

ROBERT O. YOUNG  
SHELLEY REDFORD YOUNG

DIETA YOUNG

MIRACOLUL

PH

PENTRU O  
SĂNĂTATE PERFECTĂ

**Editor: Călin Vlasie**

Redactare: Mihaela Mazilu

Tehnoredactare: Mihail Vlad

Corectură: Anamaria Cozma

Pregătire de tipar: Marius Badea

Design copertă: Ionuț Broșțianu

EPP

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**YOUNG, ROBERT**

**Dieta Young : miracolul pH pentru o sănătate perfectă** / Robert O. Young, Shelley Redford Young ; trad. din lb. engleză de Nicolae Damaschin. - Ed. a 5-a. -

Pitești : Paralela 45, 2017

ISBN 978-973-47-2517-5

I. Young, Shelley Redford

II. Damaschin, Nicolae (trad.)

61

*The pH Miracle, Balance Your Diet, Reclaim Your Health*

Robert O. Young, Ph. D., Shelley Redford Young

© 2002 by Robert Young, Ph. D.

This edition was published by arrangement with Warner Books, Inc., New York, New York, USA. All Rights Reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, 2017

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro) | [www.cartearomaneasca.ro](http://www.cartearomaneasca.ro)

**DR. ROBERT O. YOUNG  
SHELLEY REDFORD YOUNG**

**DIETA YOUNG  
MIRACOLUL  
PH  
PENTRU O  
SĂNĂTATE PERFECTĂ**

ediția a V-a

Traducere din limba engleză de  
Nicolae Damaschin

**Editura Paralela 45**

# CUPRINS

---

<i>Mulțumiri</i> .....	9
<i>Cuvânt-înainte</i> .....	13

## PARTEA I

### Teoria

Capitolul 1. Noua Biologie a sănătății .....	19
Capitolul 2. ABC-ul: Acid, sânge, <i>candida</i> .....	28
Capitolul 3. D vine de la Digestie .....	53
Capitolul 4. A mânca așa cum trebuie .....	64
Capitolul 5. Ești ceea ce bei: apă, suc și „băutură verde” .....	107
Capitolul 6. Combinarea alimentelor .....	116

## PARTEA A II-A

### Programul

Capitolul 7. Tranziția .....	129
Capitolul 8. Purificarea .....	142
Capitolul 9. Motivația .....	158
Capitolul 10. Suplimente .....	168
Capitolul 11. Să le punem cap la cap .....	198

## PARTEA A III-A

### Rețete

Alegerea rețetei corecte .....	213
Salate .....	221
Sosuri de salată.....	228
Supe.....	233
Antreuri.....	244
Garnituri .....	270
Sosuri .....	278
Condimente, creme, paste și umpluturi.....	280
Sucuri .....	290
Lapte din nuci și semințe.....	293
Pâine.....	294
Gustări crocante.....	295
Cereale și deserturi.....	298
Înlocuitori pentru rețete.....	299

# CAPITOLUL 1

---

## Noua Biologie a sănătății

Începe o nouă zi. O zi a adevăratei sănătăți holistice, a vitalității și a stării de bine. Un timp al energizării celulelor noastre, al amplificării maxime a forței vitale a corpurilor noastre. O eră a fizicului suplu și puternic! Cartea de față este cheia pentru a primi această lumină în viața ta. Mai întâi, te ajută să înțelegi știința revoluționară pe care eu (Rob) o numesc Noua Biologie, apoi explică modurile practice de a-ți schimba dieta și de a descătușa întreaga putere a corpului tău de a se autovindeca.

De fapt, lumina aceasta a apărut la orizont cu mai bine de o sută de ani în urmă. Dar opera radicală a câtorva mari deschizători de drumuri în domeniul cercetării a fost trecută cu vederea de un curent medical principal atât de adânc în propriile sale mituri încât a fost orb la adevăruri mai mari. Până acum. Acum vom da jos ochelarii de cal și vom privi la un model cu totul nou al sănătății umane și al bolii. Muncind de decenii la o cercetare exhaustivă – a mea proprie, ca și aceea a acelor deschizători de drumuri – vom descoperi căile spre boală și sănătate. Veți avea parte de știință, bineînțeles, dar și de aplicațiile practice care vă vor permite să puneți știința în slujba voastră.

Este vorba doar despre echilibru. Universul operează prin menținerea în echilibru a contrariilor, iar universul conținut în corpul vostru nu face excepție. Când survine un dezechilibru, avem semnele bolii: energie scăzută, oboseală, digestie proastă, exces de greutate, gândire neclară, dureri,

ca și alte tulburări majore. Această carte este despre refacerea echilibrului (sănătății): energie, limpezime a minții, funcționare bună a tuturor sistemelor corpului, ochi luminoși, piele curată și un corp suplu și în formă. Cu programul din carte, toate acestea sunt și la îndemâna dumneavoastră în decurs de câteva săptămâni.

Tot ce trebuie să faceți este să aruncați o privire în jur pentru a vedea că majoritatea oamenilor care trăiesc în stilul nostru modern de viață suferă de dezechilibru. Sunt obezi. Obosiți. Îmbătrâniți prematur. Probabil că așa vă simțiți și voi. Există șanse ca minimum una dintre persoanele pe care le iubiți să sufere de una dintre primele trei boli ucigașe din Statele Unite – boli de inimă, cancer sau diabet. Când am întrebat publicul la una dintre conferințele mele câți dintre ei au un membru din familie care suferă de una dintre aceste trei mari rele, 70-80% au ridicat mâinile. De fapt, jumătate dintre noi vor muri de boli de inimă sau diabet. O treime vor muri de cancer.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor din societatea noastră, acum te gândești: „Bine, dar de *ceva* trebuie să mori”. Am uitat că este firesc să mori – și să *trăiești* – *sănătos!* De fapt, *este dreptul tău din naștere să trăiești sănătos, până în ziua când mori.* A face din această viziune o realitate este marele dar al acestui program. Și credeți-mă, nu are nimic de-a face cu descoperirea genomului uman, cu tehnologiile medicale de vârf sau cu produsele farmaceutice, chiar mai puternice și mai periculoase. Vestea bună este că răspunsul e mult, mult mai simplu decât toate acestea. Și este disponibil chiar aici și acum. Astăzi.

Indiciul evident este legat chiar de cei trei principali ucigași (cancerul, bolile de inimă și diabetul). Toate aceste boli sunt legate direct de dietă. De fapt, *opt* dintre cele *zece* cauze ale deceselor din prezent în America sunt legate de dietă (fără a mai menționa că dieta este în mod evident cauza obezității a 60% dintre americani). A mânca alimentele potrivite și a lua cele mai bune substanțe nutritive *în mod echilibrat* vă va ajuta să evitați toți acei ucigași, o dată cu mizeria și slaba calitate a vieții care atât de des precede moartea, uneori cu câteva decenii. *Miracolul pH* înseamnă doar simplele secrete ale combinațiilor corecte.

Însăși curentul medical principal este de acord: „Hrana conține substanțe nutritive esențiale pentru funcționarea normală a metabolismului, iar *când apar probleme, acestea rezultă din dezechilibrele* în aportul de

## CAPITOLUL 7

---

### Tranziția

Pentru a putea asimila hrana mai rapid, trebuie să luați îmbucături mici. Efectiv nu trebuie să mușcați mai mult decât puteți mesteca. Asta înseamnă să faceți tranziția spre o dietă alcalină. Luați-o mai încet dacă e nevoie, mai bine niște victorii mici decât să încercați să stăpâniți totul deodată. Nu vă descurajați încercând să schimbați prea repede prea mult. Faceți schimbările treptat. Oricum așa e cel mai bine pentru organism, și cresc în primul rând șansele de a reuși, precum și șansele că vă veți ține de dietă pe termen lung. (Excepția ar fi o boală gravă, când o schimbare drastică ar fi exact ceea ce v-ar trebui – sau când nu ați avea timp pentru o abordare treptată.) A trece la un mod de viață alcalin este un proces – nu un eveniment unic sau o transformare peste noapte. Bucurați-vă de călătorie în timp ce mergeți spre „casă”.

Familiei noastre i-a luat mai mult de doi ani pentru a face o tranziție completă (iar fata mea de treisprezece ani este încă în tranziție). Asta și pentru că am perfecționat sistemul, pe măsură ce înaintam. Pe de altă parte, noi eram deja aproape dintotdeauna vegetarieni, astfel încât modificarea totală nu a fost așa de dramatică cum ar fi fost dacă începeam de la o dietă americană mai tipică. Oricare ar fi cadrul de timp specific care dă rezultate în cazul vostru, luați-o pas cu pas, așa cum am făcut-o și noi, pentru rezultate clare și durabile. Luați tranzițiile pe rând, acordând cel puțin câte o săptămână și chiar până la două sau



trei săptămâni dacă este nevoie, pentru a vă aclimatiza la fiecare etapă. Sau mergeți cu mai multe deodată dacă vă simțiți în stare. Treceți mai departe când vă acomodați. Puteți schimba ordinea tranzițiilor. Veți construi o fundație solidă și apoi strat peste strat deasupra, construind pentru a dura.

Iată programul nostru propriu în douăsprezece etape:

## TRANZIȚIA 1: MICUL DEJUN

Probabil că cea mai mare schimbare pe care o veți face prin acest program este ceea ce veți mânca la micul dejun. Este un loc la fel de bun ca oricare altul pentru a începe!

Americanii trebuie să-și schimbe atitudinea și concepțiile în privința micului dejun. Aproape toate opțiunile – ouă, clătite, sirop, cereale calde sau reci, fructe, suc, cafea, iaurt, produse de panificație, cârnați, șuncă vă creează un mediu acid în organism și favorizează (sau conțin!) fermenți sau fungi sau alte microorganisme. Multe conțin cantități uriașe de zaharuri și carbohidrați simpli, care acidifică sângele și țesuturile, creând mediul care favorizează microorganismele. Altele sunt surse dense de proteină (și aproape întotdeauna și de grăsime) care, pe lângă faptul că duc la o activitate parazitară intensă, favorizează și dezvoltarea în exces a microorganismelor. Și toate aceste alimente acide sunt foarte sărace în apă – și extrem de constipante. Nu e de mirare că laxativele sunt unul dintre cele mai vândute remedii fără rețetă. Și în plus față de toate acestea, le mâncăm în combinații îngrozitoare (ouă și cârnați, cereale cu lapte, pâine prăjită cu gem). Ce mod de a începe ziua! Organismul vostru merită să fie alimentat mult mai blând și mai sănătos după postul din timpul nopții.

Nu lăsați deci ca prima masă a zilei să vă încetinească. (Și chiar vă încetinește tranzitul – aceste alimente de la micul dejun acid sunt foarte sărace în apă și constipă.) În esență, asta înseamnă să aveți aceleași opțiuni la micul dejun așa cum ați avea în orice alt moment al zilei. Poate părea ciudat la început, dar v-ați face o mare favoare trecând la supă, sau legume într-un aluat sau salată. Sau ce spuneți de o farfurie mare cu broccoli fiert în abur? Sau un suc vegetal colorat? Preferatul meu (al lui Shelley)

## ALEGEREA REȚETEI CORECTE

---

Vă voi împărtăși un secret: înainte să înțeleg cum vindecă alimentele, niciodată nu îmi prea plăcea să gătesc. Era doar încă o corvoadă care-mi mânca timpul și generatoare de mizerie – și trebuia făcută din nou aproape imediat după ce făceam curățenie. Mă simțeam ca și cum eram înțepenită în bucătărie când aș fi vrut mai degrabă să fiu afară, în lume. Dar din momentul în care am înțeles cât de mare este impactul a ceea ce mâncăm asupra sănătății și stării de bine, îmi place să creez feluri vindecătoare. Și venerez această îngrijire palpabilă pe care o reprezintă hrănirea familiei mele. Totuși, încă îmi doresc ca procesul să fie eficient! Îmi place să petrec cât mai puțin timp pregătind o mâncare – și o mulțime de timp relaxându-mă și savurând fiecare înghițitură (și să mă bucur de compania familiei mele, ceea ce iarăși face parte din puterea de vindecare, dacă vreți să știți!).

Vreau să creez ceva ce aș vrea să mănânc – și care să-i placă și familiei mele. Această secțiune este deci compusă din rețete pe care le folosesc pentru a ne menține pe toți fericiți. Nu stau prea mult în bucătărie, toți mâncăm sănătos și ne place ceea ce mâncăm. Mâncăm cu poftă, aș putea să adaug, din moment ce unii oameni par să creadă la început că acest mod de a mânca este „pentru păsări”, sau „hrană pentru iepuri”. Toate aceste feluri preamăresc varietatea, textura și savoarea parcă de pe altă lume, la fiecare masă. Nu este niciodată plictisitor. (Toate acestea sunt ușoare și pentru buzunar. Nu costă mai mult să cumperi ingrediente organice decât dai pe carne, brânză, dulciuri, bere și altele.) Acest program nu e nici pe departe un fel de privațiune, este un dar pe care ni-l facem nouă înșine.

O mulțime de oameni vor afla că simțul gustului li s-a tocit după atâta non-hrană artificială și după atâta stimulare artificială cu dulciuri concentrate și arome sărate, și sunt insensibili, la început, la finețea alimentelor

naturale, complete. Dacă tot așa gândiți și voi, nu vă fie teamă: pe măsură ce vă obișnuiți să mâncați în acest raport de 80/20, veți descoperi că papilele gustative se vor trezi la senzațiile delicioase cu care le tratați. Veți lăsa în urmă acel straniu entuziasm de a vă autodistrage pentru plăcere. Am văzut asta la atâția oameni pentru care hrana este una dintre marile distracții ale vieții. Unii oameni trăiesc ca să mănânce, deși ar trebui să fie exact invers. În acest program hrana își regăsește propriul său loc – mâncăm ca să trăim – fără să-și piardă atracția colosală pe care o exercită asupra simțurilor. O masă bună poate fi încă nemaipomenit de plăcută și să furnizeze o satisfacție deplină. Nu trebuie să vă omoare pentru a face asta.

Multe dintre rețete nu sunt de folosit pe durata Purificării (deși multe dintre sucuri sau supe *sunt*). Și multe nu sunt nici pentru săptămânile imediat următoare unei Purificări. Multe dintre cele incluse aici sunt pentru timpul când vă veți reechilibra organismul. Atâta timp cât vă confrunțați cu simptome, variantele mai simple, „mai crude” vor fi cele mai bune pentru voi. Majoritatea sunt bune pentru aproape orice perioadă (deși poate nu la Purificare), și ar trebui întotdeauna să reprezinte pentru voi cea mai mare parte a meselor voastre, indiferent în ce stadiu vă aflați. Țineți seama așadar de indiciile pe care le-ați aflat din această carte atunci când selectați rețetele care sunt bune pentru voi, oriunde v-ați afla în program. Puteți să vă uitați și la listele cu meniuri sugerate pentru diferite faze, pe care le-am inclus pentru a vă ajuta să vă orientați. Aruncați o privire și asupra ideilor de mic dejun, gustări sănătoase și mese cu adevărat rapide. Odată familiarizați cu lucrurile fundamentale, acest program ar trebui să fie nu doar sănătos, dar și simplu și ușor – ca și plăcut și delicios!

## REȚETE PENTRU PURIFICARE

- Suc din legume Basic Green
- Băutură verde de grădină
- Cocteil din toate legumele
- Întăritor pentru sânge (suc)
- Băutură din legume/ierburi\*
- Băutură Basic Green\*
- Cocteil Green Power\*
- Băutură Spring Green\*