



Sfaturi
pentru
o viață
mai sănătoasă

Ligia Pop

Cuprins

Introducere	5
Ce motive am avea pentru a mânca mai sănătos?	8
O companie selectă	9
E-urile și aditivii nocivi	9
Consumul cărnii – nesănătos și nesustenabil.....	12
Zahărul.....	15
Pesticidele, erbicidele și diversele toxine	19
Vreau să mănânc sănătos. Cu ce să încep?	22
Tranziția spre o alimentație mai sănătoasă.....	23
Să pornim la drum!.....	27
Schimbări și mai mari.....	30
Beneficiile clorofilei. Beneficiile sucului de grâu.....	36
Rolul superalimentelor în combaterea carențelor nutriționale	42
Superalimente recomandate pe parcursul unei săptămâni	44
Superalimente ce pot fi luate zilnic, timp de o viață	53
Cine poate consuma superalimente?	53
Probioticele și beneficiile lor în alimentație	56
Sunt anumite alimente crude considerate toxice?	60
Metode optime pentru gătit	64
Ce oale să folosim pentru gătit?.....	65
Cele mai bune vase pentru gătit.....	66
Cum se „asezonează“ și cum se îngrijesc?.....	66
Ce prepar în oalele de fontă?.....	67
De ce am ales să evit anumite vase de gătit?	68
Ustensile recomandate	70
Obținerea alimentelor sănătoase	72
Mâncarea sănătoasă – necostisitoare	73
Ingrediente ideale pentru gătit	73
Aprovizionarea cu alimente naturale.....	74
Germeți și vlăstari	76
Legume uscate	78
Legume și fructe congelate	80
Rădăcinoase și alte legume	80
Fructe	81
Curățarea legumelor și fructelor cumpărate	82
Trebuie să consumăm doar ingrediente locale, de pe pământ românesc?....	83

De unde procurăm uleiul presat la rece?	85
Surse online de produse sănătoase	86
Detoxifierea, între mit și realitate	88
Pielea – calea de intrare a 70% dintre chimicalele cu care vine în contact...	90
Hainele pot fi o cauză de intoxicare?.....	91
Cosmeticele și detergenții naturali	92
Apa: un element mai important decât mâncarea?	98
Apa filtrată	100
Apa îmbuteliată.....	100
Apa de la robinet	101
Apa purificată prin osmoză inversă – o apă moartă	101
Apa de izvor sau de munte	102
Soluții mai accesibile	103
Pâine din comerț sau pâine făcută în casă?	104
Pâinici din kamut	105
Pâine cu maia	106
Este glutenul sănătos?	107
Surse vegetale de nutrienți	112
Surse vegetale de proteine	113
Surse vegetale de B ₁₂	115
Surse vegetale de minerale.....	117
Surse vegetale de vitamine.....	124
Combinațiile corecte ale alimentelor	130
Tranzitul normal în organism	134
Constipația cronică	134
Alte recomandări.....	137
Mituri privind alimentația și stilul de viață sănătoase	138
Mâncarea sănătoasă este scumpă?	139
Micul dejun, cea mai importantă masă din zi?	140
Câte calorii sunt recomandate pe zi?	141
Este acidul oxalic dăunător?.....	142
Identificarea problemelor și curențelor în alimentație	144
Mâncăm sănătos – și totuși ne îmbolnăvim?	146
Să învățăm din greșelile altora	148
Lactatele și calciul.....	153
Soia – un aliment nesănătos	155
Putere pentru un sport de performanță	157
Meniu raw food pentru o zi	160
Micul dejun	161
Prânzul.....	163

Masa de seară	166
Sfaturi suplimentare	168
Sfaturi pentru membrii mai mici și foarte mici ai familiei	170
Întrebări frecvente	178
Ce înseamnă <i>raw vegan</i> sau <i>raw food</i> ?	179
Este alimentația <i>raw</i> costisitoare?.....	180
Hrana vie mă poate vindeca de boli?.....	180
De ce nu 100% <i>raw</i> ?.....	180
100% <i>raw</i> dintr-odată?	181
Cum să evit carențele?	182
Ce reacții apar odată cu detoxificarea?.....	183
Este această alimentație apreciată și de celebrități?	184
Se poate slăbi cu <i>raw food</i> ?.....	184
Cine trebuie să consume germeii și vlăstarii?	184
Sunt recomandați mamele germeii și vlăstarii?.....	185
Cum să cultivăm singuri germeii și vlăstarii?.....	185
Cum să consumăm germeii și vlăstarii?	185
Ce germeii și vlăstarii ar putea induce stări neplăcute?	186
De ce să folosim un storcător prin presare la rece cu ax melcat?	186
Să cumpărăm iarna și primăvara legume importate?	187
Nucile îngrașă sau ne ajută să ne menținem sănătoși?	187
Să consumăm nucile uscate sau înmuiate?	188
Cum au trăit înaintașii noștri atât de mult fără toate acestea?	188
Concluzie	191



Toată lumea își dorește să se bucure de o viață frumoasă, lipsită de durere și apăsare – și, în felul nostru, fiecare facem tot ce putem pentru a ne îndeplini acest scop. E necesar să înțelegem că schimbarea nu trebuie să fie făcută doar la nivelul alimentației, fiindcă nu este suficient, ci trebuie să ne curățăm atât mintea și trupul, cât și sufletul de orice element care ar putea să ne afecteze echilibrul.

În România, sunt cunoscută ca un lider în ce privește promovarea stilului alimentar *raw food*, într-un procent ales de fiecare în parte. M-am bucurat enorm că am putut reintroduce în țara noastră acest gen de alimentație, dar la un nivel modern în comparație cu ceea ce a fost prezentat mai înainte, impunându-l pe plan național. Din 2009, de când am început să promovez acest stil de hrană în România, s-au produs schimbări semnificative în gândirea oamenilor și, fiindcă cererea a fost foarte mare, au

apărut zeci de cofetării și restaurante *raw vegane*, sau care includ în meniu preparate *raw vegane*, fapt ce mi se pare spectaculos.

Prin intermediul cărților mele, care pot fi găsite în toate librăriile din țară, precum și prin mijlocirea expozițiilor noastre naționale Raw Generation Expo – desfășurate în Capitală, dar și în alte orașe –, am reușit să schimbăm viziunea oamenilor asupra introducerii în dietă, pe lângă alimentația tradițională, a unui procent mai mic sau mai mare de preparate sănătoase, *raw*, adică dintre cele care nu necesită prelucrare termică.

Înainte de mine au existat foarte mulți pionieri, unul dintre cei mai importanți fiind Elena Niță Ibrian, care, deși a vorbit toată viața despre crudități și a scris cărți în domeniu, din dorința de a educa populația, nu a fost cunoscută de un număr suficient de oameni. Iar mult anterior, de când ființează Dacia, iar apoi România, au fost milioanele de țărani, care, timp de sute, poate chiar mii de ani, au mâncat sănătos, adică predominant vegetarian și vegan. La ei, consumul de carne era ocazional – poate o dată pe săptămână sau chiar mai rar. Erau longevivi, supli și nu prea se confruntau cu bolile cronice de care sufereau cei din clasele sociale mai bogate, consumatori de alimente grase și dulci în exces.

Nu am absolut nimic împotriva celor care consumă produse de origine animală, ci, din contră, dorința mea a fost de la bun început să încerc să-i conving pe aceia cu o alimentație așa-zis „tradițională” – adică plină de mezeluri, lactate și produse procesate – să adauge în dietă un procent mai mare de crudități și să înlocuiască, pe cât posibil, dulciurile nocive cu cele sănătoase, pline de nutrienți. Însă fiecare e liber să ia ce hotărâre dorește în privința alimentației proprii, iar eu nu voi începe niciodată controverse cu persoanele care consumă produse animale, fiindcă **este alegerea lor**.

Dorința mea nu a fost – și nu este – să existe o Românie 100% *raw food*. Mi-aș dori mai degrabă ca în fiecare familie, indiferent de alimentația adoptată, să se consume un procent cât mai mare de legume și fructe procurate de pe plan local, cumpărate de la persoane de încredere, apoi vlăstari și germeni, plus sucuri verzi, pentru că asta înseamnă a te hrăni sănătos.

Aici aș dori să mai spun un lucru, care sper să nu vă supere. Cei mai mulți dintre oameni nu sunt destul de informați pentru a urma o alimentație 100% *raw*. În plus, e greu să menții acest procent de 100% într-un climat temperat, unde iarna și primăvara nu găsești legume și fructe proaspete. Atunci intervin carențe și probleme de sănătate, fiindcă alimentația nu este destul de diversificată pentru a asigura toți nutrienții de care organismul are nevoie. Când devin *raw food*-iști, mulți se bazează excesiv pe fructe sau pe salate (făcute mereu din aceleași verdețuri), ori pe nuci, în loc să realizeze că diversitatea în alimentație oferă cea mai bună șansă de a acoperi întregul necesar nutrițional. Iată de ce eu recomand ca majoritatea oamenilor să mănânce combinat: o anumită proporție de mâncare gătită (vegană sau nu, alegerea le aparține), împreună cu feluri *raw* și cu o largă varietate de crudități, mai ales legume și frunzoase.

Suntem cu toții sătui de discuțiile despre E-uri și tot „neamul” de amelioratori și coloranți ce abundă în produsele din comerț. Trebuie totuși să fim conștienți că aceste produse chimice nu fac decât să ne „polueze” celulele, îmbolnăvind-ne trupul mai repede decât ar fi normal. Multe dintre ele dau dependență, iar adeseori, chiar dacă știm că ne fac rău, poftim la ele și le cumpărăm, de parcă am fi programați, de parcă ceva din interior ne-ar împinge să le punem în coșul de târguieți.

Aici, pe lângă dependența dată de ingredientele chimice din respectivele produse, cum ar fi glutamatul monosodic sau alți amelioratori periculoși, ce afectează activitatea creierului și a sistemului nervos, o altă influență nefastă o au reclamele. Odată vizualizate, acestea se „implantează” în mințile oamenilor și acționează ca niște declanșatori de comenzi, atunci când mergem la cumpărături. Știu că sună diferit de cele îndeobște cunoscute, însă creierul uman înregistrează chiar și informațiile pe care nu ni le dorim și, când vine vorba de a lua o decizie, reacționează de multe ori așa cum nu ne așteptăm. De aceea trebuie să fim întotdeauna foarte atenți ce anume vizionăm și ce permitem să se infiltreze în memoria noastră.

Întorcându-ne la hrană, fiecare este liber să aleagă orice stil de alimentație dorește și nimeni nu trebuie judecat pentru hotărârea pe care o adoptă. Ca să avem o sănătate bună, indiferent de dietă, trebuie să urmărim păstrarea unui echilibru în viață, care



de cele mai multe ori nu există – tocmai de aceea intervin problemele de sănătate. O să îmi spuneți că suntem prea tineri pentru a ne gândi la așa ceva. Însă, din păcate, în societatea în care trăim, tot mai adesea auzim că bebeluși, copii, adolescenți și tineri până în 30 de ani sunt diagnosticați cu boli ciudate, unele chiar letale.

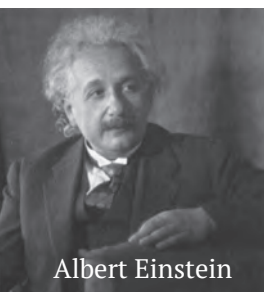
În calitate de consumatori, trebuie să învățăm să citim ingredientele de pe ambalaje și să căutăm să alegem, în locul produselor procesate, făcute special să aibă viață lungă pe rafturi, variantele proaspete, sănătoase. De exemplu, în loc să consumăm chipsuri prăjite, am putea, ca un prim pas, să optăm pentru chipsuri făcute la cuptor, iar mai târziu, pentru bucăți de ardei gras, morcovi, mere, portocale sau alte crudități deshidratate, condimentate astfel încât să fie gustoase – și așa mai departe, până când reușim să ajungem la un punct în care să putem afirma că mâncăm într-adevăr sănătos.

În această carte, vă voi arăta cum puteți face tranziția spre o alimentație și o viață mai sănătoase, oferindu-vă numeroase sfaturi practice sau informații care să vă motiveze să vă schimbați spre bine, precum și o serie de rețete delicioase.

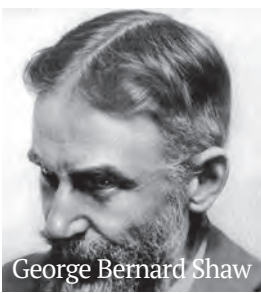
Haideți să fim mai sănătoși!

Ce motive am avea pentru a mânca
mai sănătos?

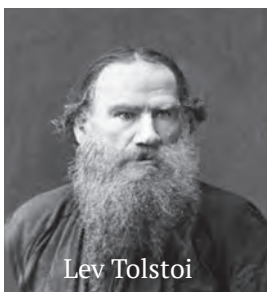




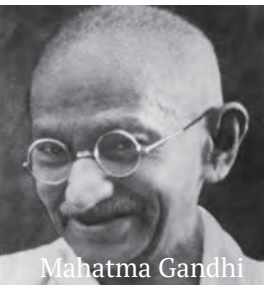
Albert Einstein



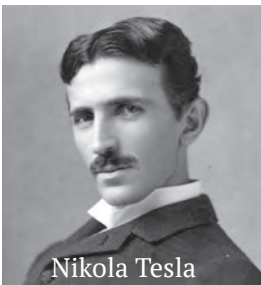
George Bernard Shaw



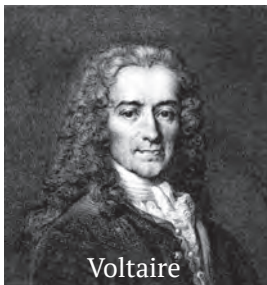
Lev Tolstoi



Mahatma Gandhi



Nikola Tesla



Voltaire

Personalități vegetariene

Cine nu își dorește să aibă parte de o viață lipsită de boli și durere? De aceea, am adunat aici mai multe motive pentru a vă convinge să mâncați mai sănătos, indiferent de vârstă și de starea fizică a organismului vostru. Rețineți că nu trebuie să faceți pași drastici de la început – aș fi fericită dacă ați urma cel puțin o parte din sfaturile date, pentru a vă bucura de o sănătate mai bună.

O companie *selectă*

Lista vegetarienilor și a veganilor celebri din lumea modernă crește mereu! Pe site-ul <http://bit.ly/vegetarieni-faimosi> îi veți regăsi pe mulți dintre ei – și vă invit

să consultați întreaga listă. Poate că, printre aceștia, veți descoperi o personalitate favorită, lucru ce vă va încuraja să continuați și voi pe acest drum.

Lista *raw food*-iștilor faimoși de azi include actori precum Alicia Silverstone, Demi Moore, Gwyneth Paltrow, Jason Mraz, Jared Leto, Pierce Brosnan, Lisa Bonet, David Duchovny, Michael Keaton, Téa Leoni, Daryl Hannah, Susan Sarandon, Cher, Margaret Cho, Angela Bassett, Edward Norton, Donna Karan, Woody Harrelson, plus mulți alții care s-au alăturat în ultimii ani – toți aceștia fiind *raw vegani*, într-un procent mai mic sau mai mare. Enumerarea ar putea continua cu zeci de artiști și alte nume prestigioase care au ales calea vegetarianismului sau a veganismului, fie din motive etice, fie din motive de sănătate.

De asemenea, foarte multe celebrități din lumea sportului, printre care culturști de renume, au optat pentru o astfel de alimentație datorită energiei, a puterii colosale dobândite printr-o nutriție bazată pe vegetale – sau *plant based diet*, cum o numesc ei.

Ce ne-ar determina, totuși, să fim mai atenți la ceea ce mâncăm? Mai jos vă ofer doar câteva motive.

E-urile și *aditivii nocivi*

E-urile reprezintă codurile oficiale pentru desemnarea chimicalelor utilizate ca aditivi în alimente. Există peste 300 de aditivi folosiți, având numere pe care le găsim

înscrise pe eticheta produselor – atunci când sunt scrise, căci nu întotdeauna se întâmplă asta. În cazul când sunt notați pe etichete, înseamnă că sunt aprobați de UE, cu un control periodic asupra valabilității recomandărilor, pentru că mereu apar studii noi ce descoperă că un anume E poate fi periculos.

Este important să subliniez aici că acești aditivi alimentari, printre care se numără și glutamatul monosodic (MSG), pot fi găsiți în orice alimente, chiar și în cele în care nu ne așteptăm să existe – de exemplu, în formulele de lapte praf pentru bebeluși sau în zacuște și pateuri. Glutamatul monosodic dă un gust foarte bun, fiindcă este un potențiator de aromă, stimulează apetitul și te face să mănânci fără oprire. Repercusiunile nu se ivesc imediat, dar consumul permanent conduce, în timp, la obezitate, la afectarea memoriei, plus multe alte necazuri încă neștiute. E bine de reținut că aceste efecte pot apărea indiferent de vârstă.

Încă nu se cunoaște integral efectul pe termen lung al acestor substanțe asupra organismului. Și, mai ales, nu se cunoaște efectul combinat al mai multor E-uri – altfel spus, dacă ele se asociază și se stochează în corp, dacă se elimină complet sau rămân acolo definitiv etc. Cert este că oamenii din ziua de astăzi suferă de mult mai multe alergii decât cei din trecut, precum și de alte afecțiuni care nu pot fi explicate decât prin asocierea lor cu o alimentație bogată în E-uri. Starea permanentă de oboseală, durerile de cap, dificultățile de concentrare pot fi doar câteva dintre manifestările aparent inexplicabile ce pot fi puse pe seama unei alimentații bogate în E-uri.

Exemple din alimentația tipică a zilelor noastre

Un mezel de la magazin are în compoziție o sumedenie de substanțe periculoase, după cum susține prof. univ. dr. Gheorghe Mencinicopschi: „nitrați și nitriți de sodiu și potasiu (de la E 249 la E 252), fosfați (de la E 339 la E 343) și polifosfați (de la E 450 la E 452) de potasiu, sodiu, calciu, magneziu. În prezența proteinelor, nitriții se transformă într-o substanță care favorizează apariția cancerului stomacal. În doze foarte ridicate, nitriții provoacă o toxicitate acută, ce împiedică sângele să mai transporte oxigenul. Sugarii și copiii mici sunt foarte sensibili la aceste substanțe, care le induc probleme respiratorii. Un aditiv pe care producătorii îl folosesc ilegal și destul de frecvent în mezeluri, fără să fie sancționați, este amidonul modificat. Conform Ordinului Ministerului Sănătății nr. 975, amidonul nu e admis în produsele din carne. Și totuși, mezelurile conțin amidon din belșug, întrucât acest aditiv reține multă apă și sporește cantitatea de mezel, înlocuind astfel carnea.“

Dintr-o listă de aproximativ 20 de ingrediente, doar unul singur e reprezentat de carne. Restul sunt fosfați, nitriți, nitrați, arome sintetice, coloranți, multă sare și apă. În ultimii ani, au apărut tot soiul de aditivi care n-au fost testați toxicologic, dar pe care producătorii au început să-i folosească intensiv. Printre cei mai nocivi se numără fosfații, care, în exces, împiedică fixarea calciului în oase. Imaginați-vă ce înseamnă acest lucru pentru copii...

„Crenvurștii conțin în cea mai mare parte MDM, adică tocătură de oase, tendoane, pielețe, grăsime (tot ce rămâne din carcasa unei păsări după ce se reține carnea). Acestea sunt pline de bacterii, care ne pot îmbolnăvi serios.

Salamurile au în compoziție 60% slănină și șorici, 17% carne de calitate inferioară (adică ce se poate prelucra din picioare și gât), un amestec de condimente (sare, boia, piper – sau aditivi care imită gusturile condimentelor), 20% făină de soia, antioxidanți, colorant (carmin), glutamat de sodiu (E 261), nitriți, nitrați, pastă de usturoi și zahăr.

Cârnații de porc conțin în proporție de 60% carne de porc, cu slănină și șorici, proteină vegetală din soia nemodificată genetic, 20% apă, sare, condimente și arome naturale, stabilizatori (dipolifosfat de sodiu și potasiu), antioxidanți (acid ascorbic, izoascorbat de sodiu), nitrit de sodiu, potențiator de gust (glutamat monosodic), zaharuri (lactoză, dextroză), colorant natural (carmin), conservanți (nitrit de sodiu și nitrat de potasiu).

Parizerul de porc conține 80% slănină și șorici, 10% carne de pasăre dezosată mecanic (în care intră inclusiv oase măcinate), făină de soia, proteină vegetală, amidon, condimente (sare, usturoi, coriandru, boia), potențiatori de gust (glutamat monosodic), coloranți (carmin). Starea de sațietate indusă se datorează amidonului și fibrelor din soia; în schimb, parizerul devine astfel greu de digerat. Carnea dezosată mecanic este pasta rezultată din dezosarea carcaselor de pasăre, care se prelucrează cu ajutorul unor utilaje speciale.

Iată și compoziția tipică a unui pate industrial: 20% ficat de pasăre, apă, carne de pasăre, ulei vegetal nehidrogenat, proteină vegetală din soia, amidon din grâu și din porumb, sare iodată, condimente și extract de condimente, muștar, arome, stabilizatori (polifosfați E 452), sirop de glucoză, emulgatori (esteri glicerici ai acidului citric E 472), agenți de îngroșare (gumă guar E 412, gumă xantină E 415), antioxidanți (acid citric E 330), ascorbat de sodiu (E 301), potențiator de aromă (monoglutamat de sodiu E 621), colorant (carmin E 120), conservant (nitrit de sodiu E 250). Conține alergeni: soia, gluten și muștar.

Pe piață există și variante de post – pateurile vegetale –, care, din nefericire, reproduc compoziția celor din ficat și carne, conținând: apă, ulei vegetal hidrogenat (margarină) sau nehidrogenat, proteine din soia, sare iodată, extract de condimente, muștar, arome, stabilizatori (polifosfați E 452), emulgatori (săruri ale acizilor grași E 470 ș.a.), agenți de îngroșare (gumă guar E 412, caragenan E 407), amidon din grâu și porumb, sirop de glucoză, zaharuri, potențiator de aromă (glutamat monosodic E 621), legume deshidratate, antioxidant (acid ascorbic E 300), acidifiant (acid citric E 330), făină de roșcove (E 410), coloranți (caramel E 150, roșu carmin E 120), extract de paprica. Și aceste pateuri conțin alergeni, cum ar fi: gluten, țelină, muștar și soia.

În tehnologia zilelor noastre, deseori se utilizează carnea congelată, care are capacitate redusă de hidratare (reținere a apei). Pentru a mări această capacitate, se adaugă în rețeta produselor din carne diferiți hidrocoloizi: săruri de fosfor (E 452), polizaharide modificate, amidon modificat E 1404, E 1440, E 1420, carboximetilceluloză

E 468 și E 466. Din cauza prezenței glucidelor de tipul amidonului, produsele din carne care în mod natural au indice glicemic zero se transformă în produse «moderne», cu un indice glicemic mare, solicitând suplimentar pancreasul.“

Sursele acestei secțiuni:

- Interviu cu prof. univ. dr. Gheorghe Mencinicopschi:
<http://bit.ly/interviu-menci>
 - Interviu cu prof. dr. Nicolae Hâncu și dna Daniela Niculescu, director general al CEF România:
<http://bit.ly/interviu-hancu>
 - „Lista actualizată a E-urilor periculoase din alimente“:
<http://bit.ly/lista-aditivi-alimentari>
-

Consumul cărnii – *nesănătos și nesustenabil*

Nimeni nu spune să renunțați la produsele de origine animală – oricum, decizia vă aparține. Dacă nu puteți trăi fără ele, consumați-le, însă cât mai rar și doar produse de calitate, de la animale crescute natural, pe pășuni netratate cu pesticide și fără furaje sau porumb modificat genetic, așa cum este mai tot porumbul de pe piața românească. Iată câteva consecințe adevărate atunci când vine vorba de acest obicei:

1. Milioane de animale nevinovate trebuie să moară, anual, pentru ca noi să ne bucurăm de produse provenite de la ele.
 2. Având în vedere consumul mare de carne de pe tot mapamondul, numeroase animale sunt crescute pentru consum. Asta înseamnă foarte multe resurse naturale și vegetale dedicate întreținerii lor, în condiții inumane, cel mai adesea. Acest lucru este nesustenabil – și deja s-au încălcat limitele naturale în căutarea cărnii ieftine, obținute rapid, prin pomparea exagerată de hormoni de creștere care, introduși apoi în corpul uman, cresc la rândul lor în mod excesiv diverse tumori, chisturi și celule canceroase.
 3. Consumul frecvent al cărnii nu este sănătos, deoarece îngreunează corpul, iar carnea nu conține fibre. Din acest motiv, mestecată adeseori insuficient, carnea rămâne blocată în intestin pentru ani de zile.
-

În trecutul nu prea îndepărtat, animalele destinate consumului alimentar erau, în mare parte, duse la pășune – unde, tehnic vorbind, transformau iarba curată în proteine. În ziua de azi, acest lucru s-a schimbat. Multe animale nu pasc în libertate, fiind crescute în ferme, unde stau cât e ziua de lungă în spații închise și strâmte. Și chiar dacă sunt lăsate libere, poluarea și chimicalele din iarbă și din mediul

înconjurător afectează calitatea cărnii, iar dacă țăranul, acasă, îi mai dă animalului după ochi și furaje îmbibate cu hormoni de creștere și antibiotice, carnea respectivă deja s-a îndepărtat foarte mult de termenul „natural“.

Observați cum sunt crescute acum animalele, dar mai ales cu ce sunt hrănite și vindicate de zecile de boli de care suferă în timpul scurtei lor vieți. Vă invit să faceți o vizită la o fermă industrială. Găsiți-le pe cele care expediază carnea la magazinele mari, de unde o cumpărați voi de obicei. Cred că, dacă îmi veți urma sfatul, dorința voastră de a consuma carne ar scădea considerabil.

Alimentația acestor biete animale este bazată pe tot felul de prafuri și furaje, având o compoziție care se îndepărtează mult de cea a hranei lor naturale. Sunt nutrite cu amestecuri de grâne ieftine, foarte adesea modificate genetic, și acelea crescute cu o mulțime de pesticide, la care se adaugă în numeroase cazuri și cantități masive de furaje bogate în hormoni de creștere și antibiotice.

De asemenea, sunt îndopate cu furaje combinate cu prafuri din oase sau organe provenind de la diferite animale moarte (carne al cărei termen de garanție a expirat, rămășițe de prin abatoare, precum mațe, zgârciuri, organe, piele și gheare etc.). Am auzit inclusiv de cazuri în care diverse mortăciuni – șobolani, câini, pisici, iepuri –, ba chiar și organe umane de prin spitale sunt utilizate pentru „îmbunătățirea proteică“ a furajelor. Toate aceste rămășițe și leșuri sunt fierte și transformate într-o pastă, cu ajutorul unor blendere industriale. Pentru producătorii de furaje, proteina e proteină, indiferent de sursă. Se știe că nivelul crescut de proteine în furaje ajută la creșterea mai rapidă a animalelor, astfel că producătorii caută sursele cele mai ieftine cu puțință, pentru a-și mări profitul. Practica aceasta este veche și cunoscută de fermieri, atât de cei din România și alte țări europene, cât și de cei din SUA.

Să nu credeți că doar animalelor de fermă li se dă să mănânce așa ceva. Mulți țărani care afirmă că au păsări și animale crescute natural tot cu asemenea furaje le hrănesc, în mare parte. Sau: v-ați întrebat vreodată din ce e făcută mâncarea specială pentru animalele de companie, precum câinii și pisicile?

Pe lângă toate aceste crime împotriva bietelor animale, hrana lor este îmbibată cu substanțe chimice și hormoni de creștere, „glazurate“ cu supradoze de antibiotice, de multe ori introduse în concentrații mai mari decât cele obișnuite și propuse special pentru animale, ca să li se asigure o creștere accelerată într-un mediu nesănătos și să fie pregătite pentru abator. Motivația fermierilor sau a țăranilor care s-au „deșteptat“ de vreo câțiva ani încoace, aceia de la care credem că achiziționăm produse mai sănătoase? Toți caută să aibă o producție cât mai mare, pierderi cât mai puține și un câștig cât mai rapid. Iată unul dintre motivele principale pentru care proteinele de origine animală n-ar trebui să ne intereseze. Dar, mai presus de toate, gândiți-vă la hrana animalelor, ajunse acum carnea de pe mesele noastre și care, prin ingerare, devine parte din noi și din viitorul sănătății noastre. La <http://bit.ly/proteinele-animale>, vă invit să citiți un articol despre conținutul mezelurilor și al semipreparatelor din carne, unde dezvălui o parte din realitățile privind acest subiect.



Ligia Pop este un nume recunoscut în domeniul alimentației *raw food* din România, dar și pe plan internațional. Consultant în nutriție *raw* și maestru bucătar în alimentația vegană fără foc, a publicat șase cărți de specialitate: *Rețete vegane fără foc* (care a câștigat, în 2014, cel mai prestigios premiu la etapa națională a Gourmand World Cookbook Awards, în cadrul categoriei „Best Vegan Cookbook“); *Germeți și vlăstari: surse de sănătate și energie*; *Deserturi pentru părinți și copii sănătoși*; *Jurnal de sarcină: sfaturi pentru o naștere naturală și un bebe sănătos*; *Diversificarea raw și vegană: sfaturi și rețete pentru bebeluși și copii mai mari*, precum și cartea de față, ajunsă acum la a doua ediție. La acestea se adaugă o metodă de pian, *Pași în lumea muzicii*.

Este singurul *raw chef* din lume care a primit, în anul 2011, distincția mondială *YouTube Next Chef*. Pe lângă numeroasele sale activități, organizează anual, în toată țara, ediții ale *Raw Generation Expo*, evenimente ce promovează un stil de viață sănătos, echilibrat, fiind totodată gazda show-urilor TV online „Ligia’s Kitchen“ și „De vorbă cu Ligia“.

Pentru mai multe detalii, vizitați: ligiapop.com

Într-o societate în care alergătura și stresul fac parte din programul zilnic, cartea de față vine în întâmpinarea voastră, cu informații utile pentru a vă însuși un stil de viață mai sănătos și mai ordonat.

Aplicând cu pași mărunți și siguri sfaturile găsite aici, veți învăța cum să vă îmbunătățiți obiceiurile alimentare și cum să vă mențineți echilibrul între minte, trup și suflet, pentru a vă bucura de o viață liniștită și armonioasă.