

PRACTIC



După marele succes al cărții *Dieta Young – Miracolul pH pentru o sănătate perfectă*, doctorul Robert Young împreună cu Shelley Redford Young prezintă acum o dietă revoluționară dedicată bolnavilor de diabet de tipul 1 și 2.

Diabetul este o boală gravă, care poate fi controlată. Printr-o abordare simplă și naturală, cartea doctorului Young vă va ajuta să atenuați sau chiar să înlăturați factorii care au declanșat boala.

În numai 12 săptămâni, veți fi pe drumul spre redobândirea sănătății depline și a unei stări de bine fără să mai aveți nevoie de mulțimea de medicamente la care sunt obligați să recurgă bolnavii de diabet. Veți descoperi alimentele recomandate și cele ce trebuie evitate, zeci de rețete delicioase care pot contribui la menținerea unei acidități stabile, precum și sfaturi despre gestionarea factorilor de stres și exerciții de mișcare fără riscuri.

Printr-un program ușor de urmat, *Dieta Young pentru bolnavii de diabet* vă va ajuta să țineți sub control această boală pentru tot restul vieții.

De departe cea mai importantă carte scrisă vreodată despre diabet, *Dieta Young pentru bolnavii de diabet* este un adevărat miracol pentru oamenii care suferă de această boală groaznică!

Robert O. Young este microbiolog și nutriționist de renume internațional, conducătorul Centrului de Cercetări Biologice Innerlight.

Shelley Redford Young este licențiată în fizioterapie și s-a specializat în crearea de regimuri nutriționale.

PARALELA 45



ISBN 978-973-47-0543-6



9 789734 705436 >

R. O. YOUNG
S. REDFORD YOUNG

Dieta YOUNG pentru bolnavii de DIABET



PRACTIC

PARALELA 45

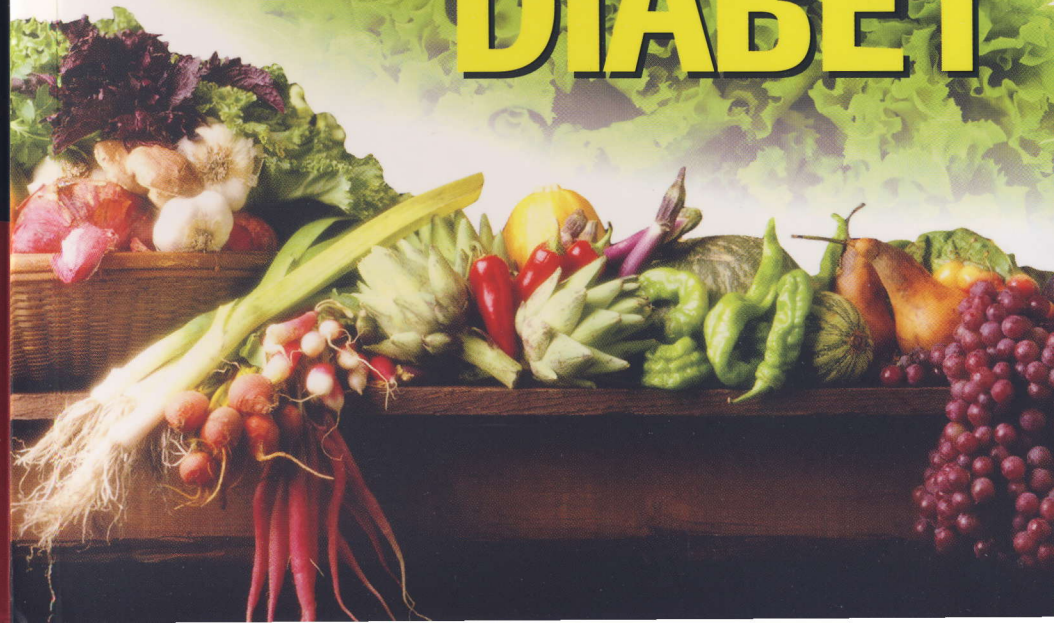
PRACTIC

ROBERT O. YOUNG

SHELLEY REDFORD YOUNG

O dietă revoluționară
pentru
redobândirea sănătății!

Dieta YOUNG pentru bolnavii de DIABET



Colecție coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlășie

Redactor: Anacaona Mîndrilă-Sonetto
Tehnoredactor: Anca-Ioana Bărloiu
Coperta colecției: Irina Bogdan
Prepress: ART CREATIV

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

YOUNG, ROBERT O.

Dieta Young pentru bolnavii de diabet /

Robert O. Young, Shelley Redford Young ; trad.:

Ștefan Constantinescu, Carmen Chirculescu. –

Pitești : Paralela 45, 2009

ISBN 978-973-47-0543-6

I. Young, Shelley Redford

II. Constantinescu, Ștefan (trad.)

III. Chirculescu, Carmen (trad.)

613.24:616.379-008.64

©2004 by Hikari Holding LLC, All Rights Reserved.

The pH Miracle for diabetes: the revolutionary diet plan for Type 1 and Type 2 diabetics
This edition was published by arrangement with Warner Books, Inc., New York, New York, USA. All Rights Reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, 2009, pentru prezenta ediție

Dr Robert O. Young

Shelley Redford Young

Dieta Young

PENTRU BOLNAVII DE DIABET

Traducere din limba engleză de

Ștefan Constantinescu și Carmen Chirculescu

PARALELA 45



NOTA EDITORULUI

Informațiile și regimul alimentar descrise în cartea de față nu sunt destinate a înlocui serviciile medicale profesioniste și nici să constituie un substitut pentru sfaturile medicului. Prin urmare, cititorii sunt îndemnați să se consulte cu medicii profesioniști cu privire la chestiuni legate de sănătate și îndeosebi cu privire la probleme care ar necesita diagnostic sau îngrijire medicală.

DEDICAȚIE

Mamei mele, Lois Young, care a încetat din viață anul trecut. Mama mi-a fost un mare exemplu de răbdare, stăruință și lungă suferință și m-a învățat, prin vorbele și faptele ei, despre importanța și valoarea muncii asidue, a credinței și încrederii în natura noastră umană și, cel mai important, a credinței de nestrămutat, încrederii și iubirii față de Dumnezeu, Tatăl Nostru din Ceruri.

Soției mele, Shelley, care m-a inspirat în permanență să excelez în toate, așa cum face și ea. Minunaților și frumoșilor mei copii: Adam, Ashley, Andrew și Alex. Și ginerelui meu, Mathew, și nepotului nostru să-nătos, Miracolul pH, CharLee.

Am încredere și cred cu adevărat în spusele profetului David. O. Mckay: „Nicio reușită în viață nu poate compensa nereușita în familie”. Pot spune sincer că sunt un om binecuvântat și de succes, deoarece am cea mai incredibilă familie din lume! Fiecare membru al familiei noastre este o binecuvântare în viața mea. Fiecare membru al familiei noastre este incredibil de talentat și de înzestrat. Fiecare membru al familiei noastre este o făclie de lumină și adevăr pentru centrul său de influență.

Lui Antoine Bechamp. Dacă vocea și știința sa profundă nu ar fi fost reduse la tăcere, mulți dintre oamenii secolului al XX-lea ar fi fost cruțați de cele mai rele aspecte ale bolilor infecțioase și degenerative – inclusiv de diabetul tip 1 și 2.

Viitorului nostru – copiii lumii, aflați în avangarda unei lumi mereu schimbătoare și provocatoare. În prezent, diabetul este boala care se răspândește cel mai repede la copiii din întreaga lume. Trebuie să fim uniți cu toții pentru a opri și a încetini această epidemie. Sper și mă rog ca mesajul cărții *Dieta Young pentru bolnavii de diabet* să ajungă în mâinile mamelor, taților, profesorilor și preoților, care, la rândul lor, îi vor învăța pe copii acest nou mod de a trăi, de a mânca și de a gândi, scăpându-i pe copiii noștri de dureri și suferințe inutile.

Și, în final, indienilor americani, care sunt descendenți ai lui Manase, fratele lui Efraim, al cărui tată a fost bătrânul Iosif, cel vândut în Egipt. Aceștia sunt moștenitorii adevărați ai marelui continent american și parte din triburile pierdute ale lui Israel. Lor le întind mâna, le ofer inima și ajutorul meu – celor care suferă cel mai mult din cauza diabetului.

MULȚUMIRI

Niciun bine făcut nu moare niciodată. Niciun atom al materiei nu poate fi distrus vreodată. Nicio forță, odată activată, nu se oprește vreodată, ci doar trece printr-o multitudine de faze în continuă schimbare. Eu numesc acest lucru doctrina pleomorfismului sau legea schimbării.

Fiecare faptă bună făcută pentru alții este o forță măreață, care declanșează o pulsație fără sfârșit de-a lungul timpului și al eternității. Poate că nu știm acest lucru, poate că nu vom auzi niciodată în timpul vieții noastre un cuvânt de recunoștință sau de recunoaștere, dar binele făcut se va întoarce la noi sub o formă sau alta, la fel de firesc, de perfect, de inevitabil ca un ecou ce răspunde sunetului. Poate nu așa cum și unde ne așteptăm; dar cândva, cumva, undeva, va reveni, așa cum porumbelul trimis de Noe de pe Arcă a revenit cu frunza verde a revelației.

Înțeleg recunoștința în cel mai larg, cel mai frumos sens al său, astfel încât, dacă sunt destinatarul unui gest de bunătate, mă simt îndatorat nu numai față de un bărbat sau față de o femeie, ci față de întreaga lume. Fiind îndatorat în fiecare zi pentru miile de mângâieri, bucurii, succese, consolări, pentru pace, dragoste și darurile vieții, îmi dau seama că bunătatea față de toți este singurul fel în care pot începe să mă revanșez și să fac din recunoștință atmosfera întregii mele vieți și un tovarăș permanent în exprimarea prin acte exterioare de bunătate, nu doar prin simple gânduri.

Dieta Young pentru bolnavii de diabet este o lucrare de început, ce conține nu doar simple gânduri și teorii, ci expresia palpabilă a recunoștinței mele față de miile de oameni care m-au ajutat de-a lungul călătoriei mele spre înțelegerea diabetului, spre găsirea unui leac și apoi spre exprimarea acestei munci în cuvinte care, sper, pot fi înțelese de oricine.

Recunoștința și mulțumirile mele se îndreaptă mai întâi spre doctorul William Crook, care m-a impresionat și m-a luminat prin munca sa în domeniul infecțiilor micotice și al legăturii acestora cu hiperglicemia,

hipoglicemia și diabetul, așa cum arată cartea sa, *The Yeast Connection*. Inspirat de munca doctorului Crook, am avansat în anul 1988 ipoteza că diabetul este o infecție micotică a pancreasului, asociată cu drojdia de bere (*Saccharomyces cerevisiae*) existentă în produsele de brutărie și patiserie pe care mulți dintre noi le consumă în fiecare zi.

Doctorul Crook mi-a făcut cunoștință cu un alt mare doctor și cercetător, doctorul Orian Truss, și cu cartea acestuia intitulată *The Missing Diagnosis*, care sugerează, de asemenea, că hipoglicemia, hiperglicemia și diabetul se asociază cu o cantitate mare de ciuperci parazite. Iată, deci, doi martori care prezintă o posibilă cauză a diabetului. Știam că, dacă reușesc să înțeleg cauza ce duce la apariția diabetului, e posibil să găsec și un leac. Acest lucru a devenit visul meu, inspirat de acești doi mari medici dispuși să-și asume riscul de a gândi și acționa dincolo de limitele medicale ortodoxe.

În 1994, au avut loc două evenimente incredibile. Primul a fost acela că am făcut cunoștință cu munca doctorului A. V. Constantini și cu cartea sa, *The Fungal/Mycotoxin Etiology of Human Disease*. Doctorul Constantini avansează ipoteza că micotoxina aloxan, derivată din acidul uric, care derivă de regulă din proteine animale, este otrava sau acidul ce distruge celulele beta producătoare de insulină, pregătind terenul pentru diabet. Doctorul Constantini asocia produsul secundar, adică acidul din ciupercile parazite cu cauza distrugerii celulelor beta. Am fost extrem de recunoscător, la vremea respectivă, pentru această cercetare, deoarece m-a pregătit să înțeleg un lucru pe care aveam să-l constat la un pacient de douăzeci și unu de ani cu diabet tip 1 – transmutarea biologică a unei hematii într-o celulă bacteriană, de tipul bacilului de antrax.

Așa cum voi arăta în capitolul 1, transmutarea biologică a hematiilor pe care am constatat-o la această tânără bolnavă de diabet a fost un dar neprețuit, care m-a ajutat să înțeleg natura problemei, legea universală a schimbării și cauza contextuală a diabetului, fapt pentru care voi fi veșnic recunoscător.

Pornind de la aceste două evenimente, am pus bazele teoriei mele cu privire la diabet. Anume: diabetul nu este o boală a celulelor beta producătoare de insulină sau a pancreasului incapabil să producă ori să regleze insulina și glicemia, ci un dezechilibru al pH-ului – hiperaciditate – din lichidele ce înconjoară celulele beta producătoare de insulină

sau celulele alfa, dezechilibru care face celulele sau pancreasul să nu mai funcționeze cum trebuie.

Îi sunt mereu recunoscător mentorului și eroului meu, doctorul Antoine Bechamp, care mi-a schimbat viața pentru totdeauna și m-a inspirat prin lucrările sale *The Blood and Its Third Anatomical Element* și *Les Microzymas*, în care a reprezentat cu propria-i mână, acum aproape o sută de ani, transmutarea biologică a celulelor umane. Când am văzut pentru prima dată desenele sale prezentând transmutarea biologică, am început să plâng, deoarece am știut în acea clipă că nu sunt singur în teoriile și observațiile mele.

Sunt onorat de faptul că prefața cărții mele este semnată de un om de talia lui Chi C. Mao, doctor în medicină, doctor în științe umaniste și om de știință, angajat anterior la Institutul Național al Sănătății. Doctorul Mao trăiește și lucrează în Houston, Texas, unde am făcut prima mea descoperire cu privire la pleomorfism, în primăvara anului 1994, și i-am documentat existența. Doctorul Mao are intuiția și curajul de a afirma neclintit adevărul într-o lume plină de oameni care preferă să se alieze cu ceea ce e tradițional, convenabil și confortabil. De ce ar vrea cineva să tulbure apele? Pentru că asta înseamnă a schimba – a salva – vieți. Vă mulțumesc, doctore Mao, pentru prefața dumneavoastră frumoasă și sinceră! Această carte nu ar fi completă fără cuvintele dumneavoastră.

Le mulțumesc din suflet miilor de bolnavi de diabet din întreaga lume și participanților la două studii controlate asupra diabetului, care au fost destul de curajoși încât să pună în aplicare principiile de sănătate și de bună formă fizică recomandate, prezentate în această carte, și au făcut schimbările de stil de viață și alimentație necesare pentru a încetini, ameliora și chiar vindeca diabetul. Sunteți cu toții un model de răbdare, stăruință, credință, speranță și angajare, nu numai pentru mine, ci pentru toți cei care vor citi și vor înțelege cercetarea și povestea voastră. Prin mărturiile despre reușita voastră, prin experiențele voastre individuale în ameliorarea diabetului, mii, dacă nu sute de mii de alte vieți vor fi schimbate pentru totdeauna, cruțate de această boală inutilă.

Mulțumesc redactorului nostru, Colleen Kapklein, care s-a ocupat cu grijă și atenție de munca mea științifică și de spusele mele despre diabet și m-a ajutat să mă exprim mai bine, în speranța că toți cei care vor citi *Dieta Young pentru bolnavii de diabet* își vor îmbunătăți calitatea și

durata vieții prin punerea în aplicare a principiilor prezentate în această carte.

Editurii Warner Books și Diane Baroni, redactor-șef la Warner Books: vă mulțumesc din toată inima și vă sunt recunoscător pentru faptul că ați avut încrederea, curajul și viziunea necesare pentru a publica nu o simplă carte despre diabet între atâtea altele, ci o carte care le va da oamenilor puterea de a preveni și depăși simptomele de diabet.

Copiii noștri, Adam, Ashley, Andrew și, mai ales, Alex, mezinul familiei, pentru încurajările și sprijinul și pentru sacrificiile pe care le-au făcut atunci când tatăl și mama lor și-au alocat o parte din timp pentru a-i ajuta și sluji pe alții. Sunt recunoscător pentru că am copii care știu cine sunt și cât de mult sunt iubiți.

Și, în cele din urmă, dar nu mai puțin important, îmi exprim recunoștința și mulțumirile față de eterna mea tovarășă, în această viață și în cea care va să vie, pentru grija, dragostea și sprijinul constant manifestate față de mine și față de această lucrare, chiar și în detrimentul propriilor ei interese. Shelley, o artistă incredibilă, lăsa la o parte pensula din când în când ca să-i ajute pe alții, aflați la nevoie, în această incredibilă misiune de vindecare. Contribuția ei la *Dieta Young pentru bolnavii de diabet* cu privire la modul de a trăi și a mânca este salvatoare pentru diabetici și prediabetici. Fără cunoștințele ei creative și fără bunul ei simț nu ar exista remediu pentru diabet, ținând seama de faptul că toți trebuie să mâncăm ca să trăim!

Shelly a creat numeroase și incredibile rețete noi, incluse în această carte, care au un gust bun și sunt utile nu doar pentru sănătatea diabeticului, ci și tuturor acelor care doresc să aibă o sănătate remarcabilă. În plus, există numeroase rețete delicioase împărtășite de participanții la concursul de rețete Dieta Young desfășurat în iulie 2003 și pe care le-am inclus cu recunoștință.

Shelley este exemplul perfect al facerii de bine, recunoștinței, sacrificiului, altruismului și iubirii, calități ce caracterizează o persoană creștină. Ce ar mai putea cere un bărbat de la Dumnezeu? Sunt și-i voi fi veșnic recunoscător lui Dumnezeu pentru că a creat un suflet atât de frumos, cu care am privilegiul de a-mi împărți viața.

Cu iubire, recunoștință și mulțumiri,
Robert O. Young

CUVÂNT ÎNAINTE

Potrivit medicinei clasice, diabetul zaharat, fie de tip 1 (ce poate fi controlat prin injecțiile cu insulină) sau de tip 2 (care poate fi și el controlat prin medicația orală ce stimulează producția de insulină) a fost mult timp considerat incurabil. Medicii au fost învățați așa, la fel și pacienții. În ciuda faptului că varietatea medicamentelor pentru diabet s-a extins rapid, boala a atins în momentul de față dimensiuni epidemice, din păcate și mai mult printre tineri. Specialiștii din domeniu nu pot ajuta, dar se întrebă unde s-a greșit și ce am putea face pentru a controla mai bine această boală.

În cartea sa *Dieta Young pentru bolnavii de diabet*, dr Robert O. Young prezintă o abordare inteligentă a acestei boli și urmărește o vindecare completă: ce tratament clasic își propune un astfel de țel?! De-a lungul anilor, prin experiența clinică a dr Young, studiile sale în acest domeniu, precum și prin numeroase mărturii ale pacienților săi și ai mei, abordarea dr Young s-a dovedit a fi atât valabilă medical, cât și extrem de captivantă. Prin cartea sa, dr Young a creat un manual practic pentru tratarea suferințelor asociate cu diabetul – și chiar poate oferi o cale către vindecare.

Casa Sănătății dr Young este construită pe baza echilibrului acid-bază sau a echilibrului pH-ului. Acidifierea excesivă a fluidelor organismului, ca urmare a dietei și a stilului de viață modern, generează mii de boli; prin urmare, pentru a ne redobândi sănătatea, este imperativ să minimizăm acidifierea și să restaurăm echilibrul. Într-adevăr, această teorie îmi amintește de filozofia medicală chineză. Cu mii de ani în urmă, furnizorii de servicii medicale din China știau că menținerea delicatului echilibru între

forțele opuse din viață – yin și yang, rece și cald, preaplin sau lipsă, deși în termeni abstracți – era esențială pentru menținerea sănătății. Diferite metode terapeutice precum fitoterapia, acupunctura, masajul și qi-gong erau folosite pentru a readuce echilibrul. Ar fi interesant de demonstrat dacă echilibrul pH-ului este de fapt expresia științifică a acestei filozofii medicale antice.

Vitamine, minerale, antioxidanți și alți nutrienți esențiali din alimente și suplimente s-au dovedit a fi cruciale pentru menținerea sănătății, precum și pentru încetinirea proceselor îmbătrânirii. În această carte, se acordă multă atenție acestor substanțe, în special în lumina efectelor lor benefice în diabet. Prin cercetările științifice derulate în ultimii ani, îmbătrânirea, văzută drept un proces natural de neevitat, poate fi acum considerată un sindrom a multiplelor deficiențe ale organismului. În timpul procesului de îmbătrânire sistemul hormonal este slăbit (de ex., printr-o lipsă de insulină) multe minerale esențiale se pierd prin procese naturale sau artificiale, și nivelul antioxidanților scade. Prin urmare, pentru a restaura sănătatea și a întârzia procesul îmbătrânirii ar fi logic să ne concentrăm pe întărirea, suplimentarea și reglarea funcțiilor naturale ale organismului uman.

Exercițiul fizic adecvat poate fi o parte integrantă a regimului de tratament al diabetului. Dr Young face în cartea sa un excelent bilanț al rașiunilor din spatele semnificației medicale a exercițiului fizic regulat în diabet. El explică ce conțin metodele corecte de exercițiu fizic și îl leagă de ameliorarea circulației limfatice și de curățare – oferind o dimensiune iluminată pentru cititorul obișnuit.

Această carte nu ar fi fost completă fără rețetele dnei Shelley Redford Young, care vor fi apreciate cu siguranță, în special de cei care nu pot înțelege că cineva poate să trăiască exclusiv pe o dietă vegetariană. Ca unul care a gustat și s-a bucurat de bucatele preparate după aceste rețete, cred că această parte a cărții poate transforma cu adevărat obiceiurile alimentare într-o metodă de control a diabetului și un efort către o eventuală vindecare.

Cu mult timp în urmă, atunci când am ajuns pentru prima dată la Institutul Național de Sănătate pentru a începe o carieră de cercetare în neurochimie, un cercetător mai în vârstă, înțelept, mi-a spus că un cercetător serios trebuie întotdeauna să îndrăznească să se întrebe și niciodată să accepte orbește ceva fără să gândească și fără să evalueze critic. Importanța atitudinii iscoditoare a fost subliniată, de asemenea, de către marele fiziolog american profesorul Walter Cannon în cartea sa *The Way of an Investigator* în prima parte a secolului XX. Dr Robert Young, microbiolog și un adevărat cercetător în sensul atitudinii iscoditoare, opune cu îndrăzneală cercetările sale independente teoriei germenilor a lui Louis Pasteur și în cele din urmă o respinge, punând sub semnul întrebării ceea ce a fost piatra de temelie a medicinei moderne de peste un secol. Din cauza faptului că doctrina lui Pasteur a indus în eroare, susține dr Young, medicina modernă a ajuns să considere că bolile apar doar datorită unor cauze externe. Astfel, importanța mediului intern al organismului a fost total ignorată. Tehnologiile moderne terapeutice au fost create în concordanță cu această gândire și sunt direcționate către contracararea atacurilor externe. Daune colaterale grave suferă funcțiile normale ale organismului ca urmare a acestei teorii. Dr Young a redescoperit teoriile mai vechi ale unor minți deosebite, elaborate cu peste o sută de ani în urmă și a dezvoltat propria sa Nouă Biologie, bazată pe înțelegerea asupra echilibrului acid-bază. Și până acum implementarea teoriei sale a avut un impact profund asupra tratamentului unei game largi de afecțiuni precum diabetul, cancerul, sindromul de oboseală cronică, obezitatea, calculii renali etc.

Eu cred că teoria dr Young, metodele sale de tratament și devotamentul sau întru îngrijirea sănătății vor face istorie în anii ce vor urma.

Chi C. Mao, M.D. Ph.D.
Șeful cadrelor medicale
Spitalul din Houston, Texas

CAPITOLUL 1

Diabetul: Epidemia și căutarea unui remediu

„Ceea ce stă în urma noastră și ceea ce ne stă în față sunt probleme minore față de ceea ce există în noi.”

Ralph Waldo Emerson

Am pornit în călătoria spre înțelegerea cauzei diabetului de tip 1 și 2 – și spre demonstrarea remediuului – la începutul anilor '90, în Caraibe. Acolo, în insulele Trinidad Tobago, Grenada și Barbados, am înțeles pe deplin proporțiile epidemiei. La nivel intelectual, știam că diabetul era cauza principală a decesului în Caraibe (deși întrebarea „De ce?”, care nu primise încă răspuns, continua să mă frământa). Dar când, aflat în fața unui public de o mie de insulari, am întrebat (în cadrul unei serii de întrebări despre problemele de sănătate răspândite) câți se confruntă cu diabetul și jumătate au ridicat mâna, am resimțit visceral imensitatea problemei. În acel moment, am decis că am misiunea de a căuta cauza diabetului și remediu pentru această boală.

A fost nevoie de doar alte câteva întrebări despre dieta zilnică a oamenilor cărora le vorbeam pentru a începe să sesizez rădăcinile problemei. Răspunsurile au conturat imediat o dietă formată îndeosebi din carbohidrați – zaharuri –, bogată în fructe și legume cu rădăcină tip tubercul, precum cartofii, alături de carnea de pui și pește. Acestea s-au dovedit a fi veștile bune. Deși medicina clasică ar fi aprobat aceste alimente, mai târziu aveam să descopăr că, de fapt, nu constituiau o dietă de bază corectă. Iar la acel moment, ea era inundată de sucuri carbogazoase, produse de patiserie, dulciuri și produse de tip fast-food american. S-a dovedit că oamenii din public consumau dieta perfectă pentru declanșarea diabetului. Erau sclavii zaharurilor, care îi ucideau.

Cu toate că mi-a luat câțiva ani de studiu pentru a înțelege și a demonstra soluția, ea era la fel de simplă ca și problema. Trecerea la o alimentație bazată în totalitate pe alimente naturale integrale, în special legume verzi, alese pentru a menține echilibrul pH-ului din organism (mai multe despre aceasta imediat!), poate combate diabetul și numeroasele sale consecințe devastatoare asupra sănătății, refăcând adevăratul paradis insular, eliberat de o astfel de pacoste.

De fapt, era tocmai alimentația pe venisem s-o recomand publicului meu, pentru îmbunătățirea sănătății în general. Doar că nu mi-am dat seama la vremea respectivă ce impact putea să aibă în mod concret asupra diabetului.

Nu pot spune că am trezit imediat entuziasmul publicului. Un bărbat, care probabil vorbea în numele mai multor persoane din mulțime, s-a ridicat și mi-a zis: „Doctore, zău așa, nu putem paștem ierburi toată ziua!” Aș vrea să fi avut atunci datele pe care le dețin azi despre faptul că „a paște ierburi toată ziua” îți poate salva viața.

Atunci am putut doar să-l asigur, așa cum vă asigur și pe dumneavoastră, că nu este vorba doar despre o dietă sănătoasă. Ea este totodată ușor de preparat și delicioasă, mulțumită rețetelor și îndrumărilor pe care vi le va oferi soția mea, Shelley. Încercați-o, și veți vedea în scurt timp cât de bine veți arăta și vă veți simți după ce veți rupe cătușele ucigașe al poftei de zaharuri. Nu va trece mult până când veți refuza să mâncați altfel. Și, la fel ca majoritatea oamenilor cărora le-am recomandat acest plan de alimentație de-a lungul anilor, inclusiv cei 40 de participanți la două studii organizate, veți putea să urmări liniștiți cum vi se stabilizează nivelul glicemiei, până în punctul în care veți putea reduce sau chiar elimina orice medicație – inclusiv insulina.

Următorul capitol al povestirii se desfășoară în Houston, în primăvara anului 1994. Mă aflam acolo pentru un proiect de cercetare asupra diabetului, în cadrul căruia am stat de vorbă cu o

pacientă de douăzeci și unu de ani cu diabet de tip 1. Aceasta se hrănea îndeosebi cu produse de tip fast-food și cu până la 14 de căni de cafea pe zi. Spunea că nu-i plac legumele și le consuma foarte rar.

Am trecut, ca de obicei, la analiza sângelui ei printr-o tehnică pe care o numesc „analiza celulelor sangvine vii”. Adică îi observam celulele sangvine direct la microscop – fără să folosesc substanțele de fixare utilizate de obicei pentru a crea preparatele pentru microscop, substanțe ceucid celulele. Sub ochii mei uimiți, o hematie s-a transformat într-o celulă bacteriană. S-a mișcat o vreme prin plasmă, după care s-a transformat la loc într-o inconfundabilă hematie.

Conform tuturor celor învățate timp de peste 20 de ani de studiu în domeniul microbiologiei, acest lucru era imposibil. N-aș fi crezut niciodată dacă n-aș fi văzut cu ochii mei. Dar ceea ce s-a întâmplat mi-a rămas în minte. În acel moment, tot ce știam despre celulele umane și cele bacteriene a fost distrus. Viața mea ca microbiolog și nutriționist nu avea să mai fie niciodată aceeași. Dădusem peste începuturile unei „noi biologii”. Dar abia peste câțiva ani aveam să înțeleg că aceste schimbări celulare erau, de fapt, vinovate de diabetul tinerei femei.

În următorii doi ani, am crezut că sunt singura persoană cu această viziune revoluționară și, trebuie să vă spun, m-am simțit singur în această perioadă. Simțeam că vocea mea răsună în pustiu și, deși nutream dorința arzătoare de a împărtăși lumii ceea ce descoperisem, nu-mi dădeam seama cum să-i fac pe oamenii care contau cel mai mult să asculte și să înțeleagă că microbii sunt de fapt simptomul distrugerii celulare și nu cauza vreunei boli concrete.

Apoi, un alt microbiolog mi-a vorbit despre cercetările francezului Antoine Bechamp de la sfârșitul anilor 1800 despre „pleomorfiism” – multitudinea de forme pe care le pot lua celulele. M-am extaziat la gândul existenței unor cercetări care m-ar putea

ajuta să-mi înțeleg mai în profunzime propriile demersuri, ca să nu mai spun că mă simțeam ușurat la gândul că nu sunt sigurul care a făcut astfel de observații.

Totuși, am întâmpinat imediat o problemă. Opera lui Bechamp fusese depășită, la vremea ei, de teoria compatriotului său, Louis Pasteur, cu privire la microbi, care este literă de lege și azi (chiar dacă ar putea fi greșită). Am găsit câteva referiri la lucrările lui Bechamp căutând prin surse vechi sau obscure, nu reușeam să găsesc exemplarele originale. În plus, chiar dacă le găseam, lucrările originale erau în întregime în franceză. (În cele din urmă, am scos la iveală singura carte tradusă în engleză: „Sângele și al treilea element anatomic al său“.)

Progresul în cercetările mele a avut loc trei ani mai târziu. Mă aflam la Paris împreună cu soția mea, Shelley, pentru a sărbători cea de a 25-a aniversare a căsătoriei noastre. Acolo, într-unul dintre cele mai frumoase orașe ale lumii, alături de iubirea vieții mele, mă desfătam în romantismul Orașului Luminilor. Dar, în plus, mă interesa foarte tare ceva ce nu intră în mod obișnuit în itinerarul turistic tipic: Biblioteca Medicală a Universității din Paris, unde bănuiam că voi găsi lucrările uitate ale lui Bechamp.

Urcând treptele de marmură ale bibliotecii, împreună cu Shelley, eram teribil de emoționat la gândul a ceea ce aș putea găsi. Am fost opriți însă de o funcționară, care ne-a spus că nu putem intra în săli fără un permis oficial. Mi s-au înmuiat picioarele văzând că argumentele mele cum că venim tocmai din America n-au impresionat-o deloc. Timp de o oră, și eu, și Shelley ne-am folosit cunoștințele de franceză, din păcate rudimentare, pentru a o convinge, până când un francez care vorbea fluent engleza ne-a salvat, rostind cine știe ce cuvinte magice pentru a ne obține sus-menționatul permis. Același domn amabil ne-a ajutat apoi să găsim lucrările lui Bechamp, într-un catalog al lucrărilor vechi, scris de mână.

Iată-mă deci, în sfârșit, bucurându-mă ca un copil de cadoul de Crăciun de cele 27 de cărți publicate și volume de cercetări originale ale lui Bechamp. Mă aflam în fața muncii remarcabile de cercetare a unui mare savant, scoasă la lumină din arhivele obscure în care zăcea de peste o sută de ani. Cu lacrimi de bucurie în ochi, întorceam cu grijă paginile, izbit de ilustrațiile desenate de însuși Bechamp înfățișând transformarea biologică a unei hematii într-o celulă bacteriană, cu mai bine de un secol înainte ca microscopul să-mi arate același fenomen în sângele pacientei din Texas. Iată un om care văzuse cu adevărat magia vieții. Aveam multe de învățat.

Cu cât aflam mai multe și teoria Noii Biologii mi se contura în minte, am început să înțeleg că diabetul nu este, la drept vorbind, o boală a pancreasului sau a celulelor beta producătoare de insulină, nici o reacție autoimună. Diabetul apare ca urmare a perturbării echilibrului delicat al pH-ului (raportul acid-bază) în lichidele care înconjoară celulele pancreasului. Hiperaciditatea din lichide permite celulelor să se transforme în manieră negativă, interferând (printre altele) cu modul în care organismul produce și folosește insulina și zaharurile. Pe de altă parte, cu un pH echilibrat, celulele pancreasului, celule beta producătoare de insulină și celulele alfa producătoare de glucagon pot funcționa și chiar funcționează în perfectă armonie, iar fenomenul diabetului poate apărea. Misterul energiei, sănătății, bunei forme fizice și vitalității nu poate fi explicat doar prin concentrarea asupra celulelor. Spațiul negativ, lichidele ce înconjoară celulele, dându-le forma și funcția, este cel puțin la fel de important. O celulă este la fel de sănătoasă precum și fluidul care o înconjoară. Am scris despre aceasta pe larg în prima mea carte, „Dieta Young“.

EPIDEMIA

Diabetul, afecțiune caracterizată prin creșterea nivelului de zaharuri din sânge și incapacitatea organismului de a produce și/sau de a utiliza insulina, este o epidemie a timpurilor moderne.

În Statele Unite se estimează că există între 17 și 20 de milioane de diabetici, reprezentând circa 6-8% din populație, cu peste 750 000 de noi cazuri anual. Aceste cifre sunt mult mai mari decât în trecut. Diabetul de tip 1 și cel de tip 2 reprezintă împreună cea de-a treia principală cauză a mortalității în Statele Unite, cu peste 300 000 de decese în fiecare an. Dar chiar și aceste date impresionante pălesc dacă ne gândim că în lumea întreagă există peste 300 de milioane de diabetici, cifră care, după unele estimări, se va dubla în decurs de o generație.

Femeile, persoanele cu vârsta peste șaiszeci și cinci de ani, afro-americanii, populația hispanică, indienii americani, americanii de origine asiatică și populația din insulele Pacificului au cu toții un risc crescut de a se îmbolnăvi de diabet tip 2. Oamenii săraci au o probabilitate de *trei ori* mai mare de a face diabet decât cei cu venituri medii sau mari. Potrivit studiilor Asociației Americane de Diabetologie (ADA), costurile tratamentului medical și ale zilelor de lucru pierdute datorită bolii s-au ridicat numai în anul 2001 la 132 miliarde de dolari, față de 98 miliarde de dolari în 1998, pe măsură ce epidemia se răspândește.

Diabetul poate determina invaliditate severă și chiar moartea, din cauza efectelor secundare și al complicațiilor, printre care se numără afecțiunile cardiace și renale, orbirea, deteriorarea nervilor și amputațiile. Zeci de mii de oameni își pierd vederea în fiecare an din cauza diabetului, el reprezentând cauza principală a orbirii la persoanele având vârste cuprinse între douăzeci și cinci și șaptezeci și patru de ani. Diabeticii au un risc de a orbi de șapte ori mai mare decât ceilalți oameni. La aceste concluzii a ajuns un studiu al Universității Emory din anul 1985, care a mai arătat că diabeticii sunt de 25 de ori mai predispuși la cangrenă (care duce adesea la amputarea membrului respectiv), sunt de 11 ori mai predispuși la afecțiuni cardiace și de aproape cinci ori și jumătate mai predispuși la accidente vasculare cerebrale. Diabetul la femeile gravide crește riscul de naștere prematură și chiar de moarte a copilului. Esența acestei tragedii este aceea că speranța de viață a

persoanei cu diabet este cu aproape o treime mai scurtă decât pentru restul populației.

Majoritatea persoanelor cu diabet – între 90-95% – are diabet de tipul 2. Cei mai mulți dintre aceștia – 80% – sunt obezi, fapt care aduce cu sine propriul set uriaș de efecte negative asupra sănătății. Fiecare miligram în plus al zaharurilor din sânge corespunde unei creșteri a greutateii cu 4,5 kg, în medie, atât la femei, cât și la bărbați. Nu este deloc surprinzător faptul că creșterea recentă a numărului de obezi din SUA – în prezent, peste jumătate din populația țării este oficial supraponderală – merge mână în mână cu creșterea numărului de diabetici. Cu un secol în urmă, circa 1% dintre americani sufereau de diabet, dar acum, unul din 12 americani este afectat de această boală. Frecvența cazurilor de diabet a crescut cu aproape jumătate doar în ultimii zece ani, potrivit Centrelor de Control al Bolilor (CDC), iar dacă tendința actuală se menține, ne putem aștepta ca numărul celor suferinzi de diabet să se dubleze în mai puțin de 50 de ani.

Tipul 2 era denumit înainte diabet cu debut la vârsta adultă – spre deosebire de diabetul juvenil, uneori numit și insulino-dependent, cunoscut în prezent sub numele de tip 1. S-a renunțat însă la această etichetă, deoarece a devenit inexactă: diabetul este în prezent principala boală cronică la copii și boala cu cea mai rapidă rată de creștere în lumea întreagă. (Incidența bolii variază destul de mult, totuși, de la mai puțin de un copil la 100 000 cu diabet de tip 1 în Japonia și unele regiuni ale Chinei, la peste 28 la 100 000 în Finlanda, țara situată pe primul loc în lume din acest punct de vedere. În Statele Unite sunt afectați aproape 15 copii din 100 000.) Rata obezității la copii a crescut dramatic în această țară în ultimii ani, și la fel s-a întâmplat și cu rata diabetului de tip 2 la copii – categorie de populație unde nu era aproape deloc întâlnit. Un raport al CDC din 2003 estimează că o treime dintre nou-născuții americani din 2000 va face diabet.

Potrivit datelor CDC, doar jumătate dintre bolnavii de diabet au fost diagnosticați în mod oficial. În multe cazuri, simptomele

acestei boli apar tratat și cu semne pe care s-ar putea să nu le puneți pe seama glicemiei: oboseală generală, stare de leșin, amețeli, gândire încetșată, uitare, mâini și picioare reci, vedere întunecată sau încetșată. Astfel, diabetul poate trece nedignosticat mulți ani. Iar dacă nu știți că aveți diabet, nu puteți face (sau nu veți vrea să faceți!) nimic pentru a-l combate sau cel puțin pentru a-i reduce efectele nocive, așa că măsurarea nivelului glicemiei ar trebui să facă parte din controlul medical periodic la medicul de familie – acesta este, de fapt, unul dintre motivele pentru care trebuie să faceți control medical periodic.

Dacă vizitați regulat medicul și, poate, sunteți dignosticat cu diabet, este bine să știți că rata decesului la medici din cauza diabetului este, potrivit datelor raportate, cu 35% mai mare decât la populația generală. Asta a afirmat în 1975 medicul Bertrand E. Lowenstein în cartea sa, „Diabetul”, în care dădea vina pe metodele de tratament convenționale, emițând ipoteza că e mai probabil ca medicii să fie „buni pacienți” – adică să urmeze strict tratamentul prescris – și, ca urmare, prezintă mai pronunțat efectele negative ale acelor tratamente.

Am fost împreună cu Shelly martorul direct al consecințelor acestei situații în Caraibe, observând numeroși medici cu diabet care tratau pacienți cu diabet. După cum spune Cartea Sfântă: „Când orbul îl conduce pe orb, vor cădea amândoi în groapă” (Matei 15; 14). Asta ne-a deschis ochii și ne-a inspirat să găsim o cale alternativă. Și sunt fericit că v-o pot împărțși în această carte.

MIRACOLUL NUMIT pH

Medicina clasică oferă prea puțin ajutor real pentru diabetici, în afara unei vieți întregi dominate de medicamente și de posibile efecte secundare devastatoare. În multe cazuri, cel mai bun lucru pe care-l puteți spune cu privire la variantele pe care le aveți la dispoziție este acela că puteți alege ceea ce e mai puțin rău. Înșă, odată ce înțelegem că diabetul este o afecțiune a mediului în care se află celulele, și nu o boală a celulelor în sine, vi se deschide un

nou orizont și puteți utiliza abordarea simplă, complet naturală prezentată în această carte pentru a încetini, a stopa sau chiar a anihila diabetul și vătămările pe care le produce.

Așadar, problema principală este: cum să asiguri mediul potrivit pentru celulele organismului propriu? Ce stil de viață este optim pentru a menține echilibrul pH-ului în organism și pentru a elimina bolile, inclusiv diabetul? Am văzut rezultate uimitoare la oameni care au învățat pur și simplu să aleagă alimentele, exercițiile fizice și suplimentele alimentare potrivite.

Povestea Denisei

Sunt o persoană supraponderală, cu diabet de tip 2 și, timp de peste douăzeci de ani, am avut hipertensiune. Adică așa au stat lucrurile până când am început să beau băutură verde cu picături alcaline și să consum mai multe produse alcaline (deși n-am reușit, până acum, să adopt o alimentație complet alcalină). În circa două luni, glicemia mea, care era cuprinsă între 153 și 228, a scăzut până la un nivel cuprins între 83 și 120. Tensiunea a devenit normală și am slăbit peste 20 de kilograme! Acum am înțeles de ce i se spune „miracolul pH”.

Am început să verific ce se întâmplă în sângele pacienților mei când aceștia își modificau dieta și am constatat că el revenea la un pH echilibrat. Pe măsură ce pacienții își corectau aciditatea din organism urmând programul prezentat în această carte, am observat și modificări semnificative ale indicatorilor concreți ai sănătății. Am văzut că glicemia, tensiunea arterială, colesterolul și greutatea revin la normal. Acest cvartet format din diabet, hipertensiune, hipercolesterolemie și obezitate este atât de frecvent întâlnit, încât medicina clasică a denumit coexistența simultană a acestor boli „Sindromul X metabolic”. Și toate aceste afecțiuni dispăreau la pacienții din programul meu pe măsură ce sângele devenea mai alcalin, iar celulele se stabilizau în forme sănătoase.

La început mi-a fost greu să cred că niște modificări simple în regimul alimentar și în stilul de viață pot avea un impact atât de

spectaculos asupra lichidelor din organism, care, la rândul lor, au o influență atât de puternică asupra sănătății celulelor. Dar, văzând acest lucru iarăși și iarăși, m-am convins de puterea a ceea ce observasem. Administrând pacienților o dietă agresivă a Miracolului pH, ce include legume verzi, băuturi naturale verzi, grăsimi „bune” cu moderație și puține proteine, am fost martorul vindecării diabetului de tip 2 și chiar a diabetului de tip 1. A fost un real miracol al pH-ului.

Totuși, ceea ce obținusem până în acel punct se reducea, în opinia autorităților medicale, la „dovezi accidentale”. În adâncul sufletului știam că trebuie să fac tot ceea ce este necesar pentru a-i ajuta și pe ceilalți să vadă ceea ce vedeam eu. Nu puteam lăsa ca tratamentul clasic pentru diabet – care, apropo, nu oferă speranțe reale de vindecare – să se perpetueze fără a fi pus la îndoială. Prea multe vieți depindeau de acest lucru. Știam că există o cale mai bună.

STUDIILE MELE

În 2002, am demarat un studiu controlat, cu durata de șase luni, asupra diabetului de tip 1 și de tip 2, urmat de un altul, cu durata de trei luni, în 2003. În ambele studii am folosit alimentația alcalină, exercițiile aerobice și suplimentele alimentare adecvate. În fiecare caz am descoperit că pacienții care au urmat acest program au putut să-și reducă medicația sau chiar să renunțe la ea. Printre rezultate se numără reducerea dozei de insulină cu peste 50% și, în numeroase cazuri, eliminarea completă a tratamentului cu insulină în numai trei luni. De asemenea, participanții la studiu au slăbit, au ajuns la un nivel mai scăzut al tensiunii arteriale și și-au redus conținutul total de colesterol.

Văzusem rezultate similare la sute, dacă nu chiar mii de pacienți pe care i-am tratat de-a lungul anilor – ameliorarea evidentă apărând aproape întotdeauna în primele 72 de ore –, dar acum aveam, pentru prima dată, o metodă de a cuantifica acele rezultate. Timp de peste zece ani urmărisem cum pacienții care urmau

programul își normalizează glicemia și văzusem câțiva medici din întreaga SUA că încep să recomande acest program pacienților lor (sau chiar să-l urmeze ei înșiși!), dar această confirmare, mai riguroasă, a avut o mare forță. În prezent, colaborez cu Universitatea din Miami pentru a pune la punct un alt studiu controlat, mai extins, și sper să adun și mai multe date convingătoare.

În ambele studii am început cu o dietă strict lichidă timp de două săptămâni. După aceasta, primul studiu a continuat cu un regim strict, de o lună, cu alimente alcaline, în perioada rămasă până la șase luni urmându-se o dietă cu alimente alcaline în proporție de 80%. Al doilea studiu a durat doar trei luni, pe parcursul cărora am aplicat o dietă alcalină strictă. Participanții la cele două studii au urmat în esență planul prezentat în această carte, evitând complet lactatele, dulciurile, cerealele și carnea (cu excepția peștelui), precum și majoritatea fructelor și au fost încurajați să consume fără grijă grăsimi și uleiuri bune. Au consumat băutură verde cu picături alcaline și un regim de suplimente nutritive pe care-l veți găsi detaliat în carte – multivitamine din plante, suplimente multiminerale, pulbere de germeni de soia, acizi grași esențiali, crom și vanadiu; suplimentul din coenzime cunoscute sub prescurtarea NADP, un laxativ ușor din plante, un preparat pentru stimularea glandelor suprarenale, un preparat pentru stimularea pancreasului și, în cel de al doilea studiu, argilă.

Persoanele înscrise în studiu au comunicat zilnic, prin internet, tot ce mănâncă, suplimentele pe care le iau, doza de insulină sau de alt medicament pe care îl folosesc și nivelul glicemiei măsurat dimineața și seara, precum și greutatea; în plus, au comunicat săptămânal nivelul tensiunii arteriale. Am avut teleconferințe săptămânale cu întregul grup, astfel încât să pot răspunde la orice întrebare din partea pacienților, și am pus la punct un sistem de corespondență prin email, prin intermediul căruia pacienții făceau schimb de sfaturi, se sprijineau reciproc și făceau schimb de rețete.

În total, 20 de persoane au parcurs în întregime unul dintre cele două studii, între care nouă pacienți cu diabet de tip 1 și 11 cu diabet de tip 2. (Alți zece pacienți au renunțat pe parcurs, în principal pentru că nu au putut respecta dieta din al doilea studiu). Tabelul de mai jos prezintă rezultatele obținute.

Sex/ vârsta	Tip diabet (1 sau 2)	Greuta- tea Inițială (Kg)	Greuta- tea după 12 săptă- mâni (Kg)	Kg pierdute (Kg)	Cele mai mici valori ale glicemiei la începutul Programului cu medicație (mg/dl)	Cele mai mari valori ale glicemiei la începutul programului cu med. (mg/dl)	Cele mai mici valori ale glicemiei după 12 săptămâni de program fără medicație (sau cu doză redușă) (mg/dl)	Cele mai mari valori ale glice- miei după 12 săptămâni de program fără medicație (sau cu doză redușă) (mg/dl)
M 48	1	110	79	31	30	500	68 (insulină redușă 70%)	180
F 10	1	40	36	4	77	300	100 (insulină redușă 50%)	126
F 50	1	63	53	10	27	390	60 (insulină redușă 85%)	220
F 38	1	90	59	31	199	386	100	140
F 38	1	156	115	41	50	270	70	120
M 29	1	90	65	25	20	300	60 (insulină redușă 80%)	170
M 36	1	52	49	3	40	400	64 (insulină redușă 80%)	127
M 53	1	50	49	1	60	123	70	114
M 32	1	52	49	3	65	129	72 (insulină redușă 65%)	111
F 55	2	154	133	21	35	215	66	115
F 38	2	120	105	15	40	125	64	110
M 58	2	124	112	12	40	278	48	154
M 61	2	111	96	15	48	205	76	133
F 36	2	95	80	15	50	230	60	98
M 53	2	121	105	16	45	300	62	105
F 55	2	139	121	18	50	127	73	110
F 34	2	81	70	11	41	262	70	127
M 32	2	68	68	0	55	339	68	127
M 52	2	124	100	24	60	160	80	108
M 59	2	90	88	2	59	220	80 (insulină redușă 50%)	140

Toți cei care au rămas până la sfârșitul studiului și-au redus sau chiar eliminat medicația. Pacienții cu diabet de tip 2 și-au redus insulina sau altă medicație, în medie, cu 96%, iar cei cu tipul 1 au redus doza de insulină, în medie, cu 81%. Persoanele cu diabet de tip 2 au avut în general mai mult succes decât cele cu diabet de tip 1, deși rezultatele obținute de către cei din urmă sunt oricum impresionante. Cu dieta mai strictă din al doilea studiu, persoanele cu diabet de tip 1 au reușit să-și țină glicemia sub control mai bine decât cele din primul studiu. Toti participanții care au încheiat unul dintre cele două studii și-au menținut glicemia la nivel normal. Și toți au slăbit – în medie 15 kg după 12 săptămâni.

Dacă acesta nu e un miracol al pH-ului, atunci nu știu ce este. Dar partea frumoasă este că nu e câtuși de puțin un miracol propriu-zis. Poate părea miracol dacă, până acum, nu știați despre diabet decât că este o boală fără leac și că aveți nevoie de injecții sau de medicamente toată viața – și chiar și așa, nu există prea multe finaluri fericite. Dar nu e niciun mister, dacă știți cum să reechilibrați pH-ul organismului. Puteți obține rezultate asemănătoare cu cele ale participanților la studiile mele, pur și simplu urmând planul propus în această carte. El nu înlocuiește îngrijirea medicală și va trebui să continuați să conlucrați îndeaproape cu medicul dumneavoastră. Dar prin această metodă, în loc să fiți condamnați pe viață la suferință, în doar 12 săptămâni veți ajunge să cunoașteți sănătatea și starea de bine – fără dozele mari de medicamente pe care le folosesc cei mai mulți pacienți diabetici.

Călătoria *dumneavoastră* spre vindecare tocmai a început.

Povestea lui Stephen

Aveam 21 de ani, jucasem în echipa de fotbal american a facultății și eram foarte sănătos, când am fost diagnosticat cu diabet de tip 1. M-am împotrivit rugămintelor logodnicei mele de a încerca un tratament holistic, fiind hotărât să urmez recomandările medicului alopatic; la urma urmei, el știa ce este mai bine. Ei bine, după 26 de ani și șase medici, diabetul îmi chinuia corpul obosit și supraponderal. Făcusem complicații renale și hipertensiune și petrecusem cinci zile la terapie intensivă, cu glicemia peste 1100.

Dar nu acesta a fost lucrul cel mai rău. Lucrul cel mai rău a apărut anul acesta, când fiica mea în vârstă de nouă ani a fost diagnosticată cu diabet de tip 1. Refuzând să accept această „condamnare la moarte prin diabet” pentru Molly, și neîncetând să se roage pentru vindecarea mea deplină, soția mea a început să caute alternative. În scurt timp, a descoperit planul Miracolul pH și am început imediat să punem în practică principiile acestuia, începând cu regimul de lichide, asociat cu suplimente, și trecând apoi la dieta alcalină. Atât fiica mea, cât și eu ne măsurăm regulat nivelul glicemiei și al pH-ului.

Rezultatele au fost spectaculoase. Necesarul de insulină al lui Molly s-a redus sistematic, iar în unele zile nici nu are nevoie de insulină. Și eu mi-am redus doza de insulină cu peste jumătate. De asemenea, am pierdut 23 kg și am putut renunța la medicamentele împotriva hipertensiunii – chiar din primele șase săptămâni!

A fost o mare binecuvântare pentru întreaga mea familie. Nu mi-am imaginat niciodată o bucurie mai mare decât aceea de a-mi recăpăta sănătatea, dar cea de a ști că fiica mea nu va suferi niciodată ceea ce am suferit eu o depășește.

CAPITOLUL 2

Ce este diabetul?

*„Au fost chemați medici vestiți
Dar când au venit
Au spus, de cum au fost plătiți,
Nu-i boală de lecuit.”*

Hilaire Belloc (1870-1953)

Denumirea acestei boli vine de la cuvântul grecesc „diabetes” care înseamnă „a sifona, a evacua prin sifonaj”. Într-adevăr, unul dintre semnele caracteristice ale diabetului este urinarea excesivă (și setea de nestins determinată de aceasta), prin care organismul încearcă cu disperare să scape de excesul de zaharuri și să mențină echilibrul pH-ului. Aretaeus, medic grec din secolul al II-lea, a observat că trupul pacienților săi cu diabet părea să se „topească” prin urină. Astfel, el repeta spusele medicului egiptean Hesy-ra din timpul celei de-a Treia Dinastii Egiptene, care a scris, pe la 1550 î.Hr., că diabetul provoacă „topirea” organismului și că urina acestor pacienți atrăgea furnicile, datorită conținutului crescut de zaharuri. În secolul al XVIII-lea, medicii au adăugat la denumirea acestui diagnostic adjectivul *mellitus*, cuvânt latin ce se înseamnă miere sau gust dulce. Diagnosticul diabetului era confirmat frecvent de către așa-numiții „degustători”, care detectau zahărul din urină prin gustul dulce al acesteia. Înțelepciunea populară a elaborat și un test ad-hoc, care putea fi făcut și acasă: se vărsa urină pe hârtia de ziar și se lăsa la uscat. În cazul diabeticilor, rezultatul era un aspect lucios al hârtiei, cu cristale de zahăr vizibile.

În această privință, pacienții cu diabet pot fi comparați cu bananele. De ce? Să vă explic. Cu toții știm că bananele devin mai dulci odată cu trecerea timpului. Pe măsură ce se coc, conținutul

de zaharuri al bananelor crește într-adevăr – de fapt, celulele lor eliberează glucide pe măsură ce se descompun. Bananele devin totodată mai moi, bineînțeles: se topesc și se transformă în zahăr. Sau, s-ar putea spune, încep să putrezească. Este interesant de precizat că petele negre de pe coaja unei banane prea coapte sunt de fapt acizii proveniți din descompunerea celulelor fructului. Același fenomen se petrece în cazul tuturor celulelor vegetale sau animale, inclusiv al celulelor corpului uman. Pe măsură ce îmbătrânesc (se coc, putrezesc), ele suferă un proces de descompunere și se „topesc” în zahăr. Acest proces poate fi o veste bună pentru amatorii de prăjitură cu banane, cum îmi făcea mama, dar pentru oameni nu are nimic pozitiv.

MEDICII ȘI DIABETUL

Fără îndoială, medicul nu v-a prezentat diabetul în acest fel. De la el ați aflat probabil că această boală este cauzată de lipsa totală sau parțială a unui hormon numit insulină în organism, ceea ce determină o concentrație excesiv de mare de glucoză (zahăr) în sânge. Totuși, ce provoacă de fapt o astfel de boală degenerativă gravă precum diabetul? Spun „de fapt”, pentru că noțiunile gen „hiperglicemia” sau „hipoinsulinemie” descriu această afecțiune, dar nu o explică. Ce determină organismul să aibă în exces sau în deficit astfel de componente? De ce unii oameni fac diabet, iar alții, în condiții similare, nu fac?

Circulând prin organism, sângele transportă o anumită cantitate de zaharuri, care constituie combustibilul celulelor. Pentru ca zaharurile să pătrundă în celule este nevoie de insulină, produsă în pancreas de celulele beta. În mod normal, pancreasul produce exact atâta insulină cât o cer necesitățile de moment ale organismului. În diabet însă, insulina este fie absentă, fie în cantitate redusă, fie nu-și poate îndeplini funcția eficient. Zaharurile care nu pătrund în celule se acumulează în sânge.

DIABETUL DE TIP 1 ȘI DE TIP 2

Medicii consideră că diabetul îmbracă două forme distincte. În diabetul de tip 1 sau diabetul zaharat insulino-dependent (DZID), celulele beta pancreatice nu produc o cantitate suficientă de insulină. Pacienții cu acest tip de boală trebuie să facă zilnic injecții cu insulină pentru a supraviețui. Diabetul de tip 1 era numit diabet juvenil, deoarece apare de obicei la copii și tineri. Este cea mai gravă formă de diabet, reprezentând 5-10% dintre cazuri.

Tipul 2 de diabet sau diabetul zaharat insulino-independent (DZII) este mult mai frecvent, dar mai puțin sever. Poate fi însă fatal, la rândul lui, și are categoric efecte grave asupra calității vieții. În diabetul de tip 2, celulele beta produc insulină, dar organismul nu o utilizează eficient. Acest fapt este denumit rezistență la insulină. Pacienții cu diabet de tip 2 nu au nevoie în mod obișnuit de injecții cu insulină, decât în cazul în care nu reușesc să-și controleze nivelul glicemiei perioade lungi de timp. Mulți oameni cu diabet de tip 2 folosesc o gamă de medicamente orale pentru a-și controla glicemia. În cazul rezistenței la insulină, pancreasul, încercând să gestioneze zaharurile din sânge, pompează o cantitate și mai mare de insulină, la care organismul nu reacționează, iar, în cele din urmă, celulele beta pot să renunțe cu totul să mai producă hormonul sau produc o cantitate atât de mică, încât e ca și cum n-ar produce.

Marea problemă în cazul diabetului, fie el de tip 1 sau 2, nu constă în afecțiunea în sine, ci în lungul șir de efecte secundare devastatoare pe care le aduce cu ea. Diabetul duce la boli ale inimii, insuficiență renală, deteriorarea nervilor, pierderea vederii, invaliditate și chiar moarte.

Aproximativ 80% dintre pacienții cu diabet de tip 2 sunt supraponderali. În trecut, diabetul de tip 2 era diagnosticat de obicei la persoane trecute de patruzeci de ani. Una dintre multele tragedii provocate de explozia recentă a cazurilor de obezitate la copii este aceea că diabetul de tip 2 este foarte răspândit chiar și la copiii mici. Se pare că stilul de viață tipic american a determinat

apariția de cazuri de diabet în proporții epidemice la toate grupele de vârstă.

Povestea lui Tracy

Fiica mea, Tracy, avea 20 de ani când a fost diagnosticată cu diabet de tip 1 și i s-au prescris 130 de unități de insulină zilnic, tratament pe care medicul i-a spus că va trebui să-l urmeze toată viața. I s-a mai spus că are hipertensiune, colesterolul crescut, trigliceridele crescute și i s-a prescris tratament pentru toate acestea. După trei ani, s-a îmbolnăvit foarte grav și a fost diagnosticată în cele din urmă cu fibromialgie și sindrom de oboseală cronică. Era invalidă, nu putea să muncească, nici să conducă mașina. Nu putea să doarmă, iar o plimbare de câțiva pași era un chin.

Ca mamă, a fost foarte dureros să văd o persoană așa de tânără, de viaie și de veselă să sufere într-un asemenea hal, fără nicio speranță de însănătoșire. Dar pe tot parcursul acestor încercări Tracy a rămas optimistă și veselă. Sincer, este cea mai curajoasă persoană pe care o cunosc.

În ultimii șapte ani, Tracy a consultat peste 20 de specialiști, însă niciunul nu i-a oferit vreo speranță de ameliorare. Tracy a refuzat să accepte acest mod de viață, dar a reușit să mai aștepte ajutor de la medicina convențională. A pornit într-o adevărată odisee a tratamentelor alternative, hotărâtă să-și găsească vindecarea. Într-un final, a găsit ceea ce numim cu afecțiune „apa miraculoasă” – o băutură verde cu picături alcaline – din care a început să ia, împreună cu suplimente alimentare pentru pancreas, glandele suprarenale și rinichi, urmând totodată o dietă alcalină.

În numai cinci săptămâni, Tracy redevenise o tânără energică, debordând de vitalitate. Nu mai ia niciun medicament, nici cele 35-40 de unități de insulină pe care și le injectase de patru ori pe zi, timp de peste 7 ani. A slăbit mai bine de 10 kilograme, iar la analizele recente ale sângelui a avut cele mai bune rezultate, cu glicemia fiind mai mică de 100.

Din păcate, la scurt timp după aceea, soțul meu, Brian, a fost diagnosticat cu diabet de tip 2, cu glicemie peste 350. A început să bea apa miraculoasă și să ia suplimente pentru stimularea pancreasului. Cu această energie nou-descoperită, a început să facă exerciții fizice cu regularitate. Astăzi, glicemia lui pe nemâncate este normală (93)!

Am fost atât de impresionată, inspirată și uimită de vindecarea fiicei și a soțului meu, încât am început să beau și eu băutură verde cu picături alcaline, să mănânc sănătos și, cu energia dobândită astfel, să fac exerciții fizice. După câteva săptămâni, mi-am făcut analizele. Verificând rezultatele, medicul mi-a

spus că sunt foarte sănătoasă – pentru o femeie de 29 de ani (ha, ha!). În plus, a fost și cea mai ușoară metodă de slăbit din câte am încercat-o vreodată – am slăbit 9 kilograme în 30 de zile. Acum, Tracy și Brian nu sunt singurii care arată și se simt bine!

DIABETUL GESTAȚIONAL

Un alt tip frecvent de diabet este cel gestațional, adică diabetul care apare în timpul sarcinii la femeii anterior sănătoase. Diabetul gestațional are aceiași factori de risc și aceleași simptome ca diabetul de tip 2, dar problemele potențiale pe care le poate aduce sunt, prin natura sa, duble: probleme pentru mamă și probleme pentru copil. De fapt, chiar împătrite, pentru că, pe lângă problemele determinate de diabetul de tip 2 în general, apar și problemele speciale datorate diabetului în timpul sarcinii.

Un studiu la care au participat 23 000 de gravide, cu obezitate și diabet de tip 2, a indicat că acestea sunt de trei ori mai predispuse să nască un copil cu malformații congenitale decât gravidele care nu au diabet și nici obezitate; probabilitatea nașterii unui copil cu malformații cranio-faciale, precum bolta palatină despătată sau o dezvoltare anormală a membrelor, este de șapte ori mai mare în cazul lor. Aproape 6% dintre copiii născuți de femei cu diabet de tip 2 au malformații majore.

Diabetul gestațional (de sarcină) necontrolat crește riscul de naștere dificilă, fie normală, fie prin cezariană, precum și riscul ca nou-născutul să aibă hipoglicemie severă, icter sau probleme de respirație. Copiii născuți de mame cu diabet gestațional tind să aibă greutate mai mare decât cea normală, fapt care determină probleme speciale de sănătate, inclusiv posibilă vătămare a umerilor copilului în timpul nașterii. Acești nou-născuți au un exces de insulină, care îi expune la riscul de a deveni la rândul lor obezi și de a face diabet de tip 2. Diabetul care apare în timpul sarcinii dispăre de obicei după naștere, dar există în continuare un risc crescut de a face ulterior diabet de tip 2.

MĂSURAREA GLICEMIEI

Valoarea normală a glicemiei măsurată pe nemâncate, la minimum 8 ore de la ultima masă, trebuie să fie mai mică sau egală cu 110 mg/dl. (Dacă se măsoară pe stomacul *plin*, trebuie să fie mai mică sau egală cu 140 mg/dl.) Dacă valorile glicemiei se înscriu între 110 și 126 pe stomacul gol (sau între 140 și 200 după ce ați mâncat), aceasta indică o toleranță scăzută la glucoză (TSG) și se consideră prediabet. Dacă valorile depășesc aceste limite, atunci aveți diabet. Pentru a confirma diagnosticul, medicul ar putea să testeze toleranța la glucoză, recoltându-vă sânge la două ore după ce ați băut o anumită cantitate de apă cu zahăr. Dacă valorile glicemiei sunt peste 200 mg/dl, înseamnă că aveți diabet.

CAUZELE DIABETULUI

Potrivit științei medicale clasice, cauza diabetului rămâne încătrucâtva un mister. Una dintre principalele teorii susține că diabetul de tip 1 este o afecțiune autoimună, în care leucocitele atacă și distrug celulele beta pancreatice producătoare de insulină, ca și cum ar fi inamici periculoși. Cauzele diabetului de tip 2 sunt mai bine înțelese, în centrul lor aflându-se obezitatea. Totuși, încă nu se știe clar ce anume face ca surplusul de greutate să dea peste cap producția și utilizarea insulinei. Mai mult, aceasta constituie și acum o întrebare gen „ce a fost mai întâi: oul sau găina?": obezitatea provoacă diabetul sau diabetul provoacă obezitate?

Privind însă situația prin prisma Noii Biologii, este clar că diabetul *nu* este o boală a pancreasului sau a celulelor beta pancreatice, ci este rezultatul unui dezechilibru al pH-ului lichidelor din organism – acidoza sistemică –, care afectează funcționarea optimă a celulelor înconjurate de aceste lichide. Celulele beta înconjurate de acizi nu produc sau nu pot produce suficientă insulină. Acizii distrug locusurile receptorilor de insulină de pe membrana celulară și, în consecință, celulele din organism nu mai pot utiliza în mod adecvat acest hormon. Simptomele diabe-

tului, printre care se numără urinatul frecvent, setea foarte mare, foamea vorace, scăderea în greutate, oboseala extremă, reducerea masei musculare și cetoacidoza cu potențial letal, sunt rezultatul încercării organismului de a reface sau de a menține echilibrul delicat al pH-ului în sânge și în țesuturi.

NOUA BIOLOGIE

Am explicat pe larg principiile Noii Biologii în cartea noastră anterioară, *Dieta Young*, iar, dacă vreți să înțelegeți în profunzime această teorie științifică, puteți consulta respectiva lucrare. Pentru cele ce ne-am propus în această carte, vreau doar să prezint pe scurt punctele-cheie. Apoi vom merge mai departe, fără nicio altă întârziere, pentru a vedea ce puteți face pentru a vă elibera din ghearele diabetului.

Indicatorul esențial al sănătății dumneavoastră nu este nici glicemia, nici greutatea, tensiunea arterială, colesterolul sau altceva, ci este pH-ul sanguin – cât de acid sau alcalin (bazic) este sângele. Scala pH-ului merge de la 1 (cel mai acid) la 14 (cel mai alcalin), valoarea 7 fiind neutră. Așa cum își menține constantă temperatura, organismul va face tot ce poate pentru a menține sângele într-un interval foarte îngust al pH-ului – un pH ușor alcalin, de 7,365. (Unele sisteme sau organe, precum stomacul sau colonul sunt acide în virtutea funcției lor, dar e foarte ușor să încline balanța prea mult spre aciditate.) Valoarea pH-ului sângelui și al altor lichide organice și țesuturi afectează fiecare celulă. Întreg procesul metabolic depinde de alcalinitate – hiperaciditatea e cea care vă menține gras. Aproape toate simptomele negative care vă pot trece prin minte – și nu în ultimul rând grupul de simptome din diabet – apar atunci când organismul trebuie să apeleze la măsuri extreme, desperate pentru a-și menține pH-ul.

Unul dintre efectele cu cel mai mare potențial distructiv ale unui mediu acid în organism constă în faptul că el devine teren propice pentru dezvoltarea ciupercilor parazite, a bacteriilor și virusurilor, numite colectiv sub numele de microorganisme. În

timp ce multe dintre ele trăiesc benign sau chiar sunt benefice într-un organism sănătos, cele dăunătoare prosperă într-un mediu acid, în care chiar și microorganismele „bune” se pot înmulți într-atât încât să devină dăunătoare. Ne trezim astfel sub o triplă amenințare: pe lângă faptul că pot fi dăunătoare în sine, microorganismele pot totodată să excreteze substanțe nocive (acide), exotoxine și micotoxine, pe măsură ce digeră – prin fermentație – sursele de energie pe care, altfel, organismul le-ar folosi pentru sine, eliberând acizi în circulația sangvină.

Aici intervine descoperirea lui Bechamp. El a observat, iar eu am văzut de multe ori la microscop că microorganismele nocive pot proveni chiar din celulele noastre. Vă dau o șansă să ghiciți ce tip de mediu trebuie să existe pentru a se petrece această transformare. Aveți dreptate: un mediu acid. Ca să nu mai spun că microorganismele externe pot contribui la îmbolnăvire doar atunci când ajung într-un astfel de mediu.

Așa cum a arătat Bechamp cu atât de mult timp în urmă, organismul uman, la fel ca toate ființele vii, conține așa-numitele microzime, ce trăiesc independent în celulele și lichidele organismului. Acestea pot evolua și evoluează în forme mai complexe – din ele se dezvoltă, de fapt, toate celulele. Iar în anumite medii, microzimele se transformă în bacterii și ciuperci parazite. Microorganismele patogene pot reveni la starea de microzime, stare mult mai benefică, ce depinde – deloc surprinzător – de un mediu sănătos (non-acid). Pe măsură ce evoluează, microorganismele își schimbă forma și rolul (în funcție de mediul ce le înconjoară), lucru pe care îl numesc pleomorfism. Organismele pleomorfe patogene nu pot evolua într-un mediu (alcalin) sănătos. Aceasta este adevărata natură a materiei și felul în care se organizează și se dezorganizează. Tulburările fizice și chiar emoționale pot cauza o dezorganizare sau involuție care acidifică mediul și mai mult, dând naștere unui cerc vicios.

Privind astfel lucrurile, există o singură boală (hiperaciditatea) și un singur tratament (restaurarea alcalinității). Aciditatea la nive-

lul diferitelor țesuturi ale organismului se manifestă prin diferite seturi de simptome, pe care știința medicală clasică le-a denumit boli. Când există aciditate la nivelul pancreasului, apare diabetul. Dar toate aceste probleme se trag din aceeași tulburare, deși știința s-a concentrat prea mult asupra copacilor și nu mai vede pădurea. Partea bună a faptului de a vedea în sfârșit pădurea este că drumul care duce prin ea, spre sănătate, devine clar și posibil de străbătut pentru fiecare dintre noi.

AVEȚI ACIDITATE RIDICATĂ?

Vă puteți verifica nivelul pH-ului din sânge chiar acasă, cu ajutorul unor bandele pentru pH, disponibile în multe farmacii, sau cu un dispozitiv electronic cu baterii. Bandelele sunt ieftine și testează pH-ul salivei și al urinei. Vă recomand să vă testați urina dis-de-dimineață, pe nemâncate, pentru rezultatele cele mai veridice. Bandelele își schimbă culoarea, indicând un mediu acid sau alcalin, iar culoarea este mai ștersă sau mai intensă, în funcție de rezultat. Ele au o scală de culori care vă ajută să transformați culoarea obținută într-o cifră.

Dispozitivele electronice de măsurare a pH-ului pot fi folosite pentru a testa urina dimineața, dar pot fi utilizate și pentru testarea pH-ului salivei. Ele dau rezultate corecte și precise, dar pot fi greu de găsit și sunt scumpe, de ordinul a sute de dolari.

Și medicul vă poate face o analiză care să măsoare pH-ul. Valoarea ideală pentru sânge este 7,365, dar autoritățile medicale acceptă și valoarea de 7,4, așa că puteți fi siguri că veți obține o valoare exactă, și nu o estimare gen „normal”.

NOUA BIOLOGIE ȘI DIABETICUL

Organismul își menține echilibrul pH-ului cu ajutorul rezervei de substanțe alcaline – în principal minerale precum sodiul, potasiul, calciul și magneziul. Lupta cu aciditatea excesivă golește aceste depozite (plus că alimentația deficitară înseamnă depozite deficitare), așa că organismul începe să ia aceste substanțe din lo-

curile unde sunt utilizate în mod productiv, luând, de exemplu, calciu din oase și magneziu din mușchi. În consecință, aceste zone sunt slăbite, iar pancreasul este una dintre cele mai vulnerabile.

În plus, atunci când sângele devine excesiv de acid, el începe să descarce acizii în exces în țesuturi, depozitându-i în țesutul gras protector din sâni, de pe șolduri, de pe abdomen și chiar din creier, inimă și pancreas. Sângele excesiv de acid stimulează sistemul imunitar să încerce să scape de acest exces, lucru ce se poate suprasolicita rapid sistemul imunitar, lăsând organismul, încă o dată în plus, vulnerabil în fața diabetului (printre multe alte amenințări.)

Toate celulele organismului – inclusiv faimoasele celule beta – trebuie să se descompună și să se reînnoiască permanent pentru a se menține sănătoase. Într-un mediu sănătos, alcalin, microorganismele se ocupă de reciclare, ca să spunem așa. Ele curăță deșeurile celulare normale rezultate în urma descompunerii celulare și a metabolismului, pentru ca organismul să nu devină o groapă de gunoi toxică. Toate aceste acțiuni sunt însă anulate într-un mediu acid. Microorganismele benefice sunt depășite și nu pot procesa toate deșeurile care le inundă; apoi încep să se multiplice nebunește, producând la rândul lor cantități însemnate de deșeuri toxice. Dacă aceste toxine nu sunt eliminate ori nu sunt eliminate destul de rapid sau complet, acizii sunt reținuți în sânge și țesuturi, tinzând să se localizeze în zonele slabe ale organismului. Atunci când se localizează în pancreas, apare diabetul. Toate simptomele acestei boli au aceeași cauză principală.

Într-un organism sănătos, microzimele ajută la reînnoirea celulelor beta, dar, dacă este perturbat echilibrul alcalin, descompunerea (sau fermentarea, îmbătrânirea, putrefacția) ajunge să domine în cele din urmă. Celulele beta mor sau se dezorganizează sau involuează, crescând aciditatea, fără ca partea de reînnoire a ciclului natural să rezolve dezechilibrul. Mediul acid le semnalează prematur microzimelor că organismul s-a dezechilibrat.

Acestea își schimbă atunci funcția și forma, transformându-se în virusuri, bacterii sau ciuperci parazite cu capacități de descompunere celulară și mai puternice. Dacă alcalinitatea nu este restaurată în scurt timp, se instalează boala, inclusiv diabetul. Dar fără acidoză nu poate exista boală – nu poate exista diabet.

Povestea lui Kevin

Am suferit de diabet de tip 1 timp de aproape 33 de ani, de la vârsta de trei ani. Înainte să urmez acest program, nivelul glicemiei mele se situa frecvent între 300 și 400 sau mai mult. Dar acum, cu băutura verde, cu suplimentele alimentare și dieta alcalină, am reușit să-mi controlez diabetul. După atâția ani, nu mai am nevoie de niciun fel de insulină, iar glicemia mea s-a echilibrat mai mult ca oricând, fiind frecvent între 64 și 127. Diabetul meu de tip 1 e aproape eliminat!

UN JOC PERICULOS

Potrivit teoriilor medicinei clasice, diabetul ar putea fi genetic; oamenii de știință au identificat în unele celule anumite proteine ce par să predisună la diabetul de tip 1. Dar fiți atenți: chiar dacă aproape 25% dintre copiii americani au această predispoziție, mai puțin de 1% dintre aceștia se îmbolnăvesc. De asemenea, atunci când un geamăn monozigot (gemeni identici) are diabet, doar în jumătate dintre cazuri este bolnav și fratele său. (În cazul unei afecțiuni genetice, ne-am fi așteptat la o probabilitate de 100% în cazul gemenilor monoziگوٹی.)

Respectivele proteine pot fi găsite cu aceeași frecvență pretutindeni pe glob, dar prevalența diabetului variază mult în diferitele zone ale lumii. Mai puțin de 1 din 100 000 de japonezi este afectat, față de 9 la 100 000 în SUA sau 28 la 100 000 în Finlanda (țară care are în prezent performanța nedorită de a se situa pe primul loc în lume ca frecvență a îmbolnăvirilor de diabet). În plus, în anumite zone ale globului, frecvența bolii a crescut mult

prea brusc pentru a fi explicată doar prin cauze ereditare. Cândiți-vă, de exemplu, la creșterea șocantă cu 50% a numărului de cazuri de diabet la copiii sub 10 ani din Finlanda, în ultimele două decenii.

Diabetul se poate dovedi un joc periculos, în genul ruletei rușești. Glonțul genetic provoacă vătămări doar dacă se apasă trăgaciul numit stil de viață. Genele în sine nu provoacă diabet, dar stilul de viață dezechilibrat le poate elibera potențialul distructiv. În capitolele viitoare, vom cerceta mai în profunzime diferite cauze ale glicemiei instabile, printre care carbohidrații, alcoolul, cofeina, alimentația săracă în grăsimi, exercițiile fizice anaerobice, stresul psihic, frica sau furia, precum și lipsa anumitor substanțe nutritive. Toate aceste lucruri pot cauza aciditate excesivă, iar aceasta, mai ales dacă provine dintr-o alimentație nesănătoasă, determină pancreasul să-și crească producția de insulină, proces ce suprasolicitează acest organ care, în cele din urmă, clachează. Deci: diabet.

Înțelegerea și întreruperea acestui ciclu va duce la îmbunătățirea calității vieții și la prelungirea ei, pentru că drumul corect devine clar: păstrați echilibrul pH-ului. Imediat ce aciditatea este controlată, simptomele dispar. Chiar și un organ supus unor crize nenumărate, precum pancreasul în cazul diabetului necontrolat, poate întineri odată ce adevărata cauză a problemei este eliminată. După cum obișnuim să spunem noi aici: mișcă-ți fundul acid și fă-te sănătos!

CAPITOLUL 3

Multiplele fațete ale diabetului de tip 1 și de tip 2

„Ceea ce știm deja este o mare piedică în a descoperi ceea ce nu cunoaștem încă.”

Claude Bernard, fiziolog francez (1813-1878)

Există o listă foarte lungă de simptome asociate cu diabetul. Cel mai cunoscut dintre acestea poate fi valoarea anormală a glicemiei, dar ea e doar începutul. În realitate, e posibil ca glicemia să fi avut valori anormale câțiva timp înainte de a fi depistat acest lucru, deseori abia atunci când sunt investigate alte simptome. Cu cât mai repede vă stabiliți glicemia – împiedicând apariția numeroaselor simptome negative –, cu atât mai bine. Acest capitol trece în revistă numeroasele semnale pe care vi le transmite organismul atunci când ceva este în neregulă, așa încât să puteți reacționa rapid când apar. Dar cea mai mare dorință a noastră, a autorilor, este ca acest capitol să fie pentru dumneavoastră doar un simplu ghid al unei lumi pe care să nu ajungeți să o cunoașteți vreodată. Sper că el le va trezi tuturor cititorilor hotărârea fermă de a se alimenta corect, pentru a-și întări organismul și a fi sănătoși.

HIPERGLICEMIE ȘI HIPOGLICEMIE

Printre primele simptome ale excesului de aciditate care duce la diabet se numără hipoglicemia (nivelul scăzut al zaharurilor în sânge) și hiperglicemia (nivelul crescut al acestora). Cele două par a fi opuse, dar în realitate reprezintă cele două fețe ale aceleiași monede. Amândouă apar ca urmare a excesului de zaharuri și a mediului acid pe care îl creează acesta în organism.

Hiperglicemia indică o problemă evidentă a producției de insulină sau a utilizării acesteia: acest hormon fie nu există deloc, fie nu-și îndeplinește rolul (gestionarea glucidelor). Nivelul scăzut de zaharuri în sânge, problemă foarte frecventă, indică, de fapt, o producție excesivă de insulină – insulina lucrează peste măsură.

Pancreasul produce doi hormoni pentru a regla concentrația de zaharuri în sânge: insulina, care ar trebui să nu permită creșterea prea mare a glicemiei, și glucagonul, care o împiedică să scadă prea mult. Insulina contribuie la scăderea concentrației zaharurilor din sânge prin facilitarea transportului acestora prin membrana celulară în interiorul celulei, unde vor fi utilizate pentru producerea de energie. În plus, insulina acționează asupra ficatului, unde glucidele sunt transformate în glicogen și grăsime, care sunt depozitate la acest nivel. Glucagonul transmite un mesaj către ficat și apoi către mușchi pentru a converti carbohidrații depozitați (glicogenul) din nou în glucoză, pentru a transforma alte substanțe nutritive, precum aminoacizii, în glucoză și apoi pentru a elibera zaharurile în sânge.

Corpul uman reacționează la scăderea glicemiei așa cum ați reacționa când mașina dumneavoastră rămâne fără benzină: umple din nou rezervorul cât se poate de repede. Solicitarea de a procesa tot mai multe zaharuri suprasolicită pancreasul atât de mult, încât poate să clacheze și să înceteze producția de insulină. Simptomele unei glicemii prea mari sau prea mici sunt supărătoare prin ele însele (vezi tabelul), dar pericolul mai mare constă în faptul că acest balans între niveluri prea mari sau prea scăzute ale glicemiei să pregătească instalarea deplină a diabetului.

Acestea sunt lucrurile pe care este probabil să vi le explice medicul. Explicația mai profundă a Noii Biologii ia în considerare faptul că microorganismele nocive, precum bacteriile și mai ales ciupercile parazite, au un apetit feroce pentru zaharuri. Pe măsură ce ele digeră zaharurile, concentrația acestora în sânge scade și rămân în loc deșeuri acide. Cu cât mediul este mai acid, cu atât sunt mai încântate aceste mici vietăți dezagreabile, care încep să

se multiplice nebunește: ați intrat în alt cerc vicios. Și sunt înfometate! Nu se mai pune problema poftei *dumneavoastră* de zaharuri, cât despre cea a ciupercilor parazite și a bacteriilor pe care le adăpostiți. În plus, extragerea glicogenului din mușchi pentru a fi introdus în circulația sangvină are un preț: procesul crește aciditatea și încurajează dezvoltarea ciupercilor parazite.

SIMPTOMELE HIPOGLICEMIEI*

- | | |
|------------------------------|---|
| ♦ Slăbiciune | ♦ Uitare |
| ♦ Oboseală | ♦ Coșmaruri |
| ♦ Puls rapid | ♦ Iritabilitate |
| ♦ Tremurături | ♦ Furie |
| ♦ Amețeală | ♦ Piele palidă |
| ♦ Transpirație | ♦ Dispoziție schimbătoare |
| ♦ Foame | ♦ Stângăcie sau mișcări sacadate |
| ♦ Durere de cap | ♦ Confuzie |
| ♦ Vedere slabă, vedere dublă | ♦ Dificultate de a menține atenția trează |
| ♦ Lipsă de coordonare | ♦ Senzație de furnicături în jurul gurii |
| ♦ Lipsă de concentrare | ♦ Mâini și picioare reci |
| ♦ Gândire încetșată | ♦ Convulsii |
| ♦ Greață | ♦ Imposibilitatea de a se trezi, comă |

*Simptomele devin din ce în ce mai severe pe măsură ce scade glicemia.

SIMPTOMELE HIPERGLICEMIEI

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ♦ Sete extremă | ♦ Foame |
| ♦ Urinat frecvent | ♦ Comă diabetică sau cetoacidoză |
| ♦ Confuzie | ♦ Dispnee |
| ♦ Somnolență | ♦ Greață |
| ♦ Piele uscată | ♦ Vomă |
| ♦ Incapacitate de a transpira | ♦ Gură uscată |
| ♦ Vedere tulbură | ♦ Oboseală extremă și epuizare |

Ca regulă empirică, medicii folosesc valoarea de 60 mg/dl a glicemiei drept limită inferioară a normalului. La orice valoare egală sau mai mică decât aceasta, ei se așteaptă să întâlnească semne și simptome de hipoglicemie. Corpul uman nu funcționează prea bine atunci când nu există suficientă glucoză în sânge. Mușchii au nevoie de energia pe care le-o furnizează glucoza pentru a-și îndeplini rolul; de aceea, atunci când glucoza este insuficientă, vă simțiți slăbit, obosit, dezorientat și puteți resimți dureri musculare, iritații și inflamații. Creierul are nevoie de glucoză pentru a coordona întregul organism, ca să nu mai vorbim despre propria nevoie, pentru funcționarea sa și a tuturor proceselor intelectuale. Fără glucoză suficientă nu puteți gândi clar, nu vă puteți concentra și nu vă puteți folosi memoria cum trebuie. Poate știți ce trebuie să faceți, dar nu reușiți.

Povestea lui Sam

Am 62 de ani și timp de cinci ani am urmat un tratament oral pentru diabetul de tip 2 de cinci ani. În numai patru săptămâni, bând băutura verde și urmând o dietă alcalină, am putut să reduc doza de medicamente cu 50-75%, iar în acest timp am înregistrat cea mai bună glicemie din câte am avut vreodată. În plus, am slăbit aproape 3 kg și slăbesc în continuare. Și când te gândești că mi s-a spus că este o boală incurabilă și care duce la invaliditate tot mai gravă!

REZISTENȚA LA INSULINĂ

Hipoglicemia poate conduce la hiperglicemie, ca urmare a poftei de dulce și a transformării glicogenului, care duc la rândul lor hiperinsulinemie (prea multă insulină), apoi rezistență la insulină, și, de aici, pasul următor este instalarea deplină a diabetului de tip 2. În timp, valorile succesive de zaharuri și insulină, precum și acizii rezultați în urma fermentării excesului de zaharuri afectează locusurile receptorilor pentru glucoză de pe suprafața celulelor. Acestea nu mai pot primi glucoza necesară pentru pro-

ducția de energie, zaharurile rămâne în sânge, iar insulina este eliberată în cantități tot mai mari. Organismul nu mai reacționează adecvat la insulină – aceasta nu-și poate îndeplini misiunea de a transporta glucoza la celulele care au nevoie de ea. În același timp, mediul din organism devine tot mai acid, iar microorganismele negative se simt tot mai mult ca la ele acasă și se apucă să producă și mai mult acid.

CE TREBUIE SĂ FACEȚI ATUNCI CÂND AVEȚI HIPOGLICEMIE

Urmând programul Dietei Young, veți scăpa de hipoglicemie și de efectele sale neplăcute. Este totuși posibil să aveți din când în când câte un episod de hipoglicemie. Fără îndoială că medicul v-a dat instrucțiuni diferite de cele ce veți citi în continuare, dar ele nu sunt compatibile cu Dieta Young. Un baton de ciocolată sau un pahar cu suc de mere sau altceva ce aduce un aport mare, brusc de glucide poate da rezultate doar pe termen scurt – veți simți un val temporar de energie în locul oboselii datorate hipoglicemiei –, dar efectul pe termen lung va fi creșterea acidității datorate fermentării zaharurilor de către bacterii sau ciuperci și veți reveni la același cerc vicios.

Iată câteva soluții la fel de eficiente, care nu cresc aciditatea:

- ♦ beți un pahar de lapte proaspăt de migdale
- ♦ mâncați un morcov sau o sfeclă
- ♦ mâncați o farfurie de roșii cu avocado
- ♦ beți un litru de băutura verde.

CE TREBUIE SĂ FACEȚI CÂND AVEȚI HIPERGLICEMIE

Urmând programul Dietei Young, ar trebui să eliminați episoadele acute de hiperglicemie. Dacă aveți vreunul dintre simptomele descrise mai sus, trebuie să acționați imediat. Rehidratați-vă consumând o cantitate mare de băutura verde – un litru pentru fiecare 13 kg de masă corporală. Luați suplimente cu crom, care contribuie la combinarea insulinei cu glucoza și la pătrunderea glucozei în celule, pentru a fi utilizată ca sursă de energie.

SEMNE ȘI SIMPTOME

În afară de semnele de hipoglicemie și hiperglicemie prezentate anterior, există o mulțime de alte potențiale probleme ce însoțesc diagnosticul de diabet. Dacă efectele secundare de la început nu anunță o suferință suficient de mare încât să vă determine să vă mențineți glicemia în limite sănătoase, ce spuneți de complicațiile cardiovasculare, vătămarea nervilor sau a rinichilor, orbirea sau alte tulburări de vedere, precum și riscul crescut de amputare a unui membru? Toate acestea, plus mai multe complicații se datorează nu doar glicemiei nesănătoase, ci și hiperacidității organismului. Toate acestea împreună duc la îmbătrânire prematură, întrucât, ca să lăsăm finețurile la o parte, organismul începe să putrezească.

Sistemul cardiovascular

Să începem cu inima. Diabetul înseamnă riscuri de două sau chiar de patru ori mai mari de apariție a afecțiunilor cardiace precum infarctul miocardic, ateroscleroza, angina pectorală, accidentul vascular cerebral, hipertensiunea, hipercolesterolemia și nivelul crescut al trigliceridelor. Organismul se protejează de acizii în exces (sau de zaharurile în exces) – care ar putea perfora vasele sangvine – legându-i de grăsimi și minerale. Dar aceste grăsimi se acumulează în vasele de sânge și în inimă, provocând ateroscleroză, angină pectorală, infarct miocardic sau accident vascular cerebral. Inima trebuie atunci să muncească mai mult pentru a pompa sângele înspre și dinspre ea, împingând același volum de sânge prin vase sangvine îngustate, ceea ce se traduce prin hipertensiune. (Aproape 60% dintre pacienții hipertensivi sunt diabetici). Inima și vasele de sânge bolnave slăbite pot cauza, de asemenea, o creștere bruscă a tensiunii atunci când vă ridicați brusc din șezut, ceea ce vă provoacă amețeală. Același lucru se poate întâmpla atunci când stați mult timp în picioare.

Organismul face să crească și nivelul colesterolului LDL, pentru a lega acizii, și al trigliceridelor, pentru a se proteja de excesul

de acizi rezultați în urma fermentării excesului de zahăr. Așa-numitul colesterol rău (LDL) vă salvează viața de aciditatea excesivă, pe termen scurt – cu prețul periclitării vieții ca urmare a problemelor cardiovasculare, pe termen lung.

Acizii sunt substanțe foarte aderente și pot provoca lipirea celulelor una de alta, ceea ce provoacă probleme de circulație precum claudicația intermitentă (durere sau amorțeală în zona membrelor inferioare în timpul mersului) și deprivare de oxigen, care duce la simptome precum: mâini și picioare reci, gândire încețoșată, uitare și pierderea memoriei, amețeală și chiar demență. Insuficiența cardiacă congestivă își are cauza în transformarea glucidelor în acizi, care „terciuiesc” mușchiul cardiac.

Vederea

Deteriorarea vaselor sangvine care irigă retina poartă numele de retinopatie diabetică. Ea poate cauza orbirea. De fapt, diabetul este cauza principală a cazurilor noi de orbire. Multe tulburări ale vederii au frecvență mai crescută la pacienții diabetici, între ele numărându-se glaucomul (presiune la nivelul globului ocular care reduce fluxul de sânge către nervul optic) și cataracta (calcificare a cristalinului care determină pierderea acuității vizuale; organismul folosește calciul pentru a neutraliza excesul de acizi), fiecare dintre aceste două afecțiuni fiind o dată și jumătate mai frecventă la persoanele cu diabet. De asemenea, diabetul este asociat și cu creșterea frecvenței edemului macular (pierderea acuității vizuale) și a neovascularizării (glaucom hemoragic), determinate și ele de hiperaciditate.

Rinichii

În cincisprezece ani de boală, la 20% dintre pacienții apar boli renale, care pot duce chiar până la insuficiența renală, afecțiuni cu potențial letal. Rinichii capitulează pur și simplu și încețoșează să mai funcționeze, după atâta efort pentru eliminarea acizilor rezultați în urma excesului de glucoză.

Sistemul nervos

Aproape 60-70% dintre pacienții cu diabet prezintă deteriorări la nivelul sistemului nervos ce pot determina o gamă largă de simptome, printre care furnicături, senzație de arsură, amorțeală, pierdere a sensibilității la rece sau la cald și dureri înțepătoare, în special la nivelul mâinilor și al picioarelor, și mergând de la tulburări de digestie, transpirație excesivă, disfuncții de erecție până la afectarea tensiunii arteriale și pulsului. Neuropatia membrelor inferioare, de exemplu, este o afecțiune care face ca pacientul să nu poată ridica suficient piciorul pentru a păși, din cauza deteriorării nervilor motori ai membrelor inferioare. Un alt exemplu este incontinența urinară (controlul slab al vezicii urinare). Ea apare ca urmare a deteriorării nervilor care inervează vezica urinară, ceea ce duce la dilatarea vezicii, pierdere de urină și/sau dificultate de a goli total vezica, problemă care duce, la rândul ei, la creșterea incidenței infecțiilor urinare.

Amputarea

Peste 67 000 de picioare sunt amputate anual în Statele Unite din cauza complicațiilor diabetului; mai mult de jumătate dintre cazuri ar putea fi preîntâmpinate prin diagnosticarea la timp și printr-un stil de viață și o alimentație corecte. Această problemă este serioasă în special la afro-americani și la amerindieni, la care riscul de diabet este de patru ori mai mare decât cel al populației generale. Cauza subiacentă este afectarea circulației la nivelul membrului respectiv, care se manifestă la suprafață mai întâi prin ulceratii ale piciorului, care se supraînfecțează și apoi produc cangrena (putrezirea țesuturilor, care se tratează numai prin îndepărtarea lor pe cale chirurgicală).

Obezitatea

Într-o situație de criză, în loc să ardă grăsimile, organismul le acumulează pe toate, încercând cu disperare să se apere, și le utilizează pentru a lega cât mai mult acid cu putință, îndepărtându-l de organele vitale.

Afecțiunile gastro-intestinale

Aceste tulburări sunt frecvente la pacienții cu diabet și includ greața, vărsăturile, constipația sau diareea. Toate acestea pot încetini activitatea musculaturii stomacului sau a intestinului, ceea ce determină o golire ineficientă a tubului digestiv. Gastropareza diabetică apare atunci când stomacul își evacuează prea lent conținutul în intestinul subțire, din cauză că nervii care controlează ritmul acestui proces au fost deteriorați. La pacienții care trebuie să-și administreze insulina înainte de masă, glicemia scade înainte ca alimentele să poată să fie absorbite.

Disfuncțiile sexuale

Mai mult de jumătate dintre bărbații diabetici cu vârsta peste cincizeci de ani suferă de impotență; impotența apare la diabetici cu zece-cincisprezece ani, în medie, mai devreme decât la bărbații care nu au diabet. Peste o treime dintre femeile cu diabet suferă de deteriorări de un fel sau altul ale funcțiilor sexuale, între care scăderea sensibilității la atingere datorită afectării nervoase, mucoasă vaginală uscată și libidou scăzut. Funcția sexuală și libidoul sunt controlate de sistemul nervos autonom, care poate fi paralizat de hiperaciditate.

Osteoporoza

Organismul extrage calciul din oase pentru a neutraliza acizii și a menține echilibrul delicat al pH-ului. Acesta este un proces normal, dar atunci când rezervele de calciu sunt exploatate prea mult, oasele își pierd din densitate și devin fragile.

Dezechilibrul hormonal

Ciupercile parazite, care se înmulțesc rapid în mediul acid pe care-l agreează, duc la fermentarea hormonilor, ceea ce provoacă scăderea nivelului de DHEA (dihidroepiandrosteron – hormon steroid secretat de corticosuprarenale, precursor al hormonului androgen la femei), printre altele, și determină un dezechilibru

general al tuturor hormonilor, cauzând simptome precum bufeurile, balonarea, retenția de apă, iritabilitatea și depresia.

Transpirația

Uneori se poate să transpirați brusc în timp ce mâncați – oficial, aceasta se numește transpirația gustativă –, fiindcă organismul încearcă să scape de acizii pe care-i ingerăți prin porii pielii.

Afecțiunile articulare

O caracteristică problematică a diabetului poartă numele de piciorul cubic Charcot sau osteoartropatia diabetică. Ea afectează, de obicei, articulațiile pe care se sprijină greutatea corpului, precum gleznela. Oasele sunt slăbite (deoarece calciul este extras din ele pentru a neutraliza excesul de acizi) și, în plus, sensibilitatea este diminuată (în special, la extremități), din cauza deteriorării nervilor, astfel că în aceste zone se pot produce fracturi care trec neobservate, în ciuda inflamării zonei. Deoarece pacientul nu simte durerea, nervii fiind deteriorați, el continuă să folosească articulațiile bolnave, vătămarea se agravează, musculatura se atrofiază, iar articulația poate suferi o deformare ireversibilă.

Mai puțin dramatică inițial, poate, dar de asemenea frecventă este rigiditatea degetelor, care poate deveni suficient de severă încât să îngreuneze activități precum scrisul, îmbrăcatul, legatul și ținutul la pantofi sau apucatul obiectelor de dimensiuni mici.

Parodontoza

La pacienții cu rezistență la insulină și diabet de tip 2 sunt frecvente afecțiunile precum paradontoza agresivă, cariile la nivelul marginii gingivale, uscăciunea gurii și infecțiile cavității bucale.

AVEȚI GRIJĂ DE GURA DUMNEAVOASTRĂ

Vă puteți verifica aciditatea locală de la nivelul gurii cu ajutorul hârtiei de tur-nesol; valoarea ar trebui să fie între 6,8 și 7,2. Eliminarea zaharurilor și a carbohidraților prin Dieta Young vă va ajuta și să vă protejați dinții. Spălați-vă dinții după fiecare masă cu o pastă de dinți alcalină (orice pastă de dinți pe bază de bicarbonat de sodiu; vedeți secțiunea de resurse) sau cu o pastă din apă distilată și bicarbonat de sodiu (praf de copt). Utilizați o perie moale de nailon cu capătul firelor rotunjit și periați-vă și limba. Dimineța, la trezire, și seara, înainte de culcare, clătiți-vă gura cu o soluție de silicat de sodiu, clorid de sodiu sau apă foarte alcalină (pH 9,5).

Infecțiile cu ciuperci parazite

Micozele vaginale sunt doar una dintre manifestările evidente ale înmulțirii ciupercilor patogene din organism, iar pacientele cu diabet sunt afectate mai frecvent decât femeile cu un nivel normal al glicemiei.

Sunt sigur că această listă nu conține nicio situație pe care ați vrea s-o trăiți, dacă aveți de ales. Vreme de mulți ani, aceste probleme au fost considerate urmări inevitabile ale diabetului. Așa că nu pot decât să afirm cu suficientă tărie sau cât mai des: păstrând constant controlul asupra nivelului glicemiei, puteți preîntâmpina aceste complicații. Insulina și antidiabeticele orale au propriile efecte adverse, iar efectul lor nu este uniform, în special ca urmare a faptului că sprijină o alimentație cu zaharuri. Dieta Young controlează glicemia o dată pentru totdeauna, în mod natural și fără efecte secundare. Sau, mai binezis, doar cu efecte secundare pozitive! Cu ajutorul ei puteți elimina de pe lista dumneavoastră cu motive de îngrijorare absolut toate problemele la care ne-am referit în acest capitol.

CAPITOLUL 4

Ciclul dezechilibrului și al echilibrului

„Boala se naște din noi și în noi.”

Antoine Bechamp

Cred că Legea contrariilor constituie unul dintre fundamentele majore ale Universului și că, în multe privințe, avem misiunea de a găsi echilibrul dintre două extreme. Această carte se ocupă de una dintre cele mai mari polarități: dezechilibrul pe care-l scot la iveală bolile și echilibrul reprezentat de sănătate și condiția fizică bună.

Ca peste tot în natură, corpul uman încearcă să păstreze echilibrul între influențele care se exercită în interiorul său. Cel mai important dintre numeroșii factori implicați în acest proces este echilibrul biochimic dintre aciditate și alcalinitate în lichidele din sânge și țesuturi. Nu trebuie să înțelegeți în totalitate noțiunile de biochimie detaliate în acest capitol; mesajul principal este că aciditatea și alcalinitatea (sau acidul și baza) sunt total opuse, la fel ca frigul și căldura. Atunci când se întâlnesc în anumite concentrații, se anulează reciproc. În organism sunt necesare 20 de părți alcaline pentru a neutraliza o parte de acid. Relația acid-bază este măsurată cu ajutorul pH-ului („puterea hidrogenului”).

Organismul are pH-ul echilibrat la valoarea de 7,365 și face orice, chiar și în detrimentul oaselor și al altor țesuturi, pentru a menține sângele la acest nivel. Nivelul pH-ului în urină și în salivă are un interval mai mare de acceptabilitate, între 6,8 și 7,2. Aceasta este părerea mea; dar medicina clasică se mulțumește cu un pH între 5,5 și 6,5. Aceste valori însă, deși pot fi considerate „normale” – prin faptul că se situează în acest interval la cei mai mulți oameni –, sunt de fapt prea acide, semn al unui exces de zaharuri și alți carbohidrați în alimentație. Atunci când pH-ul urinei și/sau

al salivei scade sub 6,0, e mai mult ca sigur că pancreasul și glandele suprarenale sunt suprasolicitate și organismul se află într-o stare prediabetică. (Vezi capitolul 2 pentru informații despre diagnosticarea clasică a diabetului, prin măsurarea valorilor glicemiei.)

CICLUL DEZECHILIBRULUI

Imaginați-vă că nu duceți gunoiul din casă timp de un an. Pe lângă mizeria absolut dezgustătoare, asta face să apară tot felul de vietăți care vă devin colocatari. Un an cu stil de viață și alimentație periculoasă vă poluează mediul intern al organismului în același fel și formează un mediu primitiv pentru vietățile microscopice care ar trebui să vă cutremure la fel de mult ca prezența șobolanilor sau a gândacilor în casă.

Ați intrat în ceea ce eu numesc Ciclul dezechilibrului. El constituie calea spre toate bolile, inclusiv hipoglicemie, hiperglicemie și diabet de tip 1 sau 2, și are patru stadii:

Stadiul 1: O tulburare fizică sau chiar emoțională a mediului. În cazul diabetului, aceasta poate însemna o megadoză de zahăr sau o alimentație în general bogată în glucide. Poate însemna și gânduri, cuvinte sau fapte negative, trăiri afective distructive (după cum vom vedea în capitolul 6) sau un mediu extern poluat (cu monoxid de carbon de la gazele de eșapament ale automobilelor și camioanelor sau cu undele electromagnetice).

Stadiul 2: Dezorganizarea celulelor și a microzimelor. Prin dezorganizarea celulelor se formează tot mai mulți acizi, care compromit și mai mult mediul intern.

Stadiul 3: Pe măsură ce celulele se adaptează la mediul din ce în ce mai acid, ele încep să-și schimbe forma și funcția, devenind bacterii, apoi ciuperci parazite, apoi mușegaiuri și, în final, microzime.

Stadiul 4: Aceste noi forme biologice descompun prin fermentare zaharurile din organism (ceea ce determină hipoglicemie și așa mai departe), apoi grăsimile și în final proteinele, creând și mai mulți acizi periculoși – și astfel, cercul vicios se reia de la capăt.

Simptomele care apar – și care se adună laolaltă, primind eticheta de boală – nu sunt decât încercări ale organismului de a-și menține echilibrul delicat al pH-ului și de a scăpa din Ciclul dezechilibrului. În primele faze ale dezechilibrului, simptomele pot fi relativ minore: dureri de cap, erupții cutanate, alergii, probleme ale sinusurilor, inflamații, iritații și așa mai departe. Aceste semne timpurii sunt tratate de obicei cu medicamente, deși asta nu face decât să mascheze problema, în loc să o elimine. De fapt, manipularea majoră a acestor simptome contribuie la agravarea lor în viitor.

Pe măsură ce situația o ia razna tot mai mult, organele și sistemele slăbite (pancreasul, de exemplu) încep să cedeze în mod drastic. Din fericire, știm cum să evităm cu totul acest ciclu – este în puterea noastră. Nu „faci” diabet, ci ți-l „provoci”. Dacă acele lucruri declanșează Ciclul dezechilibrului și-l întrețin, amenințând echilibrul pH-ului și forțându-ți organismul să se zbată în fel și chip pentru a încerca să mențină acest echilibru, înseamnă că-ți „provoci” diabetul. Acest ciclu este declanșat de câteva lucruri, principalele fiind alegerile nefericite în materie de alimentație și digestia proastă, despre care veți afla mai multe în capitolele ce urmează.

CICLUL ECHILIBRULUI

Pe de altă parte, puteți alege Ciclul echilibrului, păstrându-vă echilibrul pH-ului în organism și menținându-vă glicemia la un nivel stabil și sănătos. Asta vă va ajuta să vă revendicați drepturile asupra propriului mediu intern și să vă opuneți poluării cu acizi periculoși. Aceasta este calea spre sănătate, energie și vitalitate.

Ciclul echilibrului are trei stadii. Sunt ușor de ținut minte drept „cele 3 C”: curățare, control și construcție.

Stadiul 1: Curățarea organismului dinspre interior spre exterior, prin eliminarea deșeurilor acide rezultate din dezechilibru, cu ajutorul consumului de apă, legume verzi și băutură verde din belșug, așa cum vom arăta în capitolul 7.

Stadiul 2: Controlarea obișnuințelor alimentare, de gândire și de stil de viață negative, ieșind din tiparul perturbărilor la nivelul organismului.

Stadiul 3: Construirea de celule noi, sănătoase, pe calea aprovizionării organismului cu materiale de construcție solide precum apa, oxigenul, alimentele nutritive, vitaminele, mineralele, plantele, sărurile celulare și un stil de viață în general menit să păstreze alcalinitatea în organism. (Mai multe despre toate acestea în capitolele următoare.)

Pe măsură ce parcurgeți aceste stadii, toate sistemele organismului vor începe să funcționeze la unison pentru a aduce armonie și echilibru, iar dumneavoastră veți observa apariția semnelor sănătății adevărate: energie, claritate a minții, vedere clară și ochi strălucitori și un corp suplu și în formă.

DISTRUGEREA CELULELOR BETA

Încă n-am terminat cu ciclul vicios. Așa cum am arătat deja, toate simptomele diabetului, inclusiv obezitatea, problemele de piele, problemele membrelor inferioare, afecțiunile gingivale, afecțiunile renale, neuropatia, deteriorarea nervilor, afecțiunile cardiovasculare, hiperinsulinemia sau hipoinsulinemia și hiperglicemia sau hipoglicemia își au originea în cele opt trepte ale procesului de distrugere a celulelor beta pancreatice, fiecare treaptă favorizându-le pe celelalte și amplificând rezultatele finale:

1. O alimentație bogată în zaharuri duce la
2. Hiperglicemie (concentrație mare de zaharuri în sânge), care constituie semnalul pentru
3. Eliberarea de insulină de la nivelul pancreasului, iar, dacă primele două elemente se perpetuează, apare hiperinsulinemia, care duce la
4. Insuficiență pancreatică, inclusiv distrugerea celulelor beta și hipoinsulinemie, precum și scăderea concentrației enzimelor pancreatice și creșterea acidității în intestinul subțire, provocând

5. Acidifierea organismului, ceea ce duce la
6. Începerea procesului prin care celulele sangvine să se descompună și să se transforme în bacterii și ciuperci parazite, care au un apetit feroce pentru zaharuri și le fac să fermenteze rapid, transformându-le în deșeuri acide, astfel că pH-ul organismului devine tot mai dezechilibrat, ceea ce întărește cercul vicios și pregătește terenul pentru
7. Rezistența la insulină și un teren interior din ce în ce mai compromis, glicemie și mai ridicată, eliberare de și mai multă insulină și aciditate și mai mare, dând naștere la
8. Simptomele diabetului.

DISTRUGEREA CELULELOR ALFA

Pe măsură ce se acumulează acizii și ciupercile parazite, zaharurile din sânge fermentează și excesul de insulină face să apară hipoglicemia, celulele alfa devin epuizate și ineficiente, la fel și celulele beta. Cercetările mele au evidențiat de fiecare dată conversia biologică a celulelor organismului în bacterii și ciuperci parazite în sângele persoanelor cu hipoglicemie. Într-un alt cerc vicios, rezultă o serie de simptome secundare ale diabetului, ce constituie un alt cerc vicios, între ele numărându-se infecțiile micotice, durerile musculare, atrofia musculară, greutatea corporală redusă, epuizarea și oboseala, depresia, amețeala, gândirea încețoșată și problemele cardiovasculare. Există șase trepte:

1. Glicemia scade.
2. Celulele alfa intră în acțiune, convertind alte substanțe organice în glucide și eliberându-le în sânge.
3. Crește nivelul glicemiei, dar și al acidității (din cauza fermentării zaharurilor).
4. Hipoglicemie și acumularea de zaharuri în țesuturi.
5. Acidifierea țesuturilor.
6. Simptomele diabetului.

Singura cale de a întrerupe aceste cicluri constă în a lăsa în urmă Ciclul dezechilibrului și a trăi conform principiilor expuse în capitolele următoare, pentru a menține Ciclul echilibrului.

PANCREASUL

Prima linie de apărare în ce privește menținerea alcalinității critice a mediului din organism o reprezintă pancreasul. Pancreasul este o glandă mare, cam cât pumnul, care cântărește aproape 226 grame și este situată spre partea posterioară a cavității abdominale, în spatele stomacului. Pancreasul conține grupuri izolate de celule, cunoscute sub numele de insulele Langerhans, capabile să măsoare nivelul glicemiei la fiecare zece secunde, cu o marjă de eroare de 2%. Aceste insule asigură pancreasului celebrul său rol în diabet, acela de a regla glicemia: ele adăpostesc celulele alfa și beta ce răspund de producția de glucagon și respectiv de insulină. Insulina servește la transportul zaharurilor din sânge la cele 75 de mii de miliarde de celule ale corpului, pentru producția de energie. Glucagonul anunță ficatul și mușchii când să-și transforme depozitele de glicogen înapoi în glucoză (proces denumit glicogenoliză), pentru a crește glicemia.

Dar pancreasul are și un alt rol, la fel de important, în diabet (sau în absența acestuia). Deoarece stomacul este, prin rolul său, un organ cu mediu acid, alimentele parțial digerate sunt în general acide în momentul când ies din stomac, chiar și în cazul celei mai sănătoase diete. Pancreasul secretă în intestinul subțire enzime digestive, pentru a contracara aciditatea și a menține un mediu alcalin la nivelul acestei porțiuni a tubului digestiv. Pancreasul are un rol crucial mai ales în digestia proteinelor, el având grijă ca organismul să aibă acces la toți aminoacizii (elementele componente ale proteinelor) esențiali pentru a produce insulină în cantitatea necesară și de calitate necesară. Acești aminoacizi sunt necesari și pentru fabricarea mai multor enzime digestive.

Atunci când alimentația conține permanent un belșug de alimente din care rezultă acizi (mai multe detalii în capitolul 7),

pancreasul este supus unui stres neîntrerupt, deoarece se luptă să mențină echilibrul pH-ului la nivelul intestinului subțire. Secreția de enzime cu rol de alcalinizare este de multe ori inhibată într-un organism hiperacid. Pe măsură ce devine și el tot mai acid, pancreasul este tot mai puțin capabil să reducă aciditatea sau să producă insulină. Și atunci, cu excepția cazului unei alimentații foarte alcaline, orice aliment sau băutură nu face decât să mărească aciditatea, iar fără secrețiile alcaline ale pancreasului organismul (adică dumneavoastră!) este condamnat la descompunere celulară și moarte.

Povestea lui Kevin

Am suferit de diabet de tip 1 timp de treizeci de ani – de la vârsta de cinci ani. În toată această perioadă, mi-am păstrat în general o stare excelentă de sănătate, prin practicarea artelor marțiale. Dar am întrerupt antrenamentele în urmă cu patru ani, când mi s-a născut al doilea copil. De atunci, sănătatea mea a început să se deterioreze.

Am devenit depresiv. M-am îngrășat. Mă simțeam mereu epuizat. Beam cu lăcomie câte patru cești mari de cafea și uneori luam pastile cu cofeină doar ca să reziste de-a lungul zilei. În plus, luam un antidepresiv care ar fi trebuit să-mi îmbunătățească dispoziția.

În tot acest timp, aveam A1c (un indicator al concentrației de glucide din sânge, vezi capitolul 6) de 8,3 (valoare diabetică). Acum cântarul se oprea la 96 de kilograme. În final, medicul mi-a spus răspicat că *trebuie* să-mi controlez diabetul, căci, dacă voi continua în același mod, mă așteaptă o moarte prematură și urată. Mi s-a spus să slăbesc și să fac mai multe exerciții fizice. M-am simțit foarte prost, fiindcă știam că are dreptate. Trebuia să fac ceva.

Așa că, în weekendul de Ziua Recunoștinței, am început să beau băutură verde cu picături alcaline și am trecut la o dietă alcalină. În numai trei zile, am renunțat la cafea, fără efecte secundare. În trei luni, am slăbit peste 13 kilograme – acum am aproape 82 kg. Am nevoie de doar 50% din doza mea obișnuită de insulină pe timpul zilei și uneori renunț de tot la insulină, păstrându-mi totodată un nivel scăzut al glicemiei. Am redus și doza de insulină din timpul nopții.

La un control, medicul mi-a spus că arăt excelent și să continui tot așa: valoarea A1c ajunsese la 7,0 – nedibetică. Valoarea glicemiei, pe care o testam de șase ori pe zi și care anterior se situa constant la peste 200, se stabilizase la

valoarea de 125, normală, nediabetică. Am din nou energie și am reînceput să fac exerciții fizice.

Nu mi-a fost ușor să respect acest program. Oamenii mă întreabă cum reușesc să-l urmez atât de consecvent. Dar cum aș putea să nu-l urmez? El mi-a dăruit ceea ce-mi doream de zeci de ani: speranța vindecării de diabet. Simplul fapt că-mi țin boala sub control mă face foarte fericit. Acest program mi-a dat, pentru prima dată în viață, perspectiva unui viitor luminos.

PROCESUL PRIN CARE CORPUL PRODUCE ENERGIE

Alimentele sunt un amestec complex de carbohidrați, grăsimi, proteine, minerale și alte molecule, pe care organismul trebuie să le transforme în energie pentru a putea funcționa. Sistemul digestiv, inclusiv pancreasul, se ocupă de primii pași ai procesului de transformare a alimentelor în energie. Digestia este doar un proces de descompunere a unei diversități de molecule complexe într-un număr mai redus de molecule mai simple. Proteinele sunt descompuse în aminoacizi. Grăsimile sunt descompuse în acizi grași și glicerol, iar zaharurile și carbohidrații complecși din fructe și cereale sunt transformate în glucide simple, precum glucoza (zaharul cu structura cea mai simplă).

Celulele organismului transformă glucidele în energia de care au nevoie pentru a funcționa. Sistemul metabolic al organismului descompune aceste molecule simple pentru a elibera energia pe care o conțin și care va fi înmagazinată în moleculele de ATP (adenozin trifosfat). Glucidele sunt oxidate – prelucrate cu adăugarea de oxigen –, rezultând în molecule de apă, dioxid de carbon și ATP. Organismul are nevoie de oxigen pentru a încheia cu succes această transformare, exact așa cum și focul are nevoie de oxigen. Fără oxigen, procesul metabolic devine unul de fermentație, iar la final rezultă acid lactic și acid carbonic în loc de energie înmagazinată în ATP. (Este un aspect important, pe care trebuie să ni-l reamintim când ajungem la capitolul 9, unde vom vorbi despre exercițiile fizice, deoarece efortul fizic exagerat creează în organism o stare de privare de oxigen. Consumul unei cantități

mari de dulciuri are același efect.) Acidul în exces compromise, firește, echilibrul delicat al pH-ului lichidelor din organism.

Dacă zaharurile sunt în general folosite integral de cum ajung în organism, grăsimile sunt de obicei depozitate. Unele sunt depozitate pe termen scurt, dar cele mai multe nu sunt necesare imediat, așa că sunt transportate repede la depozite, ca rezerve pe termen lung. Transformarea grăsimilor alimentare în grăsime corporală se face în foarte scurt timp. Pretutundeni în corp există depozite vaste de grăsime, iar fiecare organ are țesut adipos (astfel încât, dacă este vreodată nevoie, grăsimile să poată fi furnizate convenabil în locul unde sunt necesare). Nimic din cele de mai sus nu-i surprinde prea mult pe cei care au văzut cum arată în ultima vreme corpurile americanilor!

Grăsimea depozitată poate fi utilizată drept combustibil atunci când corpul are nevoie de energie și de fapt depozitele adipoase se formează și se consumă continuu. Dar, atâta timp cât există zaharuri disponibile, organismul le va folosi pe ele drept sursă de energie. Dacă ar fi să nu mai mâncați – și astfel să nu mai furnizați organismului glucidele –, acesta ar începe să trăiască pe seama depozitelor de grăsime. Acest tip de metabolism bazat pe arderea grăsimilor furnizează de aproape două ori mai multă energie decât metabolismul glucidelor. Arderea grăsimilor necesită mai puțină energie. În plus, arderea grăsimilor constituie o sursă mult mai curată de combustibil decât cea a glucidelor și aduce cu sine mai puțină poluare cu acizi, solicitând mai puțin celulele alfa și beta ale pancreasului. Unii compuși rezultați în urma descoperirii grăsimilor alimentare pot fi folosiți la crearea de energie ATP, însă pe această cale se evită partea de producere a acizilor din procesul de descompunere a glucidelor. Totuși, organismul nu va utiliza această cale dacă are la dispoziție zaharuri, care-i oferă același rezultat, dar pe o cale mai ușoară.

CAPITOLUL 5

Sunteți hiperacid, nu supraponderal

*1Să înțelegem mai întâi faptele,
iar apoi putem căuta cauza."*

Aristotel

Americanii nu au fost niciodată mai supraponderali ca în prezent. Statisticile recente arată că un număr surprinzător de mare de adulți – 120 de milioane de oameni, adică 64% din populație – cântărește prea mult. Este cel mai mare număr înregistrat vreodată, reprezentând o creștere de peste 60% față de cifrele din 1991. Dintre persoanele cu vârsta peste douăzeci de ani, 31% sunt obeze (cu 13 kilograme sau mai mult peste greutatea sănătoasă, calculată în raport cu înălțimea, cu sau peste 20% peste greutatea ideală), iar restul, adică aproape unul din trei americani, sunt „doar” supraponderali (cu 5 până la 13 kilograme peste greutatea normală). Un procent de 5% dintre adulți este extrem de obez, adică au peste 22 kg în plus față de greutatea normală, în creștere față de procentul de 3% de acum zece ani. Iar cercetătorii care au efectuat unul dintre cele mai ample studii care a identificat aceste statistici au convingerea că cifrele obținute de ei sunt, de fapt, subestimate.

Ne aflăm în toiul unei epidemii de obezitate.

Femeile obeze sunt mai numeroase decât bărbații (33% față de 28%). Iar femeile de culoare alcătuiesc un grup unde se înregistrează cele mai dramatice statistici în această privință: 50% dintre ele sunt obeze (15% extrem de obeze), față de 40% din femeile americane de origine mexicană și 30% din femeile albe. (În cazul bărbaților nu există practic nicio diferență a ratei obezității în raport cu rasa.) Incidența obezității crește mai rapid decât media la persoanele de la treizeci de ani în sus (cu o creștere de

peste 70% față de anii '90) și în rândul celor cu studii universitare sau postuniversitare.

Și mai grav este faptul că aceste cifre vor continua să crească în viitor: între 13-14% dintre copiii și adolescenții americani sunt deja supraponderali – asta înseamnă nouă milioane de copii –, iar alte șapte milioane sunt considerate „supuse riscului” de a intra în această categorie. Frecvența obezității la copii a crescut rapid în ultimii ani – s-a triplat, de fapt, în ultimii douăzeci de ani – și, foarte probabil, va continua să crească. Rata obezității în rândul adolescenților a crescut chiar mai rapid ca la adulții de vârstă mijlocie. Copiii supraponderali sunt mai predispuși să devină adulți supraponderali și să se confrunte cu aceeași creștere a riscurilor la adresa sănătății.

Obezitatea ajunge deja din urmă fumatul în topul celor mai mari amenințări la adresa sănătății în această țară, conform cifrelor recalculat recent de CDC privind cauzele de deces în SUA.

Toate acestea sunt de rău-augur în ceea ce privește frecvența – deja copleșitoare – a bolilor cardiace și a diabetului în această țară, precum și în privința unei serii de alte afecțiuni grave, influențate direct de greutate. Riscurile pentru sănătate, inclusiv riscul de apariție a diabetului și a tuturor problemelor asociate cu acesta, cresc odată cu greutatea. Copiii supraponderali sunt expuși unui risc crescut de apariție a unei game largi de probleme de sănătate, inclusiv diabetul de tip 2, care, în urmă cu vreo treizeci de ani, era aproape necunoscut la copii. Peste jumătate dintre decesele femeilor americane pot fi atribuite obezității. Anual, excesul de greutate este cauza a peste 325 000 de morți premature în această țară, cifra fiind depășită doar de morțile cauzate de fumat (430 000 de cazuri anual), dar cel puțin numărul fumătorilor începe să scadă. În cazul obezității, frecvența cazurilor s-a triplat, obezitatea fiind pe cale să devină cu repeziciune principala cauză de deces în America. Și, totuși, americanii se îngrașă tot mai mult, părând să ignore cei peste patruzeci de ani de sfaturi medicale de a slăbi, mâncând mai puțin și făcând mai multă mișcare.

S-AR PUTEA CA GRĂSIMEA SĂ VĂ FI SALVAT VIAȚA

S-ar părea că grăsimea ne omoară. Departe de mine să pledez în favoarea excesului de greutate, dar adevărul este că, în momentul de față, probabil că grăsimea vă *salvează* viața. Aceasta, deoarece organismul se folosește de grăsimi pentru a lega acizii în exces și a-i neutraliza, protejând astfel toate țesuturile și organele vitale de vătăările produse de acizi. Molecula de acid legată de grăsime poate fi eliminată sau – asta e șmecheria – poate fi depozitată. Depozitarea acizilor în grăsime face ca aceștia să nu ajungă la organele vitale, dar aceste depozite de grăsime provoacă la rândul lor probleme de sănătate pe termen lung. Chiar și așa, ne putem explica astfel de ce persoanele slabe nu sunt neapărat mai sănătoase decât cele grase: grăsimea oferă un loc de depozitare a acizilor, care, la persoanele slabe, liberi să descompună țesuturi din organism, cauzând o gamă largă de simptome. Data viitoare când le veți privi cu invidie pe persoanele slabe, care pot să mănânce orice și oricât, fără a pune un gram pe ele, gândiți-vă mai bine: ele se confruntă de fapt cu o problemă serioasă, pentru că sistemul de stocare a grăsimilor, cu rol de tampon în organism, nu funcționează corect.

Astfel, supraponderalitatea și subponderalitatea (frecventă în diabetul de tip 1) sunt cele două fețe ale aceleiași monede. Dar, în general, cu cât sunt mai acide alimentația și stilul de viață, cu atât e mai grasă persoana. Confruntat în fiecare zi cu avalanșa de zaharuri și de acizi, organismul are o singură modalitate de a se proteja: grăsimea. Pe de altă parte, vestea bună este că, cu cât alimentația și stilul de viață sunt mai puțin acide, cu atât veți fi mai suplu, deoarece organismul nu mai are nevoie de grăsimea acumulată pentru a vă proteja de aciditate. La origine, problemele dumneavoastră nu vin din faptul că sunteți supraponderali, ci din faptul că sunteți hiperacizi.

Există o listă lungă a celorlalte rolurilor benefice ale grăsimii în organism. În primul rând și cel mai important, grăsimea este cea mai bună sursă de energie curată a organismului. (În capitole-

le următoare veți afla cum să mâncați corect pentru a determina organismul să ardă grăsimile, și nu glucidele, ca să-și obțină energia). Grăsimea depozitată sub piele ne izolează corpul și-i menține temperatura optimă. Stratul de grăsime din jurul articulațiilor, din jurul nervilor și dintre fibrele musculare protejează aceste structuri de traumatisme. Unele organe, precum rinichii, sunt susținute de grăsime în poziția adecvată. Grăsimea stă la baza producerii tuturor hormonilor.

Toate acestea arată că grăsimea este cu adevărat prietenul dumneavoastră. Dar trebuie să fie tipul adecvat de grăsime. Și, la fel ca în cazul oricărui lucru bun, e de dorit să evitați excesele.

COLESTEROLUL VĂ POATE SALVA VIAȚA

Ne temem de colesterolul crescut aproape tot atât de mult ca de grăsime. Totuși, colesterolul este o altă moleculă care leagă acizii din organism. Metoda de autoconservare a organismului în cazul excesului de acizi implică producerea, din grăsimi, a așa-numitului „colesterol rău”, LDL (lipoproteine cu densitate mică), pentru a scăpa de acizi. Excesul de colesterol LDL se acumulează la nivelul arterelor, contribuind la bolile cardiovasculare. Ideea esențială în această privință o să vă pară familiară: eliminați dieta și stilul de viață dăunători de aciditate, și colesterolul va scădea.

(Colesterolul are, de fapt, multe funcții importante în organism; colesterolul de la nivelul pielii, de exemplu, poate fi transformat în vitamina D prin expunerea la soare. Sărurile biliare derivă din colesterol. Colesterolul este implicat în producerea de hormoni sexuali și hormoni steroizi de către glandele suprarenale, mai ales în perioadele de stres puternic. Pe scurt: oamenii de știință au ajuns la concluzia că această substanță – colesterolul – este necesară pentru sănătatea optimă a întregului organism – și aceasta, înainte de a fi recunoscută acțiunea sa de protecție împotriva acizilor).

RISCURILE OBEZITĂȚII

Această secțiune ar fi putut fi denumită și „Riscurile acidității”. După mine, este unul și același lucru. N-ar trebui să dați vina pe grăsime greutatea pentru problemele dumneavoastră de sănătate – fără depozitele de grăsime, ele ar fi fost și mai grave. Scăderea în greutate ar putea reduce unele riscuri, dar până nu vă ocupați de problema subiacentă – adică până nu scăpați de aciditate –, nu veți găsi calea către sănătatea adevărată, durabilă. Unele dintre riscurile majore asociate cu obezitatea, totodată strâns legate de aciditate, sunt hiperglicemia, hipoglicemia, afecțiunile cardiace, artrita, bolile hepatice, bolile renale, afecțiunile cutanate și, bineînțeles, diabetul.

Am aflat deja legătura dintre aciditate și hipoglicemie, hiperglicemie și bolile cardiace. Desigur, aceste afecțiuni nu sunt singurele. Artrita, de pildă, apare atunci când organismul folosește calciul pentru a lega acizii. Microcalcifierile ce rezultă de aici se acumulează la nivelul articulațiilor, pe care le rigidizează, făcând ca mișcările să fie dureroase. Ficatul este un filtru major al toxinelor din organism, inclusiv al acizilor, și are limita lui de rezistență, dincolo de care cedează. Atunci când ficatul nu mai poate gestiona acizii, rinichii devin următoarea linie de apărare, până când ajung și ei să fie copleșiți și să cedeze. Când ficatul și rinichii nu mai pot filtra acizii din organism în același ritm în care sunt produși, aceștia ies la suprafață prin cel de-al „treilea rinichi” – pielea –, ducând la acnee, pete, urticarie, eczemă, psoriazis și multe altele.

POVESTEA LUI PAT

Am diabet de tip 2, pe care-l controlez numai prin dietă, mulțumită băuturii verzi cu picături alcaline și alimentației alcaline. Doctorii mi-au recomandat medicație orală, dar îmi țin glicemia sub control pe cont propriu în acest fel și mi-am scăzut și tensiunea. Plus că am slăbit 13 kilograme. Ca să nu mai vorbesc despre energia și starea de bine pe care mi le dă băutura verde.

CETONELE ȘI CETOACIDOZA

Pentru bolnavii de diabet de tip 1, un motiv important de îngrijorare este complicația severă numită cetoacidoză, adică glicemia foarte crescută cu cantități mari de corpi cetonici în sânge. Cetonele sunt acizi produși prin metabolismul grăsimilor atunci când organismul nu are suficientă insulină și deja este hiperacid. Dar, atunci când te alimentezi corect, corpii cetonici sunt de fapt un lucru bun.

Fără insulină sau fără suficient crom, necesar pentru a lega insulina de glucoză, glucoza nu poate pătrunde în celule. Astfel, organismul nu-și poate produce din glucide energia necesară și are nevoie de o sursă alternativă. Așa că începe să ardă grăsimi – ceea ce determină formarea corpilor cetonici. Este o veste bună, din moment ce metabolizarea grăsimilor este cel mai sănătos mod de a obține energie pentru organism și produce de aproape două ori mai multă energie decât prin metabolizarea glucidelor sau a proteinelor și o cantitate de două ori mai mică de deșeuri. Dacă alegeți alimentația care vă menține echilibrul pH-ului, cantitatea mică de deșeuri rezultată va fi eliminată din organism repede și ușor. Însă, dacă organismul este deja acid, cetonele rezultate nu mai sunt eliminate (cu ajutorul colesterolului, calciului și a altor substanțe-tampon) și se pot acumula în sânge, compromițând echilibrul delicat al pH-ului și făcând ca organismul să intre în cetoacidoză. Iar acesta *nu* este un lucru bun. Organismul intră într-o stare de apărare, utilizându-și lichidele pentru a dilua și neutraliza acizii, făcând astfel să apară greața, vărsăturile, deshidratarea, respirația accelerată și durerile musculare. Dacă nu tratați corect cetoacidoza, ea poate să ducă la comă diabetică și, în final, la moarte.

În starea de cetoacidoză, nivelul glicemiei trece de 300 mg/dl sau 16,6 mmol/l, iar urina va avea peste 2% glucide. Puteți cumpăra de la farmacie, fără rețetă, produse pentru testarea cetonei în urină – de exemplu Ketostix. Există și un instrument comercializat sub denumirea de Precision Xtra, care măsoară concentrația

de cetone din sânge. Măsurați concentrația de cetone dimineața sau seara, înainte de culcare, urmând instrucțiunile ce însoțesc produsul pe care l-ați cumpărat, pentru a avea rezultate corecte. Dacă nu apare o schimbare de culoare pe bandeleț, asta înseamnă că nu obțineți energie prin arderea cetonei sau a grăsimilor, ci folosiți în continuare metabolismul glucidic. Va trebui să introduceți în alimentație mai multe grăsimi „bune” pentru a ajuta organismul să renunțe la arderea glucidelor. Dacă bandeleța începe să-și modifice culoarea spre bej sau maro, înseamnă că ardeți grăsimi, și nu glucide.

Dacă testele vă indică prezența cetonei în urină și aveți glicemia peste 300 mg/dl sau crescută în ultimele 12 ore și/sau aveți grețuri sau vărsături, chemați neapărat medicul, începeți să vă suprahidratați cu lichide alcaline (vezi capitolul 7) și măsurați-vă din nou nivelul glicemiei și al cetonei după o jumătate de oră.

Pe termen lung, desigur, puteți preveni cetoacidoza alimentându-vă corect, luând suplimente de crom și vanadiu pentru a stimula legarea glucozei de insulină și ajutând pancreasul și glandele suprarenale cu suplimente alimentare (vezi capitolul 8).

Povestea Ericăi

Începusem de câțiva ani să mă îngraș încontinuu și inexplicabil și în cele din urmă am fost diagnosticată cu rezistență la insulină. Am început să consum o băutură verde cu picături alcaline și am observat că nivelul de energie îmi crește pronunțat; ba chiar am slăbit câteva kilograme. În plus, am observat că nu mai am simptomele premenstruale neplăcute obișnuite și nici alergia la planta numită rugină. Dându-mi seama că aș putea obține rezultate și mai bune, am început să mănânc legume crude, proaspete în cantități mari. Aproape fără să-mi dau seama, kilogramele în plus dispăreau, iar glicemia îmi scăzuse cu 15 puncte. Acum eram cu adevărat motivată și m-am decis să fac și mai mult, așa că am ținut un post de patru zile cu lichide. M-am simțit mult mai bine după aceea (mi-am dat seama că nu mai am nevoie de medicamente antiinflamatorii după o zi obositoare la birou) și am slăbit și mai mult. După șapte săptămâni în care am urmat acest program, am slăbit peste 5 kilograme și,

cel mai important, glicemia mea a ajuns la 80! În plus, am putut să renunț (sub supravegherea medicului) la medicamentele antidepresive pe care le luam de aproape cinci ani. Mi s-a confirmat oficial că nu mai am rezistență la insulină și sunt cum nu se poate mai fericită.

GRĂSIMEA ȘI DIABETUL

Chiar dacă încă nu am găsit legătura cauzală dintre obezitate și diabet, este clar că ele merg mână-n mână. Un studiu de foarte mari proporții publicat în *Journal of the American Medical Association* (Revista Asociației Medicilor Americani) care a urmărit frecvența tot mai mare a obezității în această țară – constatând o creștere de peste 5% a numărului de cazuri doar în 2001 față de 2000 – a constatat totodată o creștere de peste 8% a cazurilor de diabet în aceeași perioadă. (Și alte probleme de sănătate corelate cu supraponderalitatea, între care afecțiunile cardiovasculare, accidentele cerebrale vasculare și cancerul, ca să enumerăm câteva, cunosc o creștere a incidenței, ceea ce nu constituie o surpriză. Kilogramele în plus determină cel puțin 300 000 de decese anual, ca să nu mai amintesc cele peste 117 miliarde dolari reprezentând costurile îngrijirilor medicale.)

Putem vedea și la copii asocierea clară între supraponderalitate și diabet. Pe măsură ce obezitatea la copii a devenit tot mai frecventă, medicii au observat și o creștere a incidenței diabetului de tip 2 – care debuta în medie, până nu de mult, la vârsta de șaiszeci de ani. Acum, peste 300 000 de copii americani au diabet de tip 2, însoțit de toate riscurile de apariție a unor complicații severe între care orbirea, insuficiența renală și accidentul vascular cerebral. Un sfert dintre copiii obezi cu vârsta sub zece ani și o cincime dintre adolescenții obezi au toleranță scăzută la glucoză, primul pas către diabet. În mod clar, această boală este denumită diabet de tip 2, deoarece denumirea *diabet cu debut la vârsta adultă* nu mai este valabilă.

În 2001, *New England Journal of Medicine* (Revista de medicină din New England) a publicat un studiu care a monitorizat peste 84 000 de femei pe parcursul a șaisprezece ani, urmărindu-le greutatea corporală, alimentația, programul de exerciții fizice, fumatul și consumul de alcool. Pe parcursul desfășurării studiului, 3 300 de femei au făcut diabet de tip 2, iar faptul că erau supraponderale a fost cel mai important factor de predicție al apariției diabetului, urmat de lipsa exercițiilor fizice, alimentația proastă și fumatul. Rezultatele finale ale studiului sugerează că peste 90% dintre cazurile cu diabet de tip 2 ar putea fi preîntâmpinate dacă toată lumea ar adopta un stil de viață sănătos, care să includă o alimentație corectă (vezi capitolul 7), exerciții fizice regulate (vezi capitolul 9), menținerea greutății adecvate și evitarea fumatului.

În 80% dintre cazuri, diabeticii sunt prea grași. Toți au un organism hiperacid. În mod ironic, de cele mai multe ori au nevoie de *mai multă* grăsime, de tipul adecvat și în locurile adecvate. Soluția pentru aceasta este descrisă în capitolul 7: adăugarea de grăsimi bune în alimentație, eliminarea excesului de zahăr, deprinderea organismului să ardă grăsimile, și nu glucidele. Această remaniere a metabolismului permite organismului să vindece pancreasul, ceea ce duce la stoparea și chiar vindecarea diabetului. Alegerea vă aparține: grăsimea vă va omorî sau vă va salva viața?

CAPITOLUL 6

Dieta Young pentru diabetul de tip 1 și de tip 2

„Omul nu poate învăța nimic dacă nu trece de la cunoscut la necunoscut.”

Claude Bernard

Corectarea hiperglicemiei, a hipoglicemiei și a diabetului de tip 1 și de tip 2 este un lucru la fel de simplu ca menținerea echilibrului pH-ului din organism. Dacă reduceți în mod semnificativ cantitatea de acizi pe care o primește și o produce organismul dumneavoastră ca urmare a alimentației și a stilului de viață pe care le urmați, veți asigura organismului mediul alcalin de care are nevoie pentru a fi cu adevărat sănătos.

Fie ca acest capitol să se constituie într-o invitație oficială de a vă schimba organismul – și viața – pentru totdeauna, cu ajutorul dietei Young. Ea *nu* este un tratament, ci un mod de viață, un mod de alimentație, chiar și un mod de gândire. Dacă vreți cu adevărat să scăpați de diabet, trebuie să vă schimbați. În multe cazuri, schimbarea este drastică. Doar dumneavoastră puteți spune dacă merită. Dar vă provoc: puneți un preț pe viață – pe o viață plină de energie și vitalitate autentice, de bucurie, pace, armonie și dragoste. Puteți avea toți banii din lume, dar fără sănătate nu aveți *nimic*.

Acest capitol conturează pașii esențiali ai dietei Young, deși dieta, exercițiile fizice și suplimentele nutritive vor fi discutate mai detaliat în capitolele următoare. Citind descrierea celor zece pași spre vindecare, amintiți-vă că Iisus a spus că toate lucrurile devin posibile pentru cel care crede. Aveți încredere în faptul că singura constantă în viață este schimbarea. Atunci când schimbați mediul, totul se va schimba în acel mediu nou. Este ca și cum ați pune un bulgăre de zăpadă pe masa din bucătărie și l-ați privi cum se

transformă complet datorită schimbării de mediu: acești pași vă vor permite să fiți martorii profundeii schimbări care se petrece cu dumneavoastră pe măsură ce vă modificați mediul intern.

ZECE PAȘI PÂNĂ LA VINDECARE – STILUL DE VIAȚĂ ȘI ALIMENTAȚIA ÎN DIETA YOUNG

Publicația *New England Journal of Medicine*, o autoritate medicală tradițională, a declarat că nouă din zece cazuri de diabet de tip 2 ar putea fi preîntâmpinate dacă oamenii ar face mai multă mișcare, ar mânca mai corect, ar renunța la fumat și ar adopta o serie de alte comportamente sănătoase. Dar am pentru dumneavoastră planuri și mai mari. În cazul dietei Young, obiectivul este prevenirea sau chiar combaterea diabetului – inclusiv a diabetului de tip 1.

Componentele principale sunt hidratarea (apă alcalină din belșug), consumul de alimente alcaline, suplimentele alimentare și exercițiile fizice (adecvate). Întregul program are 10 pași. Vă voi prezenta aici foarte pe scurt acești pași, ca să aveți o imagine de ansamblu. Voi intra în detalii în restul capitolului, iar despre unii pași vom vorbi pe larg în capitole separate:

1. Mergeți la medic pentru o examinare minuțioasă.
2. Verificați-vă zilnic nivelul glicemiei.
3. Țineți un post de 14 zile cu lichide.
4. Urmați o dietă alcalină.
5. Începeți un program de suplimente nutritive.
6. Beți băutura verde.
7. Faceți zilnic exerciții fizice (adecvate).
8. Controlați-vă nivelul de stres.
9. Urmăriți-vă progresele.
10. Adoptați o atitudine pozitivă.

Povestea lui Arthur

Am fost diagnosticat cu diabet de tip 1 imediat după ce am împlinit nouă ani, așa că am peste douăzeci de ani de experiență în modul de a mă confrunta cu această boală. Nimic nu m-a pregătit pentru rezultatele incredibile pe care le-am obținut cu dieta Young și nici pentru timpul scurt în care le-am obținut. Am constatat o scădere spectaculoasă a nevoii de insulină și a nivelului glicemiei când am început dieta, prin postul cu lichide. După ce l-am terminat, am continuat să-mi reduc treptat doza de insulină, căci organismul meu avea nevoie de tot mai puțină insulină artificială. În prezent, folosesc cu 80% mai puțină insulină decât la începutul dietei.

Și asta nu e totul. Sunt deosebit de mulțumit de dovezile care-mi arată că, pe lângă faptul că înving diabetul, înving și toate efectele secundare ale glicemiei scăpate de sub control și ale nivelului de insulină. Am scăpat nu doar de mult-detestații „colăcei” din jurul mijlocului, ci și de cele vreo 23 de kilograme care-i însoțeau. Gusturile mele s-au schimbat și acum nu-mi vine să cred ce delicioase sunt legumele și mirodeniile. În plus, nu mai am pofta aceea teribilă de dulciuri. Nivelul colesterolului meu s-a îmbunătățit. Vederea mea e mai bună.

În plus, acum îmi este ușor să mă dau jos din pat dimineața și am energie din belșug toată ziua. Alergia și infecțiile nazale constante au dispărut. Tot aștept să-mi apară herpesul din jurul buzelor care m-a supărat sporadic din adolescență, dar nu mai apare. Nu mai răcesc la fiecare pas.

Pentru mine, dieta Young a fost cu adevărat un miracol.

PASUL 1: CONTROLUL MEDICAL

Prima oprire trebuie să fie la cabinetul medicului de familie, pentru un consult clinic minuțios și o amanmeză la fel de minuțioasă. Asociația Americană de Diabetologie recomandă ca toți adulții peste patruzeci și cinci de ani să fie testați pentru diabet, dar eu sfătuiesc pe toată lumea să facă un control, în special dacă există unele dintre simptomele însoțitoare. Testul principal este verificarea glicemiei pe nemâncate, adică o analiză de laborator a sângelui după cel puțin opt ore de la ultima masă. O valoare de 110mg/dl sau mai mică este considerată normală; dacă vă încadrați aici, indicațiile Asociației vă recomandă să vă verificați glicemia o dată la trei ani. Dacă rezultatele se situează între 110 și

125 mg/dl, înseamnă că vă pândește riscul de a face diabet. Dacă aveți valori peste 126 mg/dl, ați obținut diagnosticul oficial de diabet.

Toți cei care au simptome de prediabet trebuie să facă și un test de toleranță la glucoză. Întâi vi se recoltează sânge după cel puțin opt ore de la ultima masă, pentru a se stabili valoarea de referință a glicemiei. Apoi vi se dă să beți o soluție de apă îndulcită (eu vă recomand una pe care s-o preparați singur: combinați 340 grame de apă distilată, 40 grame de zahar și un gram de potasiu), iar după jumătate de oră vi se face din nou analiza sângelui, cu repetare după 45 de minute și apoi după alte 20 de minute. (Vezi mai jos cum se interpretează valorile obținute).

Diabetul nu afectează numai glicemia; efectele sale se fac simțite în întregul organism. Fiecare om ar trebui să-și supravegheze starea generală de sănătate, acest lucru fiind cu atât mai important când există o amenințare concretă la adresa ei, precum diabetul. Așa că se impune un examen fizic general. Acesta trebuie să includă măsurarea tensiunii arteriale, a pulsului, frecvența respirației, temperatura, vederea, auzul, nasul și gâtul (inclusiv glanda tiroidă). Trebuie să vă intereseze și rezultatele următoarelor teste de laborator:

- *Hemoleucograma completă* măsoară numărul diferitelor tipuri de celule sangvine, în special hematiile și leucocitele. Un număr crescut de leucocite indică un nivel crescut de transmutări biologice, precum ciupercile parazite și bacteriile, precum și deșeurile acide produse de acestea. Un număr scăzut de hematii indică o dietă bogată în alimente acide și prea săracă în alimente alcaline, în special legume și sucuri verzi, și o aciditate rezultantă în cei peste 8 m de intestin, în special în vilozitățile intestinale, unde se formează hematiile.
- *Profilul biochimic standard* include o baterie de 12 până la 25 de indicatori ai sănătății, printre care enzimele hepatice, ureea sangvină, creatinina, fosfataza alcalină, calciul și so-

diul. Potasiul are o importanță crucială pentru menținerea pH-ului la nivelul de 7,365, deci medicul va dori să verifice dacă aveți o cantitate suficientă: 4,5-5,5 mEq/l. Magneziul reduce aciditatea și menține temperatura corpului. Nivelul scăzut ale concentrației de magneziu din hematii indică o lipsă a legumelor verzi din alimentație. Valoarea trigliceridelor vă va spune cum stați cu magneziul. Valorile normale ale trigliceridelor se situează între 90 și 110 mg/dl, iar nivelul crescut înseamnă o concentrație scăzută de magneziu. De asemenea, nivelul scăzut al fosfatazei alcaline indică deficit de magneziu. Valorile normale pentru bărbați sunt între 90-239 u/l; pentru femeile sub patruzeci și cinci de ani, valorile normale sunt între 76-196 u/l, iar pentru femeile peste patruzeci și cinci de ani, între 87-250 u/l. Copiii au în mod normal un nivel de trei ori mai mare decât adulții.

- *Profilul lipidelor* măsoară concentrația de substanțe grase – a lipidelor – din sânge, anume colesterolul HDL și LDL, precum și colesterolul total și trigliceridele. O valoare mare a colesterolului LDL indică un sistem hiperacid.
- *Testul peptidei C serice* măsoară nivelul peptidei C, proteină produsă de celulele beta ale pancreasului ori de câte ori produc insulină. Așadar, concentrația peptidei C din sânge este un indicator al cantității de insulină produse. Persoanele cu diabet de tip 1 au concentrație 0, iar cele cu diabet de tip 2 moderat sau rezistență la insulină se situează de obicei în limitele „normale” sau le depășesc. O concentrație crescută indică hiperreactivitatea celulelor beta la creșterile glicemiei.
- *Testul homocisteinei* măsoară concentrația unui aminoacid (homocisteina) care tinde să crească la persoanele cu diabet, ca și la cele al căror organism este prea acid.
- *Profilul de risc pentru tromboză* evaluează dacă aveți sau nu tendința de a produce cheaguri de sânge în mod necorespunzător, situație ce poate să apară în cazul acidității

crescute datorată concentrației crescute de glucide din sânge. Asta se întâmplă din cauza acizilor, care se comportă ca un fel de „clei” molecular, determinând celulele să se lipească unele de altele – chiar dacă acest lucru afectează circulația normală a sângelui.

- *Un profil al riscului renal*, prin angiografie sau tomografie renală, evaluează riscul de boli sau disfuncții renale, un alt efect secundar posibil al anilor de hiperaciditate a organismului.
- *Testarea pH-ului urinei și al salivei, precum și testarea pH-ului sângelui* vă pot alerta dacă valorile nu se încadrează în limitele normale (6,8 – 7,2 și respectiv 7,365). Valorile crescute ale pH-ului indică aciditate în țesuturi, datorată încercărilor organismului de a menține echilibrul pH-ului evacuând excesul de acizi în țesuturi, ca să se ocupe de el sistemul limfatic. Un pH scăzut al sângelui indică, desigur, acizi în sânge.
- *Testul A1c al hemoglobinei (sau HgbA1c, HbA1c sau testul glicohemoglobinei)* măsoară cantitatea de glucoză (zahăr) care se prinde de hematii. Testul oferă o estimare a numărului mediu de molecule de hemoglobină care conțin glucoză pe durata vieții unei hematii (120 zile). Priviți acest test ca pe o medie a nivelurilor glicemiei în acea perioadă de timp. Valoarea normală este, în general, de circa 4-6%, așa că întrebați-l pe medic în ce interval vă situați. De obicei, se consideră că nivelul de până la 7% este acceptabil, dar 8% sau mai mult înseamnă diagnosticul de diabet. Pacienții cu diabet trebuie să facă testul A1c al hemoglobinei o dată la trei luni. Toți ar trebui să facă acest test, fie și numai ca valoare de referință.

Curba pH-ului probei de urină			
	Ideal	Prediabetic	Diabet sever
Pe stomacul gol	6,8-7,1	6,5	5,8
La 30 min. după masă	5,6-5,8	5,8	5,6
+ 45 minute	6,0-6,4	6,0	5,5
+ 20 minute	6,6-6,8	6,2	5,3-5,4

Persoanele cu diabet trebuie, în plus, să facă regulat examene neurologice, care să testeze sensibilitatea la nivelul tălpilor și al degetelor de la picioare, reflexele membrelor și ale ochilor, memoria de scurtă durată și forța musculară. De asemenea, ar trebui să facă un examen oftalmologic minuțios odată la doi ani, consultații stomatologice frecvente, precum și examinarea regulată a tălpilor de către un medic specialist.

VINDECAREA ULCERAȚIILOR DE LA NIVELUL TĂLPILOR

Ulcerațiile din zona tălpilor, care apar ca urmare a circulației defectuoase și deteriorării nervilor, sunt un efect secundar frecvent ale diabetului. Urmând dieta Young, veți reuși să le vindecați și/sau să le preveniți. Dacă aveți deja ulcerații, încercați să vă înmuiați tălpile într-o soluție alcalină de bicarbonat de sodiu (praf de copt) sau clorit de sodiu.

PASUL 2: URMĂRIȚI-VĂ GLICEMIA

Dacă aveți diabet, trebuie să vă supravegheați zilnic nivelul glicemiei, dar nu numai din motivele obișnuite pe care vi le spune medicul. Dacă vă urmăriți atent glicemia în timp ce urmați dieta Young, veți constata că nivelul acesteia scade semnificativ, ceea ce influențează cantitatea de insulină de care aveți nevoie. Nu fiți surprinși dacă necesarul de insulină va scădea cu peste 50% în primele 72 de ore de dietă săracă în carbohidrați și proteine și bogată în grăsimi benefice precum dieta Young. Și pacienții cu

diabet de tip 2 sau cu diabet gestațional obțin avantaje de pe urma testării regulate a glicemiei.

Asociația Americană de Diabetologie oferă următoarele reperi pentru interpretarea valorilor glicemiei:

REPERELE ADA PRIVIND GLICEMIA			
	Pe stomacul gol	1½-2 ore după masă	Înainte de culcare
Normal	Sub 110 mg/dl	Sub 140 mg/dl	Sub 120 mg/dl
Acceptabil	80-120 mg/dl	Sub 80 mg/dl	100-140 mg/dl
Necesită îmbunătățire	Sub 80 mg/dl; Peste 140 mg/dl	Peste 200 mg/dl	Sub 100 mg/dl; Peste 160 mg/dl

Testați-vă glicemia înainte de fiecare masă, la o oră sau două după masă, înainte de a merge la culcare și, dacă aveți diabet de tip 1, la ora 2 sau 3 dimineața. Ideal, valorile glicemiei ar trebui să arate cam așa: 80 mg/dl pe stomacul gol, 130 mg/dl la jumătate de oră după masă, 110 mg/dl după alte 45 minute și 100 mg/dl după alte 20 minute, după care revine repede la valoarea 80. În tabelul de mai jos sunt prezentate comparativ rezultatele în caz de diabet sau de prediabet.

EXEMPLU DE VALORI ALE GLICEMIEI			
	Ideal	Prediabetic	Diabetic sever
Înainte de masă	80	80	140
30 minute după masă	130	205	275
+ 45 minute	110	200	285
+ 20 minute	100	190	300

Este de dorit să vă testați glicemia mai frecvent atunci când vă simțiți rău, dacă bănuieți o scădere a glicemiei, înainte de a vă urca la volan dacă sunteți sub tratament cu insulină sau antidiabetice orale, atunci când faceți activități fizice, dacă aveți reacții frecvente la insulină peste noapte, dacă vă treziți cu valori foarte mari ale glicemiei, atunci când vă modificați tratamentul cu insulină,

atunci când slăbiți sau vă îngrășați, când credeți că sunteți însărcinată sau vă gândiți să aveți un copil, atunci când glicemia dumneavoastră a oscilat între valori periculos de crescute și de scăzute și/sau când urmați un tratament intensiv cu insulină.

Cele două metode disponibile pentru testarea glicemiei sunt glucometrul și bandelele de culoare pentru glucoză. Glucometrele sunt dispozitive electronice pe bază de baterii, care au dimensiuni variind între cele ale unui stilou și cele ale unui calculator de buzunar și care cântăresc câteva zeci de grame. Puneți o picătură de sânge pe o bandetă din hârtie și introduceți-o în dispozitiv; acesta va afișa o cifră. Bandelele de culoare sunt fâșii din plastic subțire care au două mici pătrate colorate. Când puneți o picătură de sânge pe pătratele colorate, acestea își schimbă culoarea, în funcție de cantitatea de zaharuri din sânge. Puteți identifica intervalul în care se situează glicemia dumneavoastră comparând culoarea de pe bandetă cu o scală de culori. În acest fel nu veți obține o valoare exactă, ci o evaluare de tipul „scăzută”, „acceptabilă” sau „prea mare”. Orice glucometru sau bandetă de culoare vă va oferi o evaluare corectă a glicemiei, dacă urmați atent instrucțiunile.

PASUL 3: OSPĂȚUL CU LICHIDE

Pentru a face cea mai dramatică schimbare a vieții și a sănătății dumneavoastră și pentru a obține maximul de beneficii de pe urma dietei Young, ar trebui să începeți cu un „ospăț cu lichide” cu durata de 14-21 zile. Gândiți-vă la el ca la curățenia de primăvară. Ideea ospățului cu lichide sau curățării este aceea de a vă scăpa organismul de excesul de acizi acumulați în anii de alimentație deficitară, bogată în zaharuri, de a vă scăpa de microorganismele negative și de deșeurile toxice ale acestora, de a vă detoxifia sângele și țesuturile, de a normaliza glicemia și de a începe procesul de vindecare a pancreasului. De asemenea, el vă va normaliza digestia și metabolismul, ajutându-vă să regăsiți un pH echilibrat.

Un alt motiv pentru care spunem că acest regim este o curățare va deveni evident atunci când îl veți simți pe propria piele: el are un efect laxativ (și exact asta e de dorit). Deșeurile acide din organism dispar de la sine, ca bătând din palme; organismul trebuie să le expulzeze. Până când vedeți cum reacționează organismul dumneavoastră la ospățul cu lichide, faceți în așa fel încât să aveți o baie în apropiere – unii oameni vor avea nevoie de șase până la zece vizite la toaletă pe zi.

Durata exactă a fazei ospățului cu lichide variază de la persoană la persoană, în funcție de nevoile organismului și de felul sau cum reacționează la acest regim. De obicei, după două săptămâni veți fi gata să combateți diabetul, dar durata optimă este de trei săptămâni.

Atenție, nu este vorba despre post negru! Veți putea mânca oricât de mult și oricât de des veți dori. Vă invit să mâncați atât cât să fiți satisfăcut, nu îndopat. Ideea este de a mânca în principal legume de culoare verde și, în această etapă de început, într-o formă lichidă – supe-creme, sucuri sau shake-uri. Veți avea în meniu și câteva legume care nu sunt verzi: roșii, lămâi, ardei gras, jicama (un fel de cartof mexican) și uleiuri sănătoase.

Dacă aveți senzații dureroase de foame, nu uitați că primele sunt de obicei cele mai puternice; în cele din urmă, vor înceta și s-ar putea chiar să simțiți un val de energie ca urmare a ingerării de alimente și băuturi alcaline.

Trebuie să beți cel puțin patru litri de băutură verde pe zi, inclusiv (sau pe lângă) un litru de apă pură și patru pahare de 220 ml de suc proaspăt din legume verzi (diluat cu zece părți apă). Încercați să faceți suc din castravete, napi, broccoli, țelină, lăptuci, varză de Bruxelles, bame, pir, germenii de orz, creson, pătrunjel, varză albă, spanac și germenii de lucernă. Dacă aveți glicemia scăzută, puteți adăuga puțin suc de morcovi sau de sfeclă, dar țineți minte că aceste legume au conținut crescut de zahăr, care se concentrează prin stoarcere, așa că utilizați-le numai când aveți nevoie și evitați-le categoric atunci când aveți hiperglicemie.

Acesta e „ospățul”. Se numește „cu lichide” pentru că tot ce consumați în această primă fază este lichid sau piure. Astfel, organismul are nevoie de foarte puțină energie pentru digestie. În mod normal, utilizăm mai mult de jumătate din cantitatea zilnică de energie în procesul digestiei. Stopând această pierdere de energie pentru un timp, organismul va putea s-o folosească pentru regenerarea celor 75 de mii de miliarde de celule. Substanțele nutritive din alimentele sub formă de piure sau suc devin de 20 de ori mai accesibile pentru organism. Totodată, corpul primește multă apă.

În continuare, urmează programul tipic al unei zile de ospăț cu lichide, plus un plan de meniu, ca ghid pentru aceste două sau trei săptămâni de început. Veți găsi informații mult mai detaliate despre alimente și apă în capitolul 7, despre suplimente în capitolul 8, iar în capitolul 10 vă vom oferi rețetele culinare de care aveți nevoie. Dar, în general, iată cum arată o zi tipică pentru această dietă:

7 AM (sau la trezire)

1-1,5 l de băutură verde cu pulpă sau strecurată

Suplimente

8 AM

Supă

Suplimente

9 AM

Suplimente

9 AM – prânz

1-1,5 l de băutură verde

10 AM

Suplimente

11 AM

Suplimente

1 PM

Supă

Suplimente

2 – 5 PM

1-1,5 l de băutură verde

Suplimente

6 PM

Supă

Suplimente

7 – 9 PM

1-1,5 l de băutură verde sau apă distilată cu clorid de sodiu și lămâie

Suplimente

Puteți modifica acest plan în funcție de programul dumneavoastră zilnic. Luați suplimentele sub formă de capsulă la masă, iar pe cele lichide, înainte de masă. Toate supele trebuie pasate în mixer sau cu ajutorul robotului de bucătărie. Dacă vi se face foame pe parcursul zilei, puteți consuma mai multă supă sau mai multă băutură verde. Puteți, de asemenea, să faceți suc strecurat din legume proaspete (nu morcovi sau sfeclă în această fază, deoarece conțin mult zahăr – cu excepția cazului în care aveți glicemia scăzută). Găsiți rețete pentru băuturi și shake-uri în capitolul 10. Puteți obține un maximum de efect alcalinizant al sucului strecurat de legume verzi diluându-l astfel: o parte suc și zece părți apă distilată, plus cinci picături de clorid de sodiu sau silicat de sodiu. După cum veți vedea când vom ajunge la capitolul 9, va trebui vă programați și o perioadă de timp zilnică pentru exerciții fizice.

Fiecare zi urmează reperatele generale de mai sus, rotindu-se supele și shake-urile dimineața, la prânz și seara, după cum urmează:

Ziua 1

Supă-cremă de broccoli

Supă Popeye

Supă vindecătoare

Ziua 2

Super-shake verde „AvoRado Kid”

Gazpacho Madrid (din *Dieta Young*)

Supă AsparaZincado

Ziua 3

Supă de țelină

Gazpacho Madrid (din *Dieta Young*)

Supă AsparaZincado

Ziua 4

Supă-cremă de legume; în timpul ospățului cu lichide utilizați o ceașcă și jumătate de lapte de migdale proaspăt în loc de tofu)

Supă falsă de mazăre (din *Dieta Young*)Supă Minetrone (din *Dieta Young*)**Ziua 5**

Supă de țelină/conopidă

Supă cu bucăți de legume (din *Dieta Young*)Supă-cremă de broccoli (din *Dieta Young*)**Ziua 6**

Supă Popeye

Supă vindecătoare

Super-shake verde „AvoRado Kid”

Ziua 7

Supă-cremă de broccoli

Supă Minestrone (din *Dieta Young*)Cocteil „Puterea verde” (din *Dieta Young*; în timpul ospățului cu lichide, înlocuiți sfecla cu țelină sau castravete)**Ziua 8**

Supă de broccoli/ conopidă

Gazpacho Madrid (din *Dieta Young*)

Super-shake verde „AvoRado Kid”

Ziua 9

Supă verde de crudități

Supă-cremă de broccoli

Supă vindecătoare

Ziua 10

Supa Popeye

Supă de țelină/conopidă

Supa-cremă de legume; în timpul ospățului cu lichide, folosiți o ceașcă și jumătate de lapte de migdale în loc de tofu)

Zilele 11-21

Repetăți ciclul, începând cu ziua 1.

Repet, puteți personaliza acest regim după gust, dacă este necesar. Succesiunea preparatelor nu are nimic magic, așa că nu e nicio problemă dacă vreți să consumați un anumit preparat favorit în fiecare dimineață sau dacă nu folosiți o rețetă care nu vă place sau utilizați numai legumele pe care le aveți la îndemână.

PASUL 4: DIETA ALCALINĂ

În capitolul 7, vom aborda amănunțit acest subiect, așa că pe moment vreau doar să vă recomand un plan de alimentație sărac în carbohidrați și proteine, dar bogat în grăsimi benefice. Caracteristicile alimentelor pe care le puteți mânca fără restricție și ale celor pe care trebuie să le evitați vor fi detaliate în capitolul următor. La fel ca în cazul ospățului cu lichide, atâta timp cât vă mențineți în parametrii alimentelor alcaline, puteți mânca oricât de mult și oricât de des doriți. Nu trebuie să vă fie niciodată foame. Dar mâncați puțin și des (cel puțin șase mese), în loc de trei mese îmbelșugate pe zi. Puțin și des este deseori mai bine decât mult și rar.

Dieta Young este, de fapt, un plan pentru toată viața – mai mult un stil de viață decât o simplă dietă. Nu puteți învinge diabetul urmând sfaturile din această carte și apoi revenind la stilul de viață și alimentația dinainte – decât dacă vreți ca diabetul să reapară. Dar cred că, după ce veți vedea cât de bine vă simțiți

într-un corp cu adevărat sănătos, nu veți dori să vă întoarceți la vechiul stil.

Acest plan este conceput să vă schimbe întreaga viață, iar dieta Young va deveni un lucru pe care-l veți face în mod firesc, fără a trebui să vă gândiți. Totuși, ar trebui să începeți cu o abordare mai structurată. Ea constă în dieta Young oficială, un program de 12-16 săptămâni. E nevoie de trei-patru luni pentru a vă învăța celulele cu un nou mod de viață. Ca să nu mai spunem că și *dumneavoastră* trebuie să învățați un nou mod de a vă hrăni, de a gândi și de a trăi. Nimic nu se întâmplă peste noapte. Este un proces, nu un eveniment singular.

PASUL 5: SUPLIMENTELE

În capitolul 8 veți găsi tot ce trebuie să știți despre folosirea suplimentelor alimentare – vitamine, minerale, săruri și plante – în cadrul dietei Young pentru combaterea diabetului. Utilizarea corectă a suplimentelor vă va ajuta să parcurgeți procesul de schimbare, să vă purificați organismul și să vă construiți celule noi, sănătoase. Suplimentele vor ajuta la neutralizarea, legarea și eliminarea acizilor, la retransformarea bacteriilor și a ciupercilor parazite în microzime utile, aducând în organism, pe cale naturală, o stare de armonie și echilibru interior.

PASUL 6: E UȘOR SĂ BEI SUC VERDE

În următorul capitol, vom vorbi mai pe larg despre importanța hidratării constante a organismului cu apă din belșug – apă sănătoasă – și „băutură verde”. Majoritatea oamenilor are nevoie de cel puțin 4 litri de băutură verde în fiecare zi. Eu recomand un litru pe zi pentru fiecare 13 kg din greutatea corporală. Acest lucru are o importanță critică, deoarece permite organismului să elimine deșeurile acide și face mediul intern mai alcalin, permițându-i să se vindece și să se regenereze.

BĂUTURA VERDE

Combinați un litru de apă distilată cu 16 picături de clorit de sodiu sau silicat de sodiu și o linguriță de pulbere verde. Puteți adăuga o linguriță de pulbere din germeni de soia, deși acest lucru este opțional. (Sau înghițiți o linguriță de pulbere din germeni de soia și apoi beți imediat băutura verde). Dacă doriți, puteți adăuga suc proaspăt de lămâie.

Povestea lui Henry

Am făcut diabet de tip 2 în anul 1997. Luam 2,5 mg Glucotrol XL (un antidiabetic oral) și mergeam zilnic să-mi controlez glicemia, dar ea rămânea prea ridicată. Asta, până când am început să consum băutura verde cu picături alcaline. Am început să țin evidența valorilor glicemiei, pentru a vedea dacă apare vreo diferență. După două zile, glicemia mea se situa în intervalul acceptabil și a rămas astfel, chiar și după ce am încetat să mai iau Glucotrol. Diabetul meu este controlat și se pare că funcția pancreasului s-a refăcut. Chiar că e un miracol!

PASUL 7: EXERCIȚIILE FIZICE

Pentru a vă păstra celulele sănătoase și organismul alcalin, aveți nevoie de exerciții fizice zilnice și, totuși, efortul fizic poate determina creșterea acidității organismului. Secretele exercițiilor fizice corecte sunt dezvăluite în capitolul 9. Vestea bună este că e nevoie de doar 15 minute pe zi ca să vă puneți în mișcare întregul corp, astfel încât să stimulați circulația sangvină, să reduceți glicemia, să eliminați acizii din organism și să deveniți mai puternic, mai flexibil și, în esență, mai sănătos.

PASUL 8: CONTROLAȚI-VĂ NIVELUL DE STRES

Trăirile afective – bune, rele sau indiferente – au un impact major asupra echilibrului pH-ului și a nivelului glicemiei. Psihicul

vă poate influența fiziologia, după cum și fiziologia influențează psihicul.

În situațiile de stres, inclusiv stresul unor trăiri negative puternice precum furia, tristețea și frica, glandele suprarenale eliberează adrenalină, hormonul care pregătește organismul pentru luptă sau fugă, pentru a vă menține nivelul de energie. Adrenalina dă organismului semnalul pentru creșterea glicemiei, fapt ce transmite pancreasului să elibereze mai multă insulină pentru a lega glucoza și a o transporta la celule, pentru obținerea energiei. Întregul mecanism este unul pozitiv, menit să furnizeze o explozie de energie cu ajutorul căreia să puteți ieși din situațiile problematice.

Însă, dacă stresul continuă fără oprire, glandele suprarenale ajung la extenuare și nu veți mai avea resurse la care să apelați pentru a face față greutăților. Celulele organismului se vor descompune pentru a elibera glucidele necesare pentru a satisface cererile de energie, iar organismul va deveni, ca urmare, din ce în ce mai acid și veți intra în cercul rezistenței la insulină, al hipoglicemiei și hiperglicemiei, având probabil unul sau mai multe simptome grăitoare (amețeală, dureri în diferite părți ale corpului, dureri de cap, tulburări digestive) și, în cele din urmă, diabet.

Avem cu toții parte de stres în viața de zi cu zi, în măsură mai mare sau mai mică, și de multe ori gestionarea lui e un lucru ușor de zis și greu de făcut. Celor cărora caută ajutor pentru a învăța cum să gestioneze stresul le recomand cartea *Practicing the Power of Now (Puterea prezentului în exerciții concrete)*, de Eckhart Tolle.

Ca să vedeți doar un exemplu despre legătura dintre dispoziție și diabet, să ne gândim la studiul recent efectuat în Japonia, care a demonstrat că diabeticii metabolizează mai bine glucoza ingerată dacă au avut o dispoziție bună în timp ce au mâncat. Participanții la studiu care mâncau vizionând în același timp o comedie au avut, după masă, o glicemie mai mică decât cei care au audiat o prelegere plictisitoare – fapt valabil atât pentru cei cu diabet de tip 2, cât și pentru cei fără diabet. Cercetătorii au avansat ipoteza că râsul poate reduce glicemia deoarece mărește consumul

de energie sau pentru că răsul influențează sistemul neuroendo-
crin, care controlează nivelul glicemiei.

PASUL 9: URMĂRIȚI-VĂ PROGRESELE

Poate fi greu să vedeți cât de departe ați ajuns dacă pierdeți
din vedere punctul de plecare, ca să nu mai vorbim despre detaliile
drumului parcurs. Însemnările consecvente sunt foarte impor-
tante în lupta dumneavoastră împotriva diabetului. Vă recomand
să țineți un jurnal zilnic.

Pentru început, notați-vă toate valorile glicemiei, pentru a ob-
serva eventualele tipare și pentru a vedea cum se stabilizează,
mulțumită eforturilor dumneavoastră. Asta vă va oferi o motivare
constantă pentru a urma în continuare programul. De asemenea,
notați ceea ce mâncați și ceea ce beți, precum și suplimentele
alimentare pe care le luați, pentru a putea împărtăși medicului
aceste informații și pentru a vedea cum se corelează cu nivelul
glicemiei.

În plus, dacă vreți să țineți un jurnal ca modalitate de gestio-
nare a stresului (vezi mai jos), poate veți dori să-l adăugați la restul
informațiilor. Veți fi surprinși să constatați că puteți găsi cores-
pondența între dispoziția sufletească și stres, pe de o parte, și gli-
cemie, pe de altă parte.

Printre altele, o bună evidență vă va permite să vedeți cât de
bine și de repede sunt răsplătite eforturile dumneavoastră. Mulți
dintre pacienții mei au trebuit să reducă doza de insulină necesară
cu până la 50% chiar în primele 72 de ore.

Evidență zilnică

Data	Greutatea (săptămânal)	Glicemie AM	Glicemie PM
Tratament:			
Denumire	Doză	Ora	
_____	_____	_____	AM/PM
_____	_____	_____	AM/PM
_____	_____	_____	AM/PM
_____	_____	_____	AM/PM
_____	_____	_____	AM/PM
_____	_____	_____	AM/PM

_____	_____	_____	AM/PM
_____	_____	_____	AM/PM
_____	_____	_____	AM/PM
_____	_____	_____	AM/PM

Suplimente (indicați orele)

Băutură verde	_____	_____	_____
Picături alcaline	_____	_____	_____
Pulbere germeni soia	_____	_____	_____
Acizi grași esențiali	_____	_____	_____
Multivitamine	_____	_____	_____
Crom/vanadiu	_____	_____	_____
NADP	_____	_____	_____
Magneziu	_____	_____	_____
Zinc	_____	_____	_____
Purificator vegetal	_____	_____	_____
Stimulent pancreas	_____	_____	_____
Altele:	_____	_____	_____

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Alimentație

- Mic dejun: _____
- Prânz: _____
- Cină: _____
- Gustări: _____
- Apă/suc: _____

Exerciții fizice:

Tip: _____
Durată: _____

Observații:

* NADP – Abreviere de la nicotinamid adenozin dinucleotid fosfat, o enzimă existentă în multe celule.

PASUL 10: PUTEREA GÂNDIRII POZITIVE

Succesul în vindecarea diabetului va depinde în mare măsură
de capacitatea dumneavoastră de a vă păstra o atitudine pozitivă.
Gândurile și trăirile afective sunt foarte puternice și numai dum-
neavoastră puteți să le controlați. Gândurile și emoțiile pozitive

ajută la menținerea armoniei și homeostaziei interne, atât în plan fizic, cât și psihic, pe când cele negative stimulează descompunerea celulelor, eliberarea glucozei și acumularea de acizi în exces.

Cea mai bună cale de a rămâne echilibrat emoțional (și alcalin la nivel fizic) este concentrarea asupra momentului prezent, asupra a ceea ce trăiești acum, asupra a ceea ce se întâmplă acum. Încercați să nu trăiți în trecut sau în viitor și prețuiți clipa prezentă. Gândurile pozitive, cuvintele pozitive și faptele bune vă energizează și vă alcalinizează organismul.

În plus, s-ar putea să aveți nevoie de o atitudine pozitivă pentru a respecta acest program, cel puțin la început. Schimbarea nu este ușoară niciodată, iar dieta Young înseamnă reconstrucție capitală. Mai ales începutul ospățului cu lichide poate fi dificil, deoarece organismul se curăță de o mare cantitate de deșeuri toxice acumulate. Dar cred că veți constata că programul vă oferă în scurtă vreme motive de gândire pozitivă, pe măsură ce veți simți succesul în adâncul ființei. Schimbarea se petrece la un nivel atât de profund și într-o manieră atât de cuprinzătoare, încât vă va oferi toate argumentele de care aveți nevoie pentru a vă convinge de justetea căii pe care ați pornit. În scurt timp, nu veți mai avea nevoie să faceți eforturi conștiente de a gândi pozitiv: caracterul pozitiv al procesului va deveni evident pentru toți cei din jur și, ca rezultat, veți gândi pozitiv în mod firesc.

CAPITOLUL 7

Fie ca hrana să vă vindece...

„Fie ca hrana să vă vindece, iar leacurile să vă hrănească.”

Hipocrate

Alimentația necesară pentru stabilizarea valorilor glicemiei nu are nimic complicat. Mâncați din belșug alimente nu prea acide și evitați alimentele foarte acide. Trebuie să mâncați multe legume verzi, să beți apă (bună), să consumați grăsimi (benefice). Nu trebuie să mâncați dulciuri și alimente bogate în amidon. Trebuie să mâncați des și să vă *opriți* din mâncat atunci când sunteți sătui.

Asta e tot. Urmați aceste îndrumări, și toate celulele dumneavoastră vor putea să obțină energia de care au nevoie, fără să fie inundate de zaharuri. Diabetul și toate problemele de sănătate care-l însoțesc vor fi de domeniul trecutului. Va trebui să vă ajutați organismul cu suplimente alimentare și exercițiile fizice potrivite, dar în centrul dietei Young rămâne alimentația. Țineți minte doar, atunci când vă faceți plinul, că aveți nevoie de combustibilul de cea mai bună calitate. Nu vă pierdeți vremea cu alimentele de proastă calitate; rezumați-vă la darurile sănătoase ale naturii pentru a avea o sănătate înfloritoare.

Un studiu asupra diabetului de tip 1, efectuat de Institutul Național de Sănătate din SUA pe o perioadă de zece ani, a arătat că oamenii care-și mențin nivelul glicemiei aproape de normal își reduc cu 70% riscul de deteriorare a ochilor, rinichilor și nervilor. Pe de altă parte, glicemia necontrolată duce la creșterea riscului de orbire, boli cardiace, accident vascular cerebral, insuficiență renală, deteriorare a nervilor, afecțiuni dermatologice și altele. Studiul clinic intitulat „Programul de prevenire a diabetului”, studiu de referință din 2001 al Institutului Național de Sănătate american,

a demonstrat concludent că dieta și exercițiile fizice reduc riscul de apariție a diabetului de tip 2 cu până la 58%.

Și asta, în condițiile unei diete foarte convenționale. Cei cincisprezece ani de experiență și cercetare proprie, plus două studii controlate recente mi-au arătat că dieta Young are un efect mult mai însemnat. Ea contribuie la preîntâmpinarea, ameliorarea și chiar vindecarea nu numai a diabetului de tip 2, ci și a celui de tip 1. Mai mult, tipul și calitatea combustibilului pe care-l furnizați organismului hotărăște dacă veți „promova” de la hipoglicemie sau hiperglicemie la diabet. O alimentație acidă va împinge în cele din urmă organismul direct peste granița bolii, în timp ce o alimentație alcalină vă poate ajuta să nu auziți niciodată acel diagnostic.

Toate acestea se datorează în principal legumelor verzi și a grăsimilor benefice.

METABOLISMUL GRĂSIMILOR

Ideea principală este aceea de a deprinde organismul să obțină energie prin arderea de grăsimi, și nu de glucide sau proteine. În cazul alimentației americane standard – o alegere nefericită –, organismul funcționează în special pe bază de glucide. Dar grăsimile sunt un combustibil mai curat și nu lasă în urmă deșeuri toxice, precum metabolismul glucidelor. De asemenea, prin metabolismul lipidelor, pancreasul beneficiază de un repaus, și organismului i se permite să înceapă să vindece acest organ și celulele beta producătoare de insulină. Revoluționarea obiceiurilor alimentare vă poate ajuta să preîntâmpinați și să vindecați diabetul (precum și afecțiunile cardiovasculare și celelalte efecte secundare ale acestei boli).

CÂND MAI PUȚIN ÎNSEAMNĂ MAI MULT

Pentru sănătate este important nu doar ce mâncați, ci și cum mâncați. Trebuie să mâncați atât cât este necesar pentru ca

organismul să aibă combustibil cât doriți. Dar trebuie să învățați să vă opriți din mâncat atunci când vă simțiți sătul și să vă simțiți sătul atunci când dispare senzația de foame, nu atunci când sunteți plin până-n gât. Ar trebui să mâncați între șase și nouă mese reduse pe zi, adică des și mai puțin. Nu trebuie să flămânziți niciodată.

Dar cel mai important lucru este să mâncați cât mai mult alimente crude, proaspete cu puțință. Gătitul distruge enzimele din alimente, care sunt catalizatori importanți pentru reacțiile biochimice ce se desfășoară în tot organismul. Cu cât asigurați organismului mai multe enzime, cu atât acesta va avea nevoie de mai puțină energie consumată pentru nenumăratele sale funcții.

În cazul alimentelor care trebuie gătite, folosiți o expunere cât mai scurtă la căldură și preferabil sub 47 grade Celsius.

LATURA SPIRITUALĂ

Imediat ce veți trece la o dietă mai alcalină, veți simți o schimbare fizică. Aceasta este, în definitiv, ideea principală, iar schimbarea majoră pe care o urmăriți este să scăpați de diabet. Dar trebuie să știți că, pe măsură ce vă veți simți mai bine fizic, vă veți simți mai bine și psihic; cele două aspecte se alimentează reciproc, ca o stradă cu două sensuri. Cu cât deveniți mai puternic, atât fizic, cât și psihic, cu atât veți gândi mai clar și veți acționa mai bine și vă veți descoperi adevărata ființă lăuntrică. Iar asta, dragi prieteni, înseamnă spiritualitate, deși ea poate îmbrăca multe aspecte. Ea reprezintă cheia către cea mai pură stare de sănătate, energie, vitalitate, dragoste, bucurie și fericire.

Asta înseamnă doar un alt fel de a spune: mănâncă legumele din furie! V-am promis că nu este complicat. Dar, firește, există câteva îndrumări pe care trebuie să le cunoașteți pentru a vă conțura drumul. În acest capitol sunt explicate principiile de bază, mai detaliat, în speranța că înțelegerea importanței lor vă va ușura călătoria. Faptele ar trebui să vă motiveze atunci când survin dificultăți. Cunoașterea vă va elibera.

ELIMINAȚI ZAHARURILE

Renunțați la toate alimentele care conțin cantități moderate sau mari de glucide. Între acestea se numără cele mai multe dintre fructele și sucurile de fructe, cerealele, legumele cu amidon precum cartofii, ignamele și porumbul, produsele lactate, precum și toate produsele cu adaos de zaharuri, inclusiv „îndulcitorii naturali” precum mierea sau siropul de arțar. Organismul nu face diferența între tipurile de zaharuri; toate duc la creșterea glicemiei și, ca atare, la creșterea acidității din sânge și țesuturi.

Americanii consumă mai mult de 150 grame de zahăr în fiecare zi! Numărul cazurilor de diabet e mai mult decât față 1958, iar consumul de zahăr a cunoscut aceeași creștere. Nu e nevoie să fac legătura, nu? Consumul de zahăr se corelează și cu obezitatea. Ca să dau doar un singur exemplu, studiile recente au arătat că un pahar de suc acidulat îndulcit pe zi crește riscul de obezitate cu 60% la copii și adolescenți (și nu vreau să vă sperii, dar circa 65% dintre adolescente și 74% dintre adolescenți beau un pahar pe zi).

UN ÎNDULCITOR NATURAL CARE NU MĂREȘTE GLICEMIA

Planta *Stevia rebaudiana* este un îndulcitor natural care se găsește în magazinele de produse naturiste. Are un gust dulce intens, este în întregime naturală și nu mărește nivelul glicemiei. Are chiar are renume de tratament al diabetului de tip 2 și poate fi utilă în reducerea dependenței de insulină artificială. Oamenii de știință au arătat că este sigură și nu este cancerigenă. Este și nutritivă, conținând diferite vitamine și minerale, printre care vitamina A, rutină, zinc, magneziu și fier. Per ansamblu, cu cât treceți mai repede de la zahăr la această plantă, cu atât mai bine!

Alte studii au arătat că *S. rebaudiana* poate duce la scăderea tensiunii arteriale, la scăderea incidenței gripelor și a răcelilor, la scăderea poftei de alcool sau de nicotină și la reducerea apetitului (ceea ce ajută la slăbit). Este utilizată, de asemenea, în tratarea infecțiilor micotice și chiar a cancerului de piele, prin aplicări locale.

Pentru noi însă, cel mai important este efectul asupra diabetului. Cei care practică medicina holistică folosesc de mulți ani *S. rebaudiana* pentru a regla

glicemia. Încercați să o luați sub formă de picături, în timpul mesei, pentru a aduce nivelul glicemiei mai aproape de normal.

Două studii pe șoareci efectuate în Danemarca au arătat că extractul de *S. rebaudiana* a adus glicemia între limite normale. Sunt așteptate rezultatele unui studiu efectuat în Brazilia, cu voluntari care au făcut un test de toleranță la glucoză. Cei cărora li s-a administrat extract de *S. rebaudiana* au avut glicemia mai mică față de cei cărora nu li s-a administrat.

Dulciurile, indiferent de nume, pot să fie mai mult sau mai puțin dulci, dar sunt cu siguranță la fel de dăunătoare. Așa că fiți atenți la: melasă, dextrină, dextroză, dulcitol, fructoză, glucoză, miere, lactoză, levuloză, maltoză, manitol, manoză, melasă, zaharoză, sorbitol, sorg, glucoză alimentară, zahăr brun, xilitol și xiloză. Țineți minte că toate substanțele a căror denumire se termină în -oză sunt zaharuri (deși nu toate zaharurile se termină în -oză). De asemenea, evitați îndulcitorii artificiali precum zaharina și aspartamul. Acestea au de obicei 96% glucoză și 4% îndulcitori artificiali. Îndulcitorii artificiali pot să fermenteze și să se transforme în acizi – inclusiv formaldehidă – care au efect nefast asupra pancreasului și a celulelor beta producătoare de insulină.

ACEST ALIMENT ARE ZAHAR?

În caz că nu sunteți sigur dacă un aliment conține sau nu zahăr îl puteți testa cu ajutorul Clinistix sau Keto-Diastix (deși acestea nu funcționează în cazul produselor lactate). Produsul pe care vreți să-l testați trebuie să fie lichid, așa că s-ar putea ca mai întâi să-l transformați în piure sau suc sau să-l mestecați! Puteți cumpăra Clinistix sau Diastix de la farmacie. Cu cât culoarea de pe bandeleta de test este mai deschisă, cu atât concentrația de zahăr este mai mică. Puteți utiliza Clinistix sau Diastix și pentru a testa concentrația glucozei din urină.

LIMITAȚI INGESTIA DE CARBOHIDRAȚI

Organismul transformă cu ușurință chiar și carbohidrații cei mai complecși în glucoză, așa că limitați-vă la alimentele sărace

în carbohidrați. Trebuie să vă concentrați asupra legumelor verzi, proaspete, renunțând în cea mai mare parte la produsele făinoase din grâu, orez, orz, ovăz și mai ales porumb, precum și la cereale, paste, produsele de patiserie și toate celelalte produse derivate. Da, știu că acest sfat este exact opusul faimoasei piramide alimentare, care are la bază pâinea, cerealele, orezul și pastele. Tot ce pot să spun este că, după părerea mea, această piramidă alimentară este rețeta unui dezastru pentru oricine și în special pentru diabetici. Ea constituie baza unui bombardament cu zaharuri asupra organismului, ducând direct la hiperaciditate.

Gâdiți-vă la următorul lucru: când fermierii doresc să-și îngrășe vitele pentru a le sacrifica, le hrănesc aproape exclusiv cu cereale, dietă care ar primi categoric aprobarea celor care au creat piramida cu pricina. Zaharurile din cereale (maltoză) fermentează și se transformă în acizi, iar vitele acumulează depozite de grăsimi pentru a lega acești acizi și a-și păstra echilibrul pH-ului. Dacă ar trăi mai mult, ar face categoric diabet de tip 2.

Orice glucide în plus în organism, de la carbohidrați la alte tipuri de glucide, care nu sunt folosite imediat pentru a se obține energie celulară, vor fi descompuse prin fermentare de bacterii și ciupercile parazite, determinând creșterea acidității organismului. Dar, dacă reduceți carbohidrații și toate glucidele din alimentație, veți obține nu doar o scădere a glicemiei și a acidității, ci și a colesterolului.

INTERDICȚII

Pentru a menține echilibrul pH-ului trebuie să aveți grijă să evitați:

- Băuturile acide precum cafeaua, ceaiul negru și sucurile carbogazoase. Cofeina este un acid și transmite organismului semnalul de angajare în spirala creșterii glicemiei. Cafeaua decofeinizată este la fel de nocivă, deoarece în procesul de decofeinizare sunt adăugați doi acizi, unul dintre ei fiind formaldehidă.
- Alcoolul (un acid), inclusiv berea și vinul.

- Ciocolata. În afară de cofeină, aceasta mai conține încă doi acizi toxici.
- Ciupercile comestibile, precum și algele.
- Drojdiile, atât cea de bere, cât și cea alimentară.
- Produsele pe bază de malț.
- Alimente și condimentele fermentate sau obținute prin învechire, inclusiv sosul de soia, oțetul sau monoglutamatul de sodiu (și orice aliment preparat cu sos de soia, oțet sau monoglutamat de sodiu, precum sosurile de salată sau sosurile marinate), varza murată, iaurtul, miso (preparat tradițional japonez sub formă de sos sau cremă), tempeh (un produs din boabe de soia fermentate), măsline, murături, hrean, tamari, maioneză, muștar, ketchup, sosuri pentru friptură.

LAPTELE ȘI PRODUSELE LACTATE

După părerea mea, alimentația bogată în produse lactate este una dintre cauzele principale ale diabetului. Să luăm exemplul Finlandei: aceasta ocupă primul loc în lume la consumul de lapte de vacă, dar și ca incidență a diabetului de tip 1. Potrivit unui studiu din 1992 publicat în revista *New England Journal of Medicine*, care a făcut comparația între copiii finlandezi bolnavi de diabet și cei care nu aveau această boală, la primii s-au găsit o concentrație de șapte ori mai mare a anticorpilor împotriva proteinelor din laptele de vacă. Un studiu francez a obținut rezultate asemănătoare și a găsit, de asemenea, o concentrație crescută ale acestor anticorpi la o cincime din copii prediabetici.

Un studiu din 1984 a demonstrat clar legătura dintre alimentație și diabet, urmărind persoane din Samoa de Vest și Singapore, comunități cu incidență aproape zero a diabetului de tip 1, care s-au mutat în Australia sau Noua Zeelandă. Incidența diabetului a crescut vertiginos în decurs de o generație sau două, ajungând rapid egală cu cea a nativilor din Australia sau Noua Zeelandă. Dintre toți factorii de mediu care s-au schimbat în viața acestor emigranți, modificarea alimentației a fost cea mai suspectată. În cazul indivizilor din Samoa, efectul a fost deosebit de spectaculos. Din alimentația locuitorilor din Samoa de Vest două produse principale ale alimentației occidentale lipsesc: grâul și laptele de vacă.

Alte dovezi ale legăturii dintre diabet și produsele lactate vin de la cele mai tinere ființe umane. Mai multe studii, atât epidemiologice, cât și clinice, au arătat că alăptarea la sân (și deci expunerea mai târzie la laptele praf pentru sugari, având la bază în general laptele de vacă) reduce riscul de diabet. Cu cât copilul este alăptat la sân mai mult timp și deci cu cât are contact mai târziu la laptele praf pentru sugari, cu atât este mai scăzut riscul de diabet.

Consumul excesiv de produse lactate încarcă organismul cu lactoză – un glucid –, ceea ce determină o cerere crescută de insulină, intrându-se astfel în cercul vicios. Fermentată de către ciupercile parazite lactoza creează o acumulare de acid lactic în organism. Pentru a reface echilibrul pH-ului din organism trebuie să eliminiți din alimentație produsele lactate.

POVESTEA LUI JOEL

Am fost recent diagnosticat cu diabet de tip 2. Glicemia mea pe nemâncate era de 178 și sărea la 345 la două ore după micul dejun. M-am decis să încerc dieta Young pentru a-mi controla diabetul. Deja consum un litru de băutură verde pe zi și acum am început să iau și suplimente pentru susținerea pancreasului și a glandelor suprarenale, o lingură din fiecare, de trei ori pe zi. De asemenea, iau crom, vanadiu, vitamina C și calciu.

Mi-am îmbunătățit și dieta, învățând să evit dulciurile și carbohidrații, și am devenit un client obișnuit al magazinului de alimente sănătoase. Am început să citesc mai frecvent ca oricând etichetele produselor alimentare. Am trecut de la fulgii de ovăz la hrișcă pentru micul dejun și de la lapte la lapte de soia. Am renunțat la produsele lactate și cumpăr pâine fără drojdie și biscuiți din secară. Întotdeauna am mâncat multe legume, dar acum mănânc și mai multe. Uimitor este faptul că nu mi-e deloc dor de vechea mea alimentație. Secretul constă în faptul că mâncarea este interesantă, colorată și gustoasă.

După două luni de la începerea acestui program, am slăbit 11 kilograme; mai trebuie să mai dau jos doar trei pentru a ajunge la greutatea de 90 kg, pe care o aveam în timpul facultății, când practicam sportul. Glicemia pe nemâncate a ajuns la 111. Medicul meu a fost uimit de progresul spectaculos și rapid. Știu că am trăit pe pielea mea miracolul dietei Young.

CARNEA

Vă amintiți ce vorbeam despre îngrășarea vacilor cu cereale? Ele nu trăiesc suficient de mult (deoarece sunt sacrificate pentru carne) ca să ajungă să sufere de problemele create de alimentația lor, dar când le consumi carnea, preiei acizii acumulați în mușchii și grăsimea lor. Chiar fără acel potop final de carbohidrați cu care sunt hrănite vacile, alimentele pentru animale produc o cantitate mare de acizi când sunt digerate. Carnea se digeră greu, uneori pe parcursul unei zile întregi, suficient de mult ca să înceapă să putrezească în tractul digestiv. (Acest lucru este dezgustător în sine, dar, aduceți-vă aminte, asta înseamnă și că produce și acizi.) Aproape jumătate din energia organismului poate fi consumată în procesul de digestie al proteinelor animale.

Datorită modului în care sunt crescute și sacrificate animalele pentru carne în Statele Unite, carnea conține de multe ori concentrații mari de bacterii și ciuperci parazite, precum și toxinele și acizii asociate cu acestea. Carnea conservată pe termen lung pentru consumul uman este, de fapt, parțial fermentată și, prin urmare, e plină cu acizi și microorganisme generatoare de acizi.

ÎNCĂ VĂ MAI TENTEAZĂ?

Dacă aveți nevoie de mai multe motive pentru a evita carnea, iată următoarea listă. Carnea (și proteinele animale în general) este:

- Bogată în colesterol.
- De obicei, plină cu antibiotice și hormoni.
- Corelată cu riscuri crescute de a face cancer, boli cardiace, colită, cu obezitate, precum și cu multe alte afecțiuni, nu în ultimul rând fiind diabetul.
- Solicitantă pentru mediu. E nevoie de 200 de ori mai mult pământ și de 100 de ori mai multă apă pentru a se obține jumătate de kilogram de carne față de jumătate de kilogram de avocado sau alt aliment vegetal; pășunatul determină secătuirea resurselor solului și eroziune, iar în unele zone necesită despădurire, deșeurile animale (inclusiv cele gazoase) poluează aerul, pământul și apa.

S-a dovedit, prin studiile efectuate pe animale încă din 1954, că acidul uric produs prin conservarea cărnii determină diabet, iar acidul sulfuric format are aceleași efecte. În 1989, oamenii de știință au adus dovezi cum că nutrețul este o sursă importantă de toxine la animalele crescute pentru carne – deșeurile de microorganisme existente în porumb, alune, semințe de bumbac, orz și din grâu apar în țesuturile animale destinate consumului. Și s-a constatat că aceste toxine sunt rezistente la căldură și, prin urmare, nu dispar în timpul gătitului! În plus, alimentația bogată în proteine animale poate determina o creștere a glicemiei.

Oricum, oamenii nu sunt menși să fie carnivori. Tubul nostru digestiv este lung și complex, conceput pentru absorbția lentă a alimentelor vegetale complexe și stabile. Adevăratele carnivore au intestinele mai scurte și mai simple, pentru un timp de tranzit minim. Ca să nu mai menționăm colții și maxilarele destinate sfâșierii cărnii.

CE SĂ MÂNCĂM

Acestea fiind zise, nu vreau să insist inutil asupra alimentelor pe care nu trebuie să le consumați. Mai important este marele belșug al naturii, care ne oferă alimente cu adevărat hrănitoare pentru toate celulele organismului. Următoarea secțiune a acestui capitol vă oferă, așadar, o privire de ansamblu asupra celor mai sănătoase alternative pentru organismul dumneavoastră. Alegeți întotdeauna alimente integrale, naturale, organice, neprocesate și nerafinate. Și consumați-le crude cât mai mult posibil.

MÂNCAȚI GRĂSIMI

Da, grăsimi. Ceea ce „știe toată lumea” despre alimentația săracă în grăsimi pentru a avea o inimă sănătoasă este eronat. Sau cel puțin parțial eronat. Este adevărat că un consum prea mare de grăsimi saturate și parțial hidrogenate nu este sănătos. Dar acestea nu sunt principalii vinovați sau, cel puțin, nu acționează singure.

Adevărata problemă este alimentația săracă în principii nutritive din care fac parte și care este bogată numai în glucide și grăsimi nesănătoase. Grăsimile și uleiurile nu sunt, în sine, ceva rău. Adevărul este că organismul are absolută nevoie de grăsimi pentru a fi sănătos. Grăsimile (lipidele) sunt necesare pentru obținerea hormonilor, acționează ca protecție pentru articulații și mușchi, neutralizează acizii, stimulează creierul, formează membrana celulară și oferă combustibil energetic organismului. O dietă săracă în grăsimi este periculoasă! Cu toate acestea însă, trebuie să alegeți cu înțelepciune grăsimile pe care să le consumați. Grăsimile *benefice* vor fi cel mai important element al alimentației dumneavoastră pentru reglarea și controlarea nivelului glicemiei și al insulinei.

Lipidele mononesaturate sunt importante pentru combaterea diabetului. Să luăm de exemplu uleiul de măsline: un studiu publicat în 1994 în *Journal of American Medical Association*, care a urmărit 42 de pacienți cu diabet de tip 2 timp de șase luni, a demonstrat că, față de o dietă săracă în grăsimi și bogată în carbohidrați, o dietă bogată în ulei de măsline/lipide mononesaturate reduce glicemia, nivelul insulinei și al trigliceridelor. Importantă Asociație Americană de Diabetologie recomandă și ea o dietă bogată în lipide mononesaturate pentru a îmbunătăți toleranța la glucoză și a reduce rezistența la insulină, astfel încât diabetul să poată fi controlat mai bine. Grăsimile mononesaturate se leagă de acizi pentru a proteja organismul, inclusiv inima și vasele de sânge.

Cele mai bune surse de grăsimi mononesaturate sunt uleiul de măsline, nucile și alunele neprăjite și avocado. Când sunt înfierbântate, grăsimile mononesaturate nu se descompun în trans-acizi grași (vezi mai jos), așa că reprezintă cea mai bună soluție atunci când gătiți legume sau pește. Cele mai multe avantaje ale uleiului de măsline sunt anulate atunci când este rafinat, așa că aveți grijă să folosiți ulei de măsline presat la rece, virgin. El este o sursă de beta-caroten și vitamina E (ambele substanțe tamponază excelent acizii proveniți din tractul gastro-intestinal și acizii metabolici), precum și o mulțime de alte substanțe benefice

pentru sănătate mai puțin cunoscute, cu funcții precum formarea de hematii sănătoase, limitarea absorbției colesterolului din alimente, reducerea inflamației, stimularea secreției biliare pentru a ajuta la alcalinizarea bolului alimentar care vine din stomac, producerea enzimelor care intervin în digestia grăsimilor și scăderea nivelului de colesterol din circulația sangvină.

Grăsimile pe care trebuie să le evitați sunt cele saturate (din carne și din produsele lactate) și, mult mai periculoși, trans-acizii grași, numiți și trans-lipide. Trans-lipidele sunt uleiuri vegetale păstrate artificial sub formă solidă la temperatura camerei, în produse precum margarina. Asta înseamnă expresia „uleiuri vegetale parțial hidrogenate” de pe eticheta produselor alimentare. Trans-lipidele sunt utilizate în prepararea cartofilor prăjiți și a altor produse tip fast-food, precum și în produsele de panificație, unde îndeplinesc rolul de conservanți. Trans-lipidele măresc colesterolul LDL și scad colesterolul HDL, având un efect negativ de două ori mai mare decât grăsimile saturate asupra raportului dintre cele două fracțiuni ale colesterolului. Părerea mea este că creșterea consumului de trans-lipide se află la baza epidemiei actuale de boli cardiace.

Sunt bune și grăsimile polinesaturate găsite în semințele de in, limba-mielului (*Borago officinalis*), primula, semințele de struguri și uleiul de cânepă. Celelalte grăsimi bune despre care trebuie să aflați sunt acizii grași esențiali (AGE). Denumirea lor vine de la faptul că sunt esențiali pentru sănătatea omului, trebuie să ajungă în organism prin alimente (sau suplimente nutritive), deoarece acesta nu îi poate fabrica.

Sursele principale de AGE sunt uleiurile de pește și o gamă de uleiuri din semințe. Cele două tipuri principale de acizi omega 3 sunt AEP (acidul eicosapentanoic) și ADH (acidul docahexanoic) care se găsesc în peștele oceanic din zone reci. AAL (acidul alfa linolenic), pe care organismul îl transformă în AEP și apoi în ADH, se găsește în plante. El poate fi depozitat în organism până când este nevoie să fie utilizat (AEP și ADH nu pot fi depozitate).

Cele două tipuri principale de acizi omega 6 sunt AL (acidul linoleic) și AGL (acidul gama linolenic), care se găsesc în anumite plante.

AGE au multe acțiuni benefice asupra organismului. Cea mai importantă, din punctul de vedere al pacientului cu diabet, este abilitatea lor de a lega și neutraliza acizii din sânge și de a stimula metabolismul (ajutând astfel la scăderea în greutate). AGE sunt utili în tratarea degenerării nervilor în cazul diabetului de tip 2. În activitatea mea am văzut că administrarea acizilor grași esențiali poate chiar să ducă la scăderea dozei necesare de insulină.

Acizii omega 3 și omega 6 sunt necesari pentru formarea membranei tuturor celulelor din organism. De asemenea, AGE lubrifiază și articulațiile, protejează corpul împotriva pierderilor de căldură și previn uscarea pielii. Ei reduc riscul infarctului miocardic și al accidentelor vasculare cerebrale prin reducerea nivelului aterosclerozei, al trigliceridelor, al colesterolului total, al colesterolului LDL și al cheagurilor de sânge (inclusiv cele care provoacă pierderea vederii sau cangrenă la diabetici). Organismul are nevoie de AGE pentru a produce prostaglandine, substanțe esențiale pentru acțiunea multor hormoni, pentru reacțiile inflamatoare și pentru stabilitatea cromozomilor. Studiile pe animal arată că AGE pot inhiba creșterea și metastazarea tumorilor. Un studiu care i-a urmărit pe pacienții diabetici proaspăt diagnosticați timp de cinci ani a arătat că pacienții din acea jumătate din grup care a primit o alimentație îmbogățită cu AL au avut mai puține probleme cardiovasculare decât cei care au rămas la alimentația americană tipică. Alte studii de mai mare întindere au stabilit că indivizii din populația inuit (eschimoși) au o incidență extrem de scăzută a bolilor cardiace și a accidentelor vasculare cerebrale, în ciuda alimentației extrem de bogată în grăsimi – dar grăsimi care provin în principal din pește și au din belșug AGE. Cum diabeticii au foarte des colesterolul și trigliceridele periculos de crescute, ar trebui să capete curaj datorită studiilor precum cel efectuat la Oregon Health Sciences University, care a arătat că pacienții care au primit suplimente alimentare de ulei de pește timp de patru

săptămâni au prezentat, în medie, o scădere a colesterolului cu 46% (de la 373 la 207) și o scădere și mai spectaculoasă a trigliceridelor, de la 1 353 mg/dl la 281.

Alimentația tipic americană nu conține prea mulți acizi omega 3. Cea mai bună sursă este carnea de pește. AAL se găsește în semințele de in, cânepă, nuci și soia; cel mai bun este uleiul din semințe de in, care conține 57% AAL (și, în plus, aproape 16% acizi omega 6). Pe de altă parte, acizii omega 6 se obțin ușor, deoarece se găsesc în uleiurile vegetale mai frecvent consumate precum și în alune și semințe, inclusiv cele de floarea-soarelui și în semințele și uleiul de susan. Totuși, cea mai bună sursă rămân plantele mai puțin utilizate: limba-mielului, primula, cânepa și coacăzele negre, pe lângă uleiul de floarea-soarelui. Uleiul din semințe de limba-mielului conține până la 24% AGL, de două ori mai mult ca primula și, de asemenea, circa 34% AL.

Organismul are nevoie de un echilibru între acizii omega 3 și omega 6. Mulți specialiști consideră că aportul alimentar ideal ar fi de trei părți omega 6 și o parte omega 3. Raportul celor două tipuri la nivelul creierului este de 1:1, în țesutul adipos de 5:1, iar în celelalte țesuturi de 4:1. Un raport de 3:1 în alimentație va contribui la menținerea acestor raporturi la nivelul organismului. Uleiul de cânepă este cel mai aproape de acest raport, deoarece conține trei părți de omega 6 la o parte de omega 3. Alimentația tipic americană este însă extrem de dezechilibrată, pentru că oferă un raport de 20-30:1.

Eu recomand tuturor pacienților mei care nu sunt vegetarieni să mănânce pește proaspăt de câteva ori pe săptămână, iar pentru diabetici, acest lucru este crucial. Alegeți pește proaspăt pescuit (nu din crescătorii), cu carne grasă, precum somonul, macroul, păstrăvul, sardinele, tonul, țiparul, halibutul și peștele-sabie. În afară de faptul că este bogat în AGE, peștele este o sursă excelentă de aminoacizi esențiali, vitaminele A și D, unele vitamine din complexul B și multe minerale, inclusiv calciu și potasiu și oligoelemente precum fluorul, iodul, zincul și fierul.

De asemenea, ar trebui să folosiți ulei de măsline, ulei de in și alte uleiuri bogate în acizi grași esențiali și uleiuri combinate, precum uleiurile esențiale disponibile de la Barlean și Udo, pentru legumele preparate la abur, în supe și pentru sosul de salată – 1 până la 2 linguri pe zi. Alegeți uleiurile nerafinate, presate la rece și țineți-le la loc ferit de căldură, lumină și chiar în recipiente închise ermetic, pentru a preveni râncezirea (care nu numai că le alterează gustul, ci le reduce și proprietățile benefice). Consumați alune și semințe, în special migdale, alune de pădure, nuci și semințe de susan, de in și de floarea-soarelui, nesărate și neprăjite. (Evitați totuși arahidele, pentru că râncezesc foarte repede și, în general, sunt pline de ciuperci parazite și mucegaiuri). Puteți savura și „laptele” din semințe, precum laptele de migdale, dacă nu este îndulcit. Și consumați avocado din belșug, cel puțin câte unul pe zi pentru fiecare 22 kilograme de masă corporală. Puteți lua, de asemenea, și suplimente cu AGE, despre care vom vorbi pe larg în capitolul următor. Grăsimile sănătoase din alimentația dumneavoastră ar trebui să aducă între 40 și 65% din energiile zilnice.

Eu cred că persoanele cu diabet suferă de un deficit de acizi grași esențiali. Hiperglicemia face ca AGE din țesuturile adipoase să nu mai fie disponibili pentru organism. Studiile mele au arătat că o cantitate generoasă de AGE în alimentație – 60 g zilnic – poate duce la o reducere spectaculoasă a cantității de insulină, injectabilă sau pe cale orală, de care au nevoie pacienții cu diabet.

CELE MAI BUNE SURSE DE GRĂSIMI SĂNĂTOASE DIN ALIMENTAȚIE

- Pește
- Alune
- Semințe
- Avocado
- Ulei de cocos
- Uleiuri sănătoase

APA

Cea mai bună cale de a elimina acizii din organism este „spălarea”, iar cea mai bună metodă de spălare este să asigurați organismului apă din bleșug pentru această acțiune.

Organismul uman este alcătuit în principal din apă: mai precis, 70% apă. Apa constituie 70% din mușchi, 25% din țesutul adipos, 75% din creier și peste 80% din sânge. Apa reglează temperatura corpului, protejează organele vitale, ajută la digestie, transportă substanțele nutritive în interiorul celulei și elimină deșeurile toxice. Pur și simplu nu se poate trăi fără apă. Puteți rezista mai mult timp fără mâncare decât fără apă. Chiar și o deshidratare ușoară poate cauza probleme de concentrare, dureri de cap, iritabilitate, oboseală și letargie. Menținerea hidratării adecvate este esențială pentru sănătatea pancreasului, ca și pentru sănătatea întregului organism.

Nu aveți însă nevoie de apă pur și simplu, ci de tipul potrivit de apă. Trebuie să începeți, desigur, cu o apă curată, necontaminată. Ea trebuie să fie și alcalină. Pentru a îndeplini ambele condiții, ar trebui să fie purificată, distilată sau poate chiar ionizată sau micro-ionizată. (Vă voi oferi imediat mai multe amănunte). Ideal ar fi să beți apă de ploaie sau apă de la gura unui izvor. Cu cât este mai departe de izvor, cu cât parcurge distanțe mai lungi prin locuri deschise, medii impure, surse de poluare sau doar conducte de alimentare, cu atât apa devine mai acidă, ajunge să conțină mai multe impurități și pierde mai mulți electroni.

Acestui ultim aspect i se acordă prea puțină atenție, dar el este extrem de important. Cu cât conține mai mulți electroni, cu atât apa are mai multă energie. Cu cât conține mai multă energie, cu atât aduce mai multă energie în organism. Apa cu mulți electroni (numită, din păcate, apă „sărăcită”, ca urmare a unei greșeli de înțelegere științifică a fluxului curentului electric în trecut) combate stresul oxidativ – proprietate pentru care vitaminele antioxidante sunt atât de importante. În plus, acizii sunt saturați cu protoni

(particule încărcate pozitiv), pe care particulele încărcate negativ, precum electronii, le neutralizează.

Majoritatea surselor de apă obișnuite sunt puternic oxidate (sărace în electroni), iar organismul trebuie să adauge apei un număr imens de electroni pentru a o aduce la numărul de electroni necesar din sânge – și apoi pierde rapid acești electroni, care sunt eliminați din organism prin urină. Acest proces se acutizează la diabetici, deoarece aceștia nu numai că produc urină în exces, dar au și un organism atât de acid, încât urina lor este deseori plină de electroni legați de protonii acizilor. Aceasta reprezintă o pierdere enormă a resurselor energetice și supune pancreasul (dar nu numai pe el) unui mare stres.

Niște studii recente desfășurate în Norvegia și publicate în revista *Diabetes Care* sugerează o legătură între consumul de apă potabilă acidă și diabetul de tip 1. Cercetătorii au evaluat eșantioane de apă de la robinet din locuințele a peste 300 de copii și au descoperit că acei copii care consumau apă mai acidă aveau o probabilitate de trei ori și jumătate mai mare de a fi diagnosticați cu diabet decât cei care consumau apă mai puțin acidă.

Cum puțini dintre noi pot obține cu ușurință apă proaspătă de izvor, direct de la sursă, cea mai bună opțiune este apa purificată prin osmoză inversă sau distilare, apoi expusă procesului de micro-ionizare electromagnetică, pentru a i se adăuga electroni. Asigurați-vă că folosiți un dispozitiv tip rezervor, în care apa este expusă curentului direct timp de câteva minute, pentru a colecta electroni. Dispozitivele prin care apa curge (atașate direct la robinetul de apă rece și din care apa curge imediat) nu permit un timp suficient pentru ionizarea apei (vezi secțiunea de resurse de la sfârșitul cărții). Știu că pare dificil, dar tot ce vă trebuie este echipamentul adecvat. Apoi nu este mai greu ca umplerea unui vas tipic pentru filtrarea apei: umpleți aparatul de purificare sau ionizare, lăsați-l să funcționeze și apoi beți apa! Dacă-l umpleți și-l puneți în funcție de fiecare dată când se golește, veți avea la dispoziție apă sănătoasă, gata să curgă în pahar, oricând aveți nevoie.

Adulții pierd, în medie, cam 10 căni – circa 2,5 litri – de apă pe zi prin transpirație, expirație, urină și scaun. Oamenii foarte activi pierd chiar mai mult, iar majoritatea diabeticilor pierd aproape 4 litri pe zi pentru a elimina excesul de acizi. Așadar, trebuie cel puțin să înlocuiți ceea ce pierdeți. Sănătatea deplină necesită însă mai multe lichide. Dacă beți doar atât cât să acoperiți pierderile, organismul nu va avea suficientă apă pentru a curăța toți acizii din organism. Oricum ați privi problema, studiile arată în continuare că americanii nu beau suficientă apă.

Legumele conțin aproape 90% apă, așa că o dietă bazată pe legume și plante precum dieta Young vă va ajuta să păstrați hidratarea optimă a organismului. Chiar și așa, tot trebuie să beți zilnic cel puțin patru litri de apă alcalină, energizată. Am avut pacienți care au obținut rezultate chiar și cu doar un litru de apă preparată ca mai sus, dar așa nu veți avea parte de toate avantajele de care v-ați putea bucura. Un litru pe zi este însă un punct de pornire bun pentru mulți oameni, cantitatea de apă băută putând fi apoi mărită treptat, până când această schimbare devine o obișnuință pe care s-o păstreze toată viața.

Asigurați-vă că apa pe care o beți este alcalină, cu pH peste 8, adăugând la fiecare litru de apă distilată 16 picături de soluție 2% de clorid de sodiu sau silicat de sodiu la apa distilată (vezi capitolul 7). Sau, și mai bine, adăugați pulbere din legume verzi, o linguriță la litru și, eventual, și o linguriță de pulbere din germeni de soia la litru. Aceasta este ceea ce eu numesc „băutură verde”. Puțin suc de lămâie proaspăt poate ajuta – atât în privința alcalinității, cât și în cea a gustului. Puteți, de asemenea, să preparați sucuri de legume, pe care să le consumați amestecate cu apă în proporție de 1:10. Dacă vreți să scăpați repede de acizi, mai puteți utiliza 10 g (3 lingurițe) de bicarbonat de sodiu la un litru de apă distilată.

Povestea lui Kimberly

M-am luptat aproape douăzeci de ani cu diabetul de tip 1, pentru a obține normalizarea nivelului glicemiei. În tot acest timp am încercat mai multe diete, dar de fiecare dată lupta era pierdută. Cât timp am mâncat conform piramidei alimentare tradiționale, mi-am menținut valoarea glicemiei constant normală numai prin exerciții fizice epuizante. Am încercat dieta vegetariană, yoga, alimentația după principiile ayurvedice și o mulțime de plante și de vitamine despre care se spunea că pot ajuta la reglarea glicemiei. Indiferent ce făceam, aveam mereu o poftă neostoită de a mânca mai mult, și alimente sănătoase, dar și nesănătoase, astfel că-mi încălcam întruna regimul, ceea ce făcea ca glicemia mea să înregistreze valori tot mai mari. Nu credeam în nici un caz că există vreo cale de a-mi vindeca boala.

Aproape că mă dădusem bătută când am început să studiez dieta Young, nu pentru mine, ci pentru soțul meu, sperând că, prin axarea pe reducerea acizilor, își va ameliora cât de cât cumplita ingestie acidă de care suferea aproape de o viață. Spre surprinderea mea, după ce am mâncat și am consumat lichide în maniera echilibrată prescrisă de dietă o perioadă scurtă de timp, glicemia mea era deseori scăzută, așa că trebuia să mănânc din ce în ce mai mult pentru a rămâne la doza de insulină pe care o foloseam. (M-a uimit mereu faptul că insulina – în cazul reacției la insulină – este mai periculoasă decât diabetul în sine, cel puțin pe termen scurt.) Într-un final, mi-am dat seama: de ce să nu scad doza de insulină, în loc să mănânc mai mult decât voiam sau aveam nevoie? Pentru o persoană care suferea de diabet de aproape două decenii, ideea părea absurdă, dar și miraculoasă. După cinci luni de dietă, am redus doza de insulină cu mai mult de jumătate, iar glicemia mea se situa la un nivel normal sau scăzut în fiecare zi. De asemenea, nu-mi mai apăreau urme de microalbumină în urină, deși înainte de a începe această dietă au apărut întotdeauna. În plus, colesterolul mi-a scăzut de la 233 la 177. Greutatea nu mi s-a modificat foarte mult – am avut tot timpul tendința de a mă menține la greutatea ideală –, dar nu mai am atât de multe poftă extraordinare de alimente dăunătoare corpului meu (deși recunosc că am avut ceva de luptat cu ele). În sfârșit, m-am hotărât să încerc ospățul cu lichide, iar după câteva zile glicemia mea a ajuns complet normală și fără pic de insulină! Am speranța că voi scăpa definitiv de acele injecții.

În plus față de toate acestea, soțul meu n-a mai avut nicio indigestie de când a început să urmeze dieta și a slăbit 6 kg!

Nu este complicat – pur și simplu trebuie să mănânc alimentele cele mai sănătoase, legume verzi crude și să beau apă pură, să mănânc atunci când îmi este foame și până când sunt sătulă, dar n-a fost ușor. Îmi dau seama însă că

sănătatea mea – viața mea! – depinde de mine. A fost necesar să-mi mobilizez toată voința și disciplina de care dispun – și ceva pe deasupra –, dar mi-am creat propriul miracol. Ce poate fi mai minunat? Aș plăti orice preț pentru ceea ce am obținut: nu-mi mai fac griji pentru sănătatea fizică și am garanția unei vieți trăite înțelept și bine până în cel din urmă ceas. Sunt veșnic recunoscătoare acestui program și felului în care mi-a transformat viața.

LEGUMELE

Alături de grăsimile sănătoase, fundația la noului așezământ al sănătății dumneavoastră conține legume, în special cele verzi. Legumele au în general puține calorii, puține glucide și sunt bogate în elemente nutritive. Aproape toate vitaminele, mineralele și micronutrienții de care are nevoie organismul dumneavoastră se găsesc în legume, alături de macronutrienți precum proteinele și grăsimile (sănătoase). Ele oferă și o cantitate mare de fibre, care reglează digestia și absorb acizi, precum și săruri alcalinizante care neutralizează acizii și combat înmulțirea excesivă a microorganismelor. Legumele sunt o sursă excelentă de enzime, în timp ce fitonutrienții care dau plantei culoare (de pildă, galben sau portocaliu) neutralizează la rândul lor acizii și ajută la prevenirea diabetului, bolilor cardiovasculare, obezității, colesterolului crescut și a altor afecțiuni.

Trebuie să evitați acele câteva legume prin a căror digerare se produc acizi, dar în general consumul de legume este cheia menținerii alcalinității organismului și a glicemiei echilibrate.

REMEDII RAPIDE PENTRU GLICEMIA SCĂZUTĂ

Există o singură situație când zaharurile din legumele cu amidon pot fi de ajutor: atunci când glicemia scade sub 50 mg/dl și trebuie să o măriți rapid. Nu vă reperiți la sucul sau la batonul de ciocolată care, într-un final, poate avea un efect devastator și pe care se poate să vi-l fi recomandat medicii tradiționaliști. Alegeți în schimb o soluție naturală:

- Beți un pahar cu lapte de migdale proaspăt

- Mâncați un morcov, o sfeclă ori un cartof nou sau roșu sau beți un suc proaspăt de legume în care adăugați suc de morcov sau de sfeclă (aveți grijă să diluați sucul în apă pură, în proporție de 1:10). Puteți adăuga și o linguriță de pulbere de legume verzi sau picături alcaline.
- Mâncați o farfurie de roșii și bucăți de avocado cu broccoli.
- Beți un pahar de super-shake verde „AvoRado Kid”
- Luați o lingură de pulbere din germeni de soia și apoi beți un litru de băutură verde cu picături alcaline.

Faceți în așa fel încât în farfuria dumneavoastră să predominie legumele. Concentrați-vă asupra legumelor care cresc deasupra solului. Consumați la discreție legume cu conținut scăzut de carbohidrați precum, spanacul, broccoli, țelina, napii, castravetele, lăptucile și alte legume similare, avocado și ardei gras verde. Pentru diversificare puteți utiliza din belșug și ardei gras roșu, portocaliu sau galben, precum și roșii. Universul legumelor este de o varietate minunată; le puteți consuma din plin, cu doar câteva excepții. (Între excepții se includ leguminoasele și păstăile, cu excepția germenilor – vezi mai jos – și legumele cu rădăcină dulce: morcovii, sfecla, cartofii și cartofii dulci). În continuare, aș vrea să vă prezint mai detaliat câteva superstaruri din lumea vegetală.

Avocado

De fapt, avocado este un fruct cu semințe, uleios, dar îl includem pe listă deoarece majoritatea oamenilor îl consideră legumă. În orice caz, este alimentul perfect. Conține multe proteine și grăsimi mononesaturate, sănătoase (care îi conferă consistența și aroma bogată, fină). Conține din plin fibre și apă, care ajută organismul să scape de acizi. Avocado este digerat rapid, deci nu suferă procesul de putrefacție în stomac sau în intestine, precum grăsimile și proteinele animale, și furnizează de două ori mai multă energie decât consumă organismul pentru digestia sa. Avocado are un efect alcalinizant asupra sângelui sau țesuturilor, pe măsură ce este metabolizat, nu conține amidon și are foarte puține glucide, așa că nu crește nivelul glicemiei.

În plus, avocado este plin de compuși chimici care reduc colesterolul (fitosteroli), acizi-tampon (glutition) și protejează împotriva cataractei, a degenerescenței maculare și a unor tipuri de cancer, prin luteină, pe care o conține în proporție de până la 3-4 ori mai mare decât alte legume sau fructe consumate în mod obișnuit. Avocado conține 14 minerale, inclusiv fier și cupru și mai mult potasiu și sodiu decât bananele, fără cantitatea mare de zahăr a acestora. Avocado este cea mai bună sursă de vitamina E.

Din toate aceste motive, avocado este unul dintre cele mai importante alimente din dietă când organismul trece de la metabolismul glucidic la cel lipidic. Cercetările mele au arătat că prin consumul de avocado fără restricții se poate normaliza nivelul glicemiei. Eu recomand 3-5 fructe de avocado pe zi.

CUM SĂ AVEȚI GRIJĂ DE FRUCTELE DE AVOCADO

Avocado se coace după ce este cules; lăsați-l să se înmoaie timp de patru până la 17 zile, în funcție de soi, temperatura încăperii și umiditate. Păstrați fructele pe masă sau pe bufet și strângeți între degete vârful și baza fructelor în fiecare dimineață; este copt atunci când cedează la presiune la ambele capete. Puneți la frigider fructele pe care nu le consumați imediat. Păstrați la frigider avocado preparat, învelit în folie de plastic, pentru a-și păstra prospețimea.

Roșiile

Și roșiile sunt din punct de vedere tehnic tot fructe, dar le considerăm în mod obișnuit legume. Au puțin zahăr și contribuie la eliminarea din organism a acizilor, în special a celui uric și a celui sulfuric formate în urma digerației cărnii. Roșiile curăță ficatul, care, astfel, își poate îndeplini sarcina de a elimina deșeurile din organism. Roșiile procesate, precum sucii sau pasta la conservă ori la borcan, sunt acide, dar roșiile proaspete sunt alcaline atunci când ajung în sânge.

Broccoli

Această legumă conține compuși care combat cancerul, potrivit cercetărilor de la Universitatea Johns Hopkins și de la alte laboratoare. Broccoli este o excelentă sursă de vitamina C – doar 30 de grame conțin 90% din cantitatea zilnică recomandată –, mult mai bună decât citricele. De asemenea, mai conține și acid folic, vitamina A, potasiu, vitamina B₆, magneziu și riboflavină. Propriile cercetări mi-au arătat că broccoli și germenii de broccoli pot chela acizii metabolici, asigură clorofilă pentru purificarea celulelor și asigură glucorafanină, care acționează ca un antiacid în sânge și țesuturi. Printre altele, broccoli reduce sau echilibrează glicemia, reduce colesterolul și ajută la slăbit. Așa că mâncați-l cu încredere și folosiți-l ca ingredient pentru băutura verde.

Castravetele

Are puțin zahăr și mult potasiu și conține apă din belșug, ceea ce îl recomandă drept unul dintre cei mai buni agenți alcalinizanți. Vă recomand castravetele ca bază pentru sucuri, în loc de morcov, care conține mai mult zahăr. Castravetele este răcoritor, în special când este utilizat în suc sau în apă, și chiar poate fi folosit la baie, pentru a extrage acizii din piele. Printre substanțele fitochimice benefice pe care le conține castravetele se numără monoterpenele, care ajută la reducerea și neutralizarea acizilor gastrointestinali și metabolici, precum și la reducerea producției de colesterol.

Ceapa și usturoiul

Alături de jicama și ghimbir, ceapa și usturoiul sunt legumele erbacee cu efecte benefice. Usturoiul și ceapa contribuie la scăderea semnificativă a glicemiei, datorită conținutului lor de alicină și alil propil disulfidă (APDS). Și flavonoidele pe care le conțin au probabil o acțiune benefică. Alicina și APDS ajută la creșterea producției de insulină și la scăderea glicemiei.

Ceapa contribuie la metabolizarea glucozei, la creșterea producției de insulină și/sau la prevenirea descompunerii insulinei.

Cercetătorii au arătat că nivelul glicemiei scade odată cu creșterea consumului de ceapă, dar efectele benefice apar și la un consum moderat de ceapă, ca parte normală a alimentației.

Ceapa și usturoiul au, de asemenea, efecte benefice asupra sistemului cardiovascular, care sunt chiar și mai importante în cazul persoanelor cu diabet. Ele reduc colesterolul și tensiunea și previn formarea plăcilor de aterom în artere. Pe lângă toate acestea, ceapa și usturoiul conțin o cantitate mare de sulf și sunt un bun tampon de acizi, astfel încât ajută la menținerea unui echilibru sănătos al pH-ului în organism.

Pirul și orzul verde

Aceste erbacee sunt benefice pentru organism din aceleași motivele pentru care toate legumele verzi sunt opțiuni alimentare excelente, dar le prezentăm mai pe larg aici deoarece reprezintă totodată o sursă excelentă de proteine – mult mai bună decât carnea de vită, de porc, de pui, peștele sau ouăle. Acesta este secretul unora dintre cele mai puternice și mai musculoase animale din lume. Elefanții, gorilele, urșii, caii, vacile – toate sunt erbivore. Toate mănâncă erbacee.

Erbaceele se numără printre alimentele cele mai sărace în calorii și zaharuri, dar printre cele mai bogate în elemente nutritive din lume. Pirul conține peste o sută de elemente nutritive, incluzând toate mineralele și oligoelementele cunoscute, precum și toate vitaminele din grupul B, inclusiv B₁₂, despre care se consideră, de regulă, că poate fi obținut doar din alimentele de origine animală. Este bogat în vitaminele C, E și K și are cel mai mare conținut de vitamina A dintre toate alimentele. În plus, este alcătuit în proporție de 25% din proteine și are o cantitate mare din substanța numită letrilă, cu proprietăți antifungice și antimicotice. Orzul verde are de șapte ori mai multă vitamina C decât portocalele și de patru ori mai multă tiamină (vitamina B₁) decât făina integrală de grâu – adică de 30 de ori mai mult decât laptele. Erbaceele conțin mai mult fier decât spanacul.

Erbaceele ajută la echilibrarea concentrației de glucoză în sânge; doar 90 de grame de suc de pir sau de orz verde într-un litru de apă distilată normalizează glicemia, fie ea prea mică sau prea mare, în numai 15 minute. În plus, erbaceele constituie o soluție tampon naturală pentru acizii metabolici.

Dar poate cel mai puternic dintre substanțele conținute de erbacee este clorofila – „sângele” plantei. Clorofila ajută sângele uman să furnizeze oxigen în întregul organism. Ea reduce acizii care se pot lega de ADN și descompune oxalatul de calciu, pentru a neutraliza și elimina excesul de acizi.

Structura moleculară a clorofilei este aproape identică cu cea a hemoglobinei (transportatorul de oxigen din sângele uman). Ambele sunt compuse din aceleași pentru elemente – carbon, hidrogen, oxigen și azot –, dar hemoglobina se organizează în jurul unui atom de fier, în timp ce clorofila se organizează în jurul unui atom de magneziu. Eu cred că clorofila poate ajuta la formarea de celule sangvine sănătoase, regenerând organismul la nivel molecular și celular.

Clorofila este cea care dă plantelor culoarea verde, deci toate legumele verzi conțin această substanță. Cele mai bune surse pentru om sunt pirul și orzul verde. Cea mai bună metodă de a le include în alimentație nu este consumul ca atare (lăsați acest lucru pe seama rumegătoarelor), ci transformarea lor în suc, pentru le a extrage și condensa puterile vindecătoare.

Spanacul

Spanacul este o altă legumă-minune pe care ar trebui să o aveți cât mai des în farfurie și în băutura verde. Este bogat în vitamina A, acid folic, fier, magneziu, calciu, vitamina C, riboflavină, potasiu și vitamina B₆ și este o sursă importantă de fibre. Spanacul ajută la ameliorarea tensiunii arteriale și a colesterolului, la scăderea greutății și, în general, contribuie la reducerea acizilor din organism și la combaterea diabetului (alături de multe alte lucruri).

Soia

Soia este o altă sursă importantă de proteine – conține mai multe proteine decât peștele, ouăle sau produsele lactate –, fără colesterol sau grăsimi saturate. O caracterizează faptul că este singura legumă care conține toți cei opt aminoacizi esențiali folosiți pentru producerea proteinelor. Datorită acestui lucru este considerată un aliment complet, iar datorită conținutului de grăsimi și carbohidrați, soia asigură și o gamă largă de minerale și vitamine, între care calciu, fier, fosfor, magneziu, tiamină, riboflavină, niacină și chiar vitamina B₁₂ (despre care se consideră în mod normal că poate fi găsită numai în alimente de origine animală). În plus, soia are și acizi grași esențiali de tip omega 3 și omega 6. De asemenea, soia conține și multe substanțe fitochimice benefice – precum izoflavonele, despre care poate că ați mai auzit – care au și proprietăți anticancerigene.

Acestea sunt motivele pentru care soia ocupă un loc atât de important în dieta Young. Trebuie să evitați produsele fermentate din soia – miso, tempeh, sosul de soia, tamari –, dar boabele de soia întregi, tofu și germeții de soia (despre care vom vorbi mai pe larg în continuare) ar trebui să apară cu regularitate în meniul dumneavoastră. Uleiul de soia și lecitina sunt, de asemenea, alegeri bune. De obicei, laptele de soia este îndulcit cu sirop de orez, dar, dacă găsiți lapte de soia neîndulcit și vă place, și aceasta este o alegere bună.

Germeții

Aceștia se numără printre cele mai bune alimente pe care le puteți consuma. Conțin toate substanțele nutritive ale plantei mature, însă concentrate și energizate prin scânteia vieții, astfel că fiecare germene mititel e plin-ochi cu lucruri bune – într-o concentrație de 30 până la 50 de ori mai mare decât în planta adultă. Germeții sunt plini de vitamine (inclusiv vitamina B₁₂, care se găsește în principal în alimente de origine animală), minerale și proteine complete și sunt bogăți în enzime și acizi nucleici. Germeții

de lucernă, de exemplu, conțin 7 g de proteine la porția de 30 de grame, iar dacă deshidratați germeții de soia (ca în cazul pudrei din germeți de soia folosită pentru băutura verde) pentru a obține un concentrat și mai mare de proteine, grăsimi și minerale, le veți obține în cantități de 20-30 de ori mai mare decât dacă ați consuma germeții ca atare. Germeții conțin și compuși vegetali care ajută la digestie și promovează organizarea celulară și au un efect alcalin în timpul digestiei. Proteinele și grăsimile din germeți sunt descompuse ușor în aminoacizi și acizi grași ușor asimilabili, iar amidonul lor este descompus în glucide vegetale ușoare, care nu măresc glicemia.

Puteți obține germeți de fasole, linte, cereale, semințe și alune în propria bucătărie, astfel încât să aveți produse organice proaspete în orice sezon. Sau, bineînțeles, îi puteți cumpăra. Consumați germeți ca atare, în salate, gătiți ușor la abur împreună cu alte legume sau presărați în supă. Începeți cu germeți de fasole, broccoli, soia, ridichi și semințe de floarea-soarelui. Indiferent pe care și sub ce formă îi preferați, ar trebui să-i consumați zilnic.

VALOAREA NUTRITIVĂ A LEGUMELOR ȘI GERMEȚILOR

Aceste verdețuri stimulează pancreasul, ajută la scăderea glicemiei și a colesterolului, ajută la slăbit și asigură fibrele vegetale necesare pentru a neutraliza aciditatea sistemică. Evident că nu avem spațiu suficient pentru a prezenta toate legumele alcaline, dar cu ajutorul următorului exemplu de informații nutriționale vă puteți face o idee despre motivele pentru care e foarte bine să le consumați, ca atare sau în băutura verde.

Date nutriționale privind unele legume alcaline	
Leguma	% din Doza zilnică Recomandată în porția de ½ kg
Germeni de lucernă	Acid folic 3%
Broccoli	Vitamina C 97% Acid folic: 20% Vitamina A: 11% Fier: 7% Potasiu: 6% Vitamina B ₆ : 6% Magneziu: 5% Riboflavină: 5%
Frunze de pădăie	Vitamina A: 61% Vitamina C: 16% Calciu: 9% Fier: 9% Riboflavină: 5%
Nap	Vitamina C: 57% Fier: 13% Vitamina A: 13% Calciu: 11% Magneziu: 11% Potasiu: 5%
Varec	Acid folic: 25% Magneziu: 10% Fier: 8% Calciu: 6%
Bame	Vitamina C: 22% Acid folic: 18% Magneziu: 13% Vitamina B ₆ : 8% Potasiu: 7% Tiamină: 7% Calciu: 6%
Pătrunjel	Vitamina C: 45%

Date nutriționale privind unele legume alcaline	
Leguma	% din Doza zilnică Recomandată în porția de ½ kg
	Acid folic: 27% Fier: 19% Vitamina A: 16%
Spanac	Vitamina A: 74% Acid folic: 66% Fier: 32% Magneziu: 22% Calciu: 15% Vitamina C: 15% Riboflavină: 12% Potasiu: 11% Vitamina B ₆ : 11%
Roșie	Vitamina C: 39% Acid folic: 9% Vitamina A: 8% Potasiu: 7% Fier: 6%
Măcriș-de-baltă	Vitamina C: 12% Vitamina A: 8%
Ovăz verde	Tiamină: 9% Magneziu: 8% Fier: 6%
Germeni de soia	Acid folic: 30% Vitamina C: 9% Tiamină: 8% Fier: 7% Magneziu: 7%
Țelină	Acid folic: 8% Vitamina C: 7%
Varză	Vitamina C: 30% Acid folic: 8%

FRUCTELE

Cele mai apreciate fructe sunt pline de zahăr și, deci, nu ajută cu nimic, ba chiar dăunează în cadrul unei diete al cărei scop este lupta împotriva diabetului. Există însă câteva excepții delicioase.

Lămâia, chitra și grepfruitul

Chiar dacă par acide, aceste citrice devin alcaline în procesul de digestie, datorită conținutului de potasiu și sodiu. Aceste fructe, care au puțin zahăr, nu cresc semnificativ glicemia, așa că le puteți consuma fără restricții. Grepfruitul roz are ceva mai mult zahăr decât cel alb, dar amândouă sunt alegeri bune. Puteți folosi suc de lămâie sau de chitră sau suc de grepfruit neîndulcit în apa și băutura verde pe care le consumați – nu numai că le înviorază gustul, ci ajută la și echilibrarea pH-ului organismului.

Nucile de cocos

Nucile de cocos au un renume prost din cauza conținutului crescut de grăsimi. Totuși, adevărul este că nuca de cocos reprezintă o sursă importantă de grăsimi benefice, precum și de proteine și minerale care contribuie la scăderea glicemiei și a colesterolului, la sănătatea oaselor și a sângelui și asigură combustibil pentru producția de energie a corpului.

Într-adevăr, uleiul din nucă de cocos procesat, care a fost rafinat și hidrogenat, vă atacă cu trans-lipide mortale, dar nuca de cocos în starea ei naturală este o altă poveste.

Studiile au arătat că populațiile care consumă din belșug nuci de cocos (precum cele din insulele tropicale) nu au riscul crescut de boli cardice care se asociază cu ingerarea unei cantități mari de trans-lipide. Nu au colesterol crescut, frecvență mare a bolilor cardiace și nici mortalitate crescută. Cercetările de laborator, pe șoareci, au arătat că dieta bazată pe grăsimile din nuca de cocos a avut efecte mai bune asupra colesterolului decât cea bazată pe ulei de floarea-soarelui; iar când laptele de cocos neîndulcit sau uleiul integral de nucă de cocos este introdus în dieta-standard americană, se observă chiar o mică scădere a colesterolului.

Laptele de cocos, obținut prin lichefierea pulpei albe a fructului, este un aliment complet în proteine atunci când este consumat în formă naturală. De fapt, seamănă cu laptele uman ca echilibru chimic. El reprezintă o sursă excelentă de fosfor, calciu și fier. Nuca de cocos conține și substanțe antifungice. Ea contribuie la scăderea acidității, fapt care determină, la rândul său, scăderea necesarului de colesterol al organismului, utilizat pentru a lega acizii.

Așa că dați-i drumul și descoperiți beneficiile (ca să nu mai menționăm și deliciile) obținute prin adăugarea miezului de cocos neîndulcit, laptelui de cocos sau a uleiului de cocos integral în alimentație. Încercați fulgi de cocos neîndulciți în supă, salată sau presărați pe pește.

SAREA

Iată încă un prilej de a da peste nas înțelepciunii convenționale: asigurați-vă că ingerați destulă sare. Asta e o idee comică dacă o raportăm la alimentația americană tipică, deoarece alimentele procesate și rafinate sunt foarte sărate. Dar, când treceți exclusiv la alimente naturale, organice, va trebui să adăugați și săruri organice, naturale sau sodiu. Organismul folosește sodiul pentru a obține potasiul, iar echilibrul dintre sodiu și potasiu la concentrații destul de mari este important pentru menținerea echilibrului pH-ului. Sărurile (cel puțin cele bune) alcalinizează puternic organismul. O stare bună de sănătate necesită un aport suficient (dar rezonabil) de sare. Îndemnul la diete cu puțină sare are sens uneori în cazul dietei tipic americane, dar cercetările actuale indică foarte puține probleme de sănătate legate de consumul de sare. De fapt, cea mai mare problemă de sănătate legată de consumul de sare este, probabil, aportul insuficient!

Sarea, sub formă de clorură de sodiu, joacă un rol important în digerarea și absorbția substanțelor nutritive, prin activarea enzimelor care demarează întregul proces, apoi prin secreția de acid clorhidric în stomac și prin eliberarea secrețiilor enzimatice și bi-

liare din pancreas și vezica biliară, care continuă procesul. În prezența sării, alimentele parțial digerate devin capabile să activeze eliberarea de către pancreas a unui bicarbonat de sodiu natural, derivat din clorura de sodiu, pentru a tampona acizii care ies din stomac. Fără sare nu poate exista digestie.

Nu avem nevoie numai de sodiu, ci de sodiu împreună cu diferite alte minerale cu care interacționează, între care clor, clorit, potasiu, calciu, magneziu, siliciu și hidrogen. Așa că folosiți fără grijă sarea de mare, ce conține multe minerale.

EȘTI CEEA CE MÂNCĂNCI. SERIOS!

Alegerea alimentelor potrivite este chiar mai importantă decât ați putea crede dacă priviți diabetul din perspectiva medicală tradițională și vă concentrați pe evitarea glucidelor. Este chiar mai importantă decât v-ați putea închipui dacă priviți în perspectivă și încercați să preveniți complicațiile cardiace care însoțesc atât de des diabetul.

Asta, pentru că organismul nostru reprezintă, la propriu, o transformare biologică a alimentelor cu care ne hrănim și a lichidelor pe care le bem. Devenim cu adevărat ceea ce mâncăm. În sistemul nostru gastrointestinal, alimentele sunt digerate și absorbite așa cum descrie fiziologia modernă, de acord; dar procesul nu se termină aici. În ultima etapă, ceea ce mâncăm se transformă în hematii.

Potrivit datelor fiziologiei moderne, știm că hematiile transportă oxigenul la celulele organismului, de la care preiau dioxidul de carbon (un acid). Totuși, aceasta reprezintă doar o parte a procesului. Aceste hematii circulă prin organism și se transformă în celule ale țesuturilor, precum cele din ficat, mușchi, țesuturi adipose, creier, oase, inimă și, revenind la obiectul acestei cărți, celulele pancreatice și chiar celule beta producătoare de insulină. Hematiile sunt materialul fundamental al fiecărei celule din corpul nostru.

Pentru a avea celule sănătoase în corp, trebuie să aveți hematii sănătoase. Pentru a avea hematii sănătoase aveți nevoie de legume verzi și grăsimi bune din belșug. Am observat o ameliorare semnificativă, atât cantitativă, cât și calitativă a hematiilor la pacienții mei atunci când au început să consume doar alimente și băuturi bogate în clorofilă și grăsimi bune, care contribuie la formarea membranelor celulare. Să judecăm din perspectiva diabetului: pancreasul sănătos și celulele beta sănătoase, sunt rezultatul calității și cantității hematiilor, iar acestea, la rândul lor, sunt rezultatul a ceea ce mâncați și beți. Dacă doriți un pancreas care să funcționeze corect, trebuie să vă fortificați sângele și să asigurați mediul alcalin corespunzător.

O dietă bazată pe legume verzi și grăsimi bune vă va oferi tot ce are nevoie organismul pentru a pune în aplicare acest deziderat. Microzimele se organizează pentru a forma aminoacizi. Celulele selectează aminoacizii specifici de care au nevoie și-i folosesc în formarea de noi celule sangvine, care vor deveni celule ale organismului (țesuturi și organe).

Cheia prevenirii și vindecării diabetului de tip 1 și de tip 2 și a tuturor simptomelor însoțitoare este sângele. Cheia pentru un sânge sănătos sunt alimentele. Cheia pentru alimentele benefice sunteți dumneavoastră. Tot ce aveți de făcut este să alegeți sănăta-tea.

ASCULTAȚI CE SPUN SPECIALIȘTII... DAR NU PUNEȚI ÎN PRACTICĂ

Oricât de minimale ar fi recomandările oficiale în privința alimentației – faimoasa piramidă a alimentelor, campania „cinci pe zi” care îndeamnă la consumul de fructe și legume –, cei mai mulți americani tot nu le adoptă. În medie, 40-45% dintre calorii provin din grăsimi rafinate și 20-25% din zahăr. În plus, o mare parte din restul de 30-40 procente provine din alimente procesate – legume conservate sau congelate, carne procesată, produse de panificație din făină rafinată etc. Cei mai mulți dintre americani au

un aport de doar 10-15 grame de fibre pe zi, în ciuda faptului că se recomandă 30-60 de grame. *Journal of American Medical Association* a anunțat în 2002 că, deși alimentația americană obișnuită poate fi suficientă pentru a preveni bolile determinate de carențe de vitamine, precum scorbutul, majoritatea americanilor are o cantitate „sub-optimală” de vitamine în organism, ceea ce îi expune unui risc crescut de a face boli cronice – între care diabetul –, dar și boli cardiovasculare și cancer. Nu există decât un singur mod de a descrie situația: în felul în care ne hrănim, organismul nostru nu primește ceea ce are nevoie. Consumăm cantități excesiv de mari de alimente (cu aproximativ 500 de calorii pe zi mai mult decât necesarul recomandat, adică aproape cu 900 de calorii pe zi mai mult decât media de acum 20 de ani) și, cu toate acestea, suferim de malnutriție serioasă – da, serioasă! – în ce privește lucrurile necesare pentru a ne păstra sănătatea.

Trebuie să facem mai mult, dar puțini experți ne ajută cu adevărat. Piramida alimentelor este profund defectuoasă, iar accentul pus pe carbohidrați contribuie, după părerea mea, la apariția diabetului. Chiar și îndrumările oficiale ale Asociației Americane de Diabetologie pun același accent pe amidon: *Biblia alimentelor și nutriției în diabet* conține sfaturi care fac alimentele cu amidon elementul principal al meselor. Medicii tradiționaliști care urmează aceste repere recomandă, în general, ca 45-60% din calorii să provină din carbohidrați (pe care, după cum am arătat, organismul îi tratează la fel ca pe zaharuri). De fapt, în 1994, Asociația Americană de Diabetologie a anunțat că pacienții cu diabet ar trebui să urmeze aceleași recomandări de alimentație ca și celelalte persoane și că până și zahărul ar putea face parte din alimentația lor.

Desigur, acești oameni nu sunt nebuni pentru că le recomandă diabeticii ca zaharurile să constituie jumătate din dietă. Ei sunt îngrijorați din cauza pericolului letal al afecțiunilor cardiovasculare pe care-l au în față bolnavii de diabet și, ca atare, se axează spre o dietă săracă în grăsimi. Proteinele sunt văzute ca un pericol pentru cei care-și fac griji cu privire la afecțiunile renale,

altă complicație frecventă a diabetului. Practic, mai rămân doar carbohidrații.

Dar nu are nicio noimă să le hrănești cu carbohidrați pe persoanele care suferă de ceea ce este, în esență, o intoleranță la carbohidrați. Știm sigur că zaharurile (și carbohidrații din care provine) nu sunt sănătoase pentru diabetici și nu există nicio dovadă că oamenii, în rest sănătoși, care au făcut diabet vor face și boli renale ca urmare a consumului de proteine, iar afecțiunile cardiace au fost asociate doar cu anumite tipuri de grăsimi (procesate, saturate sau trans-lipide) care pot fi pur și simplu evitate. De fapt, persoanele cu diabet care-și mențin glicemia în limite normale evită și aceste complicații.

Alți experți, în special cei de la Institutul American de Cercetare în domeniul Cancerului (IACC) au început să elaboreze recomandări mai folositoare, punând accentul pe legume, fructe, cereale integrale și leguminoase – IACC recomandă, de exemplu, ca acestea să umple farfuria dumneavoastră cel puțin pe trei sferturi. Oamenii de știință de la Facultatea de Sănătate Publică a Universității Harvard și-au elaborat propria „Piramidă a alimentației sănătoase” –, axată pe un consum crescut de cereale integrale, legume și uleiuri din plante – și au descoperit că femeile care au adoptat această alimentație au avut cu 28% mai puține afecțiuni cardiace decât cele care au respectat piramida alimentară standard.

Dieta Young le urmează exemplul, îndepărtându-se de carbohidrați și îndreptându-se spre alimentele vegetale și grăsimi sănătoase, dar merge și mai departe, așa încât să putem nu doar să reducem riscul, ci și (în multe cazuri) să-l eliminăm. De ce să vă mulțumiți cu mai puțin decât sănătatea înfloritoare, mai ales că o puteți obține ospătându-vă din belșugul naturii?

DIETA YOUNG PENTRU DIABET

Iată, în câteva cuvinte, calea mai bună: umpleți-vă farfuria cu legume. Un procent de 70-80% din alimentație trebuie să conste în legume proaspete, erbacee, germeni, fructe cu puține zaharuri

și grăsimi bune (în special, avocado și nucă de cocos). Cel puțin jumătate trebuie consumate crude. Când gătiți, faceți acest lucru cât mai repede cu putință, menținând mâncarea la 47 de grade sau mai puțin (la acea temperatură ar trebui să puteți ține degetul în supă fără să trebuiască să-l scoateți imediat) și adăugați la mâncarea gata preparată altfel de uleiuri decât cel de măsline sau de sămburi de strugure, fiindcă preparatele nu trebuie să fie înfierbântate.

Restul de 20-30% din alimentație trebuie să fie alcătuit din pește proaspăt, alune, semințe și cereale care sunt doar puțin acide: mei, hrișcă și alac. Atâta timp cât faceți alegeri înțelepte și nu depășiți 20% din alimentație, puteți include și unele alimente ușor acide – poate alte cereale ori cartofii dulci sau cei noi.

Evitați alimentele procesate și alegeți pe cât posibil alimentele ecologice, pentru a vă asigura că hrana dumneavoastră are un nivel optim de nutrienți, își păstrează toți nutrienții și nu este contaminată cu substanțe chimice puternice, precum fertilizatorii sau pesticidele. Produsele ecologice sunt de trei ori mai bogate în substanțe nutritive decât cele neecologice.

Nu vă îngrijorați: consumul unei cantități mari de legume crude nu înseamnă că veți trăi în vârful unui aisberg ornat cu roșii. Rețetele lui Shelley din capitolul 10 vor face ca toate sfaturile din carte să fie ușor de aplicat și delicioase! Prima noastră carte, *Dieta Young*, conține mult mai multe detalii despre acest mod de alimentație, inclusiv cum să faceți rost de aparatele corespunzătoare, deprinderea unor noi tehnici de preparare a alimentelor, precum germinarea și deshidratarea, aprovizionarea cu alimente și păstrarea lor în câmară. Acea carte conține și o mulțime de rețete tentante. De asemenea, conține îndrumări pentru trecerea la acest program. Dieta aceasta nu este un moft, ci o cale de a mânca sănătos pentru a trăi mult și bine, iar, dacă nu vă pripiti să ajungeți la țintă, aveți mai multe șanse de a rămâne pe drumul pe care l-ați ales.

CAPITOLUL 8

Suplimentele alimentare

„Absorbția și organizarea luminii solare, esența vieții pe pământ, se obține aproape exclusiv de la plante. Prin urmare, plantele sunt o acumulare biologică de LUMINĂ. Din moment ce lumina este forța motrice a fiecărei celule din organism, acesta e motivul pentru care AVEM NEVOIE DE PLANTE.”

Dr Bircher Benner

Alimentația americană standard este jalnică, teribil de insuficientă în ce privește vitaminele, mineralele și alte substanțe nutritive vitale; ea subalimentează organismul și în același timp îl supraîncarcă cu calorii și grăsimi nesănătoase. Chiar dacă vă numărați printre cei doar 20-30% dintre occidentali care îndeplinesc cerință dietetică (categoric minimală) de a consuma cinci porții de fructe sau legume pe zi, se poate să nu obțineți tot ceea ce aveți nevoie pentru a fi sănătoși. Calitatea alimentelor a scăzut considerabil în ultimele decenii. Substanțele nutritive sunt distruse prin recoltare, depozitare, preparare, refrigerare și reîncălzire – ca să nu mai menționăm procesarea alimentelor, care merge până la a le face aproape de nerecunoscut –, iar cea mai mare parte a produselor alimentare se obține de pe un sol sărăcit, cu substanțe nutritive prea puține sau deloc. Chiar urmând dieta Young, nu puteți miza pe faptul că veți obține tot ceea ce ar trebui din alimentele pe care le consumați. Pentru a hrăni organismul astfel încât să scape de diabet aveți nevoie de ceva mai mult. Aveți nevoie de un program de suplimente nutritive creat special pentru a vă face organismul mai alcalin. (Sfătuiți-vă cu medicul înainte de a începe orice program de suplimente alimentare).

Tocmai despre asta vom vorbi în acest capitol. Nu vă faceți griji: nu va fi nevoie să luați pastile cu pumnul toată ziua, dar pe de altă parte nu există o singură pastilă-minune. Recomandările principale pentru toată lumea sunt însă rezonabile: trei suplimente combinate într-o băutură, plus alte două tipuri de suplimente. În afara acestui lucru, există două seturi de recomandări pe care le puteți folosi pentru a vă alcătui un regim adaptat situației dumneavoastră concrete. Dacă mâncați corect, câteva alegeri făcute cu grijă vă vor furniza tot ce aveți nevoie pentru a echilibra organismul, pentru a vă păstra alcalinitatea și pentru a scăpa de diabet. Dacă *nu* vă alimentați corect, toate suplimentele nutritive din lume nu vor fi de ajuns pentru a vă însănătoși pe deplin. Combinația dintre alimentație și suplimente alimentare reprezintă cel mai bun mijloc de a preveni și vindeca diabetul și de a trăi pe deplin sănătos.

PRINCIPIILE FUNDAMENTALE

Prin consumul zilnic de băutură verde obțineți deja trei dintre cele cinci suplimente esențiale pentru prevenirea și vindecarea diabetului: pulberea din legume și erbacee, pulberea din germeni de soia și picăturile alcaline. E nevoie de peste jumătate de kilogram de materie primă pentru a obține doar 30 grame de pulbere verde, iar această concentrație incredibilă înseamnă că pulberea e plină cu vitamine și minerale, inclusiv cele de care are nevoie pancreasul pentru a se proteja și a se vindeca, pe lângă clorofilă, enzime vegetale și fitonutrienți, precum și macronutrienți ca proteinele și fibrele. Asigurând o sursă bogată de substanțe alcaline (precum sodiul, potasiul, calciul și magneziul), pentru a menține un nivel sănătos al pH-ului în organism, pulberea verde face ca organismul să nu deturneze aceste minerale de la sistemele organice care au nevoie de ele (de exemplu, pancreasul).

Toate ingredientele pe care le alegeți pentru pulberea verde trebuie să fie obținute ecologic și să fie conservate prin deshidratare la temperatură scăzută și, bineînțeles, trebuie dizolvate în ti-

pul corect de apă: distilată, purificată, ionizată – orice variantă pe care o veți alege în urma explicațiilor despre apă din capitolul 7.

Amestecați o linguriță de pulbere verde într-un litru de apă pentru a obține băutura verde și beți cel puțin 3-4 litri pe zi.

Pulberea de germeni de soia este chiar și mai concentrată decât pulberea verde și este bogată în proteine, enzime, izoflavone și alte substanțe nutritive care conțin compuși vegetali ce previn sau/și încetinesc creșterea glicemiei sau o reduc și combat aciditatea ce poate duce la diabet. Izoflavonele, deja celebre pentru că ajută la scăderea colesterolului, inhibă ateroscleroza, preîntâmpină osteoporoza, tratează simptomele menopauzei, reprezintă un mijloc important de stimulare a pancreasului și ajută la echilibrarea glicemiei. Enzimele contribuie la împiedicarea deteriorării celulare și conțin substanțe adaptogene naturale, care ajută organismul să lupte împotriva stresului (care poate conduce la diabet). Studiile au demonstrat că soia este un mijloc natural de a echilibra activitatea hormonală, de a păzi organismul de infecție, de a detoxifica organismul și chiar de a inhiba factorii cancerigeni. Soia conține compuși protectori unici, care combat procesul de fermentație atunci când organismul metabolizează alimentele pentru a obține energie.

Adăugați o lingură de pulbere din germeni de soia la fiecare litru de băutură verde sau de apă ori înghițiți o lingură ca atare, de trei-patru ori pe zi.

PULBEREA VERDE

Căutați majoritatea acestor ingrediente (care pot fi administrate și ca suplimente) în pulberea verde pe care o alegeți; toate sunt utile în combaterea diabetului.

- Suc concentrat de lucernă
- Frunze de lucernă
- Concentrat de aloe
- Orz verde
- Beta-caroten

- Frunze de afin
- Frunze de nuc negru
- Frunze de coacăz
- Frunze de *Peumus Boldus*
- Broccoli

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Varză • Jelină • Mătase de porumb • Pir • Frunze de pădărie • Echinaceea • Frunze de <i>Hydrastis Canadensis</i> • Frunze de varză roșie • Kamut • Lecitină • <i>Cymbopogon citratus</i> • Rădăcină de nalbă-mare • Crețușcă • Ovăzciur • Bamă • Frunze de papaya • Pătrunjel • Rădăcină de Pau d'Arco • Frunze de pătlagină • Frunze de zmeur | <ul style="list-style-type: none"> • Măceșe • Frunză de rozmarin • Salvie • Coadă-calului • Scoarță de ulm • Germeni de Soia • Mentă (<i>Mentha spicata</i>) • Spanac • Frunze de căpșun • Cimbru • Roșie • Șofran de India • Măcriș de baltă • Pir • Scoarță de salcie albă • Frunze de perișor |
|---|--|

VITAMINELE ȘI MINERALELE DIN PULBEREA VERDE

Substanțele nutritive din această listă, care se regăsesc în legumele și plantele din pulberea verde și/sau din pulberea din germeni de soia, sunt bune pentru prevenirea și combaterea diabetului. Dacă puteți găsi o formulă de multivitamine care să conțină toate aceste substanțe, ar fi aproape la fel de puternic ca și băutura verde, deși i-ar lipsi puterea clorofilei.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Alcaloizi • Aluminiu • Antimoniu • Arginină • Argint • Aur • Bariu • Beriliu • Bismut | <ul style="list-style-type: none"> • Bor • Calciu • Ceriu • Cesiu • Cobalt • Crom • Cupru • Disprosiu |
|---|---|

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Erbiu • Fenilalanină • Fier • Flavonoide • Fosfor • Gadolinu • Galiu • Germaniu • Hafniu • Holmiu • Inozină • Iod • Iridiu • Iterbiu • Itriu • Lantanum • Litiu • Lizină • Lutețiu • Magneziu • Mangan • Molibden • Neodimiu • Nichel • Niobiu • Paladiu • Platină • Potasiu • Praseodimiu • Reniu • Rodiu • Rubidiu | <ul style="list-style-type: none"> • Ruteniu • Samariu • Scandiu • Seleniu • Siliciu • Sodiu • Staniu • Stronțiu • Sulf • Sulfat de Vanadiu • Taliu • Tantal • Teluriu • Terbiu • Tirozina • Titan • Toriu • Tuluiu • Tungsten • Uraniu • Vitamina A • Vitamina B₁ • Vitamina B₁₂ • Vitamina B₂ • Vitamina B₆ • Vitamina C • Vitamina E • Zinc • Zirconiu |
|---|--|

Adăugarea **picăturilor alcaline** (prin care eu înțeleg clorit de sodiu și/sau silicat de sodiu) la băutura verde (și la apă) mărește efectele benefice ale apei, ale pulberii verzi și ale pulberii din germeni de soia, amplificându-le efectul de alcalinizare, de oxigenare și de echilibrare a pH-ului. Picăturile alcaline acționează ca un catalizator pentru oxigen și electroni, aducând mai mult

din amândouă în sânge și, astfel, în celule, cărora le sunt necesare pentru o funcționare optimă. Aceste picături se combină cu substanțele chimice din apă și eliberează o formă foarte activă de oxigen, care este absorbită cu ușurință de organism și ajută la stoparea transformărilor negative ale microorganismilor. Ele se combină cu sodiul pentru a produce potasiu, care este alcalinizant.

Adăugați 16 picături la fiecare litru de apă sau de băutură verde.

BĂUTURA VERDE: PULBERE VERDE, PULBERE DIN GERMI DE SOIA ȘI PICĂTURI ALCALINE

Cea mai puternică băutură verde conține o linguriță de pulbere verde, o lingură de pulbere din germeni de soia și 16 picături alcaline. Ar trebui să consumați cel puțin 4 litri de băutură verde pe zi – aceasta vă va aduce beneficiile a peste 2 kilograme de legume, erbeace și germeni.

Consumul de băuturi din legume (și plante, și germeni) vă va ajuta să vă reglați glicemia, să neutralizați acizii, să utilizați în mod corect glucoza, să preîntâmpinați rezistența la insulină – pe scurt, să vă protejați organismul de ravagiile diabetului. Această combinație acoperă trei dintre cele cinci principii fundamentale pe care trebuie să le adopte pacienții cu diabet ca bază a programului de suplimente alimentare. Cel de-al patrulea este un supliment de acizi grași esențiali (AGE).

Așa cum am văzut în capitolul 7, **Acizii grași esențiali** contribuie la eliminarea acizilor și apără organismul de diabet (dar și de boli cardiace, accidente vasculare cerebrale, hipertensiune, ateroscleroză, tromboză și hipercolesterolemie) și de efectele secundare ale acestuia, precum afecțiunile de piele, disfuncțiile renale și neuropatia diabetică. S-a dovedit că acizii grași esențiali omega 3 – AEP și ADH – din carnea de pește au, în special, efectul de a preîntâmpina diabetul, precum și bolile cardiovasculare și accidentele vasculare cerebrale. Un studiu efectuat recent în Ita-

lia, care a cuprins peste 11 000 persoane, a demonstrat că la indivizii care au luat 1 gram de ulei de pește zilnic timp de trei luni, riscul de deces, din orice cauză medicală, a scăzut cu 41% comparativ cu cei care au luat placebo. Acizii grași sunt esențiali pentru dezvoltarea și întreținerea normală a celulelor. Sunt utili în mod special la nivelul creierului, ochilor și inimii – care se numără printre cele mai active țesuturi ale organismului. Acizii grași esențiali protejează celulele beta ale pancreasului, producătoare de insulină, de descompunerea provocată de aciditate și asigură grăsimile necesare pentru construirea membranei fiecărei celule din organism.

ACIZII GRAȘI ESENȚIALI

Recomand un supliment care combină peștele cu uleiul de limba-mielului (*Borago officinalis*) sau de cânepă, pentru a echilibra corect acizii grași omega 3 cu cei omega 6 într-un raport de 3:1 – acizii grași omega 3 din uleiul de pește (AEP și ADH) și acizii omega 6 gama-linoleic (AGL), linoleic (AL) și erucic (AE) din uleiul de limba-mielului. Ar trebui să luați o capsulă de 1 000 mg de trei ori pe zi. (Într-o afecțiune gravă – precum diabetul cu care luptați cu ajutorul dietei Young – ar trebui să luați temporar o tabletă de șase până la nouă ori pe zi).

Cel de-al cincilea supliment-cheie este reprezentat de un **supliment conținând o gamă largă de multivitamine și minerale**, pentru a vă asigura că organismul dumneavoastră primește zilnic tot ce are nevoie pentru a funcționa normal. Căutați un produs care include săruri minerale – pe care îmi place să le numesc „săruri celulare” – pisate și transformate într-o pulbere fină, pentru a fi ușor asimilate.

COMPLEXUL DE MULTIVITAMINE ȘI MULTIMINERALE

Organismul poate face față unui deficit de vitamine mai mult timp decât unui deficit de minerale – chiar o ușoară modificare a concentrației unor minerale importante în sânge poate amenința viața. Prin urmare, luați un produs care să conțină și vitamine, și minerale. Luați o capsulă de 500 mg de cel puțin trei ori pe zi (chiar de șase ori pe zi când vă luptați cu un dezechilibru major precum diabetul), cu băutură verde sau apă. Căutați un produs care să conțină toate substanțele de mai jos sau pe majoritatea, în cantități aproximativ egale cu cele prezentate:

Vitamine

- Vitamina A: 7 500 UI
- Vitamina B1: 20 mg
- Vitamina B2: 20 mg
- Vitamina B6: 25 mg
- Vitamina B12: 35 mcg
- Vitamina C: 350 mg
- Vitamina D: 150 UI
- Vitamina E: 300 UI
- Vitamina B3 (niacinamidă): 35 mg
- Biotină: 6mg
- Colină: 150 mg

Minerale

- Calciu: 350 mg
- Magneziu: 350 mg
- Mangan: 200 mg
- Zinc: 10 mg
- Cupru: 1 mg
- Potasiu: 35 mg
- Seleniu: 70 mcg
- Molibden: 40 mcg
- Siliciu: 10 mg
- Inositol: 15 mg
- Iodură de potasiu: 50 mcg

Săruri minerale

- Fosfat de calciu: 1 mg
- Fosfat de fier: 1 mg
- Fosfat de potasiu: 1 mg
- Fosfat de sodiu: 1 mg

- Clorură de sodiu: 1 mg
- Sulfat de sodiu: 1 mg
- *Opțional:* Fluorură de calciu, sulfat de calciu, clorură de potasiu, sulfat de potasiu, fosfat de magneziu și oxid de siliciu.

REMEDIU RAPID PENTRU HIPOGLICEMIE

Dacă trebuie să vă ridicați nivelul glicemiei, nu recurgeți la o doză mare de zahăr – care poate corecta glicemia, dar totodată vă face să intrați într-un cerc vicios. În loc de aceasta, luați o lingură de pulbere din germeni de soia, după care beți un litru de băutură verde cu picături alcaline sau amestecați pulberea cu băutura.

Povestea lui Mary Kay

Am fost diagnosticată cu diabet de tip 2 în 1989, dar, dacă vă vine să credeți, asta era cea mai puțin serioasă din problemele mele de sănătate. Aveam insuficiență cardiacă congestivă, un început de insuficiență hepatică și insuficiență renală. Aveam și hipertensiune, tahicardie și prolaps de valvă mitrală. Sufeream de tot felul de probleme digestive, printre care ocluzie intestinală și faptul că aveam 95% din mucoasa stomacului distrusă. Vederea mi se deteriora, mi se acumula lichid în plămâni, abdomen, picioare și glezne și aveam nevoie să fiu conectată tot timpul la o butelie cu oxigen. Avusesem cel puțin o duzină de intervenții chirurgicale, peste 100 de internări și o mulțime îngrijorătoare de diagnostice și tratamente, ajungând astfel să iau câte 12 medicamente o dată.

Șapte ani mai târziu, aveam deja semne de neuropatie diabetică, cu dureri în picioare, amorțeli și furnicături. Am mers astfel înainte, cu mare chin, o vreme. La începutul acestui an, îmi administram două doze de insulină cu acțiune prelungită și șase doze de insulină cu acțiune scurtă în fiecare zi, cu 24 de unități dimineața și 5-10 noaptea.

Disperată, am început să beau băutură verde cu picături alcaline (în cantități mici, deoarece stomacul meu deteriorat n-ar fi suportat mai mult). De asemenea, am început să iau suplimente alimentare pentru inimă, pancreas, rinichi și pentru susținerea sistemului digestiv, alături de multivitamine și am trecut la o dietă alcalină.

În numai trei zile, glicemia mi-a scăzut până la limitele normale, nediabetice, și am început să reduc dozele de insulină. După cinci săptămâni am renunțat

complet la insulină, iar glicemia a rămas normală. O lună mai târziu am reușit la majoritatea medicamentelor, mai puțin două, și la administrarea de oxigen. Tensiunea și pulsul mi s-au normalizat. Vederea mi s-a îmbunătățit, aveam mult mai multă energie și chiar am putut să încep să fac exerciții fizice. Stomacul mi s-a vindecat și acum pot să mănânc legume, nuci și fructe, fără să ajung după aceea în spital. Și medicii au anulat operația pe cord deschis pentru care mă pregăteau. Dieta Young mi-a redat sănătatea!

CADRUL GENERAL

Cu băutura verde, acizii grași esențiali și un bun supliment cu multivitamine și multiminerele, ați pus bazele programului de suplimente alimentare. Pentru cei care vor sau au nevoie să meargă mai departe, vă sugerez alte câteva suplimente alimentare în plus, pe care le consider ca fiind la fel ca structura de rezistență a unei case. Nu toate casele trebuie construite din aceleași materiale; ceea ce veți folosi depinde de proiectul pe care-l urmați și care, la modul ideal, este adaptat perfect la situația dumneavoastră. Majoritatea persoanelor cu diabet va beneficia de pe urma suplimentelor din secțiunea care urmează. (Nu e nevoie să modificați doza recomandată dacă vreun element din cele ce urmează se regăsește și în formula de multivitamine pe care o luați.)

Cromul

Cromul, un mineral esențial, crește eficiența insulinei și-i îmbunătățește capacitatea de a gestiona glucoza. El stimulează activitatea enzimelor implicate în metabolismul glucozei și leagă insulina de glucoză. Prin faptul că îmbunătățește asimilarea glucozei, cromul reduce aciditatea și, astfel, reduce nevoia organismului de a reține grăsimi. Ajută, de asemenea, la transformarea celulelor sangvine în celule musculare și la convertirea glucozei în energie. Cromul este benefic în rezistența la insulină. Întrucât inhibă formarea plăcilor de aterom în aortă, deficitul de crom contribuie la ateroscleroză. Cromul ajută și la slăbit.

Chiar și un foarte mic deficit în crom are efecte drastice asupra organismului, dereglând, printre altele, funcționarea insulinei și contribuind astfel la instalarea intoleranței la glucoză. Deși este rară în alte țări, deficiența de crom este răspândită în SUA. Acest lucru se datorează faptului că în această țară solul nu mai are resurse adecvate și, ca urmare, cromul nu mai poate fi absorbit culturile vegetale sau de sursele de apă. Rafinarea alimentelor elimină în mare măsură cromul care ajunge totuși în ele. Gravidele sunt mult mai expuse deficitului de crom, deoarece fătul îl consumă în cea mai mare parte.

Studiile făcute pe animalele de laborator au arătat, încă din 1957, că toleranța șoarecilor cu deficit de crom la glucoza injectată revenea imediat la normal atunci când li se administrau suplimente pe bază de crom. Alte studii mai recente au dovedit același lucru și în cazul oamenilor. Într-un studiu din 1993, peste jumătate dintre pacienții cu diabet de tip 2 și peste o treime dintre cei cu diabet de tip 1 au putut să renunțe la medicația antidiabetică orală sau la insulină după ce au început să ia 200 mcg de crom zilnic. În 1997, pacienții cu diabet de tip 2 înscriși într-un studiu au primit crom fără să facă altă modificare în ce privește alimentația, medicația sau activitatea fizică. După patru luni s-a observat reducerea glicemiei și a insulinemiei, precum și a colesterolului.

CROMUL

Am văzut cu ochii mei ce poate face administrarea de crom la un diabetic sau la persoanele cu sensibilitate la insulină sau toleranță scăzută la glucoză, în special în combinație cu dieta Young și cu exercițiile fizice. În general, le recomand pacienților mei să ia 200 mcg de crom de trei ori pe zi, cu băutura verde sau cu apă. Majoritatea americanilor nu reușește să aibă nici măcar un aport de 50 mcg pe zi.

NADP

Coenzima naturală NADP scade rezistența la insulină, deoarece ajută o anumită formă a glucozei să treacă prin ciclul de re-

acții în urma cărora se obține energie la nivelul celular. În lipsa unei cantități suficiente de NADP în organism, vă pândește riscul de a face rezistență la insulină și diabet.

NADP (care, dacă vreți neapărat să știți, vine de la „fosfat B-nicotinamid adenin dinucleotid”) este un combustibil celular pentru producerea de energie; fără ea nu se produce energie. Cu cât celula are nevoie de mai multă energie, cu atât are nevoie și de o cantitate mai mare de NADP pentru a o obține. NADP ajută la întârzierea morții celulei (inclusiv în cazul celulelor alfa și beta pancreatice) și promovează regenerarea țesuturilor, jucând totodată un rol-cheie în reglarea activității celulare și în repararea ADN-ului. NADP este un antiacid puternic și sprijină leucocitele în procesul de eliminare a microorganismelor și a acizilor produși de acestea. De asemenea, NADP este benefică pentru inimă, reducând colesterolul și tensiunea arterială. (NADP este prezentă în toate celulele organismului, cele ale inimii o conțin într-o concentrație deosebit de mare.)

NADH/P este o moleculă asemănătoare, care se găsește în organismul uman; NADP se găsește îndeosebi în alimente de origine vegetală. În magazin, puteți găsi uneori co-Q1, adică coenzima Q1, care este practic același lucru.

NADP

Luați 5 mg de trei ori pe zi, pe stomacul gol, cu băutură verde sau cu un pahar cu apă.

Sulfatul de vanadil

Oligoelementul rar numit sulfat de vanadil ajută la reglarea glicemiei. El imită, într-o manieră foarte importantă, acțiunea insulinei, stimulând aceiași transportori (cunoscuți sub numele de transportori GLUT-4) utilizați pentru transferul glucozei în celule. Numeroase studii efectuate pe animalele de laborator și un număr din ce în ce mai mare de cercetări cu subiecți umani au arătat că sulfatul de vanadil ameliorează glicemiei măsurată pe nemâncate. Într-un studiu restrâns din 1996, la pacienții cu diabet de tip 2 care au luat 5 mg de sulfat de vanadil de două ori pe zi timp de patru săptămâni și apoi un placebo timp de patru săptămâni s-a constatat o scădere medie a glicemiei măsurate pe nemâncate cu 20% , rezultat atât de puternic, încât s-a prelungit și în timpul perioadei cu placebo.

Combinat cu cromul, sulfatul de vanadil controlează nivelul glicemiei, ca și pofta de dulciuri. De asemenea, reduce colesterolul LDL și mărește colesterolul HDL.

SULFATUL DE VANADIL

Recomand 35 mg de sulfat de vanadil de trei ori pe zi, cu băutură verde sau cu un pahar de apă.

REMEDIU RAPID PENTRU CORPII CETONICI

- Recurgeți la hiperhidratarea organismului cu băutură verde cu picături alcaline și NADP.
- Luați crom și sulfat de vanadil pentru a lega insulina de glucoză; o singură doză va acționa rapid.

Magneziul

Magneziul este implicat în multe procese metabolice esențiale. El activează enzimele necesare pentru metabolismul carbohidraților (inclusiv a zaharurilor) și a aminoacizilor. Aveți nevoie de magneziu în cantitate suficientă pentru a transforma glucoza în energie, preîntâmpinând rezistența la insulină și aciditatea excesivă. Magneziul permite reglarea echilibrului acid-bază din sânge și din țesuturi. El însuși este puternic alcalin – de fapt, poate fi utilizat în locul medicamentelor antiacide care pot fi cumpărate fără rețetă. De asemenea, magneziul protejează ochii și inima și ajută la funcționarea normală a nervilor. O cantitate prea mică de magneziu în organism a fost asociată cu bolile de inimă, formarea de cheaguri în inimă și în creier, îngustarea arterelor, colesterolul crescut și retinopatia diabetică.

Carența de magneziu nu este rară, în ciuda faptului că el este prezent în multe alimente, mai ales în legumele verzi proaspete. Dar magneziul din multe alimente se pierde în timpul procesului de rafinare și apoi în timpul gătitului. Și, bineînțeles, există multe persoane care nu-și mănâncă porția de legume. Mai multe studii au arătat că pacienții diabetici au o concentrație de magneziu în sânge situat sub medie și pierd prin urină o cantitate mai mare din acest mineral. Cei care încep să ia suplimente de magneziu revin la concentrația normală în sânge, iar riscul de orbire și de complicații cardiovasculare scade.

Cred că prezența magneziului în membrana celulară amplifică efectele insulinei. Într-un studiu efectuat asupra unor pacienți vârstnici cu diabet de tip 2, la cei care au primit 2 g de magneziu zilnic s-a constatat o îmbunătățire semnificativă a sensibilității la insulină și a asimilării glucozei, față de perioada în care au primit placebo.

MAGNEZIUL

Magneziul trebuie echilibrat cu manganul într-o proporție de 2:1 atunci când se administrează ca supliment. Luați o capsulă de 500 mg conținând o astfel de combinație de trei ori pe zi, cu băutură verde, cu apă sau la masă. Puteți căuta un supliment alimentar care să conțină plante bogate în magneziu: lucernă, pătrunjel, ghimbir, ardei iute, rădăcină de ștevie creastă, rădăcină de valeriană și extract de aloe vera.

Zincul

Organismul are nevoie de zinc pentru a produce insulina, așa că acest oligoelement este, evident, important pentru diabetici, dar persoanele cu diabet au în general un deficit de zinc; pancreasul lor conține numai jumătate din cantitatea existentă la persoanele sănătoase. Carența poate cauza multe tulburări pancreatice (printre altele), inclusiv diabet. Este demn de remarcat faptul că, totuși, prea mult zinc poate fi la fel de dăunător ca și deficitul; din fericire, între cele două extreme există o plajă largă a cantităților de zinc pe care organismul le poate folosi în mod util.

Zincul îndeplinește o multitudine de funcții în organismul uman, inclusiv implicarea într-un număr de procese metabolice. Componentă a cel puțin 25 de enzime implicate în digestie și metabolism, zincul este necesar pentru digerarea carbohidraților – inclusiv a zahărului – și este important în absorbția normală și activitatea majorității vitaminelor, în special a celor din complexul B. Zincul ajută la preîntâmpinarea sau limitarea aterosclerozei. În doze terapeutice, accelerează vindecarea rănilor și a leziunilor, atât externe, cât și interne, inclusiv a celor legate de diabet. Zincul este un extraordinar agent chelator, neutralizând acizii străini organismului. În plus, reglează concentrația de insulină din sânge: cercetările au arătat că administrarea de zinc, alături de insulină, prelungeste efectul insulinei asupra glicemiei.

ZINCUL

Luați un supliment combinat, care conține cel puțin 83 mg de aminoacid chelat de zinc (o formă de zinc combinată cu o proteină) și 82 de mg de citrat de zinc, de trei ori pe zi (dar aveți grijă să nu depășiți 1 800 mg de zinc pe zi). Puteți căuta un supliment alimentar care să conțină plante bogate în zinc: rădăcină de pădărie, trifoi roșu, ardei iute, frunze de echinacea, pătrunjel, rădăcină de nalbă-mare, clorofilă, lipide din semințe de dovleac și extract de aloe vera.

Gymnema Sylvestre

Frunzele acestei plante cățărătoare sunt utilizate de peste 2000 de ani în India pentru a trata *madhu meha* („urina ca mielea”) – adică diabetul. Extractul încetinește absorbția glucidelor în tractul gastrointestinal, ajută la pătrunderea glucozei în celule și revitalizează celulele beta pancreatice.

În două studii, la șobolanii cărora li s-au administrat substanțe toxice care să le declanșeze diabetul și apoi extract de *Gymnema Sylvestre* timp de o lună sau două, numărul de celule beta s-a dublat, iar concentrația de insulină a crescut aproape la normal.

Și studiile pe subiecți umani au demonstrat valoarea terapeutică a *Gymnema Sylvestre*, atât în cazul diabetului de tip 1, cât și în cazul diabetului de tip 2. Într-unul dintre studii, pacienții cu diabet de tip 1, care au primit un extract din această plantă timp de șase până la opt luni, au prezentat o scădere cu 23% a glicemiei medii pe nemâncate și și-au redus doza zilnică de insulină cu 25%. Un alt studiu, cu pacienți cu diabet de tip 2, la cei care au primit 400 mg de extract de *Gymnema Sylvestre* timp de 18-20 de luni s-a produs, de asemenea, o reducere importantă a glicemiei – și toți pacienții, cu excepția unuia singur, au putut să-și reducă semnificativ doza de antidiabetice orale. Primul dintre ei a reușit chiar să renunțe la medicație.

GYMNEMA SYLVESTRE

Luați o capsulă de 200 mg de trei ori pe zi, cu băutură verde, cu apă sau în timpul mesei. Va trebui să colaborați îndeaproape cu medicul pentru a reduce doza de insulină – dacă vă modificați în același timp și alimentația, veți constata în doar trei zile o schimbare care va necesita o scădere a dozei de insulină la jumătate. Verificați-vă glicemia de cel puțin trei ori pe zi.

Schinduf (*Trigonella foenum*)

Cercetările de laborator pe animale au arătat că semințele de schinduf reduc glicemia, precum și colesterolul total și trigliceridele.

SCHINDUF

Luați o capsulă de 500 mg de semințe de schinduf de trei ori pe zi.

Momordica charantia

Momordica charantia este o plantă tropicală, disponibilă doar sub formă de extract și comercializată ca supliment alimentar. Ea poate reduce glicemia, inclusiv în diabetul de tip 1, prin creșterea absorbției celulare a glucozei.

Un studiu a demonstrat că la pacienții cu diabet de tip 2, care au primit 15 g de extract după mese, timp de trei săptămâni, s-a produs o reducere a glicemiei la jumătate. După șapte săptămâni, 73% din grupul de studiu a prezentat o scădere semnificativă a glicemiei, situându-se pe acești pacienți în rândul persoanelor fără diabet, cu glicemie normală spre limita superioară.

Această plantă are și efectul de a alcaliniza întreg organismul, reducând aciditatea sistemică.

MOMORDICA CHARANTIA

Luați 90-120 g de suc într-un litru de apă distilată, cel puțin odată pe zi sau de câte ori aveți nevoie să vă reduceți glicemia.

Argila

Pentru aceia dintre dumneavoastră, care nu cred că am mers suficient de departe spunându-vă să vă hrăniți în principal cu plante, voi ridica și mai sus miza și vă voi recomanda să mâncați pământ.

Ați auzit bine: pământ! Dar nu orice fel de pământ. Cel pe care îl recomand este argila Montmorillonite, care își trage numele de la depozitul de argilă de lângă localitatea Montmorillon, unde a fost descoperită. Mai aveți puțină răbdare; ideea va căpăta sens când veți afla ce anume conține această argilă, ce face pentru organism și cum s-o utilizați.

Argila oferă o gamă impresionantă de minerale, printre care calciu, fier, magneziu, potasiu, mangan, sodiu și siliciu, toate alcalinizante. În plus, în argilă, mineralele sunt prezente într-o proporție naturală unele față de altele, astfel încât sunt absorbite mai ușor și în întregime în organism. Argila are o încărcătură electrică negativă, astfel că atrage toxinele și acizii formați în urma fermentării glucozei, care sunt încărcăți pozitiv, și îi ține în suspensie, pentru ca organismul să poate elimina în siguranță combinația. Particulele de argilă pot bloca toxine de câteva ori mai grele decât ele.

Argila ameliorează multe boli și afecțiuni, nu în ultimul rând diabetul. Am pacienți care mi-au spus că și-au redus doza de insulină sau chiar au renunțat la medicație. Alții mi-au spus că nivelul glicemiei li s-a echilibrat sau că au slăbit. Ar trebui să puteți observa o diferență după două până la patru săptămâni după ce începeți să luați argilă.

Argila Montmorillon este în întregime naturală, fără aditivi, fără substanțe chimice artificiale și fără conservanți. Singura procedură la care este supusă este fărâmițarea. Și, chiar dacă nu este chiar cel mai gustos element al dietei Young, n-are un gust prea rău – deși este un pic sărată. Puteți cumpăra argilă Montmorillon de la magazinele naturiste (doar să vă asigurați că nu o confundați cu alte feluri de argilă, mai puțin active, dar mai răspândite) sau prin internet.

ARGILA

Recomand 180 – 240 g de amestec de argilă, de două-trei ori pe zi. Există mai multe modalități în care puteți utiliza argila Montmorillonite; încercați-le, pentru a vedea care vi se potrivește cel mai bine:

- Amestecați o linguriță de pulbere uscată de argilă Montmorillonite într-o jumătate de pahar de apă distilată și lăsați-o să stea 6-8 ore (dar nu lăsați o lingură de metal în pahar). Fie beți lichidul clar de la suprafață, fie amestecați din nou și beți întregul conținut. Unii obțin rezultate mai bune dacă beau amestecul la prima oră dimineața, alții preferă să îl bea seara, înainte de culcare, iar alții în timpul zilei. Trebuie să găsiți perioada propice pentru dumneavoastră.
- Amestecați o lingură cu vârf de gel de argilă Montmorillon într-o jumătate de pahar de apă sau de băutură verde și consumați imediat. Unii găsesc că gelul are un gust mai puțin pronunțat.
- De asemenea, puteți folosi argila și extern, unde este indicată pentru o mulțime de probleme, de la înțepăturile de albină sau țânțar până la dermatita de contact sau furuncule. Deosebit de importantă pentru diabetici este capacitatea argilei de a ajuta la vindecarea rănilor. Faceți o pastă de consistența muștarului amestecând gel de argilă cu apă în proporție de 1:2. Aplicați direct pe piele, fără pansament dacă vreți un efect de constricție sau cu pansament dacă vreți un efect mai răcoritor și mai liniștitor. Aplicați o dată sau de două ori pe zi; puteți lăsa și peste noapte dacă doriți, însă clătiți bine cu apă după ce ați terminat și masați ușor locul. Puteți, de asemenea, să presărați pur și simplu pulberea de argilă pe rană.

SUPLIMENTE PENTRU OSPĂȚUL CU LICHIDE

În prima noastră carte, *Dieta Young*, există mai multe detalii privind următoarele suplimente ce trebuie utilizate în timpul ospățului cu lichide. Puteți avea beneficii de pe urma dietei lichide și fără aceste suplimente, dar, dacă le folosiți, veți obține cele mei eficiente rezultate.

Produs de purificare din plante

În timpul ospățului cu lichide de la început, recomand un amestec special de suplimente care să asigure o sursă zilnică echilibrată de fibre. Alegeți unul care să vă curețe organismul – intestinele, ficatul, rinichii, plămânii, pielea și pancreasul – după anii de hiperaciditate. Căutați o combinație sinergică, în întregime naturală, care poate să includă multe dintre următoarele, dacă nu pe toate: scoarță de nuc.cenușiu, scoarță de crușin, rădăcină de revent, semințe de pătlagină și alge roșii atlantice, pentru proprietățile lor laxative; ghimbir și rădăcină de lemn-dulce pentru proprietățile lor de a atenua disconfortul la nivelul colonului, de a reface tonusul și a vindeca membranele, și ardei iute, rădăcina de drăcilă, ulei de semințe de fenicul și frunze de zmeur, care ameliorează în diferite moduri digestia. Alte ingrediente benefice sunt tărațele de grâu, lucerna, pătrunjelul și pectina din mere. Această combinație oferă fibre din belșug pentru a ajuta sistemul digestiv să elimine deșeurile, atât prin îmbunătățirea mobilității intestinale, cât și prin legarea acizilor, pe care îi elimină din intestin.

Luați suplimentele cu apă sau cu băutură verde în timpul ospățului cu lichide, după cum urmează:

- Adulții peste 60 ani: una sau două capsule de 500 mg o dată la opt ore.
- Adulții între 22-60 de ani: patru capsule de 500 mg o dată la ore.
- Între 16-21 de ani: două-trei capsule de 500 mg o dată la șase ore.
- Între 6-16 ani: două sau trei capsule de 500 mg o dată la opt ore.
- Sub 6 ani: nu se recomandă. Puteți utiliza laxative neconcentrate, precum semințele de pătlagină singure.

Puteți folosi și aloe vera în timpul ospățului cu lichide, pentru a descompune proteinele de la nivelul intestinului și a participa la vindecarea structurilor intestinale. În afară de capacitatea de purificare, aloe vera conține vitamine, minerale, aminoacizi, enzime și lipide. S-a demonstrat totodată că această plantă poate reduce glicemia la pacienții cu diabet de tip 2 – într-un studiu a redus-o suficient pentru ca pacienții să-și poată reduce la jumătate doza de antidiabetice orale, menținându-și în același timp glicemia la o valoare normală. Luați o lingură de suc integral de frunze de aloe vera de șase până la nouă ori pe zi în cursul ospățului cu lichide. (În afara ospățului cu lichide, aloe vera

este indicată pentru toți cei care au probleme la nivelul intestinului gros; luați o lingură de trei ori pe zi, pe stomacul gol – la trezire, înainte de prânz și înainte de culcare).

Suplimentele lichide

Ar trebui să puteți găsi aceste suplimente sub formă de preparat coloidal la magazinul de produse naturiste. Deși am enumerat separat toate ingredientele, s-ar putea să găsiți formule combinate, pentru a nu trebui să aveți de-a face cu prea multe flacoane.

Puneți sub limbă cinci picături din aceste preparate coloidale, una după alta:

- Complexul B
- Acid caprilic
- Iridiu
- Magneziu
- Mangan
- N-acetil cisteină
- NADH
- Noni (*Morinda officinalis* – fără zahăr, nefermentată, nepasteurizată)
- Rodiu
- Argint
- Oligoelemente (dintr-un supliment cu multimineral cu spectru larg)
- Acid undecilenic

Suplimente capsule

Și în acest caz, căutați formule combinate, pentru a reduce numărul de pastile de care aveți nevoie.

- Formulă pentru curățarea intestinului gros (pentru o congestie severă a intestinului, o formulă mai puternică decât formula de curățare intestinală de mai sus, cu o concentrație mai mare de crușin): patru capsule de 500 mg dacă aveți sub șazeci și cinci de ani, două capsule de 500 mg decă sunteți peste această vârstă.
- Formulă care conține acid caprilic și acid undecilenic, pentru combaterea ciupercilor parazite: o capsulă de 500 mg.
- Formulă care conține n-acetil cisteină, pentru a combate aciditatea: o capsulă de 500 mg.
- Formulă cu noni: o capsulă de 500 mg.
- Multivitamine: o capsulă de 500 mg.
- Formulă cu magneziu și mangan: o capsulă de 500 mg.
- Formulă cu zinc: o capsulă de 500 mg.

În sfârșit, pentru orice problemă concretă de sănătate cu care vă luptați, ar trebui să adăugați o capsulă din formula corespunzătoare. În afară de cele descrise în secțiunea despre „acoperiș”, diabeticii pot găsi formule deosebit de utile pentru rinichi, plămâni sau sistemul reproductiv (masculin sau feminin) sau pentru a combate alergiile, inflamațiile ori pentru a îmbunătăți dispoziția.

ACOPERIȘUL

Acum sunteți gata pentru ultimele retușuri ale programului de suplimente alimentare. Dacă ar fi să comparăm programul de suplimente cu ridicarea unei case, ceea ce urmează ar putea fi asemănat cu construirea acoperișului. Casa poate rezista fără acoperiș, dar pentru un succes deplin este bine să fie acoperită!

Multe dintre suplimentele din această secțiune sunt recomandate persoanelor care au și alte probleme de sănătate în afara diabetului. Dacă aveți, de exemplu, diabet, hipertensiune și stres adrenergic, ar trebui să luați suplimente care să susțină pancreasul, inima și suprarenalele. Dacă aveți și probleme cu tiroida, în afară de glicemia dezechilibrată, ar trebui să folosiți un supliment de stimulare a tiroidei.

În orice caz, căutați formule sinergice de suplimente, destinate pentru diabet care să vă asigure în combinație multe vitamine, minerale și plante, pentru a limita numărul de capsule pe care trebuie să le luați.

Suplimente glandulare

Recomand folosirea suplimentelor glandulare – compuși de acizi nucleici izolați din organe animale degresate și deshidratate – în combinație cu alte substanțe nutritive, pentru a echilibra și susține glandele endocrine din organism. Studiile au arătat că suplimentele glandulare pot compensa carențele, asigurând substanțe nutritive organului uman corespunzător celui animal din care provine. De exemplu, suplimentele din pancreas bovin duc acizi nucleici direct la nivelul pancreasului uman. Creșterea nivelului de acizi nucleici dintr-un organ reface capacitatea de funcționare

a celui organ. Căutați așadar pe eticheta produsului „pancreas bovin”, de exemplu, sau „inimă bovină”.

Vitamina E

Formula de multivitamine pe care o luați include cu siguranță și vitamina E, dar s-ar putea să doriți să luați cu regularitate cantități suplimentare. Vitamina E inhibă formarea acizilor atunci când consumați proteine și chelează acizii, astfel încât organismul să-i poată elimina. Ea întărește imunitatea și capacitatea de apărare a organismului față de toxinele din mediu. Vitamina E participă la contracararea declinului treptat al proceselor metabolice, care apare odată cu vârsta – este eficace nu doar în încetinirea procesului de îmbătrânire, ci și la prevenirea kilogramelor în plus nedorite (temuta „lăbărțare la vârsta de mijloc”). În studiile de laborator, animalele care au primit vitamina E au trăit mai mult decât celelalte.

Vitamina E are o listă lungă de efecte benefice, dar cea mai importantă pentru diabetici este capacitatea sa de a ameliora sensibilitatea la insulină. Dr Evan Shute a anunțat că la un sfert dintre pacienții săi cu diabet a fost necesară o reducere de zece unități sau mai mult a dozei de insulină după ce aceștia au luat zilnic vitamina E. Aceasta protejează organismul de hiperglicemia cronică și poate vindeca sau ține sub control multe afecțiuni renale, protejează vederea, păstrează pielea sănătoasă și preîntâmpină cangrena.

Poate cel mai important lucru, atât pentru diabetici, cât și pentru toți ceilalți oameni, este faptul că vitamina E protejează împotriva colilor cardiace. Ea ameliorează circulația, aprovizionarea cu sânge a inimii, precum și capacitatea hemoglobinei de a transporta oxigenul. Reduce apariția cheagurilor, dizolvă cicatricele de pe pereții interiori ai arterelor, care ar putea să împiedice circulația sângelui, și leagă și neutralizează acizii de pe pereții arterelor. Vitamina E ajută inima să folosească mai eficient oxigenul. Dacă vă amintiți că infarctul poate fi cauzat de cheaguri de sânge sau de o concentrație scăzută a oxigenului la nivelul inimii,

înțelegeți cât de importantă e vitamina E. Într-un studiu efectuat asupra a peste două mii de pacienți, un grup a primit 400-800 UI de vitamina E pe zi, în timp ce celălalt a primit o capsulă cu ingrediente inactive ca placebo. Ambele grupuri au fost urmărite timp de un an și jumătate. În acest timp, în grupul care a luat vitamina E s-au înregistrat cu 75% mai puține infarcturi.

În afară de prevenirea infarctului, vitamina E este benefică și atunci când se produce un infarct: ca să revenim la cercetările doctorului Shute, el a declarat că pacienții care suferă un infarct și au avut suficientă vitamină E în organism au mai multe șanse să supraviețuiască infarctului și vor avea mai puțin țesut cardiac afectat. Vitamina E contribuie la prevenirea anginei pectorale și reduce nivelul colesterolului. Reducând aciditatea în întregul organism, vitamina E previne și formarea depozitelor de grăsime.

Vitamina E – tocoferol – se găsește în concentrație mare în uleiurile vegetale presate la rece, în semințele și alunele crude, precum și în soia. În afară de ceea ce obțineți din alimente, vă recomand o formulă specială de vitamina E, naturală și practic fără ulei, într-o tabletă masticabilă, combinată în mod ideal cu cromul și seleniul, pentru un plus de eficacitate. Vitamina E sub forma uscată este mai bine absorbită decât capsulele clasice, care conțin vitamina E în ulei. Căutați forma de „alfa-tocoferol” a vitaminei E, care este cea mai puternică. Luați 200 UI de trei ori pe zi.

Vitaminele B

Și în acest caz ar fi de dorit ceva mai mult decât formula elementară de multivitamine, în special în ce privește vitamina B₁ (ti-amina), B₃ (niacina) și B₆. Acțiunea vitaminelor B constă în transformarea carbohidraților în glucoza necesară obținerii de energie; ele sunt vitale atât în metabolismul grăsimilor, cât și în cel al proteinelor. De un interes special pentru persoanele cu diabet, vitaminele B sunt esențiale pentru o funcționare normală a sistemului nervos – sunt, poate, cel mai important factor în sănătatea nervilor –, fiind importante și pentru sănătatea inimii, a pielii, a ochilor și a gurii, printre multe altele. (Folosirea contraceptivelor orale poate deter-

mina o carență de vitamine B, astfel că oricine le ia trebuie să ia și un supliment de vitamine B.)

Printre efectele benefice ale **vitaminei B₁** se numără stabilizarea apetitului și îmbunătățirea digestiei și absorbției alimentelor, în special a amidonului și glucidelor. Carența de vitamină B₁ face dificilă digestia carbohidraților, ceea ce conduce la acumularea de zaharuri în sânge. Persoanele cu diabet trebuie să știe că un deficit de tiamină poate duce, de asemenea, la inflamația nervului optic, la disfuncții ale sistemului nervos central, la aritmii și vătămare cardiacă. Carența moderată este dificil de detectat, iar manifestările sale sunt atribuite, de obicei, altor afecțiuni; printre semne se numără oboseala rapidă, pierderea apetitului, iritabilitatea și instabilitatea emoțională. Deficitul moderat poate cauza probleme digestive și de memorie.

Mulți americani au carență de vitamina B₁. Principalul motiv constă în pierderea vitaminei prin procesarea alimentelor, în timpul rafinării sau al gătitului, sau chiar prin expunerea la aer sau apă.

Vitamina B₃ se prezintă sub două forme: niacina și nicotinamida. **Nicotinamida** poate menține sau îmbunătăți funcționarea celulelor beta pancreatice. Ea a dus chiar la vindecarea diabetului de tip 1 la unii pacienți, atunci când a fost administrată corect în primii ani de la diagnostic. (Urmați recomandările de mai jos imediat ce aflați că aveți o problemă.) În cadrul unui studiu de amploare desfășurat în Noua Zeelandă, peste 20 000 de copii cu vârsta între cinci și șapte ani au fost investigați pentru anticorpii anti-celule insulare pancreatice (CIP), care indică un risc crescut de apariție a diabetului de tip 1. Cei mai mulți dintre copiii la care a fost identificat un risc crescut au fost de acord să urmeze tratamentul cu nicotinamidă care li s-a oferit, iar în decursul celor șapte ani (în medie), de-a lungul cărora au fost urmăriți, rata de apariție a diabetului la acești copii a scăzut cu 60%.

Niacina a fost și ea utilă pentru pacienții cu un risc crescut de apariție a diabetului de tip 1. În plus, s-a demonstrat că poate aju-

ta la scăderea în greutate în cazul pacienților cu diabet de tip 2, datorită capacității sale de a stabiliza glicemia. Aceeași proprietate a niacinei este la fel de utilă și în cazul hipoglicemiei. Mai mult decât atât, niacina ameliorează circulația, reduce colesterolul și ajută la menținerea sănătății sistemului digestiv și a celui nervos, precum și a limbii și a pielii.

Recomand ambele forme, deși trebuie să fiți preveniți cu privire la „euforia de niacină”, care apare uneori când se administrează această formă a vitaminei B₃. Este, de fapt, un semn bun – semnifică intensificarea circulației sanguine –, dar unii pacienții o consideră neplăcută.

Luăți câte 100 mg din fiecare, de trei ori pe zi; ați putea dori să începeți cu 25 de mg din fiecare și să ajungeți treptat la 100 mg, dacă vreți să evitați reacția „euforică”.

Deficitul de **vitamină B₆** (piridoxină) determină scăderea glicemiei, toleranță scăzută la glucoză și lipsă de sensibilitate la insulină. Ea poate să imite, de asemenea, unele efecte secundare ale diabetului, cauzând tulburări nervoase, urinări frecvente și tulburări vizuale. Vitamina B₆ este necesară pentru o digestie bună, inclusiv pentru descompunerea și utilizarea carbohidraților și a glucidelor. De asemenea, ea facilitează eliberarea glicogenului depozitat în ficat și mușchi, pentru a fi folosit în producerea energiei. B₆ contribuie totodată la menținerea raportului optim dintre sodiu și potasiu, esențial pentru echilibrul delicat al pH-ului organismului.

Diabeticii tind să aibă o concentrație mai scăzută de vitamină B₆ în organism decât oamenii sănătoși. Un studiu australian efectuat asupra a 500 de persoane cu diabet a demonstrat nu numai acest lucru, ci și faptul că diabeticii cu probleme cardiovasculare au o concentrație și mai mică de vitamină B₆ decât diabeticii în general: vitamina B₆ intervine în metabolismul colesterolului și ajută la ținerea sub control a aterosclerozei. O altă veste bună pentru diabetici este aceea că vitamina B₆ poate fi folosită pentru a trata tulburările nervoase, colesterolul crescut și tulburările car-

diace, probleme dentare și dermatologice. Este, de asemenea, un antiacid puternic.

S-a demonstrat că suplimentele de B₆ constituie un tratament sigur pentru diabetul gestațional; un studiu clinic prezentat în *British Medical Journal* a arătat că femeile gravide care au luat 100 mg de B₆ zilnic timp de doar două săptămâni s-au vindecat complet de diabet.

Vitamina B₁₂ poate reduce deteriorarea nervilor cauzată de diabet. Potrivit unui studiu din 1995 publicat în *Current Therapeutic Research*, durerile și deteriorarea nervilor provocate de diabet s-au diminuat semnificativ, iar funcționarea nervilor s-a ameliorat semnificativ la pacienții care au luat vitamina B₁₂.

Eu recomand o capsulă de 500 mg de complex B, de trei ori pe zi, cu băutura verde, cu apă sau la masă. Formula mea favorită este combinată cu o serie de plante, între care gura-lupului, rădăcină de ghimbir, hamei, rădăcină de valeriană și ardei iute, conținând aproximativ următoarele cantități de vitamine B:

- Vitamina B₁: 50 mg
- Vitamina B₂: 50 mg
- Vitamina B₃: 50 mg
- Vitamina B₄ sau bitartrat de colină: 50 mg
- Vitamina B₅ sau acid pantotenic: 50 mg
- Vitamina B₆: 50 mg
- Vitamina B₇ sau biotină: 100 mcg
- Vitamina B₈ sau inozitol: 50 mg
- Vitamina B₉ sau acid folic: 400 mcg
- PABA: 25 mg
- Vitamina B₁₂: 500 mcg

Supliment pentru stimularea pancreasului

Recomand adesea pacienților mei o combinație de plante plus micronutrienți, crom, săruri celulare, aminoacizi și acizi grași pentru a stimula funcționarea sănătoasă a pancreasului. Suplimenten-

tele glandulare din combinație furnizează acizi nucleici care colectează și transportă ceilalți nutrienți direct la pancreas. Plantele curăță, detoxifică și revigorează pancreasul, iar în plus stimulează circulația, ameliorează digestia și întăresc alte glande și organe, inclusiv rinichii, acestea fiind doar câteva dintre numeroasele lor efecte benefice. Dacă sunt folosite cu regularitate, alături de băutura verde și de legumele verzi, efectul acestor plante poate fi extraordinar: vă poate oferi un pancreas sănătos (și mult mai mult decât atât), pe viață. Ca supliment la tratamentul cu insulină, această combinație stimulează toate sistemele fiziologice implicate, mergând până la a ameliora starea prediabetică și cea diabetică în multe cazuri, ceea ce include scăderea necesarului de insulină. În cele ce urmează, sunt enumerate principalele ingrediente active din plante pe care ar trebui să le căutați. Toate au o gamă largă de proprietăți benefice, dar le vom menționa doar pe cele de interes pentru diabetici:

- *Strugurii-ursului*: contribuie la protejarea pancreasului, a rinichilor și a mai multor glande și ajută la scăderea glicemiei.
- *Rădăcina de pădărie*: se pare că scade sau stabilizează glicemia (deși sunt necesare mai multe cercetări pentru a se stabili prin ce mecanism) și este, în general, benefică pentru sănătatea pancreasului.
- *Pătrunjelul* este un antiacid și contribuie la scăderea glicemiei.
- *Rădăcina de gețiană* acționează în principal la nivelul sistemului digestiv (inclusiv al pancreasului), influențând apetitul, digestia și absorbția substanțelor nutritive. De asemenea, are proprietăți antiacide. Rădăcina de gețiană are în al doilea rând efecte asupra altor organe, cum ar fi rinichii. Ea ajută la scăderea glicemiei și poate întârzia și chiar preveni apariția diabetului dificil (cu creșteri și scăderi spectaculoase, imprevizibile ale glicemiei).
- *Frunzele de zmeur* scad glicemia și atenuează inflamațiile tractului urinar și ale rinichilor.

- *Frunzele de afin* conțin compuși care scad glicemia similari cu cei din planta înrudită, strugurii-ursului. Este una dintre cele mai indicate plante pentru pacienții cu diabet moderat și deosebit de benefică pentru cei cu diabet senil – diabetul care apare pe măsura înaintării în vârstă (de obicei, după șizeci sau șaptezeci de ani), complicat de afecțiuni degenerative în alte părți ale corpului.
- *Frunzele de pulvis* (*Agathosma betulina*) atenuează și ele inflamațiile tractului urinar.
- *Frucele de palmier pitic* contribuie la formarea de țesut nou și la refacerea funcțională, inclusiv la nivelul sistemelor afectate de diabet.
- *Varecul* este util, în primul rând, pentru iodul pe care-l conține, absorbit din apa de mare. Varecul absoarbe și o mulțime de alți nutrienți esențiali, între care acizi grași esențiali, oligoelemente și săruri de sodiu și de potasiu; el conține cantități importante de fier, cupru, magneziu, calciu, potasiu, bariu, bor, crom, litiu, nichel, siliciu, argint, stronțiu, titan, sulfat de vanadil și zinc. Iodul din varec este crucial pentru o bună reglare a metabolismului, ajutând organismul să ardă excesul de zaharuri și evitând formarea de depozite de grăsime în urma legării aciziilor rezultați din urma metabolismului glucidic. Varecul este un antiacid.
- *Alga marină brună* – o altă plantă marină – este utilă în obezitate, deteriorare a țesutului cardiac și boli cardiace și în unele afecțiuni renale.

Alte plante care pot ajuta pancreasul sunt **rădăcina de lemn-dulce, lucerna, verbina, aloe vera, ginsengul siberian, fructele de cedru și *Caulophyllum thalictroides***. Căutați o combinație a tuturor acestor plante în combinație cu următoarele vitamine și minerale:

- Vitamina A: 2 000 UI
- B₁: 0,7 mg
- B₂: 0,75 mg
- B₃: 5 mg
- Vitamina E: 13,5 UI
- Acid pantotenic: 6,4 mg
- Aminoacid chelat de zinc: 0,9 mg
- Aminoacid chelat de magneziu: 35 mg
- Aminoacid chelat de mangan: 10 mg
- Aminoacid chelat de crom: 0,25 mg
- Aminoacid chelat de seleniu: 0,01 mg
- Fosfat de calciu: 1 mg
- Clorură de potasiu: 1 mg
- Sulfat de potasiu: 1 mg
- Fosfat de magneziu: 1 mg
- Fosfat de sodiu: 1 mg
- Siliciu: 1 mg

Luăți o capsulă de 500 mg de șase ori pe zi, cu băutură verde, cu apă sau la masă. Este foarte bine dacă luați aceasta alături de un supliment de multivitamine și un supliment de vitamine B și vitamina E.

Povestea lui Allison

Am făcut tratament cu insulină timp de douăzeci și trei de ani, cu o doză de până la 120 unități pe zi, plus încă două antidiabetice orale. Nimic nu mă ajuta. Glicemia mea scăpase de sub control, fiind de obicei peste 400, iar uneori aproape de 500. Aveam polineuropatie la piciorul drept – nu prea mai simțeam nimic acolo – și-mi pierdusem aproape complet sensibilitatea la nivelul piciorului stâng. De fiecare dată când intram într-un cabinet medical mi se spunea să slăbesc și să mai cresc doza de insulină cu zece unități.

Pe lângă diabet, eram o enciclopedie ambulantă a sănătății subrede, cu o mulțime de tratamente și trăind permanent cu dureri. Nu aveam niciun pic de energie, abia puteam să merg. A trebuit să renunț chiar și să merg la cumpără-

turi și-mi era frică să-mi îngrijesc nepoții singură. Lucrasem timp de peste treizeci de ani în domeniul medical și nu credeam că se mai poate face ceva pentru mine. Am atins punctul critic la cincizeci și cinci de ani, când am fost diagnosticată cu ciroză și mi s-a spus că mai am de trăit între șase luni și doi ani.

Asta se întâmpla acum 4 ani.

După ce m-am îmbolnăvit foarte, foarte rău, am descoperit dieta Young pentru controlarea diabetului și am început să beau băutura verde cu picături alcaline. De asemenea, am început să iau suplimente de susținere a pancreasului și a suprarenalelor, acizi grași esențiali, crom, vanadiu, NADH și multivitamine cu săruri celulare. În patru săptămâni, am slăbit opt kilograme, iar după trei luni nu mai aveam nevoie de injecțiile cu insulină!

În prezent, beau până la patru litri de băutură verde pe zi și am scăpat de 33 de kilograme. Încă mai iau medicamente antidiabetice orale, dar numai de două ori pe zi în loc de trei. Am început să am *hipoglicemie* în timpul zilei, așa că reduc la jumătate și medicația care a rămas. Ţelul meu este să nu mai iau deloc medicamente, lucru care cred că se va întâmpla în curând. (Am renunțat deja la toate celelalte medicamente). Glicemia mea este în mod constant sub 160.

Eram atât de obeză, încât nu puteam să fac exerciții fizice, dar acum am început să merg pe jos mai mult. Îmi las mașina în cel mai îndepărtat loc din parcare a spitalului unde lucrez, astfel încât să fac cel puțin două mici plimbări pe zi, la venire și la plecare. Mă mișc mai ușor și fără dureri. Mi-a revenit sensibilitatea în picioare, cu excepția unuia dintre degetele mari.

De asemenea, mi-am schimbat alimentația și încerc să o mențin alcalină. Când deviez de la ea, corpul îmi dă de știre! Încep durerile, mușchii îmi înțepenesc și rețin lichide, ca reacție la acizii pe care i-am introdus în organism. (Ca să nu mai amintesc de grăsimea pe care corpul o adună pentru a se proteja.)

Încă mai vreau să mai slăbesc cam 60 kg și, pentru prima dată în viață, simt că voi reuși. Întotdeauna a fost o corvoadă să slăbesc și puneam totul la loc, plus ceva pe deasupra, în doar câteva luni. Dar acest program nu este un chin. Mă simt mult mai bine și am incredibil de multă energie. Pot, pot, pot!

Dieta Young mi-a salvat viața. Simt că trăiesc din nou. Și simt din nou că pot avea grijă de cei șapte nepoți minunați. De Crăciunul trecut, am avut grijă de toți șapte în timp ce copiii mei făceau cumpărături pe ultima sută de metri. Ei sunt bucuria vieții mele și am de gând să fiu prin preajmă ca să-i văd cum cresc!

Suplimentul de susținere pentru glandele suprarenale

Glandele suprarenale produc și eliberează hormoni de importanță crucială și sunt celebre pentru orchestrarea „valului de adrenalina” care pregătește organismul în situații de urgență. În viața de zi cu zi însă apelăm mai frecvent la suprarenale pentru a face față stresului decât pentru urgențe adevărate. Dar, fiindcă suntem supuși unui stres continuu, din diferite surse (fizice, emoționale și psihice, inclusiv stresul reprezentat de alimentația inadecvată, de lipsa de exerciții fizice, de expunerea la toxine externe, de aciditatea în exces a organismului și de bolile cronice, dar nu numai acestea), ne forțăm suprarenalele, făcându-le să trudească din greu și, în final, să ajungă la epuizare. Activitatea lor se reduce treptat și, în cele din urmă, poate să înceteze complet.

În plus, glandele suprarenale accelerează metabolismul și îmbunătățesc circulația, ambele sisteme suferind atunci când sunteți supus stresului. Suprarenalele cresc numărul de hematii, asigurând astfel mai mult oxigen celulelor, pentru ca acestea să ardă mai rapid combustibilul și, de asemenea, cresc aportul de combustibil, stimulând ficatul și mușchii să elibereze zaharuri în sânge. Glandele suprarenale, deci, vă furnizează energie. Pe de altă parte, aceasta înseamnă că prea mult stres duce la o un activism prea mare al acestor glande, ceea ce duce la creșterea glicemiei, apoi la creșterea concentrației de insulină și la rezistență la insulină – apoi celulele alfa și beta pancreatice cedează și, în cele din urmă, apare diabetul.

Ar trebui să permiteți suprarenalelor să se mai și odihnească, reducând stresul cât de mult puteți. Învățați să vă relaxați. Îngrijiți-vă. Dar a trăi în lumea modernă înseamnă a trăi sub stres – iar diabetul este el însuși extrem de stresant și stimulează încontinuu suprarenalele –, așa că trebuie să vă mențineți suprarenalele în formă maximă pentru a putea face față stresului cât mai bine posibil. Vă puteți ajuta suprarenalele utilizând o combinație de vitamine, minerale, plante, săruri celulare și extracte glandulare, așa încât să furnizați sistemului adrenergic toate materialele necesare

pentru a se păstra în stare bună, minimalizând efectele dăunătoare ale stresului zilnic.

Extractul adenoid suprarenal este o componentă-cheie a acestei combinații. El furnizează toate substanțele nutritive necesare pentru a susține sistemul adrenergic uman, pe care le transportă direct la suprarenale. Un alt ingredient foarte important este acidul pantotenic (vitamina B₅), de obicei sub forma pantotenatului de calciu. Acidul pantotenic scade dramatic din compoziția multor alimente în timpul procesării, al gătitului, al congelării și/sau decongelării. În organism, concentrația scade odată cu vârsta, fenomen însoțit de o scădere a capacității de a face față stresului. Studiile pe animale au arătat că la șobolanii hrăniți cu o dietă săracă în acid pantotenic, glandele suprarenale sunt distruse. Studiile pe subiecți umani (elaborate după modelul celor pe șobolani) au arătat că dozele foarte mari (de până la o mie de ori mai mari decât doza zilnică recomandată în SUA) administrate zilnic timp de șase săptămâni preîntâmpină absolut toate problemele fiziologice legate de stres, precum și vătămarea organică rezultată în urma înotului în apă sub 10 grade Celsius.

Eu recomand o combinație de susținere a suprarenalelor, care include unele dintre plantele benefice sau chiar pe toate: rădăcină de lemn-dulce, lucernă, pătrunjel, studeniță, boabe de ienupăr, fructe de palmier pitic, ardei iute, frunză de echinacea și șofran mexican. În sfârșit, căutați un produs care să conțină substanțe nutritive în cantități aproximativ echivalente cu următoarele:

- Vitamina B₂: 0,76 mg
- Vitamina B₃: 9 mg
- Vitamina B₅: 100 mg
- Vitamina B₆: 0,9 mg
- Extract glandular de suprarenale: 25 mg
- Iod: 60 mcg
- Fosfat de calciu: 1 mg
- Sulfat de calciu: 1 mg

- Fosfat de potasiu: 1 mg
- Sulfat de potasiu: 1 mg

Pentru a *preveni* simptomele stresului adrenergic, luați o capsulă de 500 mg, de trei ori pe zi, cu Suc Verde, cu apă sau la masă. Pentru a *reduce* simptomele stresului adrenergic, luați o capsulă de șase ori pe zi.

UN MIJLOC RAPID DE A SCĂPA DE ACIDITATE

Pentru a scăpa repede de aciditate:

- Luați câte 1 000 mg din suplimentul de susținere a pancreasului și din cel de susținere a glandelor suprarenale.
- Luați crom împreună cu sulfat de vanadil, de preferință sub formă lichidă.

Supliment pentru susținerea tiroidei

Multe dintre complicațiile diabetului ar putea fi atribuite unei tiroide hipoactive: creșterea în greutate, obezitatea, problemele dentare, colesterolul crescut, afecțiunile cardiace, oboseala și multe altele. Tiroida reglează rata metabolismului și cantitatea de energie consumată de acesta. O glandă tiroidă sănătoasă, activă produce hormoni vitali pentru menținerea unui metabolism normal. Principalii hormoni tiroidieni stimulează activitatea mai multor organe, inclusiv a pancreasului, țesuturilor și celulelor.

Tiroida participă, în strânsă colaborare cu pancreasul și glandele suprarenale, la reglarea nevoilor energetice ale organismului, iar stresul exercitat asupra uneia dintre aceste glande le dezechilibrează rapid și pe celelalte. Atunci când pancreasul nu funcționează bine, tiroida va fi foarte suprasolicitată, secătuită de substanțe nutritive și hipoactivă – și invers. Prin urmare, în cazul multor oameni, sprijinirea tiroidei cu suplimente este o idee bună. Există mai multe plante care pot ajuta, iar mai jos sunt

enumerate componentele benefice care trebuie căutate într-un preparat sub formă de capsulă:

- *Varecul* este un ingredient-cheie al oricărui supliment destinat tiroidei, datorită conținutului său de iod. Glanda tiroidă este principalul depozit de iod din organism și necesită un aport adecvat de iod pentru o bună dezvoltare și funcționare, inclusiv pentru producerea hormonului său principal.
- *Rădăcina de gețiană* ajută la normalizarea activității tiroidei, chiar dacă indirect.
- *Ardeul iute* stimulează activitatea glandulară și furnizează vitamine și minerale importante.
- *Alga marină brună*, o rudă apropiată varecului, furnizează și ea iod (și alți electroliți, minerale printre care calciul, magneziul și sodiul), oligoelemente și săruri tisulare. Ea stimulează funcția de detoxifiere a sistemului digestiv și crește rata metabolismului.

Alte plante cu efect benefic sunt alga roșie *Palmaria palmata*, splinuța, rădăcina de guarana, grâul verde și orzul verde. Căutați un preparat care să conțină mai multe dintre plantele de mai sus și, de asemenea, următorii nutrienți în cantități aproximativ egale cu cele recomandate:

- Vitamina C: 27 mg
- Vitamina E: 10,5 UI
- Iod (varec): 300 mcg
- Aminoacid chelat de calciu: 40 mg
- Aminoacid chelat de fier: 20 mg
- Microcomplex de hipofiză bovină: 10 mg
- Micromplex de tiroidă bovină: 10 mg
- Sulfat de calciu: 1 mg
- Clorură de sodiu: 1 mg
- Clorură de potasiu: 1 mg
- Sulfat de potasiu: 1 mg

Luăți o capsulă de 500 mg de cel puțin 3 ori pe zi, cu băutură verde, cu apă sau la masă.

SUPLIMENT PENTRU SĂNĂTATEA INIMII

Pentru cei care se luptă cu probleme cardiace sau sunt preocupați de sănătatea inimii – toți diabeticii intră într-unul sau celălalt din aceste grupuri – recomand un amestec de plante pentru protejarea inimii:

- *Fruitele de păducel* ar trebui să fie elementul principal al unei astfel de combinații; ele au reputația a mai bine de un secol de eficiență împotriva diferitelor forme de boli cardiovasculare. Cercetările de laborator și numeroase studii clinice efectuate în SUA, dar și în întreaga lume au demonstrat că fructele de păducel intensifică fluxul sanguin către inimă, îmbunătățesc circulația, reduc tensiunea arterială, intensifică metabolismul enzimatic în mușchiul cardiac (rezultând mai multă energie), normalizează frecvența și ritmul bătăilor inimii și măresc eficiența utilizării oxigenului la nivelul inimii. Pot fi utile în tratarea anginei și a aterosclerozei. (Merită de remarcat faptul că fructele de păducel par să acționeze sinergic cu degetarița, iar utilizarea amândurora poate determina scăderea importantă a cantității de degetariță necesară). Date fiind toate aceste beneficii – și reputația solidă de a fi practic lipsit de efectele secundare negative –, este de înțeles de ce fructele de păducel sunt atât de utilizate în alte țări. De mirare este faptul că nu beneficiază de atenția cuvenită și în cercurile medicale tradiționaliste din SUA.
- *Ardeul iute* acționează ca stimulent, asigură transportul celorlalte ingrediente active din amestec și ajută la activarea lor. În plus, conține substanțe nutritive importante pentru sănătatea sistemului circulator. Ardeul iute și fructele de păducel, luate împreună, își amplifică reciproc efectele, așa că este bine să le căutați împreună.

- *Talpa-gâștii* este folosită pretutindeni în lume ca tonic cardiac. Ea scade tensiunea arterială, previne spasmele vaselor de sânge și este calmantă, acționând ca relaxant. Talpa-gâștii normalizează funcționarea inimii în general – de exemplu, calmează palpitațiile. Este benefică și pentru circulație. Talpa-gâștii acționează cel mai bine atunci când este folosită împreună cu alte plante cu activitate asemănătoare.
- *Frunzele de rozmarin* sunt bogate în minerale precum calciul, magneziul, fosforul, sodiul și potasiul, necesare inimii (dar și nervilor) pentru a funcționa corespunzător. La fel ca talpa-gâștii, frunzele de rozmarin acționează mai bine în combinație cu alte plante.
- *Varecul* reduce aciditatea, scade tensiunea arterială și asigură substanțe nutritive esențiale, care îmbunătățesc eficiența amestecului de plante.

Între alte ingrediente benefice care trebuie avute în vedere se numără făina de hrișcă, *Cimicifuga racemosa*, rutina, menta, rădăcina de lemn-dulce, acerola, rădăcina de gențiană, usturoiul, sfecla roșie, gura-lupului, pătrunjelul, măcrișul-de-baltă și usturoiul. În plus, pentru a furniza inimii un suport nutrițional, aveți în vedere vitaminele, mineralele, preparatele glandulare și sărurile celulare în cantități aproximative egale cu cele de mai jos:

- Vitamina A: 2000 UI
- Vitamina B₁: 10 mg
- Vitamina B₂: 3 mg
- Vitamina B₃: 4,5 mg
- Vitamina B₆: 5 mg
- Vitamina B₁₂: 0,05 mg
- Vitamina D: 50 UI
- Vitamina E: 400 UI
- Acid pantotenic: 15 mg
- Acid folic: 0,02 mg

- Biotină: 0,01 mg
- Colină: 50 mg
- Inozitol: 8 mg
- PABA: 5 mg
- Aminoacid chelat de calciu: 30 mg
- Aminoacid chelat de fier: 20 mg
- Aminoacid chelat de magneziu: 30 mg
- Aminoacid chelat de mangan: 10 mg
- Aminoacid chelat de zinc: 10 mg
- Aminoacid chelat de seleniu: 2 mg
- Aminoacid chelat de potasiu: 5 mg
- Aminoacid chelat de cupru: 0,06 mg
- Aminoacid chelat de crom: 0,02 mg
- Extract integral de suprarenală bovină: 10 mg
- Extract integral de splină bovină: 10 mg
- Extract integral de timus bovin: 10 mg
- Microcomplex de țesut arterial bovin: 10 mg
- Fosfat de calciu: 1 mg
- Fosfat de magneziu: 1 mg
- Fosfat de fier: 1 mg
- Fosfat de potasiu: 1 mg
- Siliciu: 1 mg

Luați o capsulă de 500 mg de trei ori pe zi cu băutură verde, cu apă sau la masă.

Formula pentru ficat

Complexul de plante de mai jos este benefic pentru toate organele cu rol de filtru, în primul rând pentru ficat, dar și pentru rinichi, plămâni și piele. El curăță, purifică și detoxifică aceste organe și sângele. Folosiți-l ori de câte ori aveți nevoie să vă detoxificați în urma hiperacidității sau pentru a ajuta organismul pe durata recuperării în urma oricărei afecțiuni (de exemplu, diabetul). Va acționa cel mai bine în combinație cu acizii grași esențiali, germenii de soia și formula de susținere a pancreasului.

- *Păpădia* ajută organismul să elimine acizii și microroganismele nocive.
- *Trifoiul roșu* singur ajută la detoxifierea și purificarea sângelui și a organelor (precum ficatul) care îl filtrează; în combinație cu **varecul**, **stillingia** și **rădăcina de brusture** formează un puternic purificator al sângelui.
- *Scoața de crușin* influențează tractul gastro-intestinal.
- *Rădăcina de lemn-dulce*, *rădăcina de brusture* și *rădăcina de sarsaparilla* au proprietăți întăritoare și tonice generale asupra ficatului, având și proprietăți stimulatoare.
- *Rădăcina de Mahonia aquifolium* și *Zanthoxylum americanum* au o acțiune benefică asupra glandelor de la nivelul mucoaselor, diminuând aciditatea și, astfel, reducând producția de mucus necesar pentru legarea acizilor ca mecanism protector, și stimulează o gamă impresionată de activități fiziologice și metabolice vitale.

Trebuie să aveți în vedere, de asemenea, extractul de ficat bovin, rădăcina de măcrișul-calului, semințele de țelină, echinacea, ardeii iute, rădăcina de ignamă sălbatică, scoața de drăcilă, sfecla roșie, pătrunjelul și hameiul. În plus, căutați o formulă care include următoarele vitamine, minerale și săruri celulare în aproximativ următoarele doze:

- Vitamina B₃: 3 mg
- Vitamina B₆: 0,3 mg
- Vitamina B₁₂: 0,0006 mg
- Acid pantotenic: 2 mg
- Calciu: 500 mg
- Iod: 0,0225 mg
- Aminoacid chelat de zinc: 5,5 mg
- Aminoacid chelat de magneziu: 4 mg
- Clorură de potasiu: 2 mgC
- Sulfat de calciu: 2 mg

- Fosfat de magneziu: 2 mg
- Sulfat de sodiu: 2 mg
- Siliciu: 2 mg

Luați o capsulă de 1 000 mg de șase-nouă ori pe zi, cu băutura verde, cu apă sau la masă.

PLANTE PENTRU DIABET ȘI SIMPTOMELE CORELATE

Acestea pot fi incluse în băutura verde, în capsulele combinate sau pot fi consumate ca atare, urmând instrucțiunile din prospect. În esență, toate simptomele enumerate aici se datorează unei producții excesive de acid în organism; aceste plante combat în general hiperaciditatea. Pentru a stabili ce plante ar fi cele mai utile în cazul dumneavoastră, alegeți-le pe acelea care se adresează simptomelor care vă supără și căutați o capsulă ce combină o parte din ele sau pe toate. Cantitățile exacte sunt mai puțin importante decât găsirea plantelor potrivite.

Tabel sinoptic al plantelor medicinale

Plantă	Efecte benefice asupra organismului
Frunze de afin	Ajută la ameliorarea controlului glicemiei la diabetici, reduc trigliceridele, întăresc capilarele, protejează de ateroscleroză și blochează acțiunea bacteriei <i>Escherichia coli</i> .
<i>Peumus Boldus</i>	Tratează indigestia, protejează ficatul de acizii metabolici, are proprietăți antiinflamatorii și antimicrobiene.
<i>Hydrastis Canadensis</i>	Are proprietăți antifungice și antibacteriene și ajută la neutralizarea acizilor sistemici în intestine, sânge și țesuturi.
Lecitină	Poate scădea colesterolul, poate proteja ficatul de acizii produși în urma metabolizării glucozei.

Tabel sinoptic al plantelor medicinale

Plantă	Efecte benefice asupra organismului
Salcie albă	Antiinflamator, antiacid.
Ulm roșu	Tratează sindromul intestinului iritabil, gastrita, arsurile gastrice și hemoroizii. Antiacid în intestine, sânge și țesuturi.
Rădăcină de nalbă-mare	Tratează afecțiunile digestive și respiratorii prin legarea și eliminarea acizilor de la nivelul acestor sisteme.
Șofran	Antiinflamator; tratează indigestia și afecțiunile vezicii biliare prin legarea și eliminarea acizilor.
Mentă	Tratează colicile, sindromul intestinului iritabil, indigestia, litiaza biliară, candida și micozele și reduce congestia mucoaselor.
Mătase de porumb	Diuretic, sursă bogată de potasiu, tratează tulburările tractului urinar, ale ficatului, rinichilor și vezicii urinare.
Pir	Tratează durerile de gât, litiaza renală și urinarea dificilă.
Pau d'Arco	Stimulent imunitar, eficient împotriva infecțiilor bacteriene, fungice, virale, parazitare și micotice.
Rozmarin	Antiacid puternic, antiseptic și antispastic. Folosit pentru tulburări nervoase, afecțiuni ale stomacului, dureri de cap, dureri în general, luxații și vânătăi.
Cimbru	Antiseptic; tratează afecțiunile respiratorii și digestive. Tratează, de asemenea, durerile de cap, astmul, alergiile și tusea.
Frunze de nuc negru	Tratează infecțiile fungice și parazitare, elimină constipația și pot ajuta la combaterea negilor. De asemenea, contribuie la echilibrarea glicemiei, ard toxinele și depozitele de grăsime și au proprietăți anticancerigene.
Perișor	Tratează durerile de cap, artrita și durerile musculare; reduce inflamația și stimulează circulația.

Tabel sinoptic al plantelor medicinale

Plantă	Efecte benefice asupra organismului
Semințe de țelină	Reduc tensiunea arterială, tratează artrita, guta și afecțiunile renale; diuretice și cu proprietăți antiacide.
Păpădie	Diuretic, elimină excesul de aciditate din sânge și ficat, stimulează producția de bilă, îmbunătățește funcționarea rinichilor, splinei, pancreasului și stomacului.
Lămâiță	Ajută la digestie, tratează febra, gripa, durerile de cap și iritațiile intestinale.
Crețușcă	Întărește țesuturile, stimulează eliminarea excesului de lichid din organism, reduce inflamația. Tratează răceala, gripa, greața, tulburările digestive, crampele și durerile musculare și diareea.
Papaya	Ajută la digestie. Tratează arsurile gastrice, indigestia și afecțiunile inflamatorii ale intestinului.
Pătlagină	Diuretic; tratează indigestia și arsurile gastrice.
Salvie	Stimulează sistemul nervos central și tubul digestiv.
Măceșe	Proprietăți antioxidante; combat inflamația, bacteriile și ciupercile parazite; relaxează stomacul, stimulează circulația și digestia, detoxifică ficatul de acizii endogeni.
Pătrunjel	Antiacid, efecte anticancerigene, stimulează digestia, stimulează funcționarea vezicii, a rinichilor, a ficatului, a stomacului, a plămânilor și a tiroidei.

CAPITOLUL 9

Exercițiile fizice potrivite

„Medicul viitorului nu va prescrie niciun medicament, ci îl va sfătui pe pacient să folosească virtuțile alimentației corecte, ale aerului curat și ale exercițiilor fizice.”

Thomas Edison

Mai există un ultim element esențial care vă ajută să scăpați de hiperaciditate, intoleranță la glucoză, diabet și toate consecințele negative ale acestora. Pe lângă legumele verzi și grăsimile bune, băutura verde și suplimentele nutritive aveți nevoie de un program de exerciții fizice pentru ca organismul să devină alcalin și să se mențină astfel. Toată lumea are nevoie de mișcare, desigur, dar persoanele cu diabet au o nevoie mai mare decât populația generală, deoarece sunt mai sensibile la creșterea acidității în urma metabolismului glucidelor, la eliminarea căreia contribuie exercițiile fizice.

Mișcarea este importantă nu numai pentru renumitele sale efecte benefice asupra sistemului cardiovascular, pentru contribuția la creșterea forței și a flexibilității și pentru capacitatea de a îmbunătăți dispoziția și a reduce stresul. Exercițiile fizice sunt cruciale pentru orice persoană cu diabet sau o afecțiune prediabetică nu doar pentru că ameliorează tensiunea arterială, reduce trigliceridele și insulina.

Exercițiile fizice sunt importante și pentru eliminarea acizilor din organism. Efortul fizic vă ajută să respirați corect. Vă face să transpirați. Stimulează circulația în sistemul limfatic, iar aceste trei acțiuni au, după cum veți vedea în acest capitol, un efect unic de curățare a organismului. Acest lucru se întâmplă prin plămâni și prin piele: respirație și transpirație. Ce bine că avem vreo 600 de pori pe centimetrul pătrat de piele! Exercițiile fizice duc la elimi-

narea acizilor prin acești pori (prin transpirație) și prin plămâni, pentru a menține echilibrul pH-ului.

Însă tipul de exerciții fizice pe care îl practică majoritatea oamenilor este, de fapt, periculos pentru sănătate. La fel și excesul de exerciții fizice. La fel și lipsa lor. Așadar, trebuie să faceți exerciții fizice, dar trebuie să le faceți corect.

Prezentând diferențele esențiale dintre gimnastica aerobică și cea anaerobică, felul în care se modifică echilibrul acid-alcalin în timpul efortului fizic, dacă organismul arde zaharului sau grăsimi în timpul exercițiilor, precum și rolul sistemului limfatic – ca și o trecere în revistă a detaliilor privind câteva tipuri concrete de exerciții –, acest capitol vă va ajuta să alegeți tipul corect de exerciții fizice pentru o sănătate adevărată și durabilă. Veți obține rezultate chiar și în urma plimbărilor obișnuite în pas vioi sau ședințelor de zece minute de sărit pe miniplasa elastică, dar, după cum veți vedea, aveți multe alte variante din care să alegeți pentru a vă alcătui planul care vi se potrivește.

EXERCIȚIILE ANAEROBICE

Energia necesară organismului pentru a face chiar și cea mai mică mișcare este creată de niște generatoare minuscule din interiorul fiecărei celule, numite mitocondrii. La fel ca și în cazul combustiei la automobile, procesul de producere a energiei are neajunsurile lui – se formează deșeuri acide. Tipul de toxine care intră în componența aceste deșeuri este determinat atât de tipul combustibilului utilizat, cât și de mediul în care este consumat. În condiții ideale este eliberat dioxidul de carbon – acid mai puțin toxic –, dar adesea rezultă acidul lactic, mai toxic. Cât timp organismul are un aport suficient de oxigen, energia se obține prin respirație, care produce, după cum am învățat cu toții cândva la orele de științe ale naturii, dioxid de carbon, eliminat prin plămâni. Fără oxigen suficient, procesul devine unul de fermentație, care descarcă în țesuturi acid lactic.

Este nevoie de 20 de părți de oxigen pentru a neutraliza o parte de dioxid de carbon și a menține echilibrul fragil de 7,356 al pH-ului din organism. De aceea, după o cursă, alergătorii stau aplecați, cu mâinile sprijinite de genunchi sau se întind, respirând din greu: au nevoie disperată de oxigen pentru a neutraliza acumularea excesivă de acizi din timpul cursei; altfel pot să leșine sau chiar să moară. Iată de ce și *dumneavoastră* puteți leșina sau chiar muri dacă nu respirați timp de câteva minute, chiar dacă nu alergați în cursă. Avem nevoie de oxigen din belșug, tot timpul, pentru a ne menține organismul sănătos și alcalin.

Exercițiile fizice anaerobe (în sens propriu: fără oxigen) sau în exces – adică ori de câte ori faceți efort până când ajungeți să respirați cu greutate, luptându-vă să obțineți oxigen – duc la creșterea acidității și a glicemiei, suprasolicitând pancreasul și declanșând acel cerc vicios care duce la diabet. La început, glicemia scade, pe măsură ce glucoza este consumată pentru a se obține energie. Apoi intervin glandele suprarenale, eliberând adrenalină, care transmite ficatului și mușchilor semnale pentru a elibera zaharurile (glicogen) stocate la nivelul lor. Această eliberare de glucoză furnizează pe termen scurt combustibil pentru obținerea de energie, dar în cazul unei cantități insuficiente de oxigen (în timpul exercițiilor anaerobe sau a efortului intens), creșterea cantității de glucoză creează și mai mulți acizi și, astfel, ați intrat în cercul vicios în care alternează stările de hipoglicemie și hiperglicemie, ceea ce duce la rezistență la insulină și la diabet de tip 2. Iată explicația pentru situația aparent contradictorie a persoanei care face exerciții fizice, dar nu reușește să slăbească sau chiar se îngrașă: fără oxigen suficient, organismul este forțat să intre în modul de funcționare cu scop de autoconservare, producând colesterolul și păstrând grăsimile pentru a tampona acizii, ceea ce duce la obezitate.

Ridicatul greutăților este exemplul clasic de exercițiu anaerob. Exercițiile clasice gen flotări, abdomene, tracțiuni la bară intră în aceeași categorie. Eu însă aș lărgi mult lista, incluzând

numeroasele exerciții pe care le credem aerobice („cu oxigen”), dar pe care tindem să le practicăm excesiv de mult, până când devin practic anaerobice, precum alergatul, ciclismul montan sau urcatul scării.

COMBUSTIBIL GLUCIDE VERSUS COMBUSTIBIL GRĂSIMI

Problema cu exercițiile anaerobe sau cu efortul excesiv este că, în absența oxigenului, metabolismul celular trece de la respirație la fermentație. Asta înseamnă că celulele consumă în principal glucoză pentru a obține energie, ceea ce determină acumulare de acid lactic. Acidul lactic este foarte toxic. El determină durerile și crampele pe care le resimțiți în timpul efortului fizic și după – durerile musculare care apar după un antrenament, de pildă. Acidul lactic se găsește întotdeauna în concentrație mare în organism atunci când există iritație, inflamație sau durere (precum și în interiorul sau în jurul tumorilor canceroase!).

Însă, când energia se obține prin arderea lipidelor și nu a glucidelor, producția de acid se înjumătățește, iar cantitatea de energie se dublează. Acest lucru este important în viața de zi cu zi, dar și mai important în cazul exercițiilor fizice. Efectuarea exercițiilor fizice corecte permite organismului să funcționeze pe baza metabolismului grăsimilor, eliminând totodată acizii. Astfel reușiți nu doar să vă reduceți aciditatea, ci și să vă întăriți forța și rezistența, să îmbunătățiți performanța tuturor funcțiilor organismului, să ameliorați calitatea vieții și să prelungiți durata ei.

Când consumați glucoză pentru a obține energie, vă simțiți amețiți. Cândirea poate fi încețoșată și puteți deveni agitați sau anxioși. Se poate să vă tremure ori să se răcească mâinile sau picioarele sau puteți avea senzații de arsură în alte zone ale corpului. Vă puteți auzi cum respirați – inspirați și expirați pe gură, nu pe nas – și nu puteți purta o conversație în timpul exercițiului. Aveți mușchii încordați, pumnii strânși și fruntea încrunțată și s-ar putea să simțiți un nod în gât. Transpirația vă poate mirosi a amoniac. Câmpul periferic al vederii se poate îngusta și puteți avea

senzația de detașare de mediul înconjurător, chiar până la a nu vă mai auzi, de exemplu, zgomotul pașilor în timp ce alergați. Puteți avea dureri sistemice sau localizate. Pe scurt, nu vă simțiți bine!

Felul cum vă simțiți atunci când ardeți lipide este în contrast evident. Vă simțiți liniștit, împăcat, în contact cu mediul înconjurător, chiar euforic. Gândiți clar. Respirați ușor și liniștit, pe nas și puteți vorbi în timpul exercițiilor. Expresia feței este relaxată și fericită și vă simțiți mai flexibil. Toate simțurile par mai ascuțite. Nu simțiți nicio durere. Și puteți obține „euforia alergătorului” fără a consuma o cantitate imensă de energie, ca la maraton, prin intermediul alimentației corecte și a tipului corect de exerciții fizice.

REZULTATELE SE PLĂTESC CU SUFERINȚĂ?

Nicidecum! „Rezultatele se plătesc cu suferință” este una dintre cele mai gogonate minciuni ale industriei de fitness. Când faci exerciții fizice până la epuizare (deci exerciții anaerobice) se formează acizi în exces, care descompun celulele și determină creșterea glicemiei. Durerea pe care o resimțiți în timpul efortului fizic de exemplu – durere, iritație, inflamație – se datorează, de multe ori, eliberării de acid lactic în țesuturi, în timp ce organismul se luptă să mențină pH-ul la 7,365. A face exerciții fizice până ajungi să simți durere este o cale sigură către boală, inclusiv către diabet. Dacă simțiți durere, înseamnă că mediul din organism e hiperacid, iar glicemia este instabilă. (Dacă simțiți la un moment dat durere sau disconfort în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat și hidratați-vă cu băutură verde).

Povestea Isabellei

La optsprezece ani, am intrat într-una dintre cele mai mari trupe de balet din lume. Dimineața eram la cursuri, apoi făceam repetiții timp de până la șase ore, pe urmă mă machiam pentru scenă, făceam exerciții de încălzire, iar seara, la spectacol, dădeam tot ce avem mai bun în mine. Acest program se repeta identic cu lunile.

În al treilea an de când intrasem în trupa de balet, la vârsta de douăzeci și unu de ani, am fost diagnosticată cu diabet juvenil. Abia ce începusem să am roluri principale și visul meu devenise realitate. Dar în loc să mă bucur de strălucirea unei cariere în ascensiune, pentru care muncisem toată viața, în care-mi pusesem toată pasiunea și dragostea, m-am trezit luptându-mă cu un corp care părea de o sută de ani.

A trebuit să învăț cum să jonglez cerințele vieții de artist și de atlet de performanță, mergând totodată pe sârma tratamentului cu insulină. Mă temeam să nu pierd ce iubeam cel mai mult, așa că eram hotărâtă să învăț tot ce pot despre sănătate și vindecare, pentru a fi capabilă să dansez în continuare. Mă considerasem întotdeauna o persoană atentă în ce privește sănătatea, copil crescut cu musli în California, dar, pe măsură ce mă documentam, deveneam tot mai confuză. Un expert susținea alimentația bogată în carbohidrați, altul, pe cea bogată în proteine. Unul promova insistent un supliment alimentar miraculos, altul, alt supliment. Cred că le-am încercat pe toate la un moment sau altul și v-aș putea povesti multe. Doar ca să învăț cum să-mi dozez corect insulina, fără a exagera, cât timp eram pe scenă am avut nevoie de câțiva ani de zile.

Dieta care am constatat, în cele din urmă, că funcționează cel mai bine în cazul meu a fost una care pune accent pe multe legume proaspete, grăsimi bune precum uleiul de in, de limba-mielului și de măsline, peștele proaspăt, semințele și alunele, precum și proteinele organice precum ouăle și carnea de pui. Urmând această dietă, reușeam să-mi păstrez glicemia constantă, fără prea multe fluctuații pe parcursul zilei. În caz de hipoglicemie, apelam la fructe uscate în loc de zahăr.

Echilibrarea glicemiei și găsirea celei mai potrivite alimentații nu erau singurele mele probleme. Mă supărau și durerile musculare, și insomniile. Atletii se confruntă în mod curent cu durerile musculare, dar, acestea fiind agravate de diabet, eram într-o suferință continuă. Îmi era greu să mă relaxez seara, după toată agitația și toate eforturile de peste zi, și de multe ori nu puteam să dorm. Situația se înrăutățea atunci când aveam emoții în legătură cu anumite spectacole deosebit de importante.

La șase ani de la diagnostic, am devenit prim-balerină. Am dansat încă șapte ani, apoi am devenit profesoară de balet și coregraf al pieselor în care dansasem anterior. Încă mai urcam pe scenă ocazional. Fiindcă nu mai dansam atât de multe ore pe zi, nu mai aveam acele dureri musculare extreme. Dar vătămrile acumulate de-a lungul a șaisprezece ani de spectacole au rămas și se făceau simțite mai ales la sfârșitul unei zile de predat și stat în picioare. Insomnia continua și ea să facă parte din viața mea ori de câte ori eram prea ocupată, prea stresată sau trebuia să călătoresc.

În ce privește alimentația, am constatat că am nevoie de mai puține proteine și mă simt bine cu alimentele despre care știu acum că sunt alcaline. Dar chiar dacă-mi plăcea ceea ce mâncam (și mâncam mult) și chiar dacă-mi țineam sub control glicemia, mă luptam în continuare cu un sentiment de nemulțumire.

Când am auzit prima dată de dieta Young pentru controlul diabetului, am crezut că practic o urmez deja. Nu credeam că am nevoie să adaug băutura verde cu picături alcaline la dieta mea cotidiană. Dar eram dispusă să încerc orice ar fi putut să mă ajute (mai ales că ideea venea de la cineva care mergea pe aceleași principii despre care descoperisem deja că dau rezultate în cazul meu), așa că m-am decis să încerc. Am început cu un litru de băutura verde pe zi, cu picături alcaline și pulbere din germenii de soia. Restul, cum se spune, este istorie.

Primul efect pe care l-am observat a fost efectul asupra mușchilor și țesuturilor moi. Durerea și încordarea acumulate de-a lungul anilor au dispărut. După aproximativ o săptămână, am descoperit că adorm mai ușor și dorm mai profund și mai odihnitor, chiar și după o zi stresantă. Celălalt lucru pe care l-am observat a fost faptul sunt întru totul mulțumită de ceea ce mănânc. Am adăugat niște suplimente, în special acizi grași esențiali, și am crescut cantitatea de băutura verde la doi litri pe zi, iar apoi, treptat, până la patru și uneori cinci litri pe zi.

Nivelul glicemiei mele a continuat să se îmbunătățească, iar acum înțeleg, pentru prima dată în viață, cum e să te simți cu adevărat sănătos. Am sentimentul că am căutat acest tratament încă din ziua în care mi s-a pus diagnosticul. Sunt entuziasmată și profund recunoscătoare în fiecare zi pentru schimbările continue în ce privește sănătatea mea.

DE CE TREBUIE SĂ AVEȚI GRIJĂ DE SISTEMUL LIMFATIC

Știți că exercițiile fizice au efect benefic asupra inimii, plămânilor și mușchilor, și desigur că toate acestea sunt un lucru bun, dar probabil nu știți că poate cel mai important efect benefic este cel asupra sistemului limfatic. Sistemul limfatic leagă organe (inclusiv splina), țesuturi și canale, prin intermediul capilarelor care preiau lichidele din țesuturi și le transportă înapoi în sânge și, de asemenea, stimulează sistemul imunitar prin transportarea leucocitelor în tot organismul. Astfel se debarasează organismul de deșeurile rezultate în urma descompunerii celulelor. Astfel elimină organismul acizii în exces.

Vasele limfatice ajung practic oriunde ajung și vasele sangvine. Ele sunt căptușite cu un perete muscular subțire, neted. Avem sute de ganglioni limfatici răspândiți pe traseul acestor vase, dar ei sunt concentrați în zona gâtului, a axilei și cea inghinală. Limfa, lichidul transparent care scaldă celulele organismului, ajută la aprovizionarea cu substanțe nutritive, la eliminarea deșeurilor și la schimburile de oxigen și dioxid de carbon.

Vasele limfatice par să fie unidirecționale: limfa merge către ganglionii limfatici, pentru a fi filtrată. Deoarece sistemul limfatic nu se bucură de avantajul de a avea o pompă mare, așa cum este inima pentru sistemul circulator sangvin, el depinde de modificările de presiune cauzate de respirație (în special, de respirația profundă) și de activitatea musculară, care stimulează curgerea limfei. Așa că exercițiile fizice regulate sunt esențiale pentru ca acest sistem crucial să funcționeze tot timpul fără piedici și să elimine din țesuturi acizii (precum acidul lactic care apare în urma excesului de exerciții fizice), ciupercile parazite, bacteriile și virusurile.

Există o mulțime de lucruri care pot bloca sistemul limfatic, cele mai importante fiind lipsa exercițiilor fizice aerobice și influența exercițiilor fizice anaerobice și a efortului excesiv. Alimentațiile acide, zaharurile, substanțele toxice precum medicamentele, aditivii și conservanții alimentari pot cauza și ele probleme. Deșeurile rezultate în urma reacțiilor chimice din celule și cele care rezultă în urma descompunerii tisulare, reziduurile metabolismului glucidic și ale celui proteic și toate produsele secundare care nu pot fi eliminate de circulația sangvină pot bloca, de asemenea, sistemul limfatic. Problemele emoționale și psihice pot avea și ele un efect important. Circulația prin sistemul limfatic se încetinește ca urmare a furiei, stresului, oboselei sau șocurilor afective.

Când circulația prin sistemul limfatic încetinește, celulele ajung să fie scaldate într-o baie acidă. Oxigenul și combustibilul proaspăt (fie glucoză, fie lipide) nu pot ajunge la celule. Glucoza neutilizată fermentează creând acizi toxici; în prezența acizilor și în absența oxigenului, microrogansimele încep să se transforme.

(Acest proces ar trebui să vă sune deja familiar, el constituind primele stadii ale rezistenței la insulină, care duce la diabet). În plus, organismul nu va mai funcționa la fel de eficient și vă veți simți lipsit de energie. Veți avea o circulație proastă. Veți simți dureri sistemice și/sau localizate, datorate acumulării de acizi. Veți reține lichide – una dintre strategiile de neutralizare a acizilor folosite de organism și veți fi expuși la bolile degenerative precum diabetul.

Așa că faceți cu regularitate exerciții fizice sănătoase! Astfel veți stimula circulația în sistemul limfatic, asigurându-vă astfel că celulele primesc combustibilul de care au nevoie, se mențin scaldate într-o baie alcalină, elimină toate toxinele și deșeurile și, astfel, mențin organismul mai sănătos și mai plin de energie.

EXERCIȚIILE FIZICE POTRIVITE

Veți putea avea parte de multe probleme de sănătate dacă nu faceți deloc exerciții fizice sau le faceți pe cele nepotrivite. Din fericire, soluția este simplă: faceți exercițiile potrivite. În general, aceasta înseamnă exerciții fizice aerobice cu impact redus, precum mersul pe jos, folosirea aparatelor gen stepper și săriturile pe miniplasa elastică, exerciții statice precum yoga, gimnastica Pilates și anumite exerciții de forță, ba chiar și „exercițiile pasive”, ca sauna sau masajul. În această secțiune vă vom descrie în linii mari câteva tipuri de exerciții care alcalinizează corpul. Orice ați face, rezervați-vă cel puțin 20-30 de minute de activitate fizică pe zi. Trebuie să vă consultați cu medicul de fiecare dată înainte de a începe un nou program de exerciții fizice, în special dacă ați fost cam sedentar în ultima vreme.

Mersul pe jos

Mersul pe jos pune în mișcare mușchii suficient pentru a stimula circulația sangvină și pe cea limfatică și a elimina acizii din țesuturi și din organism. La fel ca toate exercițiile aerobice, de-

termină organismul să consume lipide în loc de glucoză și reduce nivelul de solicitare al pancreasului.

Mergeți pe jos suficient de mult ca să începeți să transpirați – circa 20 de minute pentru bărbați și 30 de minute pentru femei. (Transpirația, fiind un mod excelent de a elimina acizii din organism prin piele, este unul dintre mai bune motive de a face mișcare.) Rămâneți relaxați și atenți la tot ce se întâmplă în jurul dumneavoastră în timp ce mergeți și inspirați și expirați pe nas.

Joggingul

Joggingul oferă aceleași avantaje, dar trebuie practicat cu grijă, ca să rămână aerobic și să nu se transforme în exercițiu anaerobic. Joggingul trebuie să fie întotdeauna plăcut, niciodată dureros. Dacă începeți să simțiți durere în timp ce faceți jogging, încetiniți ritmul și mergeți în pas normal până dispăre durerea. Inspirați și expirați tot timpul pe nas, nu pe gură și aveți grijă să transpirați!

Înotul

Dacă aveți acces la un bazin, înotul este una dintre cele mai bune forme de exercițiu aerobic, deoarece are practic impact zero (cu o treaptă mai sus decât impactul redus), dar pune în mișcare mușchii – lucru care, la rândul său, stimulează circulația limfatică și reduce aciditatea.

Aparatele de tip stepper

Aceste aparate sunt foarte utile. Cele prevăzute și cu mânăre fac să lucreze atât partea inferioară a corpului, cât și cea superioară, în același timp, cu mișcări similare celor din jogging sau din mersul normal. Puteți ajusta nu numai durata exercițiului, ci și viteza, distanța, rezistența (atât la nivelul brațelor, cât și la cel al picioarelor), intensitatea și frecvența cardiacă, ba chiar și tipul de „teren” pe care-l străbateți. După părerea mea, Life Fitness Cross-Trainer este cel mai bun aparat de acest tip; numeroase săli de gimnastică bune îl au în dotare. Începeți cu parametrii cei mai de jos și exersați cel puțin 30 de minute pe zi.

VERDEJURI LA WEST POINT

În 2001, am efectuat un studiu cu durata de șase luni asupra membrilor echipei de gimnastică de la academia West Point – toți, atleți unul și unul, în cea mai bună formă fizică. Chiar și așa, toți cei care au folosit băutura verde au constatat o creștere a energiei și a performanței, precum și o diminuare a durerilor musculare după antrenamente și concursuri (ceea ce însemna mai puțin acid lactic acumulat) și o reducere a timpului de recuperare.

Yoga

Yoga conține în programul ei și un element de filosofie și/sau spiritualitate. Ea este o disciplină a minții și a trăirilor afective, nu doar a corpului și, de fapt, își propune să le intergeze pe toate trei într-un tot unitar. (Totuși, unele cursuri se concentrează aproape exclusiv asupra aspectului fizic, așa că ar trebui să vă informați înainte de a vă înscrie, pentru a vă asigura că abordarea respectivă vă atrage.) Privind doar planul fizic, yoga este o formă excelentă de exercițiu fizic, deoarece pune accent simultan pe echilibru, forță, flexibilitate și rezistență. Ea luptă și împotriva grăsimii. Mai mult, exercițiile de respirație îmbunătățesc circulația și oxigenarea țesuturilor. Cercetările au demonstrat că practica yoga este un excelent mijloc de eliminare a stresului, pe lângă faptul că reduce tensiunea fizică din corp. Ea poate îmbunătăți stima de sine, capacitatea de concentrare și, prin calmarea sistemului nervos, poate intensifica senzația generală de bine. Studiile care au urmărit în mod specific diabetul au demonstrat că yoga poate contribui la gestionarea bolii.

Gimnastica Pilates

Acest tip de gimnastică urmărește, și el, să integreze corpul și mintea. El pune la lucru mușchii, inclusiv cei din profunzime, care sunt de multe ori trecuți cu vederea, și se concentrează asupra „forței centrale” (în jurul abdomenului și al spatelui). Tehnicile

Pilates, care pun accent pe mișcarea grațioasă și eficientă, sunt concepute pentru a ameliora postura și respirația, a îmbunătăți conștientizarea propriului organism, întinzând și întărind totodată mușchii. La persoanele cu diabet, aceste mișcări și exerciții de respirație pot îmbunătăți circulația, contribuind la eliminarea acizilor rezultați în urma metabolismului glucidelor.

Antrenamentul cu greutate

Poate fi o formă excelentă de exerciții fizice, dar trebuie efectuat corect, căci altfel poate face mai mult rău decât bine. Trebuie să lucrați cu intensitate mare, dar cu forță scăzută, întărind mușchii printr-un număr mic de repetiții foarte lente și controlate, folosind greutate sau rezistență modeste – șase până la zece repetiții per exercițiu. Ridicați greutatea și țineți-o timp de 15 secunde în poziția care necesită cel mai mare efort. Atunci când o repetiție vă cere efort considerabil și nu mai puteți să faceți încă una, opriți-vă! Ați terminat cu acel exercițiu și e timpul să treceți la altul. După ce ajungeți la zece repetiții pentru un exercițiu dat, măriți intensitatea ținând greutatea tot mai mult timp, treptat, până când ajungeți la 30 secunde pentru fiecare repetiție. Apoi măriți greutatea atât cât s-o puteți ține iarăși doar 15 secunde și progresați din acel punct, până când ajungeți iarăși la zece repetiții și 30 secunde. Această abordare este cunoscută drept contracție musculară statică, subiect despre care s-au scris cărți întregi pe care le puteți consulta dacă vreți mai multe detalii. Vestea bună este că aveți nevoie să petreceți la sală doar 20-30 de minute odată în primele săptămâni de program de acest fel, iar după aceea, doar 10-15 minute per ședință, de trei ori pe săptămână.

Ar trebui să vă propuneți ca obiectiv nu să vedeți cât de mult puteți tolera, ci cât de puțin este necesar pentru a vă crește masa și forța musculară. Idealul este să abandonați cu totul sloganul macho „reușita cere suferință”. Adevărata forță vine de la ridicarea greutăților fără durere.

Celulizare

Celulizarea este una dintre cele mai bune forme de exerciții aerobice cu impact redus. Poate o cunoașteți deja sub forma salturilor pe o mică plasă elastică, dar mie îmi place termenul de *celulizare* (născocit de autorul și inventatorul David Hall), deoarece acest gen de mișcare este singurul care aplică greutate și mișcare asupra fiecărei celule din organism în același timp (în loc să izoleze anumiți mușchi sau anumite grupe de mușchi). Folosind greutatea propriului corp pentru a crea rezistență, celulizarea întărește mușchii, țesuturile conjunctive, ligamentele și oasele și chiar întărește și ridică organele interne și celulele pielii. De asemenea, mișcarea sus-jos intensifică circulația sângelui și a limfei, dar elimină în proporție de 80% solicitarea oaselor și a încheieturilor prezentă în alte forme principale de exerciții aerobice (păstrând totodată aspectul benefic al susținerii greutății corpului, ce lipsește în cazul înotului). Este bună și pentru sistemul digestiv, stimulând mușchii netezi ai intestinelor, cu care ar fi altminteri greu sau imposibil de lucrat.

Celulizarea arde calorii de 11 ori mai repede decât mersul pe jos, de cinci ori mai repede decât înotul și de trei ori mai repede decât alergarea, deoarece toate celulele folosesc energie în același timp. Ajunge s-o practicați doar câte 15 minute, de două ori pe zi.

AVANTAJELE CELULIZĂRII

Celulizarea este utilă îndeosebi pentru oamenii care au diabet, deoarece ajută la echilibrarea glicemiei și regenerează funcționarea normală a pancreasului, detoxificând fiecare celulă din organism prin eliminarea excesului de aciditate. Dar acesta este doar începutul unei lungi liste cu efecte pozitive ale celulizării asupra organismului. În plus, celulizarea:

- Îmbunătățește echilibrul și coordonarea.
- Reduce riscul de apariție a problemelor cardiovasculare (fortifică inima, scade rata de repaus a inimii, reduce colesterolul și nivelul trigliceridelor, mărește capacitatea inimii).

- Mărește producția de hematii.
- Stimulează activitatea leucocitelor.
- Stimulează circulația limfatică.
- Întărește mușchii, mărindu-le vigoarea și tonusul, precum și masa și forța.
- Stimulează metabolismul.
- Intensifică circulația.
- Aduce mai mult oxigen în țesuturi.
- Sporește randamentul tiroidei.
- Mărește capacitatea organismului de a depozita combustibil.
- Îmbunătățește performanțele mentale.
- Reduce diferitele dureri din corp (datorate lipsei de exercițiu).
- Reduce durerile de cap și cele de spate.
- Îmbunătățește digestia și eliminarea.
- Îmbunătățește somnul și relaxarea.
- Combate extenuarea.
- Reduce disconfortul menstrual.
- Elimină kilogramele în plus.

EXERCIȚIILE PASIVE

Există, de asemenea, mai multe forme de exerciții pasive, excelente și ele pentru punerea în mișcare a lichidului limfatic, astfel reducându-se aciditatea din organism. Acestea sunt alegeri bune pentru persoanele care, din diverse motive, nu pot face suficientă mișcare. Pentru noi, ceilalți ele constituie un bun supliment pentru exercițiile fizice regulate. Poate că nu se obțin toate beneficiile pe care le aduc exercițiile aerobice sau antrenamentul cu greutate, dar, pe de altă parte, majoritatea exercițiilor pasive sunt mai atrăgătoare. Cum sună, de pildă, un masaj sau o saună? Iată cele mai bune exerciții pasive care vă ajută să vă reduceți aciditatea și să vă stabiliți glicemia.

Respirația profundă

Respirația profundă ajută la eliberarea toxinelor acide din organism prin intensificarea circulației limfatice. Primele organe la care ajung limfa și toxinele din ea după ce sunt transferate în circulația sangvină sunt plămâni; respirația profundă contribuie la

eliminarea toxinelor, reducând o parte din stresul exercitat asupra sistemului limfatic.

FUMATUL INTERZIS

Nu este o noutate că țigările vă fac rău, dar ceea ce probabil nu știți este faptul că fumatul eliberează în sânge atât zaharuri, cât și ciuperci parazite, prin intermediul plămânilor. Acest lucru are, firește, o influență dezastruoasă asupra capacității dumneavoastră de a respira cum trebuie, fapt care vă compromite capacitatea de a face limfa să circule prin organism, pentru a-l curăța de acizi.

Acupunctura și acupresura

Acestea creează un câmp de energie pozitivă în punctele asupra cărora acționează acele, ducând la intensificarea circulației sangvin și facilitând vindecarea și regenerarea zonelor suprasolicitate ale organismului (între care se poate include și pancreasul).

Sauna

Căldura radiantă a unei saune cu lumină infraroșie determină transpirație abundentă, eliminând astfel din organism acizii toxici și metalele grele. Saunele cu lumină infraroșie încălzesc obiectele din ele – în acest caz, corpul dumneavoastră –, nu doar aerul, cum se întâmplă în sauna obișnuită. Aburii sau căldura umedă fierbinte dintr-o saună obișnuită pot să transporte microorganisme dăunătoare, precum ciupercile parazite și mușcăturile, pe care le inspirați. Căldura uscată dintr-o saună cu lumină infraroșie este totodată mult mai confortabilă, așa cum temperatura de 35 grade Celsius e suportabilă într-o zonă temperată, pe când într-una tropicală e cumplită. Există o mulțime de alte beneficii pe care le oferă căldura uscată dintr-o saună cu lumină infraroșie:

- Accelerează procesele metabolice, inclusiv cele de la nivelul pancreasului.
- Inhibă dezvoltarea microorganismelor negative.

- Creează o „reacție de febră” – măbind temperatura corpului – care duce la eliminarea deșeurilor acide.
- Crește numărul de leucocite din sânge.
- Antrenează inima.
- Reduce tensiunea arterială.
- Dilatează vasele de sânge.
- Calmează durerea.
- Accelerează vindecarea luxațiilor, entorselor, artritei și a problemelor de circulație la nivelul mâinilor și picioarelor.
- Accelerează circulația sângelui și, prin aceasta, eliminarea toxinelor acide prin porii pielii.
- Determină relaxare și o stare de bine.

Căutați, așadar, o saună cu lumină infraroșie; o puteți găsi în unele săli de antrenament sau saloane de înfrumusețare. Vă recomand jumătate de oră de saună la 60 grade Celsius. Nu uitați că prin transpirație se elimină și minerale benefice, așa că reaprovizionati-vă organismul consumând, după aceea, băutură verde.

Masajul limfatic

Cunoscut și sub denumirea de manipulare limfatică, se deosebește de alte tipuri de masaj prin faptul urmărește să pună limfa în mișcare în întregul organism, accelerând eliminarea deșeurilor. Terapeutul activează ganglionii limfatici, în principal în zona axilei, în spatele genunchiului, la îndoitura cotului și în zona inghinală, lucrând asupra țesutului conjunctiv care-i adăpostește (țesutul care, de asemenea, leagă mușchii de oase). Aplicându-se presiune asupra ganglionilor limfatici, limfa este împinsă spre inimă; când presiunea scade, ganglionul se dilată, atrăgând limfa spre el și intensificând astfel circulația limfei în tot corpul – cam ca acțiunea de reglare a mașinii de tuns iarba.

Acest gen de masaj ușor îmbunătățește circulația și relaxează mușchii, ajutând totodată la întărirea sistemului imunitar, la echilibrarea hormonală și la îmbunătățirea digestiei, măbind absorbția și folosirea nutrienților. Și, desigur, este un extraordinar mijloc de

reducere a stresului, ca să nu mai spun că faptul de a fi îngrijit și răsfățat astfel dă o stare de bine. Indiferent de tipul de masaj la care apelați, veți obține multe dintre aceste efecte benefice, dar niciun alt gen de masaj nu va stimula atât de mult circulația limfei.

Shelley a studiat masajul limfatic cu o persoană instruită chiar de către creatorul metodei și îl practică de peste doisprezece ani. A obținut rezultate excelente, deși acestea sunt și mai bune în combinație cu o terapie nutriționistă. Mi-ar fi plăcut ca și noi, americanii, să fim la fel de conștienți de puterea masajului limfatic precum europenii; în Europa, majoritatea planurilor de asigurări de sănătate îl compensează integral, iar medicii îl prescriu în mod curent.

SPRIJINIREA SISTEMULUI LIMFATIC

Exercițiile fizice, masajul limfatic și alte activități pun în mișcare acizii, iar băutura verde este deosebit de importantă în alcalinizarea acestora, menținând sistemul limfatic curat și fluxul de substanțe nutritive și oxigen către celule.

Ori de câte ori sistemul dumneavoastră limfatic are nevoie de sprijin suplimentar, ar fi bine să luați un plus de vitamina A. Eu recomand folosirea a trei surse diferite, pentru a se asigura absorbția completă și îmbunătățirea toleranței: ulei din ficat de pește sub formă de preparat uscat, solubil în apă (relativ lipsit de grăsimi); caroten (din plante); o varietate de plante ce conțin vitamina A, între care pirul, orzul verde, ovăzul verde, păpădia și pătrunjelul (băutură verde). Alte substanțe nutritive utile în sprijinirea sistemului limfatic și eliminarea acizilor sunt: octacosanolul (care se găsește în uleiul neîncălzit, nerafinat din germeni de grâu), N,N-dimetilglicina și superoxid dismutaza (SOD).

Luati un supliment care vă furnizează între 25 000 și 50 000 UI de vitamina A și cel puțin 10 000 UI de beta-caroten și ulei din ficat de pește. Luați o capsulă împreună cu băutură verde sau cu apă cu picături alcaline, de șase ori pe zi.

Un avertisment: dacă organismul dumneavoastră este foarte acid, s-ar putea ca după masajul limfatic să vă simțiți apatic, cu

mintea încețoșată, extenuat sau să aveți stări de greață. Este un lucru normal: acizii acumulați din organismul dumneavoastră încep să fie procesați. Beți băutură verde pentru a facilita procesul și, în douăzeci și patru de ore, vă veți simți bine.

Automasajul sau perierea corpului (folosind o perie pe pielea uscată) poate oferi multe dintre beneficiile pe care le oferă masajul limfatic. Masați întotdeauna înspre inimă. Acționați mai întâi asupra zonei din imediata apropiere a ganglionilor limfatici, aplicând presiune înspre ganglion, apoi treceți la zonele tot mai îndepărtate.

CAPITOLUL 10

Rețetele dietei Young

„Văd limpede că acest mod de a te alimenta îți poate schimba total viața. E o revelație. Un mod de a privi lumea într-o nouă lumină. El influențează felul cum ne privim pe noi înșine și boala [...] și influența alimentelor pe care le introducem în organism asupra a tot ce facem.”

Jane Clayson, CBS News

Toate lucrurile pe care le-ați citit până aici nu v-ar putea duce prea departe fără acest capitol, care conține secretul punerii în practică a acestui program: rețete delicioase de preparate alcaline. Înțelegeți de ce e important să nu mai consumați alimente dătoare de aciditate și vreți să renunțați la ele; toate bune și frumoase, dar rămâne întrebarea: ce veți mânca? Răspunsul se află chiar aici. Pregătiți-vă papilele gustative pentru un răsfăț. Poate că în prezent acuitatea lor e toxică și nu pot percepe gusturile desăvârșite ale belșugului de alimente din camera naturii, dar la scurt timp după ce treceți la acest mod de alimentație, vor redeveni receptive la fiecare aromă naturală, sănătoasă pe care o oferă natura.

Soția mea, Shelley Redford Young, a alcătuit rețetele cuprinse în acest capitol și cred că vă veți bucura la fel de mult ca mine că are un talent atât de original în materie de gastronomie. (Și probabil ar vrea să vă spun că înainte să trecem la dieta alcalină n-o prea interesa gătitul, așa că nu vă faceți griji, avem de oferit din belșug rețete rapide și ușor de preparat, care vor fi pe placul familiei voastre.) Shelley a creat multe dintre preparatele ce urmează, dar am inclus și unele dintre rezultatele concursului de rețete pe care l-am organizat. Cine ar fi crezut că există atâția maeștri într-ale gastronomiei alcaline, care-și compun propriile meniuri

mai sănătoase? Shelley și cu mine vrem să mulțumim și să-i cinștim pe toți aceia care ne-au împărtășit pe calea concursului creațiilor lor.

Prima noastră carte, *Dieta Young*, conține și ea o bogată secțiune de rețete (vezi caseta), așa că, dacă ajungeți vreodată să le epuizați pe cele de aici, vă stau la dispoziție noi idei de preparate aflate în armonie cu dieta Young. Și sperăm ca și *dumneavoastră* să improvizați și să faceți inovații pe măsură ce vă obișnuiți cu prepararea alimentelor în stilul dietei Young.

În acest capitol, veți găsi o secțiune cu băuturi și shake-uri, una cu supe, una cu salate, una cu sosuri pentru salate și sosuri-garnitură, una cu aperitive și garnituri și una cu gustări și deserturi. Am inclus o serie de rețete „de trecere” – preparate care nu sunt complet alcaline, având ingrediente precum tofu și tortilla, al căror scop este să vă desprindă de preparatele foarte acide; pe acestea trebuie să le consumați cu moderație. Cele mai multe sunt câștigătoare la categoria Rețete de trecere din concursul nostru, așa că le veți identifica imediat. Dacă vreți să găsiți o rețetă anume, folosiți indexul de rețete.

REȚELE DIETEI YOUNG

Următoarele rețete din această carte figurează și în *Dieta Young*:

- Supă Popeye
- Supă AsparaZincado
- Supă-cremă de broccoli
- Supă de crudități verzi
- Cocteil de legume
- Supă vindecătoare
- Supă de țelină
- Supă de broccoli și conopidă
- Supă-cremă de legume
- Supă de țelină și conopidă
- Salată din germeni de lucernă
- Salată de spanac

- Varză colorată
- Salată de castraveți alcalinizantă și energizantă
- Sos esențial pentru salate
- Sos de soia și castravete pentru salate
- Sos de chitră și ghimbir

Deși aproape toate rețetele din cartea *Dieta Young* merg în acest program, cele de mai jos sunt deosebit de benefice pentru diabetici, în cazul în care vreți să le căutați:

- Gazpacho
- Supă de legume Minestrone
- Supă cu bucăți de legume
- Salată de zucchini
- Pesto de primăvară
- Salată de broccoli
- Salată din germeni de fasole
- Salată cu potasiu
- Salată din germeni de grâu
- Salată curcubeu
- Salată din linte încolțită
- Sos-surpriză
- Pastă de tofu pentru salată
- Sos de salată cu condimente
- Ulei cu condimente
- Sos de salată cu pătrujel

REȚETE DE FOLOSIT ÎN TIMPUL OSPĂȚULUI CU LEGUME SAU AL PURIFICĂRII

- Super-shake verde „AvoRado Kid”
- Supă de roșii calmantă și răcoritoare
- Supă specială de țelină
- Suc-monstru „Perfecțiune pură” pentru dimineața
- Shake „Foarte vegetarian”
- Mic dejun stil Paul
- Băutură mentolată (folosiți lapte de cocos proaspăt în loc de lapte de cocos conservat)
- Băutură verde Chi

Lapte de migdale proaspăt, fin
 Piure franțuzesc delicios
 Supă-cremă de cresson
 Supă limpede și simplă
 Supă-cremă de roșii
 Supă-cremă de broccoli cu curry (fără tofu moale)
 Supă vindecătoare
 Supă-cremă sau crocantă de broccoli
 Supă Popeye
 Supă AsparaZincado
 Supă de crudități verzi
 Supă de țelină
 Supă de broccoli și conpidă
 Supă de țelină și conopidă
 Supă de legume (pasate) cu tofu

REȚETE BUNE PENTRU CORECTAREA HIPOGLICEMIEI

Shake cu ghimbir și lămâie
 Supă de fasole albă
 Supă de crudități roșie, răcoroasă
 Supă condimentată de linte
 Sfeclă la abur cu legume verzi
 Chipsuri și sos salsa
 Tocană nord-africană de fasole
 Burrito stil Robio
 Biscuiți crocanți vegetarieni cu pudră din germenii de soia
 Băutură mentolată
 Salată de varză alcalină
 Plăcintă cu cremă de dovleac
 Plăcintă cu avocado, cocos și chitră
 Bărcuțe-desert cu ardei gras roșu
 Cocteil vegetal
 Tabbouli (salată de pătrunjel)
 Somon regal
 Legume verzi și fasole
 Morcov de ronțait
 Supă de roșii calmantă și răcoritoare

Supă de legume cu cartofi
 Mai vrem mazăre
 Salată înviorătoare de grapefruit
 Tostada delicioasă cu roșii și busuioc
 Super roșii umplute
 Deliciu cu somon, cocos și curry
 Biscuiți „cuib de pasăre”
 Supă-cremă de roșii
 Fursecuri cu cocos și nuci macadamia
 Plăcintă cu migdale și nuci
 Sandvișuri AB&J cu jeleu de ardei gras roșu
 Super budincă de soia
 Răcoritoare delicioasă cu dovleac
 Răcoritoare delicioasă cu migdale

BĂUTURI ȘI SHAKE-URI

Multe dintre aceste băuturi și shake-uri pot servi drept masă completă. Ele sunt asimilate rapid în sânge și furnizează cea mai mare cantitate de substanțe nutritive concentrate și energie, solici-tând tubul digestiv mai puțin decât oricare alte preparate.

Suc-monstru „Perfecțiune pură” pentru dimineața

1-2 porții

rețetă oferită de Mike Nash

Este foarte folositor atunci când aveți nevoie de ceva care să dea puteri până la amiază; grăsimea vă face să vă simțiți sătul. Pe lângă faptul că furnizează grăsimi, fructul de avocado face cremos acest amestec plăcut.

- 1 varză furajeră
- 1 căpățână de țelină
- 1 lămâie
- 1 mână de frunze de spanac
- 1 avocado
- 1 linguriță de pulbere verde
- 1 ardei iute

Stoarceți varza, țelina și lămâia în storcătorul de fructe, apoi combinați cu restul ingredientelor, cu ajutorul mixe-rului.

Super-shake verde „AvoRado Kid”

1 porție

Acesta este categoric shake-ul nostru verde, răcoros favorit, pe care-l savurăm la micul dejun, la prânz, la cină sau ori de câte ori dorim o gustare. Este o modalitate excelentă de a ne asigura substanțele nutritive concentrate și clorofila din pulberea verde

și din cea din germenii de soia (în special pentru copii). Castravetele și chitra au un efect răcoritor, iar grăsimile esențiale din avocado, excelentul unt vegetal, și germenii de soia fac din acest shake un combustibil care vă oferă energie timp de mai multe ore.

1 avocado

½ castravete englezesc (lung și nu foarte gros)

1 roșie mică de culoare portocalie

1 chitră (decojită)

2 cești spanac proaspăt

2 linguri pulbere din germenii de soia

1 lingură pulbere verde

1 plic *Stevia rebaudiana* (îndulcitor natural)

6-8 cuburi de gheață

Amestecați toate ingredientele într-un blender, cu viteză mare, pentru a obține o pastă omogenă și groasă. Se servește imediat.

Variante:

- Adăugați 1 linguriță unt de migdale pentru a obține o aromă de nucă.
- Adăugați lapte de cocos sau Lapte de migdale proaspăt, fin pentru a obține un shake mai cremos.
- Preparați un parfait alternând straturile de shake cu straturi de miez de cocos deshidratat și neîndulcit; presărați pe deasupra puțină nucă de cocos.
- Înlocuiți chitra cu un grepfruit sau o lămâie pentru a obține un alt gust.
- Adăugați 1 lingură de ghimbir proaspăt ras.
- Adăugați mirodenii păstrate în ulei (fără alcool) pentru o nouă aromă interesantă.
- Pe timp de vară, congelați AvoRado Kid sub formă de înghețată pe băț, un deliciu. Puteți, de asemenea, să-l congelați complet, tăind apoi bucăți mici pe care le lăsați să se topească, iar pe urmă le amestecați cu restul de shake congelat și le serviți.

Shake „foarte vegetarian”

1-2 porții

rețetă oferită de Parvin Moshiri

- 1 ceașcă apă distilată
- ¼ ceașcă ulei din semințe de in sau ulei de măsline
- 2 castraveți mici, tăiați felii
- 2 avocado
- 1/3 căpățână de lăptucă
- ½ ceașcă broccoli
- ¼ ceașcă de coriandru
- ¼ ceașcă pătrunjel
- 2 tulpini de țelină, tăiate bucăți
- ¼ ceașcă frunze proaspete de mentă (sau 1 linguriță mentă uscată)
- 2 chitre de mărime medie sau o lămâie
- 1/8 ceașcă mărar proaspăt (opțional)

Puneți apa în blender, apoi adăugați uleiul. Dați aparatul la viteză mică și adăugați restul de ingrediente, unul câte unul. Când toate ingredientele sunt tocate, treceți blenderul la viteză mare până când obțineți o băutură de culoare verde, omogenă și aspectuoasă.

Shake cu ghimbir și lămâie

1 porție

rețetă oferită de Karen Rose

- 1 lămâie, curățată de coajă și tăiată mărunt
- 2 linguri ghimbir proaspăt, tăiat mărunt
- 1 avocado
- 1 castravete mic
- 1-2 lingurițe tofu moale

Puneți toate ingredientele într-un blender și amestecați-le până ce obțineți un amestec cremos. Dacă este necesar, adăugați apă pentru a obține consistența dorită.

Variantă: Pentru ca produsul să fie mai bogat în proteine și mai acrișor, adăugați:

- 1 lămâie sau chitră
- 1-2 lingurițe pulbere din germe de soia
- 2 lingurițe *Stevia* (cu fibră)
- ¼ ceașcă tofu moale
- 6-8 cuburi de gheață

Mic dejun stil Paul

1 porție

rețetă oferită de Paul A. Repicky

Acesta este un shake cu bucăți de legume și fructe pentru micul dejun (sau oricare altă masă), care vă va da energie timp de mai multe ore.

- ½ greșfruct mare, din cel deloc dulce (sau 1 mic), curățat doar de coaja exterioară (stratul alb este foarte hrănit), fără mijloc și semințe
- 1 mână de germe (de lucernă, de trifoi sau alți germeni)
- 1 mână de spanac proaspăt
- 1/3 ceașcă semințe de in proaspăt măcinate
- 1-2 linguri ulei Udo (amestec de uleiuri nerafinate)
- 2 cești broccoli tăiat mărunt
- ½ ceașcă de castravete tăiat mărunt
- 1½ ceașcă apă

Amestecați toate ingredientele într-un blender, la viteză mică (sau mai mare dacă doriți o compoziție mai omogenă). Potrivii cantitățile după gust; de regulă, din această rețetă se obțin 900-960 grame.

Băutură mentolată

2 porții

rețetă oferită de Matthew și Ashley Rose Lisonbee

- ½ castravete englezesc
- Sucul de la 1 chitră
- Sucul de la 1 grepfruit
- 1 avocado
- 1 ceașcă spanac crud
- 1/2 conservă de lapte de cocos
- 1 linguriță pulbere verde
- 2 lingurițe pulbere din germeni de soia
- 8-10 picături alcaline
- frunzele proaspete a 2-4 fire de mentă sau ½ linguriță aromă de mentă (fără alcool)
- 14 cuburi de gheață

Puneți toate ingredientele într-un blender și amestecați-le până când obțineți consistența dorită.

Variantă: Eliminați cuburile de gheață și congelați compoziția, transformând-o în înghețată pe băț.

Băutură verde Chi

2 porții

rețetă oferită de Jill Butler, de la prietenul ei Ernesto Chi Ciccarelli

- 1 căpățână de lăptucă (dacă doriți, folosiți doar partea cea mai verde a frunzelor, îndepărtând-o pe cea dinspre cotor, de un verde foarte deschis)
- 3 căței de usturoi
- 1 lămâie
- ¾ ceașcă apă
- ½ ceașcă ulei de măsline
- 1 bucată ghimbir proaspăt, tăiat felii (opțional)
- Puțină sare naturală de mare

Puțin ardei iute

- 1 castravete curățat de coajă
- ½-1 ceașcă de broccoli fiert la abur (sau orice altă combinație de legume verzi pe care o doriți – experimentați!)
- O combinație din următoarele ingrediente (toate, unul sau niciunul):**
- 2-4 frunze de busuioc sau după gust
- ¼ ceașcă pătrunjel sau după gust
- 1/8-¼ ceașcă crețușcă (doar frunzele) sau după gust

Amestecați toate ingredientele într-un blender până când obțineți o pastă subțire, omogenă.

Morcov de ronțait

1 porție

rețetă oferită de Randy Wakefield

- ½ linguriță pulbere verde
- 7 picături alcaline
- 1 ceașcă suc proaspăt de morcov
- 1 morcov tăiat mărunț
- 4 cuburi de gheață

Puneți toate ingredientele într-un blender electric sau manual și amestecați până ce obțineți o pastă omogenă. Serviți presărat cu nucșoară.

Cocteil de legume

2 porții

- ½ kg roșii proaspete
- ½ linguriță usturoi
- 1 castravete tăiat felii
- 1 ardei gras verde
- Câteva fire de pătrunjel verde proaspăt
- ¼ ceapă tăiată felii

2-3 frunze de lăptucă
½ linguriță ghimbir

Puneți toate ingredientele într-un blender și amestecați-le la viteză mică.

Lapte de migdale proaspăt, fin

4-6 porții (aproximativ 2 l)

4 cești migdale crude, proaspete
Apă pură
Ciorap de nailon (pentru scurs)

Puneți migdalele crude, proaspete într-un vas cu apă și lăsați-le la înmuiat peste noapte, apoi le scurgeți. Puneți migdalele în blender până ce acesta se umple la o treime (circa 2 cești), apoi adăugați apă pură, astfel încât să umpleți blenderul. Amestecați la viteză mare până când obțineți un lapte alb, cu aspect cremos. Luați un ciorap de nailon (eu folosesc un ciorap din nailon alb, *curat*) și turnați amestecul, prin el, într-un vas sau castron, apoi lăsați-l să se scurgă. Stoarceți cu mâna pentru a scurge și ultimul strop de lapte. (Puteți folosi fragmentele solide rămase când faceți un duș, ca un foarte bun produs pentru exfoliere). Diluați cu apă până obțineți consistența dorită. Se consumă astfel ca atare sau puteți adăuga puțină Stevia pentru a îndulci băutura. Acest suc mai poate fi folosit la prepararea supelor, a shake-urilor sau a budincilor. Laptele de migdale rămâne proaspăt timp de 3 zile la frigider.

SUPE

Supele sunt extrem de bune pentru diabetici, deoarece sunt lichide și se asimilează repede în circulația sangvină.

Acum, că evitați produsele care conțin amidon, zahăr bogate în proteine, considerați supa ca fiind un aliment pentru micul dejun.

Supă de fasole albă

4-6 porții

rețetă oferită de Roxy Boelz

Locul trei la Concursul de rețete „Dieta Young”

1 ceașcă boabe de fasole adzuki (fasole asiatică cu boabe mici, roșii), lăsate la înmuiat peste noapte

1 ceașcă boabe de fasole albă, lăsate la înmuiat peste noapte

1 ceapă mică, tăiată mărunt

2 morcovi mari, rași

Sare după gust

2 lingurițe ghimbir proaspăt, ras

1 ceașcă țelină tăiată mărunt

Nucșoară

Fierbeți fasolea doar cât să se înmoaie. Răciți-o puțin. Dacă este cazul, adăugați apă pentru a da supei consistența pe care o doriți. Adăugați ceapa, morcovii, sarea și ghimbirul. Puneți totul într-un robot de bucătărie sau într-un blender și pasați până ce obțineți consistența dorită. Puteți adăuga țelina împreună cu celelalte ingrediente, la pasat, sau la urmă, pentru a rămâne bucăți. Serviți presărată cu nucșoară sau cu orice altă mirodenie pe care o preferați.

Supă cu tortilla

4-6 porții

rețetă oferită de Cheri Freeman

Locul trei la Concursul de rețete „Dieta Young”,

Categorია „Rețete de trecere”

Unii oameni preferă să folosească zeama obținută din supă organică de pui strecurată, în loc de zeamă obținută din supă strecurată de legume. Această supă, mai puțin tortilla¹ și tofu², este foarte potrivită pentru ospățul cu lichide.

Tortilla din grâu germinat (½ pentru fiecare porție) (opțional)

3 cești zeamă de legume fără drojdie (citiți eticheta)

1 ceașcă de roșii proaspete pasate sau roșii pasate și scurse, ambalate fără conservați sau aditivi

230 g tofu copt cu mirodenii, tăiat felii sau în cuburi mari

2-3 lingurițe ulei de măsline

2 linguri usturoi tăiat mărunt

2 ardei jalapeño³ curățați de semințe și tocați foarte fin

½ ceapă, tocată foarte fin

½ ceașcă coriandru tocat foarte fin

Sare după gust

Amestec de praf de usturoi și piper, după gust

1 avocado tăiat cuburi

Încălziți cuptorul la 200 de grade. Puneți feliile de tortilla direct pe grătarul cuptorului și coaceți-le până când devin crocante – circa 10-20 minute. Turnați zeama de legume și piureul de roșii într-o oală și puneți-le la foc mic, timp în care preparați legumele și tofu. Rumeniți tofu într-o tigaie cu ulei de măsline.

¹ Tortilla: lipie mexicană făcută făină de grâu sau porumb (n.t.).

² Tofu: produs cu aspect de brânză, obținut din lapte de soia (n.t.).

³ Jalapeño: ardei tropical, de culoare roșie sau verde, lung și foarte iute (n.t.).

Adăugați zeama de legume. Adăugați usturoiul, ardeii jalapeño, ceapa și mirodeniile. Când amestecul s-a încălzit, luați-l de pe foc și adăugați avocado. Serviți cu bucățele de tortilla pe post de crutoane.

Chili vegetal

2-4 porții

rețetă oferită de Cheri Freeman

Locul trei la Concursul de rețete „Dieta Young”,

Categorია „Rețete de trecere”

Excelent în serile friguroase!

2 turte vegetale din soia fărâmițate

¼ ceașcă ulei de măsline

½ ceapă tăiată mărunt

1 ardei jalapeño tăiat mărunt (cu sau fără semințe, în funcție de cât de iute vreți să fie chili)

1 lingură boia de ardei iute

1 linguriță sare

2 căței de usturoi tăiați mărunt

3 cești roșii pasate și strecurate

2 cești salată combinată (amestec de legume verzi, ardei grași roșii și galbeni, morcov etc.)

Brânză vegetală rasă (opțional)

Rumeniți turtele fărâmițate în ulei de măsline într-o cratiță sau un vas de tuci. Adăugați toate celelalte ingrediente, cu excepția salatei și a brânzei (dacă o folosiți). Potrivii mirodeniile după propriul gust. Dacă nu vă place să fie prea iute, scoateți semințele ardeiului jalapeño. Puneți într-un blender jumătate din cantitatea de chili, salata combinată și pasați totul, apoi turnați această compoziție peste chili și amestecați bine. Serviți presărat cu brânza vegetală rasă.

Piure franțuzesc delicios

6 porții

rețetă oferită de Eric Prouty

Locul doi la Concursul de rețete „Dieta Young”

Acesta este un minunat piure alcalin cu efect calmant. Uneori îmi place să sublez cantitatea de lăptucă, pentru a-l face puțin mai subțire.

- 1 avocado
- 2 tulpini de țelină
- 1 căpățână lăptucă
- 1 roșie mică
- 1 mână de spanac
- 1 castravete mic, curățat de coajă
- 2 căței de usturoi
- 1/3 ceapă
- 2 linguri ulei de măsline
- Verdețuri de Provence
- Germeni de plante (opțional)

Amestecați toate legumele în blender până se transformă în pastă, lăsând ceapa la urmă. Apoi adăugați uleiul de măsline și verdețuri de Provence după gust. Serviți presărat cu germeni de plante.

Supă-cremă de creson

4-6 porții

rețetă oferită de Deborah Johnson

- 2 cești apă pură
- 1 conopidă (țaiată în bucăți de 2,5 cm)
- 2 cești zeamă de legume

2 cești creson proaspăt, tăiat mărunț (păstrați un fir-două pentru aspect)

1 ceașcă zucchini¹ tăiat bucăți

1 ceașcă broccoli tăiat bucăți

1 ceașcă țelină țaiată bucăți

4 cepe verzi, fără vârfuri

¼ ceașcă de ulei de măsline extravirgin

Sare după gust

Fierbeți apa, luați-o de pe foc, adăugați conopida și lăsați-o să stea 5 minute. Puneți apa și conopida într-un robot de bucătărie sau într-un blender și amestecați până obțineți o compoziție omogenă. Adăugați restul de ingrediente și amestecați până obțineți consistența dorită. Nu pasați excesiv de mult. Se servește caldă sau rece. Garnisiți cu un fir de creson.

Supă limpede și simplă

1-2 porții

rețetă dăruită de Eric Prouty

Locul al doilea la Concursul de rețete „Dieta Young”,

Categorია „Rețete alcaline”

1 castravete tăiat cuburi

1 avocado tăiat cuburi

Mentă (opțional)

Puneți ingredientele într-un robot de bucătărie, folosind lama în formă de S. Amestecați până când pasta devine aproape omogenă. Serviți garnisită cu frunze de mentă.

¹ Zucchini: tip de dovlecel de mărime medie, cilindric, cu coajă ușor încrețită și de culoare verde închis, miez alb-verzui și gust de lapte (n.t.).

Supă de roșii calmantă și răcoritoare

2 porții

Combinatia de roșii proaspete și avocado face ca această supă fină și răcoritoare să fie bogată în lycopen și luteină.

- 6 roșii de mărime medie, transformate în suc și strecurate (printr-o sită foarte fină sau printr-un ciorap din nylon)
- ½ avocado
- ¾ ceașcă lapte proaspăt de cocos (asigurați-vă că este proaspăt, obținută dintr-o nucleă de cocos)
- 1 castravete transformat în suc
- Sare după gust
- Stevia (opțional)

Amestecați toate ingredientele în blender până obțineți o pastă omogenă. Pentru a obține o supă mai dulce, adăugați Stevia după gust.

Supă de crudități roșie, răcoroasă

2-4 porții

Aceasta este o supă crudă, preparată prin transformarea tuturor legumelor în suc, pe care-l amestecați apoi cu avocado și cu lapte de cocos proaspăt. Are un efect răcoritor, este ușoară și înviorătoare – perfectă într-o zi călduroasă de vară.

- 1 sfeclă
- ½ castravete englezesc mare
- 4 tulpini de țelină
- 1-2 morcovi
- 1 cățel de usturoi mic
- ¼ ceașcă de coriandru proaspăt
- ½ avocado
- ¼ ceașcă de lapte proaspăt de cocos (care trebuie să fie limpede și ușor dulce)
- Legume rase (pentru garnisit)

Sucul obținut din primele șase ingrediente se strecoară printr-un ciorap curat din nylon sau printr-o sită foarte fină. Turnați în blender și amestecați cu avocado și laptele de cocos. Dacă doriți, garnisiți cu legume rase.

Supă cu ghimbir și praz rumenit

4 porții

- 1 praz, curățat și spălat foarte bine, tăiat în bucăți de max. 1 cm
- 1 linguriță ghimbir proaspăt, tăiat în felii subțiri
- 1-2 linguri ulei de măsline sau ulei din semințe de struguri
- 1 ceașcă lapte de migdale fin, proaspăt strecurat (vezi pagina 202)
- 2 cești zeamă de legume
- ½-1 linguriță sare

Puneți uleiul într-o oală de supă și căliți la foc iute prazul și ghimbirul, până se înmoaie și se rumenesc la margini. Pasați prazul și ghimbirul în robotul de bucătărie și apoi turnați înapoi în oala de supă. Adăugați laptele de migdale, zeama de legume și sarea. Încălziți și serviți.

Varianta: Adăugați usturoi împreună cu prazul și ghimbirul și amestecați cuburi călite de ardei gras.

Supă de legume cu cartofi

4 porții

rețetă oferită de Terry Douglas

Aceasta este o adevărată supă de legume.

- 4-6 cartofi roșii mici
- 1 ceapă albă de mărime medie, tăiată mărunț
- 1-2 linguri ulei de măsline

- 2 căței de usturoi tăiați mărunț
- 2 conserve de zeamă de legume
- 1 tulpină de țelină tăiată felii
- 2 morcovi tăiați runde
- Sare, piper și ardei iute
- 1-2 cești de frunze de spanac
- 1 bucată de ghimbir proaspăt de 1,25 cm, tăiat felii sau mărunț
- Busuioc (opțional)
- Câteva frunze de coriandru
- ½ castravete tăiat mărunț
- 1 roșie tăiată mărunț
- ½ ardei gras verde sau roșu, tăiat mărunț

Fierbeți cartofii în apă clocotită până se înmoaie (circa 20 minute). Separat, într-o oală pentru supă pusă la foc mic, înăbușiți ceapa în ulei de măsline; când e aproape gata, adăugați usturoiul. Adăugați zeama de legume, țelina și morcovii. Dacă nu aveți suficient lichid, adăugați o ceașcă de apă. Lăsați pe foc până se încălzește, 3-5 minute; legumele trebuie să nu se înmoaie complet. Adăugați după gust sare, piper și ardei iute. Luați de pe foc. Adăugați spanacul și ghimbirul. Pentru a servi supa, tăiați cartofii în patru și împărțiți sferurile în cele patru farfurii de supă. (Opțional: adăugați în fiecare farfurie o frunză de busuioc). Puneți supa în farfurii și adăugați deasupra coriandrul, castravetele, roșiile și piperul. Serviți imediat, cu crutoane sau avocado tăiat felii.

Supă de linte picantă

4 porții

rețetă oferită de Cathy Galvis

- 6 cești apă
- 2 cești linte
- 2 morcovi (tăiați felii)
- ¼ linguriță ardei iute

- 1/8 linguriță piper negru
- 2 frunze de dafin
- 1 ceapă (tăiată mărunț)
- 2 căței de usturoi (tăiați mărunț)
- ½ ardei gras verde (tăiat mărunț)
- ½ ardei gras roșu (tăiat mărunț)
- 1 tulpină de țelină (tăiată mărunț)
- ½ linguriță ardei jalapeño fără semințe, tăiat mărunț
- 1 linguriță ulei de măsline
- ¼ ceașcă de coriandru tăiat mărunț

Puneți într-o oală mare apă și boabele de linte și dați în clocot. Adăugați morcovii, ardeiul iute, piperul negru și frunzele de dafin. Când începe din nou să fiarbă ușor, acoperiți. Într-un alt vas, căliți timp de câteva minute în uleiul de măsline ceapa, usturoiul, ardeiul gras verde și roșu, țelina, ardeiul jalapeño. Luați vasul de pe foc. Lăsați linte să fiarbă circa 20 minute, apoi adăugați ceapa și ardeii căliți. Lăsați să mai fiarbă 10 minute sau până se înmoaie linte. Serviți garnisit cu coriandru.

Supă-cremă de roșii

2 porții

rețetă oferită de Gladys Stenen

- 4 roșii mari
- Cozile de la 2 cepe verzi (inclusiv circa 2,5 cm din partea albă/verde-deschis)
- ¼ ardei gras verde
- 1 ceașcă zeamă de legume
- 1 avocado sau ¼ pachet tofu moale
- 1 linguriță sare de mare
- Piper după gust.

Pasați toate ingredientele cu ajutorul unui blender. Puneți la foc doar pentru a o încălzi.

Supă-cremă de conopidă cu confetti

6-8 porții

Această supă atât de cremoasă, încât te păcălește, ai crede că are în ea lactate. Bucățile mici de legume rumenite au aspectul unor confetti. Presărați deasupra ardei gras călit și mirodenii pentru a da culoare.

- 1 căpățână de conopidă
- 3 dovlecei galbeni
- 4 zucchini
- 2 cepe albe
- ½ rădăcină de țelină
- 8 căței de usturoi
- ¼ -½ ceașcă ulei din semințe de struguri
- 1 l Lapte de migdale proaspăt, fin (vezi pagina 202)
- 4 cești zeamă de legume

Încălziți cuptorul. Tăiați legumele în bucăți de mărime medie, așezați-le pe o tavă de teflon și ungeți-le cu uleiul din semințe de struguri. Coaceți-le timp de 10-15 minute, până se rumenesc ușor. În timp ce se coc legumele, pregătiți laptele de migdale și turnați-l într-o oală pentru supă. Când legumele sunt gata, puneți conopida în blender împreună cu jumătatea de rădăcină de țelină și amestecați-le cu suficient lapte de migdale pentru a obține o consistență bogată și cremoasă. Puneți amestecul într-o oală de supă. Tocați restul de legume în robotul de bucătărie și adăugați-le în supă. Amestecați pentru a separa bucățile de legume. Adăugați zeama de legume și amestecați bine.

Supă rapidă

4 porții

rețetă oferită de Mary Seibt

- 3 morcovi mari
- 2 tulpini de țelină

- 6 cești apă distilată
- 4 lingurițe zeamă de legume instant (fără drojdie)
- 1 ceapă albă mare
- 4 tulpini de sparanghel tăiate mărunt
- 1½ lingurițe chimen
- 2 lingurițe mărar
- Sare după gust
- 2 lingurițe amestec de condimente (boia dulce, boia iute, coriandru, oregano, lămâie)

Radeți morcovii și țelina cu ajutorul robotului de bucătărie. Puneți apa la fiert și, când clocotește, adăugați zeama de legume și ceapa. După câteva clocote, luați de pe foc. Adăugați morcovii, țelina și sparanghelul și lăsați-le până ce se înmoaie legumele. Răciți-le atât cât să le puteți pune în blender și amestecați toate ingredientele. Se servește caldă.

Supă delicioasă de legume cu migdale

4 porții

Această supă e și mai gustoasă după ce a stat la frigider peste noapte, timp în care aromele s-au amestecat.

- 3 cești migdale înmuiate (îndepărtați coaja, dacă doriți) sau 2-4 cești Lapte de migdale proaspăt, fin (vezi pagina 202)
- Zeama de la 1-2 lămâi
- 1 cățel de usturoi
- 1 linguriță usturoi pudră
- 1 l zeamă de legume
- 2 lingurițe pudră de roșii deshidratate
- 1 linguriță sare
- ½ linguriță chimen
- ½ linguriță sare cu țelină
- Piper negru sau mirodenii după gust
- ¼ linguriță pastă de curry verde thailandeză
- 1 căpățână broccoli

1 ceapă albă
2-3 fire de țelină
230 g mazăre verde proaspătă (din păstăi)

Puneți într-un blender primele 11 ingrediente (mai puțin pasta de curry) și amestecați-le până obțineți o pastă foarte omogenă. Puneți compoziția obținută într-o oală de supă. Fierbeți legumele la abur și adăugați-le și pe acestea în oala cu supă. Încălziți și serviți.

Supa de legume pentru orice masă a lui Tera

6 porții

rețetă oferită de Tera Prestwich

1 ceapă de mărime medie
3 căței de usturoi (1 linguriță tăiați mărunt)
5-7 roșii uscate la soare
2-3 linguri concentrat natural de soia
1 lingură pătrunjel (¼ ceașcă proaspăt)
2 lingurițe sare
Piper după gust (eu folosesc 1 linguriță)
1 l zeamă de legume
1 l apă
1 căpățână de conopidă
1 căpățână de broccoli
1 legătură de țelină (eu folosesc și frunzele)
500 g morcov
250 g fasole verde proaspătă
250 g mazăre

Amestecați primele șapte ingrediente (până la piper, inclusiv) într-un robot de bucătărie. Puneți amestecul într-o oală și lăsați-l la foc până când ceapa devine transparentă. Adăugați zeama de legume și apa și lăsați pe foc până dă în clocot. Tăiați legumele (sunteți liberi să vă folosiți imaginația și să includeți orice legume vă plac, în locul celor din rețetă sau împreună cu

ele) și adăugați-le în supă, iar dacă e nevoie mai adăugați apă. Fierbeți până când legumele se înmoaie puțin, dar nu de tot.

Supă din rădăcină de țelină

4 porții

Rădăcina de țelină este un bulb mare, noduros, cu coajă groasă și aspră. Nu este cea mai atractivă dintre legumele din piață, dar e delicioasă și foarte benefică pentru organism. Spălați bine rădăcina de țelină cu ajutorul unei perii, pentru a îndepărta pământul din culetele sale. Coaja este destul de greu de curățat, așa că folosiți un cuțit bine ascuțit.

2 cepe albe, tăiate mărunt
1-2 linguri ulei din semințe de strugure
1 rădăcină mare de țelină, curățată de coajă și tăiată în cuburi de mărime potrivită
1 ceașcă apă sau zeamă de legume
Sare după gust

Înăbușiți ceapa în ulei până ce se înmoaie și se rumenește ușor. Adăugați rădăcina de țelină și apa și fierbeți înăbușit timp de 5-10 minute, până când legumele s-au înmăiat. Puneți supa într-un blender cu suficientă apă sau zeamă de legume pentru a acoperi ceapa și rădăcina de țelină. Pasați până obțineți o compoziție omogenă și cremoasă. Dacă este nevoie, mai adăugați apă pentru a obține consistența dorită și puneți sare după gust. Serviți caldă, ca supă, sau adăugați peste legume, ca sos. Experimentați adăugând condimentele preferate.

Supă-cremă de broccoli cu curry

2 porții

rețetă oferită de dr Gladys Stenen

- 2 cești broccoli
- 2 cești zeamă de legume (potriviți cantitatea în funcție de consistența pe care o doriți)
- ¼ pachet tofu moale (sau mai mult, după gust)
- 1 linguriță praf de curry
- Sare și piper după gust

Amestecați toate ingredientele în blender până obțineți o compoziție omogenă, lichidă, apoi încălziți.

Supă specială de țelină

6-8 porții

Această supă este perfectă ca aperitiv înainte de felul principal sau într-o zi în care sunteți oboseți și aveți nevoie să vă lăsați mintea, corpul și aparatul digestiv să se odihnească.

- 1 țelină întreagă, atât rădăcina tăiată felii, cât și frunzele
- 1 praz (partea albă tăiată felii)
- 1 lingură ghimbir ras
- 1 lingură ulei de cocos
- 1 l lapte de migdale proaspăt, fin (vezi pagina 202)
- Zeamă de legume (opțional)

Înăbușiți țelina, prazul și usturoiul în uleiul de cocos până se înmoaie. Puneți jumătate din cantitate în blender împreună cu jumătate din laptele de migdale și amestecați bine. Adăugați legumele rămase și restul de lapte de migdale și încălziți. Dacă doriți, puteți subția supa cu zeama de legume.

Supă gazpacho¹ verde în două feluri

4-6 porții

rețetă oferită de Eric Prouty

Locul doi la Concursul de rețete „Dieta Young”

Puteți prepara această supă simplă, pentru a-i savura gustul revigorant, sau o puteți îmbogăți adăugând plante aromate (familia mea o preferă așa). În ambele cazuri, obțineți o supă foarte alcalină, cu clorofilă din belșug.

- 6 roșii mari
- 1 căpățână de lăptucă
- 2 ardei grași verzi
- 1½ castravete englezesc mare (sau 2 de mărime medie)
- ½ ceapă roșie
- 2 avocado
- 3 căței de usturoi
- ¼ ceașcă zeamă proaspătă de lămâie
- ¼ linguriță sare
- 2 linguri ulei de măsline
- 1½ lingurițe busuioc
- ½ linguriță mărar
- ¼ linguriță oregano
- 1/8 linguriță salvie pulbere

Mărunțiți toate legumele. Amestecați avocado, usturoiul și zeama de lămâie într-un robot de bucătărie (folosind lama în formă de S) până când devin o pastă omogenă, pe care o goliți într-un castron. Pasați cu robotul roșiile și lăptuca până ce devin omogene și adăugați-le în castron. Tocați ardeii, castraveții și ceapa în cuburi mici (circa 0,5 cm) și puneți-le în castron. Amestecați bine cu sarea și uleiul de măsline, apoi adăugați plantele aromate, dacă doriți.

¹ Gazpacho: denumire mexicană pentru supa făcută din suc de roșii și legume crude (n.t.).

Supă de legume cu tofu

4-6 porții

rețetă oferită de Jennifer Grinberg

- 1 borcan de 900 g zeamă de legume
- 2 praji tăiați în lungime, curățați și tăiați mărunț
- 1 ceapă mare, tăiată în patru
- 1 pachet tofu tare și proaspăt, scurs de zeamă și tăiat cubulețe
- 1 nap mare, tăiat felii subțiri
- 4-5 tulpini de țelină tăiate mărunț
- 250 g păstăi de mazăre dulce proaspătă, cu capetele tăiate
- ½ linguriță rădăcină de ghimbir proaspăt tocată (opțional)
- Sare și piper proaspăt măcinat
- 2-3 fire de arpagic tăiat mărunț (pentru garnisire)
- Puțin ardei iute (opțional)

Puneți zeama de legume într-o oală de mărime medie. Adăugați prazul și ceapa și lăsați să fiarbă la foc mic, timp în care pregătiți celelalte ingrediente. Puteți adăuga apă dacă gustul supei este prea puternic. Adăugați restul de ingrediente și lăsați-le la foc mic până când se înmoaie napul. Serviți garnisită cu arpagic și ardei iute, dacă doriți.

Supă Popeye

4-6 porții

Aceasta este o supă minunată de alcalină, datorită castraveților și legumelor verzi. Se prepară în numai 10 minute. Serviți caldă, cu o tortilla proaspătă în loc de crutoane.

- 1 avocado
- 1 ceașcă apă sau zeamă de legume
- 2 castraveți neceruți

- 1 ceașcă spanac crud, proaspăt
- 2 cepe verzi
- 1 cățel de usturoi
- 1/3 ardei gras roșu
- Sare după gust
- Condimente: ½ linguriță amestec de chimen, piper negru, scorțișoară, cuișoare, coriandru; ½-1 linguriță curry; ½ linguriță amestec de ceapă, boia, ardei iute, chimen, coriandru, oregano, ulei de lămâie.
- Suc proaspăt de chitră, după gust
- 4 frunze de mentă creață (pentru garnisire)

Puneți într-un blender sau un robot de bucătărie avocado și jumătate din apă sau din zeama de legume și pasați, apoi adăugați restul de legume, pe rând, amestecând până când obțineți densitatea dorită și, la nevoie, subțind supa cu restul de apă. Adăugați sare după gust și, dacă vreți, aromați cu condimente și suc de chitră. De asemenea, puteți adăuga două-trei roșii uscate la soare. Faceți experimente! Această supă este foarte potrivită în timpul ospățului cu lichide.

Opțiuni: Această supă poate fi servită atât caldă, cât și rece. Dacă folosiți un robot de bucătărie, cu cât amestecați mai mult, cu atât se încălzește supa. Dacă nu aveți robot de bucătărie, puteți să încălziți cu grijă supa (nu s-o preparați!) într-un vas electric sau într-unul obișnuit, pe plită, la foc mic. Încălziți supa numai până la temperatura la care să puteți ține degetul în ea fără a trebui să-l scoateți repede – circa 48 grade Celsius, temperatură care face ca mâncarea să fie caldă, ingredientele să rămână crude. Serviți garnisită cu frunze de mentă creață. Poftă bună!

Supă AsparaZincado

3-5 porții

Această supă savuroasă este bogată în zinc, are o puternică aromă de roșii și se prepară în doar 15 minute.

- 12 tulpini de asparagus medii (sau 17 tulpini mai subțiri)
- 5-6 roșii mari
- 1 ceașcă pătrunjel proaspăt
- 3-5 roșii uscate la soare (conservate în ulei de măsline)
- ¼ ceașcă ceapă uscată
- 4 căței de usturoi proaspăt
- 1 ardei gras roșu
- 1-2 lingurițe verdețuri de Provence
- 2 lingurițe mărar uscat
- 1 avocado
- Sare după gust
- 2 lămâi sau chitre, tăiate în felii subțiri (pentru garnisit)

Curățați asparagusul și tăiați mărunț capetele, pe care le păstrați pentru ornare. Amestecați într-un robot de bucătărie asparagusul și roșiile împreună cu pătrunjelul, roșiile uscate, ceapa, usturoiul, ardeiul gras roșu și condimentele. Apoi adăugați avocado și amestecați până când supa este omogenă și cremoasă. Puneți sare după gust. Încălziți și garnisiți cu felii de lămâie sau de chitră sau, pe timp de vară, serviți-o rece. Chiar înainte de a servi, presărați deasupra capetele de asparagus tăiate mărunț. Mmm!

Supă de crudități verzi

4-6 porții

Aceasta este o minunată supă cu efect de alcalinizare pe care eu o prefer rece în lunile de vară și caldă pe timp de iarnă. Este energizantă și ușor de digerat.

- 1-2 avocado
- 1-2 castraveți, curățați de coajă și de semințe
- 1 ardei jalapeño, fără semințe
- Zeama de la ½ lămâie
- 1-2 cești zeamă ușoară de legume sau apă
- 3 căței de usturoi căliți

- 1 lingură coriandru proaspăt
- 1 lingură pătrunjel proaspăt
- ½ ceapă albă tăiată mărunț
- 1 morcov tăiat mărunț

Pasați toate ingredientele (mai puțin ceapa și morcovul) în robotul de bucătărie. Folosiți mai multă sau mai puțină apă, în funcție de consistența dorită. Adăugați ceapa și bucățelele de morcov crud la urmă, pentru ornare. Ce deliciu!

Supă vindecătoare

6-8 porții

Această supă este bună oricând. Are un efect calmant atunci când sunteți obosiți sau stresați, dacă ați răcit sau ați făcut gripă, și are un puternic efect antifungic.

- 2-3 căței de usturoi întregi
- 1 ceapă mare întregă
- 2-3 l apă
- 3 linguri zeamă de legume instant, fără drojdie
- 1 castravete
- 1-2 morcovi (opțional)
- 1 căpățână mică de varză sau broccoli (opțional)
- 2 tulpini de țelină (opțional)
- 2-3 linguri ghimbir proaspăt, tăiat mărunț
- 2 linguri coriandru proaspăt
- Sare după gust

Zdrobiți căteii de usturoi și fierbeți-i ușor la abur. Luați-i de pe foc. Puneți ceapa întregă în apă, într-o oală și fierbeți la foc scăzut până când devine transparentă (aproximativ 1 oră). Adăugați usturoiul și zeama de legume. Tăiați în felii castravetele și eventualele legume opționale pe care le folosiți și adăugați-le în supă. Fierbeți la foc scăzut timp de 10-15 minute. Adăugați ghimbirul, coriandru și sarea, potrivit gustul.

Varianta 1: De asemenea, puteți să dați apa în clocot, apoi să o luați de pe foc și să adăugați legumele tăiate foarte fin. Astfel, supa va fi caldă, dar legumele rămân crude.

Varianta 2: Puteți să dați pe răzătoare ingredientele, să le transformați în suc cu pulpă sau să le pasați și apoi să le puneți în apa fierbinte.

Supă de țelină

2 porții

- 4-5 fire de țelină (inclusiv frunzele, dacă sunt proaspete)
- 3 cești de apă pură
- 2 linguri zeamă de legume instant, fără drojdie
- Ulei din semințe de in, după gust
- Sare după gust
- Ardei iute după gust

Fierbeți la abur țelina cu puțină apă, până când se înmoaie. Adăugați apa și zeama de legume. Turnați totul în blender și amestecați timp de 15-20 secunde. Reîncălziți, adăugând uleiul din semințe de in, sarea și ardeii iute, după gust, apoi serviți.

Supă de broccoli și conopidă

4 porții

- 1/3 ceașcă migdale înmuiate în apă
- 1 ceașcă zeamă de castravete sau zeamă de legume
- 1 cățel de usturoi tăiat mărunt
- 1-2 cești broccoli tăiat bucățele
- 1-2 cești conopidă tăiată bucățele
- ¼ linguriță chimen
- ¼ praf de curry
- 1 lingură zeamă de lămâie sau de chitră
- ½ linguriță sare

Amestecați în robotul de bucătărie sau în blender migdalele cu zeama de castravete sau zeama de legume și cu usturoiul.

Amestecați bine. Adăugați broccoli și conopida, fără a opri aparatul, și amestecați până obțineți o pastă omogenă. La sfârșit, adăugați condimentele și zeama de lămâie sau de chitră și sare naturală. Adăugați mai multă supă de legume sau apă, până obțineți consistența dorită.

Variantă: Folosiți un avocado în loc de migdale și folosiți preparatul obținut ca sos pentru salată.

Supă-cremă de legume

8 porții

Tofu dă acestei supe bogate o consistență cremoasă. Aveți grijă să amestecați cu grijă (eu cred că blenderul este cel mai bun), astfel încât să obțineți o consistență bogată, fină, omogenă și cremoasă.

- 1 ceașcă ceapă tăiată mărunt
- 2 căței de usturoi tocați mărunt
- 3 fire de țelină tăiate mărunt
- 2 cești varză verde tocată
- 125 g sparanghel tăiat mărunt
- 2 praji mari tăiați mărunt
- 4 cești zeamă de legume
- 2 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
- 2 lingurițe mărar uscat
- 2 lingurițe busuioc uscat
- 1 linguriță oregano uscat
- Sare și piper, după gust
- 1 pachet tofu moale

Înăbușiți la foc iute, într-o tigaie, ceapa și usturoiul timp de câteva minute. Adăugați țelina, varza și sparanghelul, puneți totul într-o oală mare și adăugați prazul și zeama de legume. Adăugați pătrunjelul, mărarul, busuiocul, oregano, sarea și piperul. Fierbeți la foc scăzut doar cât să se pătrundă legumele. Lăsați puțin să se răcească, apoi pasați în blender sau în robotul de bucătărie câte 2 cești odată, cu o parte din tofu, și răsturnați to-

tul într-o altă oală. Încălziți supa la maximum 48 grade și serviți.

Supă de țelină și conopidă

6-8 porții

- 1 ceapă curățată și tăiată mărunt**
- 1 lingură ulei de măsline**
- 1 căpățână de țelină întregă, curățată de coajă și tăiată mărunt (păstrați câteva frunze pentru garnisit)**
- 1 căpățână de conopidă, curățată și tăiată mărunt**
- 1-2 l zeamă de legume**
- ½ l lapte de migdale proaspăt și fin (vezi pagina 202)**
- Sare, piper și alte condimente, după gust**

Înăbușiți la foc iute ceapa, cu puțină apă și ulei, într-o oală mare de supă, timp de 5 minute, fără s-o rumeniți. Tocați țelina și conopida în robotul de bucătărie până ce sunt bine mărunțite. Adăugați amestecul de țelină și conopidă în oală și încălziți până ce se înmoaie. Adăugați zeama de legume și laptele de migdale și fierbeți la foc scăzut timp de 15-30 minute sau le puteți lăsa crude, fără a le mai fierbe.

Pasați supa în blender sau în robotul de bucătărie până obțineți o consistență omogenă. Condimentați cu sare și condimentele preferate. Se servește caldă sau rece.

Supă-cremă de broccoli

4-6 porții

Această supă bogată în proteine este un deliciu pentru amatorii de broccoli! Și se prepară în numai 15 minute.

- 2 cești zeamă de legume sau apă**
- 3-4 cești de broccoli tăiat mărunt**
- 1 ardei gras roșu, tăiat mărunt**
- 2 cepe roșii sau albe, tăiate mărunt**

1 avocado

1-2 fire de țelină, tăiată în bucăți mari

Sare după gust

Chimen și ghimbir după gust (faceți experimente cu diverse condimente!)

Încălziți supa de legume sau apa, păstrând temperatura la maximum 48 grade (testul cu degetul). Adăugați broccoli tăiat mărunt și încălziți timp de 5 minute. Pasați în blender broccoli cald, ardeiul gras, ceapa, avocado și țelina, diluând cu apă, dacă este nevoie, pentru a obține consistența preferată. Dacă doriți, păstrați cotoarele de broccoli (curățate de stratul exterior tare), tocați-le mărunt în robotul de bucătărie și amestecați-le în supă chiar înainte de a servi, pentru a putea fi ronțăite!

Serviți supa caldă, aromată cu ghimbirul proaspăt, chimen sau orice alt condiment care vă place. Garnisiți cu o felie de lămâie.

SALATE

Salata este cea mai importantă parte a mesei, îndeosebi pentru persoanele care au diabet. Este alcalină, bogată în apă și fibre și ar trebui să constituie cea mai mare parte a alimentației dumneavoastră (70-80%).

Salată cu linte și alune braziliene

1-2 porții

rețetă oferită de Roxy Boelz

Locul trei la Concursul de rețete „Dieta Young”

- 1½ cești linte fiartă
- 1 ceașcă boabe de soia, fără coajă
- 1 ceașcă spanac spălat și tăiat mărunt
- Zeama de la ¼ chitră
- Puțină sare
- ½-1 linguriță ghimbir proaspăt
- 2/3 linguri alune braziliene tăiate mărunt
- Pătrunjel tăiat mărunt, pentru presărat

Amestecați linte, soia și spanacul. Amestecați sucul de chitră, sare și ghimbirul apoi adăugați-le la primul amestec. Presărați deasupra alunele braziliene și pătrunjelul.

Salată acrișoară de fasole verde

1-2 porții

rețetă oferită de Roxy Boelzok

Locul trei la Concursul de rețete „Dieta Young”

- 1 ceașcă fasole verde tăiată
- 1 ceașcă zucchini tăiat mărunt
- ½ ceașcă ridichi tăiate felii

Zeama de la o lămâie

½ ceașcă fulgi de alge roșii

½ ceașcă pătrunjel tocat

Fierbeți ușor la abur fasolea verde. Lăsați să se răcească. Amestecați cu zucchini și ridichile. Adăugați zeama de lămâie. Presărați deasupra fulgii de alge roșii și pătrunjelul.

Salată marocană cu mentă

4-6 porții

rețetă oferită de Lisa El-Kerdi

Cea mai bună rețetă, Concursul de rețete „Dieta Young”

Perfectă alături de Tocana de fasole nord-africană de la pagina 272.

- 1 legătură pătrunjel, doar frunzele
- 1 legătură mentă, doar frunzele
- ½-1 ardei jalapeño
- 2 castraveți fără semințe și rupți în bucăți cu mâna
- 4-6 fire arpagic rupte cu mâna
- 4 roșii fără semințe, tocate mărunt
- ½ ceașcă zeamă de lămâie
- ¼ ceașcă ulei de măsline
- ½ linguriță sare
- ½ linguriță boia dulce

Amestecați plantele aromate și jalapeño cu ajutorul robotului de bucătărie sau cu mâna. Amestecați-le într-un castron cu castraveții și arpagicul. Adăugați roșiile, apoi zeama de lămâie, uleiul de măsline și condimentele și amestecați. *Sahateck* (în sănătatea dumneavoastră)!

Salată marocană de varză

4-6 porții

rețetă oferită de Eric Prouty

Locul doi la Concursul de rețete „Dieta Young”

½ varză albă**½ varză roșie****1/3 ceașcă zeamă proaspătă de lămâie****1½ lingurițe amestec pudră „Cinci condimente chinezești” (piper negru, cuișoare, scorțișoară, fenicul și anason)****1 linguriță semințe de chimen****4 linguri ulei de măsline**

Tocați varza în robotul de bucătărie, folosind lama specială. Amestecați bine toate ingredientele într-un castron. Lăsați salata timp de cel puțin jumătate de oră înainte de servire, pentru a permite aromelor să se amestece și semințelor să se înmoaie.

Mai vrem mazăre!

4 porții

rețetă oferită de Dianne Ellsworth

120 g mazăre păstăi spălate, curățate și tăiate în bucăți de mărime medie**120 g lăstari de mazăre lungi de 10 cm, tăiați în două (sau germeni de mazăre de 5 cm lungime)****300 g boabe de mazăre congelate, dezghețate****½ ceapă roșie mică, tăiată în două și apoi în felii foarte subțiri****2 căței de usturoi pisați sau tocați foarte mărunț****¾ ceașcă semințe de dovleac crude****2 linguri mărar proaspăt****2 linguri ghimbir proaspăt ras****Miezul de la ½ lămâie tăiat în bucățele de 1,25 cm****Zeama de la 1 lămâie****3 linguri ulei de măsline****2 linguri ulei din semințe de struguri****1 lingură amestec de uleiuri nerafinate de in și alte plante****½ linguriță mărar uscat****½ linguriță usturoi granule****Sare după gust**

Amestecați primele nouă ingrediente (inclusiv miezul de lămâie) într-un castron pentru salată. Preparați sosul, amestecând bine restul de ingrediente. Puneți jumătate din sos peste amestecul de legume și amestecați bine. Adăugați mai mult sos, după gust.

Salată de varză alcalină

4-6 porții

rețetă oferită de Sheila Mack

Locu trei, Concursul de rețete „Dieta Young”

½ căpățână de varză verde tocată**2 morcovi de mărime medie dați pe răzătoare****½ ceapă roșie mică, tăiată subțire****½ ceașcă de pătrunjel tăiat mărunț****1 ceașcă lapte de cocos (preparați-l proaspăt, amestecând zeama și pulpa fructului cu ajutorul unui blender)****½ linguriță sare de mare sau după gust****¼ linguriță semințe de țelină****½ lingură suc proaspăt de chitră****2 linguri ulei din semințe de struguri****Puțin ardei iute****Stevia (opțional)**

Amestecați primele patru ingrediente (inclusiv pătrunjelul) într-un castron. Amestecați în blender laptele de cocos și restul de ingrediente și turnați apoi peste varză, amestecând. Salata va

avea un gust mult mai bun dacă o lăsați la răcit câtva timp înainte de a o servi, pentru a permite aromelor să se combine.

Salată Popeye cu somon

4 porții

rețetă oferită de Maraline Krey

Locul doi, Concursul de rețete „Dieta Young

Această salată este la fel de delicioasă și fără pește! Pentru a extrage toată zeama din lămâi și chitre, presați-le cu palma pe masă, rostogolindu-le, înainte de a le tăia și stoarce.

- 750 g fileu de somon
- Zeama de la 1 lămâie
- Sucul de la 3 chitre stoarse separat
- 120 g apă
- 60 g ulei de avocado sau ulei de măsline extravirgin
- Sare
- Piper măcinat
- 30 g semințe de in măcinate
- 30 g semințe de mac
- 30 g frunze de spanac
- ½ ceașcă frunze de busuioc
- 1 ceașcă măduvă de palmier tăiată mărunt
- 1 ceașcă morcovi tăiați mărunt (opțional)
- 1 ceașcă țelină tăiată mărunt (opțional)
- 1 ceașcă roșii tăiate în mărunt (opțional)
- 1 ceașcă sparanghel tăiat mărunt (opțional)

Puneți somonul într-un vas din sticlă termorezistent. Lăsați-l la marinat timp de 2 ore în sosul preparat din apă, zeama de lămâie și cea de la o chitră, întorcându-l după o oră de pe o parte pe cealaltă

Încălziți cuptorul la 200 grade. Coaceți somonul în sosul marinat timp de 25 minute, apoi așezați-l sub grătar, lăsându-l 5 minute pentru a se rumeni pe deasupra.

Preparați sosul de salată, combinând restul de suc de chitră, uleiul, sarea, piperul și semințele. Folosiți foarfecele de bucătărie pentru a tăia spanacul și frunzele de busuioc în bucăți de mărime potrivită și puneți-le într-un castron mare de salată. Adăugați oricare dintre legumele tăiate în mărunt, în funcție de preferințe. Amestecați-le cu sosul și lăsați salata să stea până când este gata somonul. Când serviți, acoperiți farfuriile cu salată, iar deasupra puneți bucăți de somon. Guacamole¹ rustic (pagina 254) este o garnitură excelentă.

Salată cu quinoa²

4 porții

rețetă oferită de Charlene Gamble

Quinoa este o cereală versatilă. Bobul mic și ușor înlocuiește perfect orezul.

- ½ ceașcă orez brun
- 1 ceașcă apă
- ½ ceașcă quinoa
- 1 ceașcă zeamă de legume
- 1 linguriță chimen, împărțită în două
- 1 conservă (400 g) fasole neagră scursă, spălată bine și scursă din nou
- 1½ ardei gras roșu, tăiat mărunt
- 1/3 ceașcă de coriandru tocat mărunt
- 1½ legătură ceapă verde, tăiată mărunt
- 2 fire țelină tăiate mărunt
- 4 linguri suc proaspăt de chitră
- 3 linguri ulei de măsline (sau orice alt ulei sănătos pe care îl preferați)
- Sare după gust

¹ Guacamole: avocado pasat și condimentat (n.t.).

² Quinoa: cereală bogată în proteine, cu bob mic, rotund și de culoarea fildeșului; are cel mai ridicat conținut de grăsimi nesaturate și cel mai mic conținut de carbohidrați dintre cerealele care înlocuiesc orezul.

Amestecați într-o cratiță mică orezul, apa și ½ linguriță chimion. Puneți la foc, iar după ce dă în clocot acoperiți vasul și lăsați să fiarbă timp de 35 minute la foc mic. Spălați quinoa într-o sită și amestecați în altă cratiță mică zeama de legume și ½ linguriță chimion. După ce dă în clocot, acoperiți și lăsați să fiarbă timp de 15-20 minute la foc mic. Amestecați într-un castron cerealele răcite cu ingredientele rămase. Lăsați la frigider câteva timp înainte de a servi, pentru a se amesteca aromele.

Salata veselă a lui Tera

4-6 porții

rețetă oferită de Tera Prestwich

- 1 căpățână de broccoli
- 1 căpățână de conopidă
- 1 ardei gras roșu
- 1 ardei gras verde
- 1 adei gras portocaliu
- 2 tulpini țelină tăiate felii
- 3 cepe verzi
- 1 pungă boabe de soia decojite
- ½ ceașcă ulei din plante (sau alt ulei pe care-l preferați)
- ½ cățel de usturoi tăiat mărunt
- 1-2 lingurițe sare
- 1 lingură usturoi granule
- Piper, boia, coriandru pentru aspect

Tăiați bucăți broccoli, conopida, ardeii grași, țelina și ceapa și amestecați-le împreună. Preparați soia conform indicațiilor de pe ambalaj și adăugați-o în amestec. Apoi adăugați uleiul, usturoiul tăiat mărunt, sarea și usturoiul granulat. Amestecați totul și presărați restul de mirodenii.

Salată Ierusalim

4 porții

rețetă oferită de Sue Mount

- 1/3 ceașcă pastă de susan
- 2 linguri ulei de măsline
- 1-2 căței de usturoi pisatți
- Zeama de la ½ lămâie
- 3 linguri pătrunjel
- Sare după gust
- Apă
- 1 castravete tăiat cuburi
- 6 roșii lunguiețe sau 3 roșii obișnuite, tăiate cuburi

Amestecați bine primele 6 ingrediente (inclusiv sarea) într-un castron pentru salată; adăugați apa pentru a subția amestecul și a obține un sos. Adăugați castravetele și roșiile și amestecați. Puteți lăsa salata să stea o oră, pentru a se combina aromele.

Salată răcoritoare cu grețruit

2-4 porții

rețetă oferită de Kathleen C. Waite

Mie îmi place să așez feliile de avocado în formă de petale de floare și să pun amestecul de grețruit în mijloc.

- 1 lingură ulei de in
- 1 lingură sare
- 1-2 lingurițe semințe de susan
- 1 linguriță condiment mexican (opțional)
- 1 grețruit decojit și tăiat în bucăți potrivite
- 1 ceașcă țelină tăiată mărunt
- 1 ardei gras roșu, tăiat mărunt sau în felii subțiri

- 1 ceașcă jicama¹ dată pe răzătoare
- 1 mână de coriandru proaspăt
- 1 avocado curățat de coajă și tăiat pe lung
- ¼ -½ ceașcă migdale înmuiate, tăiate mărunț

Combinați primele patru ingrediente (inclusiv condimentul mexican) pentru a obține un sos. Puneți într-un castron restul de ingrediente, exceptând avocado și migdalele, și amestecați-le cu sosul. Aranjați pe un platou feliile de avocado, adăugați amestecul presărați deasupra migdalele.

Salată de sfeclă la abur

2-4 porții

dăruită de Kathleen C. Waite

- 1 legătură de sfeclă proaspătă, cu frunze
- Zeama de la ½ lămâie
- 1 lingură ulei de in
- 1 lingură sare
- ¼ -½ ceașcă migdale înmuiate și tăiate mărunț.

Tăiați frunzele de la sfeclă și spălați bine căpățânile. Îndepărtați vârfurile și tăiați căpățânile în sferturi sau în jumătăți, în funcție de mărimea sfeclei. Fierbeți într-un vas cu abur timp de 10 minute, la temperatură ridicată, apoi luați de pe foc. Între timp, spălați frunzele de sfeclă. Împăturiți-le în patru și tăiați-le bucăți. Când sfecla este fiartă, puneți peste ea frunzele, puneți capacul vasului și lăsați așa timp de 5 minute, ca să se înmoaie frunzele. Între timp, amestecați zeama de lămâie, uleiul și sarea. Puneți sfecla și frunzele într-un castron și amestecați cu sosul. Deasupra presărați migdalele.

¹ Jicama: rădăcină cu coajă maronie și miez alb și dulce, foarte folosită în bucătăria mexicană (n.t.).

Salată de lăptucă și ardei gras

6 porții

rețetă oferită de Randy Wakefield

- 1 cățel de usturoi tocat sau zdrobit
- 2 lingurițe ulei de măsline presat la rece sau ulei din plante
- 2 lingurițe ceapă tocată
- 2 lingurițe roșii tăiate mărunț
- 1 ardei jalapeño mic, fără semințe și tăiat mărunț
- 3 cești lăptucă
- 3 cești andive belgiene
- 1 ardei gras roșu, tăiat felii
- 1 ardei gras galben, tăiat felii
- Sare după gust

Amestecați usturoiul și uleiul într-un castron mic și lăsați-le să stea timp de 30 minute. Apoi adăugați ceapa tocată, roșiile și jalapeño; amestecați-le bine și lăsați-le deoparte. Așezați frunzele de lăptucă astfel încât să acopere șase farfurii pentru salată. Rupeți andivele și lăptucile rămase în bucăți mici și puneți-le deasupra. Peste ele puneți feliile de ardei gras. Adăugați în fiecare farfurie 1½ linguriță de amestec cu ulei și presărați sare după gust.

Salata soarelui

6-8 porții

rețetă oferită de Frances Parkton

Locul doi, Concursul de rețete „Dieta Young”

- 2 cești quinoa fiartă
- 1 ceașcă zucchini tăiat mărunț
- 2 cești broccoli tăiat mărunț
- 1 ceașcă ceapă tăiată mărunț

- 1 ardei gras roșu sau portocaliu, tăiat mărunt
- 2 linguri semințe de susan prăjite
- Sare după gust
- Roșii tăiate bucăți, după gust
- Pătrunjel tocat după gust
- 1 porție Sosul soarelui pentru salată (vezi pagina 253)

Amestecați toate ingredientele într-un castron, exceptând sosul. Turnați deasupra sosul și serviți.

Salată fină cu broccoli și ardei

4-6 porții

rețetă oferită de Brooke Peterson

- 2 căpățâni de broccoli, buchetele tăiate în bucăți de 2,5 cm (păstrați cotoarele pentru altă rețetă)
- 1 ardei gras roșu, tăiat cuburi (opțional)
- 6 căței de usturoi tăiați mărunt
- Zeama de la 1 lămâie (aproximativ 1 lingură)
- Sare după gust
- ½ ceașcă ulei de măsline

Amestecați toate ingredientele. Serviți imediat sau acoperiți salata și puneți-o într-un vas cu capac în frigider; poate fi păstrată astfel maximum o săptămână.

Tabbouli (Salată de pătrunjel)

4-6 porții

rețetă oferită de Jennifer Grinberg

Burghul este grâu pisat care a fost fiert, uscat la soare și apoi măcinat. Poate fi găsit în magazinele cu alimente naturiste, fie sub acest nume, fie sub o mulțime de alte denumiri între care bulgur. Poate fi găsit și în magazinele cu specific etnic, sub de-

numirea de grâu libanez pisat. Nu folosiți grâu expandat obișnuit.

- 1 ceașcă burghul
- 6-8 legături pătrunjel tocat mărunt (folosiți robotul de bucătărie)
- 4-6 roșii mari, tăiate mărunt
- ¼ ceașcă frunze de mentă proaspătă, tăiate foarte mărunt
- 2-3 lingurițe mentă uscată
- 10-12 fire arpagic tăiate mărunt (puneți deoparte ½ ceașcă)
- 2-2½ lingurițe sare
- 1 linguriță piper proaspăt măcinat
- ¼ linguriță condimente amestecate: cuișoare englezești, scorțișoară, nucșoară și ulei de scorțișoară
- ¼ -½ ceașcă ulei de măsline virgin
- Zeama de la 3-4 lămâi
- Verdețuri pentru garnisit, preferabil frunze de lăptucă

Puneți burghul într-un pahar gradat din sticlă, acoperiți-l cu apă caldă sau la temperatura camerei, amestecați cu mâna și clătiți de câteva ori, până rămâne curat. Acoperiți-l din nou cu apă și lăsați-l să stea timp de 30-45 minute, timp în care preparați celelalte ingrediente. Burghul se va umfla.

Amestecați într-un castron mare pătrunjelul, roșiile, menta și arpagicul (minus ½ de ceașcă), tăiate mărunt, acoperiți castronul și puneți la frigider. Scurgeți burghul cu ajutorul unei site foarte fine, astfel încât grâul să nu treacă prin ea. Apăsați cu mâna pentru a scurge apa, până ce burghul este relativ uscat. Puneți-l într-un vas și adăugați jumătatea de ceașcă de arpagic, sarea, piperul și amestecul de condimente. Amestecați bine. Acoperiți vasul și lăsați-l să stea la frigider, astfel ca burghul să se pătrundă de aromele celorlalte ingrediente. Când sunteți gata să serviți salata, puneți amestecul de burghul într-un castron mare și acoperiți-l cu amestecul de pătrunjel. Amestecați bine, astfel încât salata să devină omogenă. Adăugați uleiul și zeama

de lămâie și amestecați bine. Potrivii gustul cu sare, piper și lămâie.

Tabbouli se servește într-un castron cu fundul lat sau în farfurii adânci. Garnisiți farfuria de jur împrejur cu frunze de lăptucă. Acest fel poate fi servit independent. Când se servește ca mezza (aperitiv), se pune o lingură mare de compoziție în mijlocul frunzei de lăptucă și se rulează, pentru a fi mâncată cu mâna. De asemenea, poate fi rulată și în frunză de viță proaspătă (care trebuie culeasă când este tânără și ținută în apă clocotită până se înmoaie, fără a se rupe).

Salată de varză (Salată libaneză Malfouf)

4-6 porții

rețetă oferită de Jennifer Grinberg

- 1 căpățână mică de varză albă
- 1 căpățână mică de varză roșie
- 2 căței de usturoi
- 1 ceașcă sare
- ½ ceașcă zeamă proaspătă de lămâie
- ½ ceașcă ulei de măsline virgin
- Piper proaspăt măcinat, după gust
- 2-3 roșii tăiate cuburi

Îndepărtați frunzele exterioare tari și tăiați verzele în sferturi, pe care le tocați foarte mărunt și le puneți într-un castron mare. Presărați sare și lăsați deoparte. Pisați usturoiul cu sare într-un mojar, până obțineți o pastă. Adăugați zeama de lămâie, uleiul și piper. Amestecați acest sos cu varza. Adăugați roșiile și amestecați chiar înainte de a servi.

Salată cu avocado

4-6 porții

rețetă oferită de Minda Kramar

- 1 căpățână de lăptucă tăiată mărunt
- 1 castravete tăiat cuburi
- 2 roșii tăiate cuburi
- ¼ ceapă tăiată în felii subțiri
- 3 avocado medii sau mari, pasate
- 1 ceașcă maioneză din soia (fără ouțet)
- Sare de usturoi și piper, pentru gust

Amestecați într-un castron legumele tăiate. Într-un alt castron amestecați avocado, maioneza, sarea de usturoi și piperul. Dați la frigider. Combinați toate ingredientele înainte de a servi salata.

Salată de broccoli

4 porții

rețetă oferită de Brooke Peterson

Cotoarele de la 2 căpățâni de broccoli (e perfect dacă preparați și salată fină cu broccoli și ardei; vezi pagina 236)

- ½ căpățână de varză roșie
- 1 ceapă roșie medie, tăiată în patru
- Zeama de la 1 lămâie sau chitră
- Sare după gust

Tocați cu robotul de bucătărie, cu lama în formă de S, cotoarele de broccoli și varza. Adăugați ceapa și tocați până când obțineți consistența dorită. Amestecați sucul de lămâie sau chitră, uleiul de măsline și sarea, apoi amestecați sosul cu legumele și

serviți. Păstrați la frigider într-un vas cu capac – salata ține la rece câteva zile, așa că preparați din belșug!

Salată marinată cu varză roșie și legume

8-10 porții

rețetă oferită de Brook Peterson

8-12 cești din oricare dintre ingredientele următoare (sau chiar toate): varză crețată, varză roșie, morcov, ceapă copidă, zucchini, ardei gras roșu, broccoli – alegerea vă aparține. Faceți să arate ca un curcubeu!

Zeama de la 1 lămâie sau chitră

¼ ceașcă ulei de măsline extravirgin

Sare după gust

Folosind robotul de bucătărie cu lama în formă de S, tocați legumele – întâi cele care sunt mai tari – până când sunt mărunțite bine. Puneți-le într-un castron mare de salată. Apoi, tocați un sfert de varză roșie, cu tot cu cotor. Amestecați zeama de lămâie sau chitră cu uleiul și sarea, turnați peste legume și amestecați. Salata se poate păstra la frigider câteva zile.

Salată cu germeni de lucernă

6 porții

3 cești de germeni de lucernă

3 cești dovlecel de vară tăiat mărunt

2 ardei grași verzi, tăiați cuburi

2 cepe verzi tăiate mărunt

¼ ceașcă ceapă roșie tăiată mărunt

Sosul:

1 ceașcă ulei din semințe de in

Zeama proaspătă de la 1 lămâie sau chitră

1 linguriță sare

1 linguriță amestec de condimente (opțional), ca de pildă italian sau mexican

Puneți legumele într-un castron mare. Amestecați-le bine cu sos după gust.

Salată de castraveți alcalină și energizantă

3 porții

Castravetele este unul dintre cele mai alcaline și mai energizante alimente din câte puteți consuma. Se consideră că are efect purificator asupra sistemul digestiv și este foarte benefic pentru păr și ten. (Pentru un efect de lifting și prospețime, puneți câte o rondelă de castravete pe pleoape și stați așa câteva minute; de asemenea, puteți să frecați fața cu o felie, după spălare, pentru a tonifia și purifica tenul.)

2 cești castravete tăiat mărunt

2 linguri pătrunjel tăiat mărunt

1 lingură zeamă de lămâie

1 lingură ulei din semințe de in sau ulei de măsline

1/3 ceașcă mentă tocată mărunt

Amestecați într-un castron mic de salată castravetele, pătrunjelul, zeama de lămâie, uleiul și menta. Lăsați-le la rece timp de câteva ore sau peste noapte. Amestecați din nou înainte de a servi.

Salată colorată cu varză

4 porții

Varza este unul dintre alimentele cu cele mai puternice efecte terapeutice, din lume. Multe studii au corelat consumul de varză cu regresia cancerului, îndeosebi a celui de colon. De asemenea, s-a dovedit că sucul de varză contribuie la vindecarea ulcerului gastric și previne cancerul de stomac.

2 cești varză roșie tăiată foarte subțire

2 cești varză albă tăiată foarte subțire

1 morcov ras

- 1 ardei gras roșu tăiat felii
- 1 ardei gras galben tăiat felii
- 1 ardei gras verde tăiat felii
- 1 ardei gras portocaliu tăiat felii
- 4 linguri arpagic tăiat mărunt
- 4 linguri pătrunjel tocat
- ¼ ceașcă zeamă de lămâie
- 3 linguri apă
- 1 lingură ulei (ulei de măsline extravirgin, ulei din semințe de in sau alt ulei din plante)
- 1-2 lingurițe ardei iute uscat
- Puțină sare

Amestecați bine într-un castron toate ingredientele. Lăsați salata să stea cel puțin o jumătate de oră înainte de a o servi, astfel ca aromele să se amestece.

Salată de spanac

2-3 porții

- 1 legătură spanac
- ½ ceașcă de conopidă tăiată mărunt
- 2 fire țelină tăiate mărunt
- 6 ridichi tăiate mărunt
- 2 fire arpagic (sau 1 ceapă roșie mică) tăiate mărunt
- ½ ceașcă busuioc tocat
- 2 ardei grași roșii, tăiați mărunt
- 4 linguri semințe de pin comestibile

Puneți toate ingredientele într-un castron mare și amestecați bine. Turnați deasupra Sos esențial pentru salată (vezi pagina 261)

SOSURI PENTRU SALATĂ ȘI SOSURI-GARNITURĂ

Deseori, sosul este partea cea mai gustoasă a unei mâncări. Legumele sunt mai gustoase dacă sunt asezonate cu plante aromatice, mirodenii și condimente. De asemenea, sosurile constituie și o modalitate de a da preparatelor dumneavoastră o consistență cremoasă și de a le îmbogăți cu grăsimi sănătoase și esențiale.

Sos cu migdale și chili

2-4 porții

rețetă oferită de Roxy Boelz

Locul trei, Concursul de rețete „Dieta Young”

- ½ ceașcă unt de migdale crude
- 1 lingură ghimbir proaspăt, ras
- 2 linguri zeamă de lămâie
- 1 cățel de usturoi
- Sare
- 1 ardei iute (chili)
- ¼ ceașcă apă

Amestecați toate ingredientele într-un blender, până obțineți o pastă omogenă. Adăugați apă treptat, până ajungeți la consistența dorită.

Smântână falsă

2-4 porții

rețetă oferită de Roxy Boelz

Locul trei, Concursul de rețete „Dieta Young”

- ¾ ceașcă miez de nucă de cocos
- 1/3 alune braziliene (înmuiate peste noapte)
- 3 linguri ulei de măsline

- 2 linguri zeamă de lămâie
- 1 lingură apă
- ½ linguriță sare

Amestecați toate ingredientele în blender, până obțineți o pastă omogenă. Adăugați apa treptat, până ajungeți la consistența dorită.

Sos pentru salată cu ulei de in și lămâie

2-4 porții

rețetă dăruită de Roxy Boelz

Locul trei, Concursul de rețete „Dieta Young”

- 1/3 legătură busuioc proaspăt (sau 1-2 lingurițe busuioc uscat)
- 2 căței de usturoi
- ½ ceașcă zeamă de lămâie
- ¼ ceașcă ulei din semințe de in
- ¼ ceașcă apă
- ¼ ceașcă ulei de măsline

Amestecați busuiocul și usturoiul cu ajutorul unui blender. Adăugați restul de ingrediente și continuați să amestecați până ce obțineți consistența dorită.

Pastă veselă

2-4 porții

rețetă oferită de Roxy Boelz

Locul trei, Concursul de rețete „Dieta Young”

- 1 ceașcă semințe de floarea-soarelui (lăsate la înmuiat timp de 6 ore sau peste noapte)
- 1 ceașcă migdale (lăsate la înmuiat timp de 6 ore sau peste noapte)

- 2 linguri zeamă de lămâie
- ½ ceașcă verdețuri proaspete, la alegere (pătrunjel, busuioc, coriandru etc.)
- 1 lingură fulgi de alge roșii

Pisați semințele de floarea-soarelui și migdalele cu ajutorul robotului de bucătărie. Adăugați restul de ingrediente, exceptând fulgii de alge roșii, și amestecați bine. Presărați deasupra fulgii din alge comestibile.

Variantă: Pentru o aromă de usturoi, adăugați la zeama de lămâie și plante aromate usturoi tăiat mărunt și combinați apoi cu amestecul obținut din semințe de floarea-soarelui și migdale. Sau folosiți 1 linguriță varec în locul fulgilor de alge roșii, adăugându-l la celelalte ingrediente în robotul de bucătărie.

Sos pentru salată cu unt de migdale

2-4 porții

dăruită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete de trecere”

- 1-2 linguri unt de migdale
- ¼ LB tofu moale
- 1 cățel de usturoi proaspăt
- 2-4 linguri ulei (amestec de uleiuri esențiale din plante sau ulei de măsline)
- Zeama de la 1 chitră
- Sare după gust
- 1 linguriță combinație de mirodenii: usturoi, ceapă, boia dulce, piper negru, chimen, coriandru, coajă de lămâie
- ½ linguriță praf de ceapă

Amestecați toate ingredientele cu ajutorul unui blender.

Pastă de tofu

2-3 porții

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete de trecere”

240 g tofu

½ ceașcă semințe de susan crude, măcinate

Zeama de la ½ lămâie

1 linguriță chimen

2-3 ardei grași sau roșii uscate la soare

1 cățel de usturoi

½ linguriță sare

Amestecați toate ingredientele cu ajutorul unui blender.

Sos de migdale

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete de trecere”

Acest sos este excelent pentru a fi adăugat peste hrișcă, orez, hamburgeri vegetali, somon și multe alte preparate.

2 cești apă

½ ceașcă migdale (înmuiate și curățate de piele, dacă preferați)

2 linguri pudră organică de îngroșat

2 lingurițe ceapă pudră

2 linguri ulei din semințe de struguri

½ lingurițe sare

Amestecați toate ingredientele cu ajutorul unui blender. Apoi încălziți la foc iute, amestecând continuu până ce compoziția se îngroașă – în jur de 3 minute.

„Frișcă” tofu

2-4 porții

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete de trecere”

Folosiți acest preparat ca topping în loc de frișcă, peste cereale încălzite sau pentru deserturi precum Plăcinta cu cremă de dovleac (pagina 247) sau Plăcinta cu avocado, cocos și chitră (pagina 299).

240 g tofu moale

2 lingurițe esență de vanilie fără alcool

1/8 linguriță Stevia

1 lingură zeamă de lămâie

Apă sau lapte de migdale

1½ gelatină din alge marine (opțional)

Scurgeți bine tofu. Amestecați tofu, vanilia, Stevia și zeama de lămâie cu ajutorul robotului de bucătărie. Adăugați apă sau lapte de migdale atât cât este nevoie pentru a obține o consistență omogenă (ar trebui să fie necesare doar câteva linguri). Pentru ca „frișca” să se întărească, adăugați gelatină din alge marine. Țineți la frigider până se răcește bine.

Variantă: Dați aromă adăugând scorțișoară.

Topping cremos cu migdale

1-2 porții

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categorია „Rețete de trecere”

½ ceașcă migdale**1/3 ceașcă apă clocotită****½ linguriță zeamă de lămâie****Stevia**

Cu ajutorul unui blender sau al unei râșnițe pentru cafea, măcinați migdalele până obțineți o pulbere fină. Adăugați apa și zeama de lămâie, apoi Stevia, pentru a-i da gust (2-3 picături de lichid sau 1 pachet). Amestecați cu blenderul la viteză mare, până obțineți o cremă omogenă. Lăsați la rece timp de o oră sau două.

Variantă: Pentru aromă puteți folosi scorțișoară, esență de migdale sau de arțar (aveți grijă să nu conțină alcool).

Sos pentru salată cu migdale și avocado

2-4 porții

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categorია „Rețete de trecere”

2 linguri unt de migdale crude**2 căței de usturoi****½ avocado de mărime medie****1 lingură zeamă proaspătă de lămâie****Sare după gust****3 linguri amestec de uleiuri esențiale****3 linguri ulei de măsline****Puțin usturoi pudră****½ linguriță ceapă pudră****½ linguriță mirodenii fajita**

Amestecați toate ingredientele cu ajutorul unui blender până obțineți o cremă omogenă. Se pune la rece.

Variantă: Adăugați 3-4 roșii uscate la soare

Sos pentru salată cu avocado și grepfruit

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categorია „Rețete de trecere”

1 avocado mare**Zeama de la 1 grepfruit mic sau de la ½ grepfruit mare****Stevia (opțional)**

Amestecați avocado și zeama de lămâie cu ajutorul unui blender, apoi adăugați Stevia pentru a echilibra gustul, dacă doriți.

Chipsuri cu sos salsa

4 porții

rețetă oferită de Kelly Anclien

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categorია „Rețete alcaline”

Această rețetă este excelentă dacă o combinați cu altă rețetă a lui Kelly: Tacos Fiesta alcalin (vezi pagina 265)

Chipsuri:**Câteva tortilla din grâu germinat****Ulei de măsline****Usturoi granule**

Mirodenii fajita**Sare****Sos salsa:****2 roșii mari****5 linguri ceapă roșie tăiată mărunț****1½ ardei jalapeño fără semințe, tocat mărunț (pentru sos salsa moderat de iute)****3 lingurițe coriandru proaspăt, tăiat mărunț****2 căței de usturoi tocați mărunț****1 linguriță zeamă proaspătă de lămâie****Sare după gust****½ linguriță piper****2 roșii uscate la soare (opțional)**

Încălziți cuptorul dinainte la o temperatură de 175 grade. Ungeți cu ulei fiecare tortilla pe ambele părți și presărați pe o parte mirodenii (cele de mai sus sau orice altă combinație dorită). Folosind un cuțit pentru pizza, tăiați fiecare tortilla în opt triunghiuri. Coaceți-le pe o tavă de prăjituri timp de 13 minute sau până când devin crocante.

Între timp, preparați sosul salsa, punând restul de ingrediente într-un robot de bucătărie și amestecați-le până ce obțineți consistența dorită. În cazul în care doriți ca sosul să fie mai dulce și mai gros, adăugați roșii uscate la soare.

Pastă delicioasă cu mărar

rețetă oferită de Eric Prouty

Locul doi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categorია „Rețete alcaline”

Folosiți această pastă pe felii de castravete sau țelină, pe hârtie Sushi Nori (pentru rulouri din legume), pe biscuiți din semințe de in sau sau pe tortilla din cereale germinate.

2 cești semințe de floarea-soarelui înmuiate**3 căței de usturoi****1/3 ceapă****2 linguri ulei de măsline****½-1 linguriță sare****1 linguriță mărar**

Folosiți un storcător de fructe prevăzut cu accesoriul pentru zdrobit semințe, în care amestecați semințele, usturoiul și ceapa. Combinați cu restul de ingrediente într-un castron.

Tostada delicioasă cu roșii și busuioc

8-10 porții

rețetă oferită de Dianne Ellsworth

Pentru această rețetă folosiți tortilla semipreparată pe care o preferați sau preparați-o singuri. Diannei îi place să folosească rețeta Super Tortilla a lui Shelly din cartea Dieta Young, pe care a modificat-o, adăugând circa 20 de roșii uscate la soare, 2-4 frunze de busuioc în plus, un ardei iute verde copt (curățat de coajă și de semințe) și reducând cantitatea de lapte de cocos sau apă folosită, pentru a obține consistența corectă a aluatului.

2-3 linguri ulei de măsline**Zeama de la 1 chitră****1-2 căței de usturoi tocați mărunț****1/8-¼ ceașcă pastă din semințe de susan (crudă)****1 borcan (480) boabe de năut scurse (păstrați apa)****20-22 roșii uscate la soare, conservate în ulei de măsline****8-10 frunze de busuioc (plus altele câteva pentru pentru ornat)****Sare după gust****½-1 linguriță usturoi granule****½-1 linguriță chimen****Condimente (piper, boia, coriandru etc) după gust****2-6 tortilla****1-2 roșii tăiate felii****1-2 cești guacamole**

Amestecați cu ajutorul robotului de bucătărie uleiul, sucul de chitră și pasta de susan până când obțineți o compoziție omogenă. Adăugați năutul, roșiile uscate la soare și mirodeniile și continuați să amestecați până când compoziția devine cremoasă. S-ar putea să fie nevoie să o subțiați cu apă (de pe năut) pentru a obține consistența dorită. Întindeți pasta pe felii de tortilla, adăugați un rând de felii de roșii și un strat de guacamole, apoi ornați cu frunze de busuioc tăiate mărunt.

Guacamole în stil texan

2 porții

rețetă oferită de Amy Efenev

Se servește rece sau la temperatura camerei, cu legume sau chipsuri din tortilla (încercați rețeta lui Shelley din cartea Dieta Young, Chipsuri de casă din tortilla cu mirodenii mexicane). E o excelentă gustare întăritoare după orele de serviciu.

2 avocado mari

1 ardei jalapeño întreg (mai mult sau mai puțin)

½ ardei habanero (sau nu – sunt extrem de iuți!)

¼ ceașcă ceapă

¼ ceașcă roșii coapte (sau proaspete)

1 linguriță zeamă proaspătă de lămâie

1 vârf de cuțit usturoi pudră

1 vârf de cuțit sare

1-2 vârfuri de cuțit piper proaspăt măcinat

Pasați toate ingredientele cu furculița pentru un guacamole cu bucăți de avocado ori folosiți blenderul sau robotul de bucătărie pentru o textură mai omogenă.

Sos pentru salată cu avocado

4-6 porții

rețetă oferită de Gerry Johnson

Delicios pentru o salată cu legume din grădină.

2 avocado coapte, curățate de coajă

2 ceașcă suc de țelină proaspăt stors

Mirodenii (opțional)

Amestecați în blender avocado și sucul de țelină, potrivit cantitatea de suc în așa fel încât să obțineți consistența dorită. Adăugați orice fel de mirodenii vă plac sau savurați-l ca atare.

Sosul soarelui pentru salată

6-8 porții

rețetă dăruită de Frances Parkton

Locul doi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Această rețetă este una foarte versatilă, putând fi folosită atât pentru salate, cât și ca garnitură – cam ca sosul de maioneză care poate fi folosit la aproape pentru orice fel de mâncare. De asemenea, este nemaipomenit peste tacco¹ și burrito²!

2 cești castravete tocat mărunt

2 roșii uscate la soare

1 ceașcă ceapă tocată mărunt

4 ardei jalapeño tocați mărunt

½ ceașcă ulei de măsline

½ ceașcă ulei de avocado

¹ Tacco: mâncare tradițională mexicană, făcută din carne (de porc, vită etc., de regulă friptă la grătar), cu sos de chili, guacamole, coriandru, compoziția fiind rulată în tortilla subțire (n.t.).

² Burrito: carne tocată, amestecată cu sos de chili, rulată în tortilla subțire (n.t.).

- ¼ ceașcă maioneză vegetală (asigurați-vă că nu conține oțet)
- 2 lingurițe mirodenii mexicane
- Zeama de la 2 chitre
- 2 lingurițe sare condimentată (gen Herbamare)
- ½ linguriță ardei iute
- 2 lingurițe usturoi proaspăt

Puneți toate ingredientele în blender și amestecați pentru a obține sosul pentru salată. Adaptați mirodeniile după gust.

Variantă: Adăugați 1 ceașcă la o cantitate de până la 2 kg de roșii cherry pentru a obține un minunat gazpacho.

Guacamole rustic

4-6 porții

rețetă oferită de Maraline Krey

Locul doi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete intermediare”

Acest guacamole poate fi servit ca garnitură sau ca salată cu rol de fel principal, peste spanac proaspăt cu suc de lămâie și ulei de avocado sau măsline. Pentru un excelent sos salsa pentru pește, adăugați un grapefruit tăiat bucăți.

- 4 avocado Haas¹ tăiate în cuburi de 1-2 cm
- ½ legătură coriandru tăiat (folosiți foarfecele de bucătărie)
- 1 roșie foarte mare sau 2-3 roși mici, tăiate cuburi
- ¼ ceapă tăiată mărunț
- Sucul de la 2-3 chitre
- ½ linguriță sare

¹ Avocado Haas: tip de avocado oval, cu coajă cu aspect grunjos și diferite culori (de la roșu până la verde închis) (n.t.).

- ½-1 linguriță amestec de condimente (piper, boia, coriandru etc.) sau sos iute (opțional)

Puneți toate ingredientele într-un castron mare și amestecați-le ca pe o salată. Preparatul poate fi păstrat la frigider timp de 2 zile.

Sos pesto

4 porții

Se servește rece, cu salată sau legume fierte.

- ½ borcan sos pesto cu usturoi (căutați o marcă ce nu conține lactate)
- ½ ceașcă ulei de măsline (presat la rece)
- 2-3 roșii uscate la soare
- 1 linguriță nuci macadamia¹ crude
- Apă, atât cât să obțineți consistența dorită

Puneți toate ingredientele într-un robot de bucătărie și amestecați până când compoziția devine omogenă, adăugând apă pentru a obține consistența dorită.

Sos pentru salată cu usturoi proaspăt și plante aromate

4 porții

- ¼ cești ulei mixt conținând uleiuri organice, ulei de in, ulei din semințe de dovleac și ulei de floarea-soarelui
- Sucul de la 1 chitră mare
- 1 linguriță mirodenii italiene pentru pizza
- 2-3 căței de usturoi tocați mărunț
- ½ linguriță sare cu ceapă
- ½ linguriță amestec de legume uscate
- ¼ linguriță rozmarin proaspăt, tocat mărunț
- ¼ linguriță mirodenii iuți

¹ Nuci macadamia: se găsesc în Australia, Hawaii și America Centrală; au formă sferică și textură crocantă (ca boabele de soia) (n.t.).

Puneți toate condimentele într-un robot de bucătărie sau blender și amestecați-le bine.

Super-sos cu nuci macadamia

6-8 porții

Este o modalitate foarte bună de a înlocui sosurile care conțin lactate. De asemenea, este excelent alături de legume crude sau ca pastă. Nucile macadamia sunt bogate în grăsimi nesaturate și conțin calciu, magneziu și mulți dintre aminoacizii care alcătuiesc proteine complete.

2 cești nuci macadamia proaspete, crude

Zeama de la 1 lămâie

2-6 lingurițe zarzavaturi pentru salată uscate la rece (o combinație de pătrunjel, hasme¹, arpagic, ceapă și usturoi)

6-9 roșii uscate la soare

1½ lingurițe amestec de mirodenii (lămâie, piper, ceapă și sare de mare)

Apă

Puneți în funcțiune robotul de bucătărie, cu lama în formă de S, și adăugați toate ingredientele, cu excepția apei. Începeți cu două lingurițe de mirodenii, apoi gustați și potriviți cantitatea. Amestecați bine, apoi turnați încet un pahar cu apă, până ce obțineți consistența dorită. Continuați până ce sosul devine foarte cremos.

¹ hasme: varietate de ceapă cu aspect de cățel de usturoi, mai mare (n.t.).

Sos cu trei citrice

6-8 porții (aproximativ 2 cești)

Un sos plăcut, gros, cu gust dulce-acrișor, foarte înviorător. Este excelent când renunțați la diferitele sosuri dulci.

Zeama de la ½ grepfruit roz mare

Zeama de la 1 chitră

Zeama de la 1 lămâie

½ linguriță praf din rădăcină de cicoare sau 6-10 picături extract lichid de Stevia sau 1-2 pliculețe Stevia pudră

1 linguriță praf de muștar iute

4 linguri ceapă uscată

2 lingurițe usturoi pudră

2 lingurițe busuioc uscat

¼ linguriță rozmarin uscat

½ linguriță sare

Condimente după gust

1½ cești ulei din plante sau alt ulei sănătos

1 linguriță cu vârf semințe de in

Puneți toate ingredientele, mai puțin ultimele două, în robotul de bucătărie sau în blender și amestecați bine. Cu aparatul în funcțiune, adăugați uleiul, apoi semințele de in și continuați amestecarea până când toate ingredientele sunt bine emulsionate.

Sos de salată cu citrice, semințe de in și mac

4 porții

rețetă oferită de Derry Bresee

½ ceașcă suc de morcovi

½ suc proaspăt de citrice (zeama de la 2 lămâi sau de la

½ grepfruit)

½ linguriță pudră din boabe de muștar

2 linguri ceapă uscată, tocată mărunt

- 1 linguriță semințe de in (opțional)
- 1 linguriță usturoi proaspăt, tocat
- 1 linguriță busuioc
- ½ linguriță sare
- 1 lingură semințe de mac
- 1 ceașcă ulei din semințe de in

Puneți toate ingredientele, mai puțin ultimele două, în blender și amestecați-le, folosind uleiul din semințe de in dacă doriți să obțineți un sos mai gros. Adăugați semințele de mac și treceți câteva clipe la treapta maximă de viteză. Treceți blenderul la viteza cea mai mică și adăugați încet uleiul, până când sosul este emulsionat și îngroșat.

Sos garnitură din ulei din semințe de in

2-4 porții

rețetă dăruită de Derry Bresee

- Zeama de la 1 lămâie sau chitră (cam ¼ ceașcă)
- ½ linguriță ceapă pudră
- ½ linguriță usturoi pudră
- ½ linguriță sare
- ½ linguriță busuioc uscat, tăiat mărunț
- 1 lingură semințe de in (opțional – folosiți-le dacă doriți să îngroșați compoziția astfel încât să poată fi întinsă cu cuțitul, maioneza)
- ½ ceașcă ulei din semințe de in (sau de două ori cantitatea de zeamă de lămâie/chitră; agitați bine sticla înainte de a turna)

Amestecați toate ingredientele cu ajutorul unui blender. Serviți imediat sau țineți la frigider până când aveți nevoie de el.

Varianta: În locul mirodeniilor prezentate în rețetă, folosiți plantele aromate și condimentele preferate.

Sos de salată franțuzesc cu usturoi

8 porții

rețetă oferită de Myra Marvez

- ½ ceașcă roșii uscate
- 1 lămâie întreagă
- 3 căței mari de usturoi
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță boia dulce
- ½ linguriță ardei iute
- 1-2 plicuri de *Stevia*
- 2 cești de apă sau mai mult

Amestecați toate ingredientele cu ajutorul blenderului, adăugând până la 600 ml apă, în funcție de consistența dorită. Sosul ar trebui să fie gros și cremos.

Maioneză din migdale

2-4 porții

Acest preparat este bun ca umplutură, ca sos în care să înmuiați legumele crude sau ca bază pentru prepararea sosurilor pentru salate.

- ½ ceașcă migdale crude
- 2 linguri cu vârf pulbere de soia
- 2 căței de usturoi
- 1 linguriță sare
- 1 lămâie întreagă, curățată de coajă
- 1-1½ cești ulei ușor

Fierbeți 2 cești de apă până clocotește. Adăugați migdalele și lăsați-le timp de 30 secunde, apoi mutați-le într-o sită. Pelița acestora trebuie să fie ușor de îndepărtată; în caz contrar, repetați operațiunea. Puneți migdalele decojite în robotul de bucătărie împreună cu pulberea de soia, usturoiul, sarea și lămâia.

Porniți robotul și adăugați puțin câte puțin uleiul. Continuați amestecarea până când obțineți o consistență groasă și cremoasă. Maioneza din migdale se poate păstra la frigider timp de o săptămână.

Sos cu anghinare și spanac

8-10 porții

rețetă oferită de Brooke Peterson

2 cești migdale lăsate la înmuiat timp de 8 ore, apoi spălate bine

2-3 căței de usturoi sau 6 căței de usturoi ușor prăjit și 2 lingurițe usturoi pudră

1 cutie (400 g) miez de anghinare tăiat în patru, conservat în apă

Până la ½ ceașcă de băutură verde, dacă e nevoie

Sucul de la 1 lămâie sau chitră (aproximativ 1 lingură)

2 linguri de ulei de măsline

½ linguriță sare

1 lingură cu vârf pulbere verde (opțional)

1 lingură cu vârf pulbere din soia germinată (opțional)

8 cești spanac

Folosind robotul de bucătărie cu lama în formă de S, amestecați migdalele, usturoiul, zeama din conserva de anghinare (aproximativ ½ ceașcă) și un sfert din anghinare. Lăsați robotul să funcționeze până când migdalele sunt complet zdrobite, iar combinația devine omogenă. Adăugați băutura verde, dacă e nevoie. Adăugați zeama de lămâie, uleiul de măsline și sarea, plus pulberea verde și cea din soia germinată dacă doriți un supliment cu valoare nutritivă. Gustați și potriviți cantitatea de usturoi, lămâie și sare, după plac. Adăugați spanacul, câte un pumn odată, și amestecați, curățând frecvent marginile vasului. După ce ați încorporat spanacul, tocați restul de anghinare în amestec, până când obțineți consistența dorită. (Mie îmi place

ca anghinarea să rămână în bucăți de mărime medie.) Serviți în trei ardei grași (roșii, galbeni sau portocalii) de la care ați scos cotorul și semințele, așezați pe un pat de verdețuri (foi de lăptucă sau varză, de exemplu), cu legumele crude preferate, pe care să le înmuiați în sos – cum ar fi castraveți, țelină, morcovi și zucchini.

Sos pentru salată cu soia și castravete

4 porții

Un sos rafinat, înviorător.

2-3 lingurițe suc de morcovi

1 castravete mare (eu îl prefer curățat de coajă și semințe)

½ ardei gras roșu

½ ceapă mică

1 ceașcă lapte de soia

1 linguriță busuioc uscat (sau 2 lingurițe proaspăt)

Sare, după gust

Amestecați în robotul de bucătărie sau blender toate ingredientele, până se transformă într-o pastă omogenă.

Sos esențial pentru salată

4-6 porții

1 ceașcă ulei, după preferință (ulei de măsline, din semințe de in, din semințe de struguri sau din plante)

1 linguriță sare (potriviți cantitatea după gust)

Zeama proaspătă de la 1 lămâie

½-1 linguriță din combinația preferată de mirodenii – italiană, mexicană, pesto, usturoi pulbere, ceapă pulbere, pătrunjel, busuioc sau oregano

Amestecați bine în robotul de bucătărie toate ingredientele sau turnați-le pur și simplu într-un borcan și agitați-le, pentru a le amesteca. Lăsați compoziția la rece, apoi serviți.

Sos cu ghimber și chitră

4-6 porții

- ¼ ceașcă suc de chitră
- ¼ ceașcă ulei (din semințe de in sau de măsline)
- ¼ ceașcă apă
- 1 lingură mentă proaspătă
- 1 lingură coriandru proaspăt
- 1 linguriță rădăcină de ghimber tocată mărunt
- ¼ linguriță ardei iute uscat
- 2-3 lingurițe suc proaspăt de morcov
- 1 linguriță sare, după gust
- Puțin amestec clasic de condimente (piper, boia, coriandru etc.)

Combinați toate ingredientele folosind blenderul sau robotul de bucătărie și amestecați-le bine.

APERITIVE/GUSTĂRI

Următoarele preparate merg de la obișnuit până la rafinat și oferă unele dintre cele mai bune surse de proteine animale, grăsimi benefice și mirodenii complementare. Depinde de echilibrul alimentar al organismului dumneavoastră dacă sunt aperitive sau garnituri: păstrați pe farfuria dumneavoastră o proporție de cel puțin 70:30, predominante fiind legumele crude.

Somon cu cocos și nuci macadamia

6 porții

Acesta este un preparat hawaiian minunat cu somon, pe care îl folosesc la ocazii speciale și care primește de fiecare dată laude călduroase!

- 3 cești fulgi de cocos uscați și neîndulciți
- 3 cești nuci macadamia crude
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță granule de usturoi cu mirodenii
- Sucul de la 3 chitre
- 1 conservă lapte de cocos (thailandeză)
- 6 fileuri de somon tăiate foarte subțire (1,3 cm)
- Ulei din semințe de struguri pentru prăjit

Puneți în robotul de bucătărie fulgii de cocos, nucile macadamia, sarea și mirodeniile. Tocați-le până se amestecă bine, apoi lăsați aparatul să funcționeze până când amestecul este pisat fin. Amestecați sucul de chitră și laptele de cocos. Treceți fileurile prin lichidul astfel obținut, apoi prin amestecul de cocos, astfel încât să fie bine acoperit. Apăsați bine stratul ce acoperă fileurile. Prăjiți fileurile la temperatură medie, timp de 4-6 minute, până ce devin aurii. Întoarceți-le doar o dată pe cealaltă parte și lăsați-le până ce devin aurii. Dacă peștele a rămas crud la mijloc, puneți capacul și lăsați-l la foc mic până ce se prăjește. Scoateți fiecare fileu cu spatula și puneți-l pe pla-

tu, având grijă să nu se desprindă stratul ce îmbracă peștele. Serviți imediat.

Sparanghel cu sos de lămâie și usturoi

1-2 porții

rețetă oferită de Roxy Boelz

Locul trei, Consursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete alcaline”

- 2 cești sparanghel fiert la abur
- 1/3 ceașcă suc proaspăt de lămâie
- 3 linguri semințe aurii de in măcinate
- 1 cățel de usturoi tăiat mărunt

Fierbeți puțin sparanghelul la abur. Adăugați sucul de lămâie, semințele de in măcinate și usturoiul, apoi amestecați. Preparatul se poate servi fie cald, fie rece.

Tocană cu roșii și sparanghel

2-4 porții

Se servește ca atare sau peste orez sălbatic, hrișcă sau tăiței din secară. Constituie oricând o excelentă masă alcalină... chiar și la micul dejun!

- 1 vânăță medie, curățată de coajă și tăiată cuburi
- 1 ceașcă sparanghel tăiat mărunt
- 1/2 ceașcă fasole verde tăiată mărunt
- 1 ceapă tăiată mărunt
- 1 cățel de usturoi tocat sau ras
- 1 zucchini mic, tăiat felii
- 3-4 roșii proaspete
- 1/4 linguriță ardei iute
- 1/2 linguriță usturoi pudră

1 linguriță ceapă pudră

1-2 lingurițe mirodenii combinate (ceapă, usturoi, boia, ardei iute, chimen, coriandru, coajă de lămâie)

1-2 cești spanac proaspăt (opțional)

1/4 ceașcă ulei măsline (folosiți ulei cu aromă de usturoi sau rozmarin pentru un gust mai intens)

Sare după gust

Înăbușiți puțin legumele într-o tigaie cu puțină apă, exceptând spanacul, timp de 2-4 minute. Adăugați mirodeniile și amestecați. Adăugați spanacul (dacă-l folosiți) și amestecați timp de încă 30 secunde. Luați vasul de pe foc și turnați uleiul de măsline pe întreaga suprafață. Serviți imediat.

Variantă: Adăugați câteva boabe de fasole albă sau tofu.

Tacos Fiesta alcalin

4-6 porții

rețetă dăruită de Kelly Anclien

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete de trecere”

Taco:

2 tortilla din grâu germinat

Ulei de măsline

Amestec de condimente cu usturoi și piper

Mirodenii fajita (ceapă, usturoi, ghimbir, boia dulce, ardei iute, oregano, muștar, chimen, pătrunjel)

Sare

Sos salsa:

2 roșii mari, curățate de coajă și semințe sau 2 roșii uscate la soare

5 linguri ceapă roșie tăiată mărunt

1 1/2 lingurițe ardei jalapeño curățat de semințe (pentru sos salsa moderat de iute)

3 lingurițe coriandru proaspăt

- 2 căței de usturoi tăiați mărunt
- 1 linguriță suc proaspăt de lămâie
- ½ linguriță piper măcinat

Guacamole:

- 2 avocado pasat cu furculița
- ½ linguriță mirodenii marca Mesquite (usturoi, ceapă, boia dulce, ardei iute, chimen, coriandru, coajă de lămâie)
- ½ linguriță mirodenii fajita
- ¼ linguriță sare

Pentru a le combina pe toate:

- 1 conservă (450 g) boabe de fasole prăjite
- 1-2 ardei grași roșii, tăiați fâșii
- Amestec de legume verzi, atât cât să umple un castron de salată (cam 1 pungă medie, 450-680 g)

Acoperiți grătarul de jos al cuptorului cu folie de aluminiu. Încălziți cuptorul la 175 grade. Frecați bucățile de tortilla cu ulei de măsline pe ambele părți și presărați pe o parte usturoiul și piperul, mirodeniile fajita și sarea. Agățați fiecare tortilla pe câte două bare ale grătarului de deasupra, astfel încât să capete forma de taco. (Orice picătură de ulei se va scurge pe folia de aluminiu.) Lăsați să se coacă timp de 13 minute sau până când devin crocante.

Între timp, pregătiți sosul salsa, amestecând roșiile, ceapa, ardeiul jalapeño, coriandrul, usturoiul, zeama de lămâie și piperul măcinat, cu ajutorul robotului de bucătărie, până obțineți consistența dorită. Dacă vreți ca sosul salsa să fie mai dulce și mai gros, folosiți roșii uscate la soare. Adăugați sare după gust. Preparați guacamole amestecând laolaltă avocado, mirodeniile Mesquite, fajita și sarea. Finalizați porțiile de Tacos Fiesta cu straturi de fasole boabe prăjite, salsa, guacamole, ardei gras roșu și combinația de legume.

Pizza cu legume coapte

8-10 porții

Am creat această rețetă, în esență, desfășcând Super-rulourile lui Shelley (din cartea Dieta Young), cocând legumele și făcând foile de tortilla crocante. Rețeta constituie, de departe, cina favorită la întrunirile de lungă durată din cadrul programului Dieta Young. Sunteți liberi să adăugați sau să schimbați legume după plac. Vrea cineva vinete, țelină, mazăre dulce?

- 3 ardei grași roșii
- 2-3 ardei grași portocalii
- 1-2 ardei grași verzi
- 2 cepe dulci
- 20-30 căpățâni de usturoi întregi
- 4 dovleci galbeni
- 3 zucchini
- 2 căpățâni mari de broccoli, tăiate în buchete
- 1-2 căpățâni de conopidă tăiate
- Ulei din semințe de struguri
- 3 avocado tăiate felii
- 1 pachet (6-8 foi) tortilla din grâu germinat
- 1 porție de Pastă delicioasă după rețeta din cartea *Dieta Young*
- 2 cești pesto fără lactate sau 1 porție de Pesto de primăvară după rețeta din *Dieta Young*
- 1 tub (220-350 g) pastă de roșii uscate la soare (sau preparați-vă propria pastă, cu ajutorul robotului de bucătărie, din 12-15 roșii uscate la soare)
- 1 pungă (450 g) semințe de pin sau migdale tăiate felii (opțional)

Încălziți grătarul. Tăiați legumele, mai puțin avocado, în bucăți potrivite. Puneți-le pe o tavă și stropiți-le ușor cu ulei din semințe de struguri. Coaceți-le la grătar până se rumenesc ușor pe margini, cam 15 minute. Între timp, întindeți pe fiecare tortilla un strat gros de Pastă delicioasă și pesto. Deasupra puneți le-

gumele coapte, din belșug, iar peste ele, feliile de avocado și pasta de roșii uscate la soare. Dacă doriți, presărați și nuci. Puneți totul la grătar până când tortilla devine crocantă, iar legumele sfârâie, fierbinți, și serviți imediat.

Fajita verde cu salată mexicană

2-3 porții

rețetă oferită de Lory Fabbi

- ½ ardei gras roșu, tăiat pe lung în fâșii de circa 0,5 cm
- ½ ardei gras verde, tăiat pe lung în fâșii de circa 0,5 cm
- 2 linguri ardei iute verde, copt, tăiat mărunt
- ½ ceapă mică, albă, tăiată foarte subțire
- 2-3 tortilla din grâu germinat sau tortilla de casă, proaspătă, făcută din secară (sau folosiți o frunză mare de lăptucă în locul fiecărei tortilla)
- 15 frunze proaspete de coriandru rulate între degete și zdrobite
- Suc de chitră după gust
- ½ avocado tăiat felii
- ½ ceașcă de pilaf Kashi (cereale integrale) sau orez brun
- Sos salsa verde (fără oțet)

Înăbușiți ardeii într-o tigaie mică de teflon unsă cu ulei sau coaceți-i pe un grătar (tip Foreman), timp de 3-4 minute, până ce se înmoaie puțin, dar rămân crocanți. În același fel preparați și ceapa tăiată felii, până când devine translucidă. Încălziți fiecare tortilla într-o tigaie, apoi le luați și le umpleți cu ardeii și ceapa. Deasupra, puneți cilantro, sucul de chitră, avocado, orezul sau kashi, salsa verde și Liquid Aminos, dacă doriți. Se servește cu Salata Mexic (vezi mai jos).

Salată Mexic

Este preparatul perfect pentru a însoți Fajita verde. Sau, ca să devină un fel principal, serviți-l cu chipsuri de tortilla de casă și

cu sos făcut din fasole coaptă, salsa, suc de chitră și ceapă tăiată mărunt, ușor subțiat cu apă.

- ½ ceapă roșie tăiată felii
- 1 ardei gras tăiat mărunt
- ½ ceașcă jicama tăiată mărunt
- 2-3 ridichi tăiate felii
- 1 roșie coaptă, tăiată mărunt
- ½ avocado tăiat mărunt
- ½ ceașcă boabe de fasole neagră sau fasole lată (opțional)
- Sos salsa (fără oțet)

Amestecați toate ingredientele, exceptând salsa, și acoperiți-le cu sosul sals favorit, proaspăt.

Variantă: Amestecați 1-2 linguri de maioneză vegetală cu ½ ceașcă salsa în robotul de bucătărie sau blender, până când obțineți un sos mai cremos. Sau, ca să-l condimentați mai puternic, adăugați ¼ ardei jalapeño curățat de coajă și semințe și tăiat mărunt. (Atenție: spălați-vă mâinile imediat după ce folosiți jalapeño, pentru a îndepărta orice urmă de ulei iute, care ustură rău.)

Pizza alcalină delicioasă

1-2 porții

rețetă dăruită de David Martini

Atât de rapidă, de gustoasă și alcalină, încât vă puteți bucura de ea oricând.

- 1 tortilla din grâu germinat (de mărimea unui burrito mare)
- Pastă din mazăre, susan măcinat, ulei, suc de lămâie și usturoi
- Ardei grași de diferite culori
- Castraveți proaspeți
- Spanac proaspăt

Tofu

Roșii uscate la soare, păstrate în ulei de măsline
Mirodenii după plac

Întindeți pasta pe tortilla. Tăiați legumele felii. (Rulați frunzele de spanac.) Puneți legumele peste pastă, în modelul care vă place. Presărați deasupra mirodeniile favorite. Tăiați în felii și... poftă bună!

Paste vegetale China Moon cu Sos Lotus cu cocos

6-8 porții

rețetă oferită de Lisa El-Kerdi

Cea mai bună rețetă, Concursul de rețete „Dieta Young”

Acest preparat plin de culoare și aromă este deosebit de adaptabil. Sunteți liberi să folosiți orice fel de legume doriți, să-l adaptați în funcție de anotimp și să potriviți cantitățile în funcție de numărul de prieteni pe care-i serviți.

- 1 dovleac mare sau 2 mici, tăiați în formă de spaghete**
- 1 legătură arpagic, tăiat diagonal în bucăți de 5 cm**
- 1 morcov tăiat felii subțiri**
- 1-2 cești buchete de broccoli**
- 125 g sparanghel tăiat diagonal în bucăți de 5 cm**
- 1 ardei gras roșu tăiat felii**
- 2 dovlecei galbeni tăiați felii**
- 1 zucchini tăiat în felii**
- 4-6 tulpini mici de țelină, fără frunze, sau ½ tulpină de țelină mare, tăiată în felii**
- 125 g mazăre dulce**
- 1-1½ cești Sos Lotus cu cocos (rețeta care urmează)**
- Miez de cocos neîndulcit, ras**
- Semințe de susan negru**

Acoperiți partea de jos a grătarului cu folie de aluminiu pentru a colecta orice picătură scursă. Încălziți cuptorul la 145-200 de

grade. Faceți o tăietură de 2,5 cm la capătul unui dovleac. Coaceți pe grătarul de sus al cuptorului timp de 30-50 minute, până ce dovleacul se simte moale la apăsarea ușoară cu degetul, dar nu terciuit. Puneți apă la fiert, pe fundul unui vas mare cu compartiment pentru abur, dați în clocot, apoi reduceți temperatura pentru a fierbe încet. Puneți legumele în vasul cu abur, începând cu arpagicul și morcovii și continuând cu celelalte legume, în ordinea în care sunt enumerate în listă. Acoperiți și fierbeți încet, timp de 3-5 minute, apoi stingeți focul. Căldura înmagazinată va continua să gătească legumele. Aveți grijă să nu le lăsați prea mult!

Tăiați dovleacul în două și scoateți-i semințele. Plimbați o furculiță de-a lungul interiorului, astfel încât să obțineți fășii în formă de „spaghete”, pe care le goliți cu grijă pe farfurii sau în castroane puțin adânci. Când legumele sunt gata, scoateți-le din vasul cu abur. (Păstrați fiertura ca bază pentru supă!) Puneți legumele în oală, amestecați-le ușor cu cantitatea de sos dorită și puneți amestecul cu lingura peste spaghetetele de dovleac. Garnisiți cu cocos și semințe de susan.

Sos Lotus cu cocos

Pe lângă prepararea rețetei de Paste vegetale China Moon, puteți folosi acest sos versatil peste legume înăbușite sau ca sos pentru salată.

- 5 cm rădăcină de ghimbir curățată și tăiată în felii**
- 2 căței mari de usturoi**
- ½ linguriță fulgi de ardei iute zdrobit (în funcție de cât de iute doriți)**
- 2 linguri ulei din semințe de susan prăjit**
- 2 linguri ulei din semințe de in**
- 1 ceașcă lapte de cocos neîndulcit (eu prefer bucătăria thailandeză) sau mai mult, dacă doriți**
- ¼ ceașcă apă, suc de morcovi sau zeamă de legume (opțional)**
- Sare după gust**

Cu ajutorul unui robot de bucătărie, amestecați primele trei ingrediente până ce compoziția devine omogenă. Turnați-o într-un borcan, adăugați uleiurile, laptele de cocos și apa, apoi agitați. Adăugați sare după gust. Păstrați la frigider.

Variante: Pentru Sosul Lotus thailandez, adăugați sucul de la 1 chitră, 2 linguri de lămâiță proaspătă sau 1 linguriță de lămâiță uscată, 1 linguriță de busuioc proaspăt sau ½ linguriță busuioc uscat și, dacă doriți, coriandru proaspăt, tăiat mărunt.

Pentru Sosul lotus de bază excludeți laptele de cocos și măriți cantitatea de ulei din semințe de in până la ¼-1/3 ceașcă.

Pentru Sosul Lotus pentru salată, adăugați la ½ ceașcă Sos de lotus de bază ¼ ceașcă suc de chitră, 1 ½ ceașcă ulei din semințe de in sau din semințe de susan neprăjite, ½ morcov (opțional) și ½ ceapă dulce (opțional). Amestecați compoziția cu blenderul până devine omogenă.

Pentru Sosul Indonezian, la ¾ ceașcă Sos Lotus de bază adăugați 1 ceașcă ulei de migdale, ¼ linguriță ardei iute pisat (sau după gust) și ½-1 ceașcă lapte de cocos neîndulcit, pentru a obține consistența dorită.

Tocană de fasole nord-africană

4-6 porții

rețetă oferită de Lisa El-Kerdi

Cea mai bună rețetă, Concursul de rețete „Dieta Young”

Această tocană consistentă și exotică dă un plus de gust oricărei mese cu prietenii. Serviți cu Salata marocană cu mentă, pagina 227.

1 ½ ceașcă amestec negătuit de fasole uscată, lăsată la înmuiat peste noapte, bine spălată și scursă

1 frunză de dafin

1/8 linguriță scortişoară

4 căței de usturoi

2 cepe tăiate în patru

4 morcovi tăiați în bucăți mari

4 tulpini de țelină tăiate în bucăți mari

1 vânăta mare sau 2 mici

½ linguriță șofran

1 linguriță coriandru

1 linguriță chimen

½ linguriță cardamom

1/8 linguriță piper negru

1/8 linguriță ardei iute

3-4 căței de usturoi zdrobiți

1 ardei gras roșu

1 ardei gras galben

2-3 dovlecei

2-3 zucchini

4 roșii tăiate mărunt

1 linguriță sare, plus sare pentru vânăta

Ulei de măsline

Puneți fasolea într-o oală mare, acoperiți-o cu apă până la 7 cm din înălțimea oalei și adăugați frunza de dafin și scortişoara. Dați în clocot și îndepărtați spuma. Dați focul la mic și lăsați să fiarbă acoperit timp de 30 minute. Tăiați mărunt usturoiul, ceapa, morcovii și țelina, cu ajutorul robotului de bucătărie. Adăugați la fasole după ce a fiert 30 minute. Fierbeți la foc mic până când fasolea este gata – 1-1 ½ oră. Tăiați vânăta cuburi și sărați-o bine. Lăsați-o să stea 30-60 minute.

În timp ce vânăta se sarează, înăbușiți condimentele în ulei de măsline. Adăugați-le la fasole. Tăiați mărunt ardeii. Spălați bine vânăta și stoarceți-o de zeamă. Adăugați vânăta și ardeii lângă fasole. Fierbeți-le la foc mic încă 30 minute. Tăiați dovlecelul în două, pe lung, apoi în felii. Adăugați-l la tocană și lăsați să fiarbă la foc mic încă 10 minute. Potrivii de sare. Puneți cu polonicul în castroane adânci, adăugând la fiecare porție 1 lingură ulei de măsline (sau după gust).

Salată de varză cu mirodenii

4 porții

rețetă oferită de Deborah Johnson

Locul doi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categorია „Rețete alcaline”

- 1 avocado copt, curățat de semințe și de coajă
- 2 cești jicama curățată de coajă și tăiată cuburi
- Sucul de la 1 chitră
- 1 lingură cu vârf pulbere din germeni de soia
- 1 lingură ulei din plante sau ulei de măsline
- ½ linguriță sare
- 1 morcov spălat și tăiat în bucăți de 2,5 cm
- 3 cotoare de varză tăiate în bucăți de 2,5 cm
- 1-1½ ardei jalapeno (în funcție de cât de iute vă place mâncarea)
- 1 pătlăgea verde mică, curățată de coajă și tăiată în patru
- ½ linguriță boabe de muștar
- 3 frunze de varză roșie rupte în bucăți mari

Puneți primele șase ingrediente în robotul de bucătărie și mixați până obțineți o compoziție omogenă. Opriți aparatul și lăsați compoziția în vasul lui. Adăugați restul de ingrediente, în ordinea în care au fost enumerate. Amestecați doar până când toate ingredientele sunt tăiate la dimensiunea care dă preparatului consistența pe care o doriți. Acesta este un prânz bun pentru o persoană sau un fel secundar excelent pentru două persoane.

Varză creastă fantastică

4 porții

Rețetă dăruită de Wendy J. Pauluk

Varza creastă este o legumă cu frunze de un verde-închis, bogată în calciu. Este bună pentru suc sau în salata crudă de mai jos.

- 1 căpățână varză creastă
- 1 ceapă roșie mică
- 1 ardei gras roșu
- ¼ ceașcă ulei de măsline
- Zeama de la 1 lămâie
- Amestec de mirodenii: ceapă, boia, ardei iute, chimen, usturoi, coriandru, oregano

Rupeți varza în bucăți mici; nu folosiți cotoarele. Tăiați ceapa roșie și ardeiul gras roșu în felii subțiri și puneți-le împreună cu varza. Adăugați uleiul și amestecați. (Puteți adăuga cantități mai mari sau mai mici, în funcție de mărimea salatei.) Lăsați la frigider peste noapte, într-un castron acoperit. Înainte de a servi, adăugați zeama de lămâie și mirodeniile, după gust.

Super-roșii umplute

2-4 porții

rețetă dăruită de Frances Fujii

Iată un preparat cu un aspect minunat.

- 1 ceașcă fasole neagră (uscată)
- Sare cu condimente
- 2 cești orez sălbatic (negătit) (sau folosiți jumătate orez brun și jumătate orez sălbatic)
- 1 ceapă medie tăiată mărunt
- 4 căței de usturoi tăiați mărunt

Ulei de macadamia

900 g sfeclă foioasă, tăiată în bucăți mari (sau înlocuiți cu varză, spanac, frunze de la sfeclă sau orice altă legumă cu frunze verzi pe care o doriți)

2 pachete tofu tare

6 roșii de mărime medie

Ulei de măsline

Țineți la înmuiat fasolea neagră peste noapte. Puneți-o într-o oală de mărime medie, adăugați apă până la 5 cm din înălțimea vasului și puneți la fiert. Fierbeți la foc mic timp de o oră sau până când se înmoaie; puteți folosi boabele întregi sau ușor pasate. Adăugați sare cu condimente și lăsați deoparte. Fierbeți orezul sălbatic/brun și lăsați-l deoparte. Înăbușiți puțin ceapa și usturoiul în uleiul din macadamia. Adăugați verdețurile și puțină apă și fierbeți la foc iute până când se înmoaie, cam 5 minute, sărați, apoi lăsați deoparte.

Înăbușiți ușor tofu în aceeași tigaie, adăugând sare condimentată după gust. Scoateți miezul roșiilor, tocați-l mărunț și lăsați-l deoparte. Coaceți roșiile scobite la 150 grade, timp de 5-10 minute, cât să se încălzească. (Nu le coaceți prea mult, altminteri se vor înmuia prea tare.)

Așezați pe farfurii separate orezul sălbatic în formă de cerc, iar deasupra lui puneți un al doilea cerc, format din fasolea neagră condimentată. În mijlocul acestui cerc dublu puneți o roșie scobită. Deasupra cercului dublu din fasole și orez presărați cubulețe de tofu, la baza roșiei, și umpleți roșia cu verdețuri. Peste verdeață presărați miezul de la roșiile tăiate mărunț, picurați puțin ulei de măsline și serviți.

Variantă: Dacă vă place usturoiul, puteți amesteca usturoi prăjit în orezul brun preparat, înainte de a servi, cât încă este cald.

Burrito stil Robio

1 porție

rețetă oferită de Robio

Acest burrito poate fi o masă foarte bună oricând... chiar și la micul dejun. Puteți să adăugați și alte ingrediente sau să renunțați la unele dintre cele enumerate, le puteți tăia felii sau cuburi, după cum vă place. E o rețetă foarte versatilă, pe care o puteți modifica după plac de fiecare dată, pentru a o face delicioasă și agreabilă.

1 tortilla din grâu germinat, din secară albă sau din cereale

Conservă de fasole coaptă organică

1 avocado

Sos salsa iute, mediu sau puțin iute (căutați o marcă având ingrediente organice)

Lăptucă

Roșie

Ardei gras verde

Ardei jalapeño

Ceapă

Orez alb indian *basmati*, îmbunătățit cu condimente spaniole (opțional)

Puneți fasolea coaptă direct în mijlocul tortillei, apoi adăugați celelalte toppinguri, după plac. Împachetați ca pe un taco sau rulați ca pe un burrito.

Mic dejun alcalin și energizant

2 porții

rețetă oferită de Susan Lee Traft

Acest mic dejun vă dă forță și vă ajută să vă simțiți excelent timp de mai multe ore.

¼ ceașcă ardei iute, roșu tăiat mărunt

¼ ceașcă ceapă tăiată mărunt

1 cățel de usturoi tocat

Circa 2 cești de legume amestecate (sfeclă foioasă, broccoli, fasole verde, păstăi de mazăre, zucchini, câteva felii de morcovi etc.)

1-3 linguri semințe de in aurii, măcinate în râșnița de cafea (gustul lor seamănă cu cel al pesmetului)

1 lingură amestec de uleiuri din plante sau ulei de măsline

Sare după gust

Puneți apa la fiert, în vasul cu abur. Când fierbe (fără să clocească), puneți în coșul vasului ardeii iute, ceapa, usturoiul și legumele, toate deodată, și acoperiți. Fierbeți-le ușor, la abur, nu mai mult de 5 minute. Luați imediat legumele de pe foc și puneți-le într-un castron pentru salată. Adăugați semințele de in măcinate, uleiul și sarea, amestecați bine.

Deliciu cu somon, cocos și curry

4 porții

Un preparat dulce și consistent.

450 g somon proaspăt

1 linguriță sare

1-2 lingurițe mirodenii (usturoi și plante aromate)

1 ceapă albă

8 tulpini de țelină

6 morcovi

2 conserve de lapte de cocos (eu folosesc o marcă thailandeză)

½ linguriță pastă de curry verde thailandeză

1-2 plicuri pulbere de *Stevia* (eu folosesc tipul cu fibră; dacă-l folosiți pe cel obișnuit, puneți mult mai puțin)

½ linguriță esență de vanilie (fără alcool)

1 ceașcă miez de cocos proaspăt

1 ceașcă mazăre proaspătă, din păstaie (opțional)

1 ceașcă spanac proaspăt (opțional)

Presărați peste somon puțină sare și mirodenii, apoi fierbeți-l înăbușit sau prăjiți-l în ulei din semințe de in până se pătrunde, rămânând totuși zemos. Tăiați-l în bucăți moderate și lăsați-l deoparte. Tăiați ceapa, țelina și morcovii în bucăți moderate, puneți-le într-o oală de supă și fierbeți-le la abur până și accentuează culoarea, păstrându-și totodată fermitatea. (Nu le fierbeți până se înmoaie.) Adăugați laptele de cocos, pasta de ardei curry verde, *Stevia*, vanilia și amestecați bine. Adăugați somonul. Luați o treime dintre ingrediente și pasați-le în blender până ce obțineți un piure, apoi răsturnați-le înapoi în supă, pentru a-i da culoare și a o îngroșa. Adăugați spre sfârșit miezul de cocos proaspăt, mazărea proaspătă și, dacă vă place, spanacul. Încălziți înainte de a servi.

Pește fiert cu legume

4 porții

450 g somon sau păstrăv proaspăt

Amestec de mirodenii (usturoi, boia, ceapă, oregano, busuioc, cimbrisor, ardei iute, măghiran)

1 lingură ghimbir proaspăt, tăiat felii subțiri sau ras

1 ceașcă arpagic galben

½ ceașcă arpagic verde

4 cești varză crețată proaspătă

Sare după gust

½-1 ceașcă lapte de cocos proaspăt (dulce), obținută dintr-o nucă de cocos proaspătă (eu folosesc o șurubelniță curată și un ciocan pentru a face două găuri în vârful nucii de cocos și torn laptele într-un pahar gradat. Apoi desfac nuca de cocos cu ciocanul și folosesc un satâr ascuțit pentru a-i scoate miezul.)

½ ceașcă de coriandru

Puneți peștele într-o tigaie de teflon, cu partea cu piele în jos, puneți capacul și fierbeți la foc iute până se pătrunde, rămânând totodată zemos. Pe la jumătate, dați capacul la o parte și presărați peste bucățile de pește sare și mirodenii. Când peștele este gata, mutați-l pe o farfurie. Îndepărtați și aruncați pielea, dar păstrați uleiul scurs din pește în tigaie. Puneți ghimbirul tăiat în felii subțiri în tigaia cu ulei și prăjiți-l până se rumenește. Adăugați celelalte ingrediente, exceptând coriandrul, puneți capacul și lăsați legumele să fiarbă până când capătă o culoare intensă și se înmoaie. Adăugați peștele și coriandrul în tigaie și fierbeți încă 1-2 minute înainte de a servi.

Pâine din tofu cu legume (cu variante)

6 porții

Acest preparat plin de culoare și substanțe nutritive este o excelentă modalitate de a vă bucura de tofu la orice masă, chiar și ca gustare. E foarte bun fierbinte, abia scos din cuptor sau rece, tăiat în felii, sau mărunțit și presărat peste salată. Pentru cele mai bune rezultate, folosiți cel mai tare tip de tofu. Pentru legat, eu folosesc marca având un amestec ce conține semințe de in aurii și maro, semințe de susan și semințe de floarea soarelui, cu usturoi, ceapă, semințe de țelină, ardei gras roșu, pătrunjel, sare de mare și piper, deshidratate la 40 grade, pe care le transform în pulbere cu ajutorul robotului de bucătărie. Semințele de in, floarea-soarelui și susan dau un plus de aromă și de grăsimi sănătoase.

450 g tofu tare sau extra tare
½-1 linguriță sare (sau după gust)
5 lingurițe mirodenii mexicane
2 lingurițe legume tăiate mărunț
4 lingurițe roșii uscate la soare, tocate (din cele puse la borcan în ulei)
½ ardei gras roșu, tăiat mărunț
2 linguri țelină tăiată mărunț
2 linguri migdale înmuiate, tăiate mărunț

2 linguri pesmet fără grâu (căutați o marcă organică), măcinat și transformat în pulbere
Ulei din semințe de strugure
Mirodenii (ceapă, boia, ardei iute, chimen, coriandru, oregano)

Folosind robotul de bucătărie, tăiați mărunț toate ingredientele ce trebuie tăiate, adăugați restul de ingrediente și tocați până ce se amestecă bine. Puneți compoziția într-o tigaie unsă cu ulei din semințe de struguri și dați-i formă de pâine mare (sau două mai mici), groase de aproximativ 5 cm. Ungeți cu puțin ulei din semințe de strugure partea de deasupra a pâinii, apoi presărați condimentele. Coaceți la 250 grade timp de 20-30 minute sau până se rumenește ușor. Serviți-o caldă sau lăsați-o să se răcească peste noapte, iar a doua zi tăiați-o felii și serviți-o rece.

Varianta 1: Pâine din tofu cu legume și usturoi

450 g tofu extra tare
½-1 linguriță sare
2-4 căței de usturoi prăjiți
2 lingurițe granule de legume deshidratate
4 lingurițe țelină tăiată mărunț
4 lingurițe ardei grad roșu tăiat mărunț
2 linguri pesmet fără grâu

Presărați deasupra mirodeniile din rețeta principală.

Varianta 2: Pâine din tofu cu zarzavaturi și hrișcă
Liantul pentru această variantă este făina din hrișcă crudă. Măcinați hrișca în blender sau în râșniță pentru a obține făină proaspătă.

450 g tofu extra tare
6 lingurițe granule de legume deshidratate
6 lingurițe țelină tăiată mărunț
3 lingurițe ardei gras roșu
3 lingurițe roșii uscate la soare, tăiate mărunț

5 lingurițe mirodenii (ceapă, boia, ardei iute, chimen, coriandru, oregano)

½-1 linguriță sare

3 lingurițe hrișcă crudă, sub formă de făină

Presărați peste pâine 2 lingurițe de pesmet fără grâu.

Varianta 3: Pâine din tofu cu legume și busuioc

450 g tofu extra tare

½-1 linguriță sare

4 lingurițe țelină tăiată mărunt

4 lingurițe ardei gras roșu tăiat mărunt

2 linguri legume deshidratate

4 lingurițe semințe de in măcinate

4 lingurițe migdale înmuiate, măcinate

6-8 lingurițe busuioc proaspăt, tăiat mărunt

Presărați deasupra mirodenii Garlic Herb Bread (ceapă, boia, ardei iute, chimen, coriandru, oregano)

Varianta 4: Pâine din tofu din legume și quinoa

450 g tofu extra tare

1 lingură mirodenii pesto

2 linguri țelină tăiată mărunt

2 linguri ardei gras roșu, tăiat mărunt

4 lingurițe roșii uscate la soare (conservate în ulei de măsline)

1 lingură cu vârf făină de quinoa (măcinată în blender)

Ungeți cu ulei și presărați granule de legume deshidratate.

Nu mă satur de vinete

1-2 porții

rețetă oferite de Myra Marvez

1 vânăță

Ceapă tăiată foarte fin, mărimea se alege în funcție de gustul fiecăruia și de mărimea vinetei

Ulei de măsline

Sare

Coaceți vânăta la foc deschis până ce este aproape făcută. Răciți-o și îndepărtați coaja arsă. Tăiați vânăta în bucăți mici. Tocați ceapa foarte subțire. Puneți vânăta într-un vas, adăugați ceapa, uleiul de măsline, sarea și amestecați bine.

Roșii cherry umplute

2-4 porții

Acest preparat este excelent ca aperitiv sau poate fi servit ca salată.

600 g roșii cherry

Zeama de la ½ chitră

1 avocado

½ linguriță ceapă uscată

1 lingură coriandru tocat

1/8 linguriță mirodenii (ceapă, boia, ardei iute, chimen, coriandru, oregano) (folosiți mai mult dacă vă place mai picant)

1/8 linguriță sare

Granule de legume deshidratate (le puteți prepara singuri sau cumpăra)

Tăiați partea de sus a roșiilor și folosiți o linguriță pentru a scoate miezul și semințele. Așezați roșiile pe un șervet, cu partea tăiată în jos, pentru a se scurge. Puneți în robotul de bucătărie cu lama în formă de S restul de ingrediente și tocați-le bine, dar fă-

ră a le pasa. Umpleți roșiile cu compoziția și presărați deasupra granule de legume deshidratate. Serviți-le reci.

Cotoare de broccoli stil Doc Broc

4 porții

Vestea cea bună este că, atunci când dr Young a încercat pentru prima oară acest preparat, a crezut că are în farfurie cartofi prăjiți! Îmi place când reușesc să-l păcălesc! Vestea și mai bună este că acest preparat delicios este făcut, de fapt, din broccoli. Chiar și fiul meu, Alex, în vârstă de cincisprezece ani cere întotdeauna o porție sau două în plus.

6 cotoare de broccoli lungi, curățate de coajă și tăiate subțire (circa 0,3 cm)

1 ceapă albă, tăiată subțire și tocată

2 linguri ulei din semințe de strugure

½-1 ceașcă Supă-cremă de roșii (vezi pagina 211)

1-2 lingurițe mirodenii (ceapă, boia, ardei iute, chimen, coriandru, oregano)

1-2 lingurițe alimente pentru fructe de mare

1-2 lingurițe mirodenii Mesquite (usturoi, ceapă, boia, ardei iute, piper, chimen, coriandru, coajă de lămâie)

½ linguriță muștar galben măcinat

1-3 lingurițe brânză parmezan din soia

Într-o tigaie de teflon, puneți ceapa și cotoarele de broccoli, tăiate fin și fierbeți la foc iute câteva minute, până când legumele se înfierbântă și alunecă în tigaie. Adăugați uleiul din semințe de struguri și amestecați legumele la foc iute, până când se rumenesc și se prăjesc puțin. Când sunt prăjite uniform, dați focul la mic și adăugați ½ ceașcă de supă-cremă de roșii (mai multă sau mai puțină, în funcție de cât sos doriți să obțineți; cealaltă jumătate poate fi adăugată oricând). Presărați apoi mirodenii, pentru a îmbrăca feliile de broccoli și ceapa. Amestecați bine, pentru a distribui mirodeniile uniform. La urmă presărați parmezanul din soia, după gust, și amestecați din nou.

Gustare Doc Broc

6 porții

Acesta este un preparat sănătos și consistent, cotoarele de broccoli și migdalele înmuiate adăugându-i plăcerea ronțăitului. Este perfect ca gustare sau garnitură.

3 căpățâni de broccoli mari

450 g fasole verde păstăi (varietatea subțire)

1 ceapă albă

2 căței de usturoi proaspăt

1 castron mic de migdale înmuiate

Ulei din semințe de struguri sau ulei de măsline

Sare după gust

Tăiați și curățați de coajă cotoarele de broccoli, apoi tăiați broccoli în bucăți medii. Rupeți capetele păstăilor de fasole verde și rupeți-le în bucăți medii. Fierbeți ușor la abur broccoli și fasolea verde, până ce capătă o culoare verde intens. Tocați în robotul de bucătărie ceapa și usturoiul, până devin foarte fine, apoi dați-le deoparte. Puneți migdalele înmuiate în robotul prevăzut cu lama în formă de S și tăiați-le în felii nu foarte subțiri. Puneți într-o tigaie uleiul și amestecul de ceapă și usturoi și înăbușiți-le timp de câteva minute. Adăugați broccoli și fasolea verde și amestecați-le bine cu ceapa și usturoiul. Adăugați feliile de migdale și continuați să amestecați. Puneți capacul și lăsați să fiarbă în continuare, timp de câteva minute, dacă doriți ca legumele să fie mai moi. Adăugați sare după gust.

Caserolă Doc Broc

4-6 porții

Inflorescențele de la 2 căpățâni de broccoli mari (păstrați frunzele și cotoarele, curățați cotoarele de coajă și spălați-le)

1 ceașcă de tofu moale

- 1 linguriță semințe de muștar pisate
- 1 legătură mică de busuioc proaspăt sau tarhon, tocat, fără tulpina principală
- 2/3 ceașcă ulei de măsline
- 1 plic pesmet din soia
- 1-2 cești migdale prăjite sau înmuiate și rehidratate, pentru topping
- Sare naturală și mirodenii (ceapă, boia, ardei iute, chimen, coriandru, oregano) după gust

Fierbeți inflorescențele de broccoli cu puțină apă, într-o cratiță acoperită, timp de 4-5 minute, până când capătă o culoare verde intens, fără să se înmoaie prea tare. Tocați foarte fin în robotul de bucătărie frunzele și cotoarele. Apoi adăugați tofu moale, muștarul și busuiocul și mixați. Fără a opri aparatul, adăugați treptat uleiul de măsline, până când amestecul este bine emulsionat și cremos.

Într-o tigaie mare, încălziți puțin ulei și adăugați pesmetul din soia. Împrăștiți-l bine și prăjiți-l câteva minute, apoi adăugați inflorescențele de broccoli fierte și turnați deasupra sosul din robot; amestecați bine. Tăiați migdalele în bucăți mici, cu ajutorul robotului, apoi presărați-le peste broccoli și serviți. Sau puneți capacul peste tigaie și fierbeți puțin amestecul, pentru a înmuia mai mult atât migdalele, cât și broccoli. Adăugați sare și condimente după gust.

Spaghetele super-simple ale lui Mary Jane

2 porții

- 1 dovleac de mărime medie
- 2 roșii coapte de mărime medie, tăiate mărunt
- Zeama de la 1 lămâie mică
- 1-2 căței de usturoi proaspăt, tocați sau tăiați mărunt
- 2-3 linguri ulei de măsline
- Piper proaspăt măcinat
- ¼ linguriță oregano

Tăiați dovleacul în două (scoateți semințele). Puneți într-un vas de copt cele două jumătăți de dovleac cu fața în jos și coaceți la cuptor, la 190 grade, timp de aproape 45 minute sau până când sunt făcute. Lăsați-le 5 minute să se răcească, apoi, cu ajutorul unei furculițe, scoateți miezul dovleacului, în şuvițe asemănătoare cu spaghetti, și puneți-le într-un castron. Adăugați restul de ingrediente și amestecați. Se poate servi cald sau rece.

Legume și fasole

4-6 porții

rețetă dăruită de Linda Broadhead

- 2 sfeclă mari, tăiate cuburi
- 10 tulpini de sparanghel tăiate mărunt
- 5-6 frunze de varză creță, tăiate mărunt
- 2 cești de fasole neagră (preparată)
- 1 linguriță chimen
- ¼ linguriță ardei jalapeño
- 1 linguriță mirodenii Creole
- 1 linguriță sare (sau după gust)
- 2 căței de usturoi pisați
- Zeama de la 1 lămâie
- 1 bucată ghimbir de 2,5 cm, rasă
- 2 fire arpagic tăiate fin
- 1 dovlecel crud, tăiat bucăți

Fierbeți sfecla, sparanghelul și varza doar cât să se înmoaie puțin. Amestecați restul de ingrediente și combinați-le cu legumele aburinde.

Somon regal

4-6 porții

rețetă oferită de Ray Sabo

Această rețetă este foarte bună pentru trecerea de la pâinea cu drojdie la cea fără drojdie și amidon. Somonul și uleiul de măsline furnizează o mulțime de grăsimi sănătoase. Amestecul de toppinguri și plante aromate dau preparatului un gust delicios.

- ½ ceașcă ulei de măsline
- 3-4 căței de usturoi tocați mărunț
- ½-1 linguriță oregano (sau după gust)
- 1-2 lingurițe pătrunjel (sau după gust)
- 450-900 g somon proaspăt, tăiat în bucăți dreptunghiulare
- 2-3 felii de pâine fără drojdie tăiate foarte fin
- Usturoi pudră
- Unt de soia
- Pătrunjel (după gust)
- Cimbru (după gust)

Încălziți cuptorul la 150-175 grade. Amestecați uleiul de măsline cu usturoiul, oregano și pătrunjelul. Puneți peștele într-un vas de copt și ungeți-l cu uleiul cu verdețuri. Coaceți-l până când se pătrunde cât doriți, apoi scoateți-l din cuptor. Creșteți temperatura de coacere. Amestecați pâinea cu usturoiul pudră și cu ulei de măsline până obțineți o pastă groasă. Acoperiți partea de sus a somonului copt și lăsați doar cât să se coacă pasta. Preparați un sos din unt de soia topit, aseasonat cu pătrunjel proaspăt și cimbru, după gust, și turnați câte puțin peste fiecare bucată chiar înainte de a servi. Garnisiți cu o frunză de pătrunjel.

Lasagna ca la mama

4-6 porții

Porții individuale de lasagna vegetală cu o varietate de legume proaspete – dumneavoastră decideți cât de mult din fiecare. Delicioso!

Brânza de migdale:

2 cești migdale rehidratate

½ ceașcă semințe de pin

1 lămâie întregă

1½ linguriță sare

2 lingurițe busuioc uscat (sau câteva frunze de busuioc proaspăt)

3 căței de usturoi

Sosul roșu:

1½ cești roșii uscate

4 cești apă

1 lingură oregano

1 lingură busuioc

1 lingură cimbru

1 lingură rozmarin (sau mirodeniile italiene care vă plac)

2 lingurițe sare (sau după gust)

Până la 10 căței de usturoi (după preferință), crud sau prăjit

Umpluturi:

Spanac

Castravete tăiat felii subțiri

Vânăță tăiată felii subțiri (opțional)

Roșii tăiate felii subțiri

Miez de cocos uscat, măcinat

Pentru a prepara brânza de migdale, puneți migdalele într-un blender sau robot de bucătărie, cu apă doar atât cât să le acopere. Adăugați restul de ingrediente și mixați până când compoziția devine cremoasă. Lăsați amestecul deoparte, pentru a lăsa aromele să se combine.

Pentru prepararea sosului roșu, mixați toate ingredientele cu ajutorul blenderului sau robotului și lăsați compoziția deoparte, ca să se combine aromele. Încălziți chiar înainte de a folosi. Pentru a obține lasagna, așezați pe un platou un strat de spanac, pentru a stabili astfel mărimea porției. Acoperiți apoi cu un strat de castravete, unul de vânătă (dacă folosiți) și unul de roșii. Puneți brânza de migdale deasupra și acoperiți cu încă un alt strat de spanac. Apoi turnați sosul roșu, cât să acopere toată suprafața și marginile. Presărați deasupra miezul de cocos măcinat.

Chiflă de 4 iulie

4 porții

rețetă oferită de Myra Marvez

Acesta este un minunat „hot dog”, la care chifla este înlocuită cu tortilla din grâu germinat.

- 1 ceașcă nuci
- 1 ceașcă migdale rehidratate
- 1 ceașcă semințe de floarea-soarelui
- 1/3 ceașcă fulgi de ceapă uscată
- 1 1/2 ligurițe sare (sau după gust)
- 2 tulpini de țelină cu frunze verzi
- Zeama de la 1 lămâie
- 1 căpățână de lăptucă tăiată mărunt
- 2-3 roșii tăiate mărunt
- 4 tortilla din grâu germinat

Puneți nucile, semințele, fulgii de ceapă, sarea, țelina și zeama de lămâie într-un robot de bucătărie și amestecați până când obțineți o compoziție omogenă. Faceți din compoziție „crenuști” cu lungimea de 15 cm și lăsați-i peste noapte într-un aparat pentru deshidratarea alimentelor, la căldură mică. Când vreți să-i serviți, încălziți „crenuștii” și introduceți-i în

tortila împăturite, în care adăugați lăptucă, roșii și sosul pe care-l doriți.

Burgeri „Puiul fericit”

2-4 porții

rețetă oferită de Myra Marvez

Puiul a rămas în viață, așa că e foarte fericit...

- 1 cutie tofu moale
- 1/3 ceașcă ulei de măsline
- 3 fire arpagic verde
- 1 ceașcă morcov ras
- 1 ceașcă țelină rasă
- 1 linguriță praf de copt
- 1/2 ceașcă făină
- 1 linguriță sare

Amestecați toate ingredientele cu robotul de bucătărie, apoi dați-le formă de turte mici. Coaceți-le la cuptor, la foc scăzut, timp de o jumătate de oră, sau prăjiți-le în ulei din semințe de struguri, la foc mic, până se rumenesc.

Chifteluțe picante cu nuci

4-6 porții

rețetă oferită de Myra Marvez

Serviți-le în tortilla din grâu germinat, tăiate bucăți și amestecată în salată sau ca simplă gustare!

- 1 ceașcă migdale rehidratate
- 1 ceașcă nuci
- 1 ceașcă semințe de floarea-soarelui
- 1 ceapă medie
- 2 căței de usturoi

- 1 ardei jalapeño
- 1 ceașcă pătrunjel proaspăt
- 1½ lingurițe sare
- ½ ceașcă roșii uscate
- ¾ ceașcă semințe de in măcinate

Puneți toate ingredientele, exceptând semințele de in, în robotul de bucătărie și amestecați bine, până când obțineți o pastă uniformă. Dați-le formă de chifteluțe, apoi tăvăliți-le prin semințele de in măcinate. Puneți-le pe tăvi în aparatul de deshidratat și lăsați-le peste noapte, la căldură mică.

Chifteluțe aurii

2-4 porții

rețetă oferită de Myra Marvez

Se servește cu Sos de salată franțuzesc cu usturoi (vezi pagina 259) și garnitură de napi mexicani copti.

- 2 cești migdale rehidratate
- 1 ceașcă apă (mai mult sau mai puțin)
- 1 ceapă medie
- 1 lămâie
- 1 linguriță busuioc proaspăt
- 1 linguriță oregano proaspăt
- 1 linguriță cimbru proaspăt
- 1 linguriță sare
- ½-1 ceașcă semințe de in aurii, măcinate

Puneți în blender migdalele rehidratate, cu apă atât cât să le acopere. Mixați până obțineți o pastă umedă – adăugați apă dacă este nevoie. Adăugați ceapa, lămâia întreagă, busuiocul, oregano, cimbrul și sarea și amestecați din nou. Formați din compoziție chifteluțe. Puneți pudra obținută din semințele de in măcinate într-o pungă de plastic. Băgați chifteluțele în pungă și scuturați până ce pudra le acoperă bine. Puneți-le apoi pe o

tavă în aparatul de deshidratat și lăsați-le peste noapte la căldură mică.

Varză colorată

4 porții

Varza este considerată ca fiind unul dintre alimentele cu cea mai mare putere terapeutică din lume. Numeroase studii au corelat consumul de varză cu involuția cancerului, în special a celui de colon. De asemenea, s-a dovedit că sucul de varză contribuie la vindecarea ulcerului gastric și la prevenirea cancerului la stomac.

- 2 cești varză roșie, tăiată subțire
- 2 cești varză albă, tăiată subțire
- 1 morcov ras
- 1 ardei gras roșu, tăiat felii
- 1 ardei gras galben, tăiat felii
- 1 ardei gras verde, tăiat felii
- 1 ardei gras portocaliu, tăiat felii
- 2 linguri arpagic tăiat mărunt
- 4 linguri pătrunjel tăiat mărunt
- ¼ ceașcă zeamă de lămâie
- 3 linguri apă
- 1 lingură ulei (de măsline extravirgin, de semințe de in sau ulei din plante)
- 1-2 lingurițe ardei iute uscat
- Puțină sare

Puneți toate ingredientele într-un castron. Amestecați-le bine și lăsați-le cel puțin o jumătate de oră înainte de a servi, pentru ca aromele să se amestece.

GUSTĂRI/DESERTURI

Aceste rețete constituie modalități sănătoase de a ne bucura de un desert sau de o gustare ce nu va duce la creșterea acidității. De asemenea, sunt utile atunci când glicemia scade prea mult.

Biscuiți cu ceapă și in

6-8 porții

rețetă dăruită de Roxy Boelz

Locul trei, Concursul de rețete „Dieta Young”

- 2 cești semințe de floarea-soarelui germinate
- 1 ceașcă ceapă tăiată mărunt
- ½ ceașcă zeamă proaspătă de lămâie sau grepfruit (nu din cel dulce)
- 1 cățel de usturoi
- ¼ ceașcă semințe de in aurii
- 2 linguri de unt din migdale crude sau pastă din semințe de susan
- Sare după gust
- ¼ ceașcă semințe de fenicul, susan sau chimen
- ½ ceașcă apă filtrată

Pasați toate ingredientele în robotul de bucătărie. Turnați compoziția pe o tavă pentru aparatul de deshidratare. Deshidratați la o temperatură de 40-42 grade timp de 12 ore sau în funcție de cât de crocant doriți să fie biscuiții. Crestați periodic aluatul cu cuțitul în timp ce se deshidratează, ca să puteți separa mult mai ușor biscuiții când sunt gata.

Bomboane reci cu cocos

12 porții

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete intermediare”

- 1 lingură ulei din nucle de cocos
- 3 linguri pastă crudă din semințe de susan
- 1 lingură esență de vanilie
- 3 linguri miez de cocos proaspăt ras
- 1/8 linguriță Stevia
- 2 linguri făină de secară

Topiți uleiul de cocos și amestecați toate ingredientele împreună. Cu ajutorul unei lingurițe, puneți compoziția pe o tavă mică de prăjituri. Congelați timp de 15-20 minute. Puneți-le apoi într-o pungă sau o cutie cu capac pentru frigider și serviți-le drept desert rapid și delicios, direct din congelator sau frigider.
Variantă: În loc de pastă din semințe de susan, folosiți 3 linguri de unt de migdale.

Fursecuri cu cocos și nuci macadamia

8 porții

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete intermediare”

- ½ ceașcă făină de secară albă, proaspăt măcinată (din fulgi de secară albă; eu folosesc vechea mea râșniță de cafea)
- ½ ceașcă miez de cocos proaspăt ras
- ¼ ceașcă nuci macadamia tăiate mărunt
- ½ linguriță sare

GUSTĂRI/DESERTURI

Aceste rețete constituie modalități sănătoase de a ne bucura de un desert sau de o gustare ce nu va duce la creșterea acidității. De asemenea, sunt utile atunci când glicemia scade prea mult.

Biscuiți cu ceapă și in

6-8 porții

rețetă dăruită de Roxy Boelz

Locul trei, Concursul de rețete „Dieta Young”

- 2 cești semințe de floarea-soarelui germinate
- 1 ceașcă ceapă tăiată mărunt
- ½ ceașcă zeamă proaspătă de lămâie sau grepfruit (nu din cel dulce)
- 1 cățel de usturoi
- ¼ ceașcă semințe de in aurii
- 2 linguri de unt din migdale crude sau pastă din semințe de susan
- Sare după gust
- ¼ ceașcă semințe de fenicul, susan sau chimen
- ½ ceașcă apă filtrată

Pasați toate ingredientele în robotul de bucătărie. Turnați compoziția pe o tavă pentru aparatul de deshidratare. Deshidratați la o temperatură de 40-42 grade timp de 12 ore sau în funcție de cât de crocant doriți să fie biscuiții. Crestați periodic aluatul cu cuțitul în timp ce se deshidratează, ca să puteți separa mult mai ușor biscuiții când sunt gata.

Bomboane reci cu cocos

12 porții

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete intermediare”

- 1 lingură ulei din nucă de cocos
- 3 linguri pastă crudă din semințe de susan
- 1 lingură esență de vanilie
- 3 linguri miez de cocos proaspăt ras
- 1/8 linguriță Stevia
- 2 linguri făină de secară

Topiți uleiul de cocos și amestecați toate ingredientele împreună. Cu ajutorul unei lingurițe, puneți compoziția pe o tavă mică de prăjituri. Congelați timp de 15-20 minute. Puneți-le apoi într-o pungă sau o cutie cu capac pentru frigider și serviți-le drept desert rapid și delicios, direct din congelator sau frigider.
Variantă: În loc de pastă din semințe de susan, folosiți 3 linguri de unt de migdale.

Fursecuri cu cocos și nuci macadamia

8 porții

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete intermediare”

- ½ ceașcă făină de secară albă, proaspăt măcinată (din fulgi de secară albă; eu folosesc vechea mea râșniță de cafea)
- ½ ceașcă miez de cocos proaspăt ras
- ¼ ceașcă nuci macadamia tăiate mărunt
- ½ linguriță sare

- ¼ linguriță nucșoară
- ½ linguriță cardamom
- 1 linguriță scorțișoară
- Stevia*, după gust (eu folosesc 2-3 plicuri sau ¼ linguriță de pulbere)
- 4 linguri ulei de cocos
- Înlocuitor de ou echivalent cu 2 ouă (vezi mai jos – faceți porție dublă)
- 1½ linguri esență de vanilie fără alcool

Amestecați la un loc toate ingredientele uscate. Topiți uleiul de cocos și amestecați-l cu înlocuitorul de ou și esența de vanilie. Turnați ingredientele lichide peste cele uscate și amestecați bine. Puneți grămăjoare pe o tavă de prăjitură și apăsați-le până devine plate. Coaceți la 175 grade, timp de 15-20 minute. Lăsați să se răcească foarte bine.

Înlocuitori de ouă

Înlocuitor de ouă 1:

Aproximativ echivalent cu un ou

- 1/3 ceașcă apă
- 1 lingură semințe de in

Fierbeți la foc mic apa și semințele de in într-o cratiță, cam 5 minute. Încercați să obțineți consistența albușului de ou crud. Nu folosiți temperatură ridicată, căci amestecul se va întări. În funcție de rețeta la care folosiți amestecul, ar putea fi nevoie să-l strecurați. Nu este necesar în cazul Fursecurilor cu cocos și nuci macadamia.

Înlocuitor de ou 2:

Aproximativ echivalent cu un ou

- 2/3 lingură fulgi de agar

Amestecați pentru a se combina ingredientele.

Plăcintă cu cremă de dovleac

6-8 porții

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete intermediare”

- 1 pachet (340 g) tofu moale
- 2 cești piure proaspăt din dovleac (sau igrname)
- 2 lingurițe esență de vanilie fără alcool
- 2 lingurițe scorțișoară
- ¼ linguriță sare
- ¾ linguriță nucșoară
- ¼ linguriță cuișoare
- ½ linguriță ghimbir
- ¼ linguriță pudră de *Stevia* albă sau 2-3 plicuri pudră de *Stevia*
- 3 linguri pătlagină (poate fi înlocuită cu agar pudră sau fulgi)
- 1 porție aluat cu migdale (vezi mai jos)

Cu ajutorul robotului de bucătărie, amestecați tofu, dovleacul, vanilia, scorțișoara și praful de *stevia* până ce compoziția devine omogenă și cremoasă. (Dacă doriți, adăugați mai multe arome sau *stevia* sau, pentru a obține o plăcintă cu gust mai moderat, folosiți mai puține condimente.) La urmă adăugați pătlagina și amestecați. Turnați în aluatul modelat sub formă de tartă și lăsați plăcinta la rece cel puțin o oră. Deasupra puneți Topping cremos cu migdale (vezi pagina 248) sau „frișcă” tofu (vezi pagina ?)

Aluat de plăcintă cu migdale

rețetă oferită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categorია „Rețete intermediare”

- ½ ceașcă fulgi proaspeți de secară albă, măcinați (eu folosesc vechea mea râșniță de cafea)
- ½ ceașcă migdale măcinate
- ¼ ceașcă făină din semințe de in, proaspăt măcinată
- 1 lingură pulbere de îngroșat fără amidon
- ½ linguriță scorțișoară măcinată
- 1/8 linguriță cuișoare măcinate
- 1 pachet pudră de *Stevia*
- 1 linguriță esență de vanilie fără alcool
- 2 linguri ulei de cocos (topit)
- 2 linguri apă

Amestecați ingredientele uscate într-un castron. Amestecați vanilia, uleiul și apa și turnați-le peste ingredientele uscate. Mixați bine. Puneți compoziția într-o formă de plăcintă cu diametrul de circa 23 cm. Presați-o bine cu degetele, astfel încât să acopere fundul și laturile vasului. Pentru un aluat neumplut, coaceți la 175 grade, timp de 18-20 minute sau până când se rumenește ușor. Răciți și umpleți cu compoziția de plăcintă. Pentru un aluat umplut, mai întâi coaceți aluatul gol timp de 10 minute, apoi umpleți-l cu compoziția și continuați coacerea, conform rețetei.

Variantă: Înlocuiți făina din semințe de in cu miez de cocos măcinat.

Plăcintă cu avocado, cocos și chitră

6-8 porții

rețetă dăruită de Debra Jenkins

Locul întâi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categorია „Rețete intermediare”

- 240 g tofu moale
- ½ ceașcă suc de chitră proaspătă
- 1 linguriță esență de vanilie fără alcool
- 2 linguri miez de cocos proaspăt ras
- 1/8 linguriță sare
- 1 avocado mic sau ½ avocado mediu
- 1/8 linguriță pulbere de *Stevia* albă
- 1/8 linguriță coajă de chitră
- 3 linguri fulgi de agar
- 2 porții aluat cu migdale (vezi rețeta de mai sus)

Cu ajutorul unui robot de bucătărie sau blender, amestecați toate ingredientele, exceptând fulgii de agar, până obțineți o pastă omogenă și cremoasă. Dacă doriți, adăugați mai multă *Stevia*, după gust. Incorporați agarul și coaja de chitră. Turnați în aluatul cu migdale gata preparat. Presărați deasupra miez de cocos și nuci tăiate mărunt și răciți la frigider timp de de 1-2 ore.

Variantă: Adăugați 6 linguri de lapte de cocos la prima serie de ingrediente și reduceți cantitatea de agar la 1 lingură.

Sandvișuri AB&J cu jeleu de ardei roșu

1-2 porții

rețetă dăruită de Cheri Freeman

Locul trei, Concursul de rețete „Dieta Young”

Câteva tortilla din grâu germinat

Unt de migdale**Jeleu de ardei roșu (vezi mai jos)**

Încălziți bucățile de tortilla și tăiați-le în patru. Întindeți pe ele untul de migdale și jeleul din ardei gras roșu. Obțineți astfel mici sandvișuri în formă de triunghi – o gustare excelentă!

Jeleu de ardei roșu

4 porții (1½ cești)

Se poate păstra la frigider timp de mai multe zile sau poate fi pus la congelator, pentru a fi folosit mai târziu.

2 ardei grași roșii

½ ceașcă plus 3 linguri apă

30 picături *Stevia* (sau după gust)

4 lingurițe pectină

4 lingurițe apă cu calciu (pudra se vinde împreună cu pectina)

Măcinați sau pasați ardeii în blender sau în robotul de bucătărie, cu 3 linguri de apă. Adăugați *Stevia* după gust. Puneți compoziția într-un castron. Preparați apa cu calciu și amestecați-o în compoziția de ardei. Dați în clocot ½ ceașcă de apă și tunați-o în robot sau blender. Adăugați repede pectina și amestecați. (Trebuie să lucrați repede, fiindcă altfel se formează coloase.) Turnați repede amestecul de pectină în castronul cu compoziția de ardei și amestecați bine. Turnați într-un borcan și puneți la frigider. În câteva ore, se transformă complet în gel.

Bărcuțe-desert din ardei gras roșu

4-6 porții

rețetă oferită de Eric Prouty

Locul doi, Concursul de rețete „Dieta Young”

Categoria „Rețete alcaline”

1½ ceașcă semințe de floarea-soarelui înmuiate

1 lingură ulei din semințe de dovleac

1 linguriță scorțișoară

7 picături suc de *Stevia* amestecate cu 1 linguriță apă

2 ardei grași roșii

Folosind un storcător de fructe dotat cu un accesoriu pentru semințe, măcinați semințele de floarea-soarelui. Adăugați uleiul, scorțișoara, *Stevia* și apa. Tăiați ardeii grași roșii în două, pe lung, verticale, scoateți cotorul și tăiați pe lung, în felii lungi late de circa 1,5-2 cm. Întindeți peste ele compoziția cu semințe din floarea-soarelui.

Migdale Holiday

2-4 porții

rețetă dăruită de Joann Efenev

1 ceașcă apă

½ ceașcă migdale

1/8 linguriță cuișoare măcinate

1/8 linguriță ghimbir măcinat

1/8 linguriță nucșoară măcinată

1/8 linguriță scroțișoară măcinată

Puneți migdalele în apă și adăugați aromele. Lăsați amestecul să stea peste noapte, apoi amestecați și savurați.

Variantă: După ce migdalele se îmbibă cu arome, scurgeți-le și deshidrați-le. Veți obține astfel o gustare minunată, cu o aromă ușoară.

Petale delicioase de castraveți cu mărar

4-6 porții

- 2 castraveți englezești
- Sucul de la 1 chitră mare
- 1 linguriță amestec de condimente cu mărar (ceapă, mărar, coajă de lămâie, ghimbir, usturoi)
- Puțină apă, dacă este nevoie
- Sare după gust

Treceți furculița de-a lungul castraveților, apăsând, pentru a crea petalele, apoi tăiați rondele groase de 0,5 cm. Puneți-le într-un castron nu prea adânc împreună cu sucul, condimentele și sarea. Lăsați la frigider cel puțin o jumătate de oră pentru a se marina. Se servesc reci.

Biscuiți crocanți cu legume și pulbere de soia germinată

4-6 porții

Sunt excelenți ca gustare crocantă sau ruși în bucățele și presărați peste salată, drept crutoane.

- 3 morcovi
- 1 cutie mică roșii cherry
- 3 roșii uscate la soare, conservate în ulei de măsline
- 1 linguriță ghimbir proaspăt
- 3 tulpini de țelină
- 2 roșii lungițe
- 1/3 ignamă curățată de coajă
- 1 dovlecel galben
- 1/3 ceașcă amestec plante arome, cum ar fi rozmarin, oregano, tarhon, cimbru, coriandru, pătrunjel și busuioc

½ ceașcă hrișcă germinată (eu folosesc germeni de 2 zile: **Țineți hrișca la înmuiat cel puțin 6 ore și udați-o timp de 2 zile.**)

1/3 ceașcă semințe de in (nu trebuie să le înmuați)

1-2 linguri cu vârf pulbere din germeni de soia

Puneți primele nouă ingrediente într-un robot de bucătărie și tocați până când legumele sunt bine amestecate, zemoase și mărunțite. Sau puteți stoarce cele nouă ingrediente într-un storcător de fructe, punând pulpa rezultată într-un castron. Adăugați hrișca germinată, semințele de in și pulberea de soia și amestecați bine. Turnați compoziția în tăvi acoperite cu folie de plastic pentru aparatul de deshidratare și, cu ajutorul unei spatule, întindeți-o în formă de dreptunghi. Lăsați să se deshidrateze timp de 4-5 ore la o temperatură de 32-34 grade, apoi tăiați în pătrate mai mici (cu latura de 7,5 cm), transferați-le pe tăvi cu sită și continuați uscarea până când devin crocante (cam încă 4 ore). Sau lăsați biscuiții să se usuze în continuare peste noapte, iar dimineața rupeți-i în bucăți mai mici. Dacă sunt bine preparați, pot fi păstrați într-un borcan cu capac ermetic timp de o lună, deși sunt convins că vor fi mâncați mult mai repede!

Biscuiți „cuib de pasăre”

4-6 porții

Este amuzant să-i pui în farfuria cu supă chiar înainte de a o servi. Eu le dau formă de mici cuiburi, iar când îi servesc ca aperitiv, pun înăuntru câteva boabe de mazăre proaspete. Simplu, acești biscuiți rezistă mult. Fiind deshidratați, au o mare valoare nutritivă.

- 2 dovlecei galbeni
- 2 zucchini
- ½ linguriță sare
- ½ linguriță mirodenii la alegere
- 2 lingurițe granule de legume deshidratate

Curățați dovlecelul și zucchini, având grijă să îndepărtați orice semne de pe coajă. Radeți-le cu ajutorul robotului de bucătărie și amestecați-le cu condimentele. Puneți compoziția cu lingura în tăvi de teflon. Puteți face biscuiții mai aerisiți punând compoziția pe tavă în grămăjoare mici, care se vor usca în formă de fursec cu margini dantelate și cu găurele, sau puteți modela compoziția în forme de mici cuiburi compacte. Lăsați la deshidratat până la 24 ore și se păstrează într-un recipient cu capac etanș.

Variantă: Experimentați adăugând legume, semințe sau nuci, ca de exemplu migdale, semințe de floarea-soarelui, mazăre dulce, morcovi rași, ardei jalapeos și semințe de in. De asemenea, puteți folosi condimentele preferate, pentru a obține aroma care vă place cel mai mult.

Mâncare de soia boabe

2-4 porții

Băgați în gură păstaia întreagă, mușcați și scoateți boabele pentru o gustare delicioasă sau o garnitură.

1 pungă de 360 sau 480 g boabe de soia congelate

Ulei

Sare

Condimente la alegere

Fierbeți boabele de soia conform indicațiilor de pe pachet. Strecurați, apoi stropiți cu puțin ulei de măsline sau alt ulei sănătos, presărați sare sau condimentul preferat. Se poate servi cald sau rece.

Pesmeți din hrișcă germinată

6 porții

Sunt subțiri și crocanți. Sunt minunați ca aluat de pizza crud (deshidratat la temperatură joasă). Îi puteți usca sub formă de

discuri mari sau îi puteți rupe și folosi ca pesmeți sau felii pentru sandvișuri. Faceți experimente pornind de la rețeta de bază și găsiți-vă propriile variante! Veți avea nevoie de un bun aparat de deshidratat și de un robot de bucătărie, precum și de echipament pentru obținerea de germeni. Poate părea că repararea acestor pesmeți necesită foarte mult timp și muncă, dar sunt convins că, după ce veți deprinde procedura, veți vedea că merită. Acești pesmeți se păstrează proaspeți timp de o lună într-o pungă cu autosilabile sau într-un recipient cu capac etanș. Sunt buni în excursiile cu bicicleta, în drumeții și pentru călătoriile lungi cu avionul. Nepotul nostru, Charlee, își ascute dințișorii de lapte cu acești pesmeți alcalini!

1 1/3 ceașcă pulpă de morcov sau morcov ras sau ignamă, dovlecel sau zucchini, crude, sau un amestec din acestea

1/3 ceașcă ulei din plante sau ulei de măsline

2 lingurițe sare

2 lingurițe amestec de condimente (usturoi, boia, ceapă, oregano, busuioc, cimbru, ardei iute, măghiran).

3 cești hrișcă germinată (eu folosesc germeni de 2 zile: țineți la înmuiat hrișca crudă timp de 6-8 ore, apoi udați-o timp de 2 zile)

2-3 roșii uscate la soare (opțional)

1/3-2/3 ceașcă semințe de in (nu trebuie înmuiate)

¼-1/3 ceașcă apă (opțional)

Tocați în robotul de bucătărie pulpa legumelor și amestecați-o bine cu uleiul, sarea și condimentele. Apoi adăugați restul de ingrediente și continuați mixarea până când obțineți un aluat gros și omogen. (Puteți opri mixarea mai devreme dacă doriți un aluat mai puțin fin, cu germenii de hrișcă întregi.) În timp ce robotul este în funcțiune, puteți adăuga apă, dacă veți considera că aluatul trebuie subțiat pentru a-l face mai ușor de întins. Turnați compoziția pe tăvi căptușite cu folie de plastic pentru deshidratare. Folosiți o spatulă pentru a întinde uniform aluatul, obținând un strat gros de 0,6-1,2 cm. Apoi lăsați-l să se deshi-

drateze la 32-36 grade timp de 7-8 ore. Mutați-l cu grijă pe o tavă cu sită și continuați deshidratarea, până când devine complet uscat și crocante – în jur de 4-6 ore.

Variantă: Experimentați folosind și alte condimente, ca de exemplu 1 linguriță pulbere din germeni de soia, 1 linguriță pulbere verde, condimente italiene pentru pizza, 2 lingurițe busuioc proaspăt sau orice alt condiment care vă place.

Super-budincă din soia

6 porții

O delicioasă gustare alcalină. Noi mâncăm această minunăție budincă la micul dejun sau în locul uneia dintre supe în timpul ospățului cu lichide. Este foarte bogată în grăsimi benefice, vitamina E, calciu și potasiu (din laptele de migdale și avocado), precum și în proteine (din Super-pulberea de soia).

**1 ceașcă Lapte de migdale proaspăt, fin (vezi pagina ?)
sau lapte de cocos**

1 avocado

1 chitră întregă, decojită

2 linguri pulbere de soia germinată

1 plic Stevia

6-8 cuburi de gheață

Puneți toate ingredientele într-un blender și amestecați-le până când obțineți o compoziție omogenă, cu aspect de budincă.

Variante: Pentru Super-budincă cu soia și cocos, folosiți laptele de cocos și adăugați în compoziție 2 linguri de granule de cocos uscate, neîndulcite. Înainte de a se servi, presărați puțin miez de cocos uscat, ras.

Pentru Super-budincă din soia și lămâie, folosiți o lămâie în loc de chitră.

Pentru Super-budincă din soia și grepfruit, folosiți sucul de la o jumătate de grepfruit în loc de chitră.

Pentru Super-budincă verde cu soia, adăugați ½ lingură de pulbere verde sau o ceașcă de spanac proaspăt.

Pentru Super-budincă din soia și ghimbir, adăugați puțin ghimbir proaspăt ras.

Pentru Super-budincă din soia și scorțișoară, adăugați în amestec puțină scorțișoară și puțină nucșoară și presărați puțin și pe deasupra.

Pentru Super-budincă cu soia și nuci, adăugați migdale tăiate mărunț (sau nuci pecan, nuci macadamia sau orice alt gen de nucă preferați).

Pentru Super-înghețată cu soia pe băț, puneți varianta favorită în forme pentru înghețată pe băț și congelați. Sau folosiți tăvițele pentru gheață, adăugând bețișoare de plastic sau scobitori când compoziția este parțial înghețată.

Pentru Super-răcoritoare cu soia, răciți compoziția în tăvițe pentru cuburi de gheață, lăsați-o să se dezghețe puțin, omogenizați și serviți.

Deliciu răcoros cu dovleac

2-4 porții

rețetă oferită de Linda Broadhead

1 ceașcă lapte de cocos

1 ceașcă piure de dovleac

1 linguriță arome pentru plăcintă de dovleac (scorțișoară, ghimbir, coajă de lămâie, nucșoară, anason, fenicul, piper negru)

2 lingurițe Stevia

1/8 linguriță sare

Cuburi de gheață până la nivelul de 5 cești al blenderului

Puneți toate ingredientele într-un blender și mixați-le până obțineți o compoziție omogenă.

Deliciu răcoros cu migdale

1-2 porții

rețetă oferită de Linda Broadhead

½ ceașcă lapte de cocos

4 cuburi de gheață

1 lingură unt de migdale crude

20 picături de Stevia

¼ linguriță aromă de anason (fără alcool)

Puneți toate ingredientele într-un blender și mixați-le până obțineți o compoziție omogenă.

CUPRINS:

Dedicație 5

Mulțumiri 7

Cuvânt înainte 11

Capitolul 1. Diabetul: Epidemia și căutarea unui remediu 15

Capitolul 2. Ce este diabetul? 29

Capitolul 3. Multiplele fațete ale diabetului de tip 1 și de tip 2 41

Capitolul 4. Ciclul dezechilibrului și al echilibrului 53

Capitolul 5. Sunteți hiperacid, nu supraponderal 63

Capitolul 6. Dieta Young pentru diabetul de tip 1 și de tip 2 73

Capitolul 7. Fie ca hrana să vă vindece... 93

Capitolul 8. Suplimentele alimentare 129

Capitolul 9. Exercițiile fizice potrivite 171

Capitolul 10. Rețetele dietei Young 189

Băuturi și shake-uri..... 194

Suc-monstru „Perfecțiune pură” pentru dimineața 194

Super-shake verde „AvoRado Kid” 194

Shake „foarte vegetarian” 196

Shake cu ghimbir și lămâie 196

Mic dejun stil Paul 197

Băătură mentolată 198

Băătură verde Chi 198

Morcov de ronțait 199

Cocteil de legume 199

Lapte de migdale proaspăt, fin 200

Supă 201

Supă de fasole albă 201

Supă cu tortilla 202

Chili vegetal 203

Piure franțuzesc delicios 204

Supă-cremă de creson 204

Supă limpede și simplă 205

Supă de roșii calmantă și răcoritoare 206

Supă de crudități roșie, răcoroasă 206

Supă cu ghimbir și praz rumenit	207
Supă de legume cu cartofi	207
Supă de linte picantă	208
Supă-cremă de roșii	209
Supă-cremă de conopidă cu confetti	210
Supă rapidă	210
Supă delicioasă de legume cu migdale	211
Supă de legume pentru orice masă a lui Tera	212
Supă din rădăcină de țelină	213
Supă-cremă de broccoli cu curry	214
Supă specială de țelină	214
Supă gazpacho verde în două feluri	215
Supă de legume cu tofu	216
Supă Popeye	216
Supă AsparaZincado	217
Supă de crudități verzi	218
Supă vindecătoare	219
Supă de țelină	220
Supă de broccoli și conopidă	220
Supă-cremă de legume	221
Supă de țelină și conopidă	222
Supă-cremă de broccoli	222
Salate	224
Salată cu linte și alune braziliene	224
Salată acrișoară de fasole verde	224
Salată marocană cu mentă	225
Salată marocană de varză	226
Mai vrem mazăre!	226
Salată de varză alcalină	227
Salată Popeye cu somon	228
Salată cu quinoa	229
Salata veselă a lui Tera	230
Salată Ierusalim	231
Salată răcoritoare cu grepfruit	231
Salată de sfeclă la abur	232
Salată de lăptucă și ardei gras	233
Salata soarelui	233

Salată fină cu broccoli și ardei	234
Tabbouli (Salată de pătrunjel)	234
Salată de varză (Salată libaneză Malfouf)	236
Salată cu avocado	237
Salată de broccoli	237
Salată marinată cu varză roșie și legume	238
Salată cu germeți de lucernă	238
Salată de castraveți alcalină și energizantă	239
Salată colorată cu varză	239
Salată de spanac	240
Sosuri pentru salată și sosuri-garnitură	241
Sos cu migdale și chili	241
Smântână falsă	241
Sos pentru salată cu ulei de in și lămâie	242
Pastă veselă	242
Sos pentru salată cu unt de migdale	243
Pastă de tofu	244
Sos de migdale	244
„Frișcă” tofu	245
Topping cremos cu migdale	246
Sos pentru salată cu migdale și avocado	246
Sos pentru salată cu avocado și grepfruit	247
Chipsuri cu sos salsa	247
Pastă delicioasă cu mărar	248
Tostada delicioasă cu roșii și busuioc	249
Guacamole în stil texan	250
Sos pentru salată cu avocado	251
Sosul soarelui pentru salată	251
Guacamole rustic	252
Sos pesto	253
Sos pentru salată cu usturoi proaspăt și plante aromate	253
Super-sos cu nuci macadamia	254
Sos cu trei citrice	255
Sos de salată cu citrice, semințe de in și mac	255
Sos garnitură din ulei din semințe de in	256
Sos de salată franțuzesc cu usturoi	257
Maioneză din migdale	257

Sos cu anghinare și spanac	258
Sos pentru salată cu soia și castravete.....	259
Sos esențial pentru salată.....	259
Sos cu ghimbir și chitră.....	260
Aperitive/Gustări.....	261
Somon cu cocos și nuci macadamia	261
Sparanghel cu sos de lămâie și usturoi.....	262
Tocană cu roșii și sparanghel.....	262
Tacos Fiesta alcalin.....	263
Pizza cu legume coapte.....	265
Fajita verde cu salată mexicană	266
Salată Mexic	266
Pizza alcalină delicioasă.....	267
Paste vegetale China Moon cu Sos Lotus cu cocos.....	268
Sos Lotus cu cocos.....	269
Tocană de fasole nord-africană	270
Salată de varză cu mirodenii.....	272
Varză creață fantastică.....	273
Super-roșii umplute.....	273
Burrito stil Robio	275
Mic dejun alcalin și energizant	275
Deliciu cu somon, cocos și curry	276
Pește fiert cu legume.....	277
Pâine din tofu cu legume (cu variante).....	278
Nu mă satur de vinete	281
Roșii cherry umplute.....	281
Cotoare de broccoli stil Doc Broc.....	282
Gustare Doc Broc	283
Caserolă Doc Broc.....	283
Spaghetetele super-simple ale lui Mary Jane	284
Legume și fasole	285
Somon regal	286
Lasagna ca la mama.....	287
Chiflă de 4 iulie.....	288
Burgeri „Puiul fericit”.....	289
Chifteluțe picante cu nuci.....	289
Chifteluțe aurii.....	290

Varză colorată	291
Gustări/Deserturi	292
Biscuiți cu ceapă și in.....	292
Bomboane reci cu cocos.....	293
Fursecuri cu cocos și nuci macadamia.....	293
Înlocuitori de ouă	294
Înlocuitor de ou 2:.....	294
Plăcintă cu cremă de dovleac	295
Aluat de plăcintă cu migdale	296
Plăcintă cu avocado, cocos și chitră	297
Sandvișuri AB&J cu jeleu de ardei roșu	297
Jeleu de ardei roșu.....	298
Bărcuțe-desert din ardei gras roșu	299
Migdale Holiday.....	299
Petale delicioase de castraveți cu mărar	300
Biscuiți crocanți cu legume și pulbere de soia germinată.....	300
Biscuiți „cuib de pasăre”	301
Mâncare de soia boabe.....	302
Pesmeți din hrișcă germinată	302
Super-budincă din soia	304
Deliciu răcoros cu dovleac	305
Deliciu răcoros cu migdale.....	306

În colecția PRACTIC au apărut:

1. **METODE CONTRACEPTIVE NATURALE**
de Barbara KASS-ANNESE și Hal C. DANZER.
2. **SECRETELE JOCURILOR SEXUALE** de Graham MASTERTON
3. **10 ALIMENTE ESENȚIALE** de Lalitha THOMAS
4. **HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI** de Dylan MORGAN
5. **CUM FACI SĂ AI BANI** de Wallace D. WATTLES
6. **DIETA ORIGINARĂ** de Elizabeth SOMER
7. **SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAȚILOR**
de Jamie GODDARD și Kurt BRUNGARDT
8. **HORMONUL STRESULUI – EFECTE ȘI SOLUȚII** de dr. Shawn TALBOT
9. **ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ȘI PUNCTUL G**
de Deborah SUNDAHL
10. **MENOPAUAZA – GHID PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ȘI FERICITĂ**
de James E. HOUSTON
11. **GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI** de Carol ROGERS
12. **10 PLANTE ESENȚIALE** de Lalitha THOMAS
13. **ALTERNATIVE NATURISTE ALE ASPIRINEI**
de Thomas M. NEWMARK și Paul SCHULICK
14. **LECȚIA DE MACHIAJ** de Iulia Alexandra ROMAN
15. **CUM SĂ-I SATISFACI VISELE EROTICE** de Graham MASTERTON
16. **SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE** de dr. Robert MORSE
17. **TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE ÎN TREI PAȘI SIMPLI**
de dr. Nicholas PERRICONE
18. **SĂ SLĂBIM MÂNCÂND SĂNĂTOS – DIETA CELOR PATRU ELEMENTE**
de dr. Jack GOLDBERG, dr. Karen O'MARA și Gretchen BECKER
19. **CUM S-O ZĂPĂCEȘTI ÎN PAT**
de Graham MASTERTON
20. **BIBLIA VITAMINELOR ȘI MINERALELOR ESENȚIALE**
de dr. Shari LIBERMAN și Nancy BRUNING
21. **GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE PENTRU SECOLUL AL XXI-LEA**
de Mary MITCHELL
22. **CUM SCĂPĂM DE SINDROMUL PREMENSTRUAL**
de Colette HARRIS și Theresa CHEUNG
23. **SECRETUL LONGEVITĂȚII – PROGRAMUL OKINAWA**
de Bradley J. Willcox, M. D., M. Sc., D. Craig Willcox, Ph. D. și Makoto Suzuki, M.D., Ph. D.
24. **SEX ÎN FIECARE ZI - 365 de poziții și activități pentru un an sexual extraordinar!**
de Jane SEDDON
25. **DIETA YOUNG – MIRACOLUL PH PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ**
de Robert O. YOUNG și Shelley REDFORD YOUNG

26. **DIETA LONGEVITĂȚII** de Brian M. DELANEY și Lisa WALFORD
27. **SUPERMAMI – GHID COMPLET PENTRU MĂMICILE MODERNE** de Liz Fraser
28. **GHICEȘTE-ȚI VIITORUL – GHID COMPLET DE DIVINAȚIE**
de Laura Scott și Mary Kay Linge
29. **REIKI – GHID ILUSTRAT** de Dr. A. Curin și M. Albu
30. **SECRETELE BUCĂTĂRIEI INDIENE** de SAPNAA
31. **GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE ÎN AFACERI** de Mary MITCHELL și John Corr
32. **HOMEOPATIE PENTRU TOȚI** de Carla Biader Ceipidor & Lucia Gasparini
33. **CURS COMENTAT DE LEGISLAȚIE RUTIERĂ – ediția a III-a revăzută și adăugită în conformitate cu Noul Cod Rutier** de Eugen MĂNICA
34. **GHID COMPLET DE ASTROLOGIE** de Madeline Gerwick Brodeur și Lisa Lenard
35. **IRIDOLOGIE PENTRU TOȚI – Diagnostic și tratament prin analiza irisului**
de Osvaldo Sponzilli
36. **ASTROLOGIA KARMICĂ – Descoperă cine ai fost și cine vei fi** de Paolo Crimaldi
37. **PUTEREA VINDECĂTOARE A MAGNEȚILOR – Inițiere în magnetoterapie**
de A.K. Bhattacharyya, Albert Roy Davis, Ralph U. Sierra
38. **TRĂIEȘTE SĂNĂTOS CU DIETA MACROBIOTICĂ** de Michio Kushi
39. **NUMEROLOGIE PENTRU TOȚI** de Jean-Daniel Fermier
40. **GHICITUL ÎN CĂRȚI – INIȚIERE ÎN CARTOMANȚIE** de Giovanni Sciuto

Nu e întâmplător faptul că artele divinatorii capătă în întreaga lume o popularitate tot mai mare.

În epoca pe care o trăim, condițiile de viață sunt din ce în ce mai aspre. Munca epuizantă, combinată cu răspândirea crescândă a unei concepții materialiste privitoare la existență, creează nevoia de a crede în minuni sub toate formele. Ghicitul în cărți este unul din mijloacele de evadare din chingile acestor constrângeri, prin întoarcerea către un viitor mai promițător.

De mai bine de douăzeci de ani, această carte constituie o lucrare de referință în domeniul ghicitudinii în cărți. Zecile de mii de exemplare vândute au permis unui mare număr de persoane să-și afle într-o manieră simplă cum o să se desfășoare ziua sau săptămâna care urmează.

41. **ASTROLOGIE FENG-SHUI** de Siska von Saxenburg

În sfârșit o carte de astrologie care vă oferă răspunsuri rapide și care vă permite să faceți previziuni pe termen scurt! Astrologia Feng-Shui vă va explica de ce unele persoane sunt mereu fericite în dragoste și de ce alți oameni construiesc imperii. Și, de asemenea, de ce dumneavoastră n-ați câștigat niciodată la loto!

Astrologia Feng-Shui este o disciplină foarte diferită de toate celelalte „astrologii”. Este singura, de fapt, care ține cont de factorul uman și de capacitatea noastră de a reacționa. Întregul sistem de divinație chinezesc se bazează pe ideea că nouă energii diferite influențează, în grade diferite, fiecare aspect al vieții noastre. Astfel, pentru chinezi, astrologia nu este niciodată constrângătoare. Aveți întotdeauna de ales. Pe scurt, dacă știți că un zid se va prăbuși, veți evita cu siguranță să vă așezați în preajma lui.

Acest element al liberului arbitru nu-i împiedică pe asiatici să consulte în permanență metodele de divinație. Căci pentru a stăpâni și pentru a profita de energiile noastre, mai trebuie să le și cunoaștem.

Ca o premieră occidentală, cartea de față vă permite să descoperiți într-o manieră ludică, ușor și fără calcule complicate care vă sunt energiile specifice nașterii, emoției și ale destinației și, bineînțeles, energiile apropiaților voștri. Vă va fi suficient să consultați tabelele de conversie între cele două calendare (occidental și asiatic) și să vă raportați la propriul vostru portret.

42. SECRETELE EXTAZULUI SEXUAL de Michael Broder și Arlene Goldman

În *Secretele extazului sexual*, Broder și Goldman își prezintă modelul unic și puternic constând din cinci ingrediente – pe care orice cuplu poate învăța să le experimenteze – care atunci când sunt prezente vor asigura cea mai mare intensitate posibilă a extazului sexual.

Cartea de față vă va învăța cum să faceți din aceste ingrediente un element fundamental al relației dumneavoastră și reușește o prezentare foarte directă a fanteziilor sexuale, a preludiului unui act sexual și a tuturor elementelor atât de importante ale comunicării dintre parteneri.

În plus, veți învăța:

- ♦ Cum să vă evaluați viața sexuală și să identificați laturile care au nevoie de atenție.
- ♦ Cum să vă antrenați creierul să se îndrăgostească din nou.
- ♦ Cum anume să faceți ca sexul să devină cel mai bun posibil și să vedeți cum devine tot mai bun, pe zi ce trece!

43. REȚETARUL DE LA NEAMȚ de Părintele Iov Burlacu

„Dar să întoarcem privirea gândului nostru și spre lumea florilor și a ierburilor de pe pământ. Și de felurimea însușirilor cu care Ziditorul le a împodobit, minunându-ne, de marea Lui înțelepciune să ne întrebăm pe noi: Cum isopul, amestecat cu oțet, durerea de dinți o vindecă, iar rădăcinile de cicoare, de fumarniță și de păpădie, pe ficatul bolnav și pe gălbina le tămăduiește; cum frunzele de afin pe cei ce sunt bolnavi de diabet îi tămăduiește, iar ceaiul de albăstrele amestecat cu frunze de mesteacăn și cozi de cireș este de mare folos la cei ce suferă de incuierea udului; cum anghinarea este bună pentru ficat și arnica pentru răgușeală și cicatrizarea rănilor; cum brusturul este de folos la cei ce au boli de piele, iar chimenul combate inflamațiile intestinelor și coliciile și reglează funcțiile stomacului celui slăbit; cum cicoarea este vindecătoarea bolilor de ficat, de vezică și de rinichi, iar cimbrul se face leac pentru bronșite și tuse.

Apoi, coada-calului, coada-racului și coada-șoricelului la diferite boli sunt de mare folos. Frunzele de podbal pe tusă, pe răgușeală și pe silicoză le vindecă, iar mătasea de porumb și cojile de cireș pe bolile de rinichi. Roinița înlătură gazele din stomac, rostopasca alină durerile de la ficat și floarea de salcâm arsurile de stomac. Schinelul ajută sucii gastric și mărește pofta de mâncare, socul ajută la gripă și la bolile de rinichi, iar sovârful calmează bronhiile căilor respiratorii și este bun pentru astm și tusă. Sunătoarea cicatrizează rănilor din arsuri și tămăduiește inflațiile gingiilor și durerea de dinți, talpa-gâștii ajută la ameliorarea bolilor de inimă, iar tătăneasa vindecă ulcerul la stomac și alte multe boli tămăduiește.”

44. INIȚIERE ÎN RADIESTEZIE de J-L Crozier și J. Mandorla

În această lucrare, autorii s-au străduit să facă un bilanț al manifestărilor radiestezeice, cât mai obiectiv posibil, astfel încât să vă permită:

- ♦ să înțelegeți mai bine fenomenele legate de radiestezie (descoperire de izvoare, persoane dispărute, comori, minerale, numere câștigătoare la Loto...);
- ♦ să învățați să vă măsurați singuri sensibilitatea radiestezeică printr-o serie de teste ușoare;
- ♦ să știți care sunt diferențele fundamentale între baghetă și pendul;
- ♦ să studiați experiențele surprinzătoare realizate atât în Franța de către profesorul Rocard, cât și în Statele Unite sau în fosta Uniune Sovietică;
- ♦ să stăpâniți toate tehnicile necesare pentru a deveni un bun radiestezist: adoptarea unei convenții mentale personale și a unei formule eficiente, crearea unei stări psihologice, interpretarea rotațiilor pendulului...

Jean-Louis Crozier, autor al lucrării Omul ultimei speranțe (Tchou), este radiestezistul francez cel mai consultat în materie de persoane dispărute. În peste 40 de ani, el a efectuat mai mult de o mie de cercetări, cele mai multe la solicitarea jandarmeriei, reușind să regăsească 2 persoane din 3!

Jacques Mandorla, jurnalist și cercetător în parapsihologie, este autorul, în special la editura Granchet, a numeroase lucrări despre radiestezie, magnetism și hipnoză.

45. CUM SĂ TRĂIM 150 DE ANI de Mikhail Tombak

De ce să-ți trăiești viața doar pe jumătate?

Descoperă cum:

- ♦ să pierzi în greutate
- ♦ să întârzi îmbătrânirea
- ♦ să respiri
- ♦ să combini armonios alimentele
- ♦ să-ți corectezi problemele de coloană
- ♦ să-ți detoxifiezi și să-ți revigorezi – ficatul, rinichii, sângele, oasele și articulațiile

„Iată un ghid ușor de înțeles, scris într-un stil accesibil, care ne învață cum să adoptăm practici sănătoase pentru a ne prelungi durata de viață. De la întârzierea procesului de îmbătrânire, la sfaturi pentru prevenirea îmbolnăvirilor, o respirație corespunzătoare, un regim alimentar sănătos și efectuarea de exerciții fizice, eliminarea toxinelor din intestine, rinichi, ficat și sânge, *Cum să trăim 150 de ani* este un supliment pe care-l recomandăm cu entuziasm la lista de cărți esențiale din domeniul sănătății și îngrijirii medicale.”

Midwest Book Review

Sfaturile cuprinse în această carte ajută zilnic mii de cititori să ducă o viață mai sănătoasă și mai împlinită, constituindu-se într-un ghid de longevitate, sănătate viguroasă și o stare de bine generală.

Mikhail Tombak a absolvit facultatea de biologie și chimie la Universitatea de Stat din Rusia. Mulți ani a condus Centrul pentru Științe Medicale din Moscova; este de asemenea autorul mai multor best-seller-uri având ca subiect sănătatea și vindecarea

PREIA CONTROLUL ASUPRA CORPULUI ȘI A SĂNĂTĂȚII TALE!

46. REFLEXOTERAPIE CHINEZEASCĂ de Ming Wong C. Y. și Alessandro Conte

On Zon Su este o tehnică de masaj al picioarelor pusă la punct de maestrul Mak Zi, cel care în anul 500 d. Hr. a sistematizat cunoștințele străvechi și a inițiat o tradiție de masaj extrem de eficace. Practica On Zon Su, în sens amplu, poate fi utilizată și în scop terapeutic, știut fiind că „talpa piciorului este oglinda organelor interne”. Maestrul taoist și medicul tradițional Min Wong, care face parte din a o suta generație căreia i s-au transmis învățăturile lui Mak Zi, prezintă în acest volum principiile și practica On Zon Su, cu referiri istorice și mitologice.

„Cartea de față prezintă bazele masajului tradițional al piciorului, așa cum l-am predat eu la foarte multe seminarii în Italia, răspunzând la întrebările studenților în diverse ocazii, dând sugestii și clarificându-le nelămuririle. Redactarea acestui tratat a fost mai ușoară datorită studenților, care au transcris cursurile mele și mi-au cerut să le verific notele. În primele capitole am enumerat unele idei despre gândirea chinezească, pe care e bine să le cunoaștem pentru a practica masajul picioarelor. Acolo se găsesc etimologia expresiei On Zon Su, informații despre Maestrul Mak Zi (secolul V î.Hr.), fondatorul On Zon Su, istoria metodei, concepția chinezească despre picioare, anumite aspecte ale contactului chinezesc cu studiul realității, povești și legende care sunt legate mai mult sau mai puțin direct de picioare. În capitolele de încheiere sunt ilustrate câteva dintre metodele principale ale masajului On Zon Su.”

MING WONG C.Y.

47. JOCURI EROTICE PENTRU TOATE CUPLURILE de Gerald Schoenewolf**VREȚI SĂ FACEȚI DINTR-UN LUCRU BUN CEVA ȘI MAI BUN?**

SEXUL este cea mai directă și cea mai plăcută cale de restabilire a dragostei și tandreții într-o relație. În cartea de față, psihanalistul de renume internațional dr. Gerald Schoenewolf prezintă 77 de jocuri inventive și incitante, adaptate pentru cuplurile de toate vârstele și de toate tipurile fizice, care vă vor călăuzi spre o legătură mai împlinită și mai excitantă sexual și mai profund emoțională cu partenerul dumneavoastră.

Sunt jocuri destinate unui mare număr de nevoi specifice – de la „condimentarea” unei relații anoste la rezolvarea unor aspecte legate de mânie, de la creșterea atracției la restabilirea tandreții. Folosindu-se de umor, de un limbaj deschis și de situații provocatoare, dr. Schoenewolf ne arată cum se pot elibera cuplurile de inhibiții, cum pot învăța să se simtă confortabil cu propriile lor corpuri și să găsească cu adevărat plăcere în sexualitatea lor. Jocuri inovatoare precum Poker pe masaj, Propunere indecentă, Cenușăreasa sau Trocul erotic oferă ingredientele esențiale pentru un sex satisfăcător – respect reciproc, comunicare, încredere, grijă pentru partener, simțul umorului și o mai mare aplecare spre sexualitate ca parte a unei relații împlinite.

Ediția de față, revizuită și adusă la zi, oferă o serie de jocuri și exerciții nou-nouțe, jocuri „de încălzire” care să preceadă angajarea în exerciții mai explicite și de asemenea idei pentru cuplurile competitive și cele ale căror opțiuni politice sau idei religioase le stau în calea relației.

Pătrundeți între copertele acestei ghid erotic esențial și veți descoperi cât de distractivă poate fi menținerea unei relații proaspete, iubitoare și incitante!

GERALD SCHOENEWOLF este director la Living Centre, un complex terapeutic din New York City. Este autorul a paisprezece cărți, printre care *Animizitatea Sexuală dintre Bărbați și Femei*.

48. ENERGIA POZITIVĂ de Judith Orloff

Sunteți tot timpul pe fugă, abia evitând epuizarea cronică? Sunteți angrenat până peste cap în tot felul de activități, fiindu-vă teamă să spuneți nu? Aveți încă urmele vizibile ale epuizării provocate de „vampirii energetici”? Asaltul nemilos al violenței la știri vă istovește? Dacă așa stau lucrurile, înseamnă că sunteți victima unei crize energetice ascunse. Pentru a o rezolva, e nevoie de ceva mai mult decât soluțiile tradiționale, cum ar fi să mănânci bine, să dormi bine noaptea și să faci mișcare. În cartea de față veți găsi în sfârșit rețeta completă mulțumită căreia nu vă veți mai simți permanent istovit și veți putea să trăiți o viață mai plină de energie: Programul Energiei Pozitive creat de Judith Orloff.

Veți descoperi cum s-a descătușat intuiția lui Quincy Jones după operația chirurgicală pe creier pe care a suferit-o, cum și-a perfecționat Larry King tehnicile de intervieware, cum s-a vindecat Naomi Judd de hepatita C și cum interacționează Jamie Lee Curtis cu oamenii care te secătuesc de energie

49. GHID PRACTIC DE RADIONICĂ de Michel Grenier

Radionica este o disciplină înrudită cu radiesteziă. Până în prezent foarte discretă, aproape secretă, ea permite radionicianului să dirijeze energia subtilă a emisiilor generate de forme prin puterea gândirii creatoare.

Activitatea ei benefică se desfășoară în toate domeniile vieții. Această metodă, folosită empiric încă din epoca preistorică, a fost bine stăpânită de constructorii piramidelor, templelor, catedralelor și ai altor locuri sacre.

Chid practic de radionică este o lucrare practică ce oferă prima metodă completă de radionică. Ea ne învață modalitățile de a revela în noi înșine cel de-al șaselea simț, intuiția, de a-l dezvolta și folosi, pentru a pune în aplicare puterea sa creatoare.

Lucrarea explică modul în care funcționează această artă sacră, adevărată „știință terapeutică”, și demonstrează influența energiilor ce acționează de aproape sau la distanță, capabile să modifice în mod favorabil desfășurarea lucrurilor în toate sectoarele activității umane.

Autorul, kineziterapeut și conferențiar, practică radiesteziă, magnetismul și mai ales radionica. În 1955, el a fost unul dintre membrii fondatori ai Sindicatului Național al Radiesteziștilor.

50. CUM SĂ FACI BANI RAPID PE EBAY de Thomas Mailet și Éric Tessier

Pe eBay, se cumpără câte o Corvette la fiecare oră, un diamant se negociază la fiecare două minute, treisprezece CD-uri își schimbă proprietarul la fiecare minut, o cameră foto digitală se negociază la fiecare patruzeci de secunde și un obiect de îmbrăcăminte la fiecare trei sferturi de secundă! Altfel spus, dacă ai un obiect, oricare ar fi el, pe care nu-l mai vrei, există probabil cineva, undeva, care îl caută.

Cum să procedezi pentru a vinde ceea ce nu mai vrei? Exact asta o să înveți din această carte. Mai mult chiar, descoperind principiile de bază care guvernează vânzarea și cumpărarea de articole pe eBay, o să te poți lansa în afaceri, fără un angajament financiar important. Investind doar câtva timp și puțină energie, vei fi în măsură să faci o mică avere. Imediat ce vei termina lectura acestei cărți, o să poți demara propria afacere utilizând acest site extraordinar drept instrument de vânzare.

51. DIETA YOUNG PENTRU BOLNAVII DE DIABET de Robert O. Young și S.R Young

După marele succes al cărții *Dieta Young – Miracolul pH pentru o sănătate perfectă*, doctorul Robert Young împreună cu Shelley Redford Young prezintă acum o dietă revoluționară dedicată bolnavilor de diabet de tipul 1 și 2.

Diabetul este o boală gravă, care poate fi controlată. Printr-o abordare simplă și naturală, cartea doctorului Young vă ajută să atenuați sau chiar să înlăturați factorii care au declanșat boala. În numai 12 săptămâni, veți fi pe drumul spre redobândirea sănătății depline și a unei stări de bine — fără să mai aveți nevoie de mulțimea de medicamente la care sunt obligați să recurgă bolnavii de diabet. Veți descoperi alimentele recomandate și cele ce trebuie evitate, zeci de rețete delicioase care pot contribui la menținerea unei acidități stabile, precum și sfaturi despre gestionarea factorilor de stres și exerciții de mișcare fără riscuri.

Printr-un program ușor de urmat, *Dieta Young pentru bolnavii de diabet* vă va ajuta să țineți sub control această boală pentru tot restul vieții.

De departe cea mai importantă carte scrisă vreodată despre diabet, *Dieta Young pentru bolnavii de diabet* este un adevărat miracol pentru oamenii care suferă de această boală groaznică!

52. MIRACULOASELE PLANTE ANTISTRES – TRATAMENTE ȘI UTILIZARI PRACTICE

de David Winston și Steven Maimes

Cu toții ne confruntăm zilnic cu stresul și în fiecare zi organismul nostru se străduiește să se adapteze și să rămână echilibrat și sănătos.

În cartea de față, autorii oferă o imagine cuprinzătoare asupra plantelor netoxice, adaptogene, precum ginsengul, eleuthero, lemnul-dulce, care provoacă în organism o reacție defensivă față de stres. Aceste plante revigorante și tonice ajută corpul să se „adapteze” la multiplele influențe cu care se confruntă. Ele sporesc vigoarea și contracarează efectele normale ale îmbătrânirii și astfel devin instrumente importante în medicina sportivă și în prevenirea și tratamentul oboselii cronice și a altor tulburări provocate de stres.

Autorii prezintă utilizările istorice ale acestor remedii vegetale în India, Rusia, China și continentele americane și explică felul cum funcționează și de ce sunt atât de eficiente în combaterea bolilor generate de stres. Monografiile alcătuite pentru fiecare plantă adaptogenă prezintă totodată și ultimele cercetări științifice și include originea, utilizarea tradițională, acțiunile, proprietățile, pregătirea și dozajul pentru fiecare caz în parte.

53. CEAIURILE VINDECĂTOARE – INFUZII ȘI DECOCTURI de Thierry Telphon

Retrogradate la rangul de leacuri băbești, ceaiurile au totuși un potențial curativ uitat de prea mult timp. Planta, în comparație cu medicamentul numit clasic, prezintă avantajul unui număr mai mare de proprietăți farmacologice, care permit tratarea mai multor simptome în același timp. Ea acționează în profunzime, într-o direcție pur fiziologică, respectând astfel echilibrele interioare.

Ceaiurile vindecătoare ne propune peste 100 de patologii (abces dentar, anghină, digestie dificilă, gripă, menstruație dureroasă...), care pot fi tratate cu infuzii și decocturi, pentru fiecare dintre ele existând o formulă de tratament general și/sau de aplicare locală, fie sub formă de băi de gură, de gargară, de comprese, fie sub formă de băi oculare, de instilații nazale și auriculare.

În continuare, autorul prezintă un catalog cu 159 de plante și proprietățile lor, moduri de utilizare, perioade de recoltare, indicații și contraindicații.

Cartea de față, foarte practică, vă ajută să dobândiți o cunoaștere completă a plantelor și a puterile lor terapeutice.

Doctorul T. Telphon este medic generalist, fitoterapeut, stabilit la Paris din 1989. El ocupă funcția de secretar-adjunct în cadrul Société Française d'Endobiologie Médicale.

54. ALIMENTAȚIA ÎNȚELEAPTĂ – 60 de rețete sănătoase și gustoase, fără gluten de Athena Mattern

lată, în sfârșit, o lucrare accesibilă, care ne ajută să înțelegem și să punem în practică înțelepciunea în alimentație. Cum „a mânca altfel” înseamnă mai întâi a gândi și a acționa altfel, Athena Mattern ne oferă modalitățile prin care putem ajunge să realizăm aceste schimbări, începând cu exemplul altor popoare, care deja gândesc și acționează în mod diferit.

Ea abordează, în același timp, și problema glutenului, la care atâtea persoane sunt intolerante, dar rețetele ei fără gluten sunt în beneficiul tuturor. La fel și prepararea la temperatură scăzută, care nu alterează calitatea alimentelor, oferindu-le totuși maximum de savoare.

Autoarea tratează diferitele grupe de alimente printr-o abordare limpede, obiectivă, veridică. În plus, abundă în numeroase sfaturi practice și în rețete pentru a găti sănătos și gustos, în același timp ... Ba mai mult, sugerează chiar și o parte „neînțeleaptă” în alimentație, pentru ca apoi să revină la adevărata înțelepciune!

Această lucrare este rezultatul a 20 de ani de cercetare și de practică, de căutare permanentă a înțelepciunii.

COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ

EDITURA PARALELA 45

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 130

Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492

Tel.: 0753 040 444;

0721 247 918.

E-mail: comenzi@edituraparelela45.ro

sau accesați www.edituraparelela45.ro



Tiparul executat la *Graficprint Industries*

Tel: 0752 754 147

e-mail: silviustancu@graficprint.eu