr-un sat sa te aprovizionezi cu fructe si legume??? Trebuie doar sa vrei o viata sanatoasa si lunga.

Pe langa acest lucru, daca chiar vrei si carne o poti lua tot de la tarani, aproape toti taranii cresc animalele cu grane si verdeata, nu cu concentrate.

In hipermarket daca esti atent la ceea ce scrie pe etichete vei gasi si produse cu foarte putine E-uri sau deloc.

In final a avea o alimentatie sanatoasa este o alegere, alegerea ta. Tu decizi cum vrei sa fie viata ta, a familiei tale. Tu decizi daca vrei sa fii sanatos si sa traiesti mult. Tu decizi daca vrei sa ai o viata frumoasa, activa, sanatoasa si lunga.



## Concluzii

Este alegerea ta.

Totul este o notiune de timp. Timpul pe care vrei sa-l investesti in tine, in educatia ta. Timpul pe care-l investesti in sanatatea ta. Timpul pe care-l petreci in piata alimentara, alegand din ceea ce este, nu neaparat cel mai mare si mai lucios mar, nu neaparat cel mai scump si drept morcov.

Exista o multime de solutii pentru a avea o alimentatie sanatoasa. Totul este sa vrei. Oricate materiale ai citi, oricate emisiuni televizate ai urmari, daca tu, insuti, nu faci nimic pentru a schimba acest conservatorism impus de familie din lipsa de educatie si de societate, atunci citesti acest material si oricare altul din online si offline degeaba.

Tot ceea ce citesti va fi inutil daca nu actionezi. Alege pentru tine si pentru cei

dragi tie. Trebuie sa vezi partea plina a paharului mereu.

**Romania este pe locul trei in lume la obezitate infantila.** Asta spune totul despre lipsa de educatia a parintilor. Copii invata pina la 14 ani, din ceea ce vad in familia lor. Preiau tot. Daca mama pune de-a valma din supermarket, tot ceea ce-i retine atentia oculara si ceea ce-i permite suma de bani din portofel, atunci copilul va proceda la fel.

Mai mult, gatitul pe fuga sau lipsa lui, acel "du-te si ia-ti un sandwich" spun multe despre educatia mamei, despre timpul pe care-l acorda sanatatii.

In blogul "Remediesnaturist.com", locul de unde ai primit acest material exista articole care iti arata calitatile si beneficiile unei alimentatii sanatoase. Fiecare produs creat de mama natura, cat timp ii cunosti provenienta poate deveni o sursa de energie, vitalitate si sanatate.

Iesi din tiparul programat de societate, adus de tehnica, iesi din lancezeala si actioneaza cu hotarare pentru tine si cei pe care-i iubesti. Nu ai timp!? FA-TI TIMP

Te astept pe blog cu noi articole interesante pentru tine.

Cu sanatate pentru tine,  
Mioara si Doru Hususan

<http://remediesnaturist.com>

[www.remediesnaturist.com](http://www.remediesnaturist.com)

**Pentru tine ,pentru alegerea ta  
ITI MULTUMESC**