

---

**DR. ANGELICA TRIFU**

---

# **DĂRUIND SĂNĂTATE**

**\*\*\***

***NUTRIȚIE, DETOX ȘI TRANSFORMARE***

***- GHID PENTRU O VIAȚĂ MAI PLINĂ DE CULOARE -***

Editura  
**MINI**  
PRINT

**Buzău, 2024**



**ATENȚIONARE - !!!!!** nici o informație/ afirmație din acest curs nu are pretenția că reprezintă unica soluție de vindecare sau de tratare a vreunei boli sau cea mai bună cale de urmat pentru un anumit stil de viață. Tot ce este expus aici este rezultatul propriilor păreri și experiențe.

De asemenea, este important să înțelegem de la bun început că nu trebuie să respingem metodele medicale convenționale.

Vă sfătuiesc chiar să cereți o a doua opinie de la un specialist în domeniu sau să vă cercetați natura interioară care vă va oferi cele mai bune răspunsuri.

Orice punere în aplicare a sfaturilor din această carte va trebui precedată de un consult de specialitate a unui profesionist în sănătate care vă poate consilia individual și astfel devine propria dumneavoastră responsabilitate și alegere.

MULȚUMESC CU RECUNOȘȚINȚĂ PENTRU TOATE DARURILE VIEȚII!  
RECUNOȘȚINȚĂ PENTRU TOȚI MAESTRII ȘI ÎNVĂȚĂTORII.

---

## CUVÂNT INTRODUCATIV

---

**P**entru că ființa umană este însetată de viață, caută neîncetat cum să se îngrijească mai bine. Conștient sau nu fiecare om caută să fie fericit. Iar acest lucru a fost motorul existenței mele ca medic de 30 de ani.

Lucrarea de față este rezultatul propriilor observații și experiențe în domeniul medicinei de familie și prin studierea mai multor ramuri ale medicinei convenționale sau alternative.

Desigur, cărți referitoare la o alimentație sănătoasă și stil de viață sanogenic sunt multiple pe piață. Lucrarea de față este concepută ca un curs de inițiere într-un stil de viață aducător de bunăstare. De aceea și cel sănătos și cel bolnav ar putea beneficia de pe urma informațiilor conținute aici. Recomand cititorilor să utilizeze informațiile conținute aici doar în scop informativ, precum recomand și consultarea unor profesioniști în domeniul sănătății, medici, nutriționiști, terapeuți sau instructori specializați. Această carte/curs nu este un tratat de medicină, nici nu se vrea a fi vreun tratament miraculos a vreunei afecțiuni. Medicii și terapeuții au la dispoziție numeroase medicamente, remedii și modalități de diagnosticare și de tratare a diferitelor afecțiuni care creează suferință. De aceea sfatul personal este să căutați medicul potrivit care vă poate conduce cât mai aproape de starea de fericire sau de sănătate căutată.

Mulțumesc tuturor oamenilor cu care am interacționat, pe care i-am cunoscut sau i-am recunoscut, mulțumesc tuturor măștrilor și învățătorilor din toate timpurile, mulțumesc familiei de suflete din care m-am născut, care m-au însoțit de-a lungul drumului meu, cu ajutorul cărora am înțeles o mică parte din viața trăită până acum și care m-au sprijinit în procesul de formare a ceea ce sunt și a devenit baza a ceea ce voi fi vreodată.

---

## NUTRIȚIE ȘI DETOX - INTRODUCERE

---

**E**xistă o pildă a budhiștilor cum că – *sănătatea nu e totul dar fără sănătate totul nu înseamnă nimic*. Este adevărat că suntem și ceea ce mâncăm dar suntem, cu siguranță mai mult de atât. Suntem ființe fizice, chimice, energetice, suntem înzestrați cu conștiință și trăim într-un anumit mediu. Orice dezechilibru apărut într-unul din aceste domenii poate duce la epuizarea resurselor și la boală. Dacă nu avem o sănătate bună nu ne putem ocupa de sarcinile noastre și de misiunea noastră de viață. Sănătatea este indispensabilă pentru a trăi bine și pentru a ne împlini destinul.



Nutriția corectă și detoxifierea organismului sunt baza pentru o sănătate perfectă. O alimentație echilibrată și variată, compusă dintr-o gamă largă de alimente nutritive, adaugă ani la viață și viață anilor. Iar, după cum afirma Hipocrate, un om înțelept trebuie să socotească sănătatea drept cea mai mare binecuvântare pentru ființa umană. Mulți dintre noi nu cunoaștem modalitățile prin care putem păstra un corp sănătos sau le cunoaștem teoretic dar nu le aplicăm în viața noastră de zi cu zi, fie din ignoranță, fie din credința falsă că *\*mie nu mi se poate întâmpla nimic\**.

Se spune că ignoranța este cel mai mare dușman în evoluția omului. Depășirea stării de ignoranță este primul pas spre responsabilizarea personală și este cheia care deschide drumul transformării interioare.

Când starea de disconfort sau de boală ne lovește, fugim la doctor, la terapeut, să ne vindece, neștiind că vindecarea adevărată vine din interiorul nostru. Natura ne-a înzestrat cu sisteme complexe de autoreglare, cu un sistem imunitar perfect, capabil

să ne protejeze de orice boală iar tot ce trebuie să facem este să-i păstrăm întreagă capacitatea de a ne menține starea de echilibru. Simplu. Nu?

Totul este simplu. Doar stilul modern de viață ne-a scos de pe drumul drept din cauza stressului, a fast-food-urilor, al abuzurilor de orice fel – alcool, droguri, exces de mâncare sau mediul înconjurător poluat. Pentru că mulți dintre noi ignorăm cu desăvârșire nevoile pe care corpul nostru le are ca să funcționeze cum trebuie, ne dezechilibrăm singuri ajungând *\*victimele tuturor bolilor\**.

Fiecare individ trebuie să participe activ la menținerea propriei sănătăți, la tratarea eventualelor tulburări și la vindecare, alături de specialiști. De multe ori avem nevoie să apelăm la sprijinul lor, a specialiștilor, mai ales la început, când suntem dezorientați, blocați în vechile tipare de comportament, dar adevărata muncă este a fiecăruia prin depășirea ignoranței și a procrastinării (amânării lucrurilor).

Fiecare om este autorul propriei sale sănătăți sau boli (spunea Buddha), iar cele mai noi descoperiri în nutrigenetică și epigenetică vin să confirme acestea. Este imperios necesar ca fiecare om să se implice activ în menținerea unui stil de viață sanogenic (generator al sănătății).

Atitudinea este, de asemenea, un factor important în menținerea sănătății și în procesul de vindecare. Trebuie să avem o stare de spirit pozitivă pentru a ajunge la armonia corpului, a emoțiilor, a minții și a sufletului. Tot ceea ce experimentăm este întotdeauna bun pentru noi, tot ce trăim în fiecare clipă este exact ce trebuie să trăim pentru a învăța ceea ce avem nevoie să știm. Deci putem să ne relaxăm și să primim tot ce vine către noi ca pe o experiență care ne îmbogățește cunoașterea. Primul pas către o stare de sănătate bună este să ne dăm seama că organismul, corpul fizic și stilul de viață al fiecăruia, spiritul, dorința sau intenția, mintea și credința în forțele de vindecare, trebuie să meargă mână în mână. Este esențial să ne aliniem dorința, voința și puterea interioară pentru o acțiune congruentă, pentru a anula conflictele dintre

așteptări și realitățile în care trăim. Se spune că fericirea este atinsă atunci când se șterge diferența dintre așteptări și realitatea în care trăim.

### **Atitudinea pozitivă este cea care face diferența.**

Epoca în care trăim a îndepărtat foarte mult omul de condițiile sale naturale de viață. Am început să trăim normal și mai puțin natural. Acest normal impus de normele exterioare nouă, de niște concepte artificiale și din ce în ce mai departe de NATURAL, de firescul ființei noastre. Conceptele despre păstrarea sănătății și cele despre cauzele bolilor au căpătat noi interpretări în medicina alopatică, care își are locul ei binemeritat în anumite situații, cum ar fi cele de urgență medicală, de intervenții chirurgicale dar... poate deveni neputincioasă în foarte multe alte cazuri, cum ar fi bolile autoimune sau cancerul.

Astfel medicina tradițională chineză, acupunctura precum și alte modalități terapeutice cum ar fi homeopatia, fitoterapia, medicina ayurvedică, pot deveni alternative și viitoare căi de urmat pentru obținerea sau menținerea unei stări naturale de sănătate. Natura vrea să ne alimenteze forța interioară de vindecare cu substanțe naturale care să ajute organismul să funcționeze la potențial maxim. Resursele naturale – alimentele, plantele, vitaminele, enzimele, aminoacizii, proteinele, etc. toate sunt daruri făcute nouă de natură menite să ne păstreze starea naturală de sănătate.

Dacă nu avem o sănătate bună nu ne putem ocupa de sarcinile noastre și de misiunea noastră de viață. Sănătatea este indispensabilă pentru a trăi bine.

## **Înainte de a ACȚIONA trebuie mai întâi să FII (bine/ sănătos).**

Cele patru aspecte ale sănătății perfecte sunt:

- 1.** Nutriția optimă și echilibrată, adaptată nevoilor individuale, care urmărește echilibrul la nivel chimic.
- 2.** Condiția fizică, mișcarea conștientă, care urmărește obținerea echilibrului la nivel fizic.
- 3.** Atitudinea potrivită, optimistă asupra vieții, care urmărește echilibrul la nivel mental și emoțional.
- 4.** Un mediu de viață sănătos, nepoluat, care urmărește obținerea echilibrului energetic.

Mai există și dimensiunea spirituală, care le cuprinde pe toate, reprezintă conectivitatea cu ceilalți, cu propria noastră ființă și cu Sursa creatoare. În sistemele medicinei tradiționale chinezești acest lucru se leagă de PRANA sau Qi, energia vitală la care avem acces atunci când corpul și mintea sunt în armonie. Această energie vitală ajunge în corpul nostru prin alimente și prin respirație și poate fi generată și din interior prin adoptarea unui stil de viață conștient. Yoga și qigong, de exemplu, sunt forme de mișcare conștientă care creează armonie între corpul fizic, mental și spiritual. Yoga este știința conștientizării lui UNU, a principiului divin, care ajută practicantul să atingă realizarea Sinelui, prin intermediul regenerării corpului și a înălțării nivelului de conștiință. Ayurveda este știința vieții care urmărește să redea individului echilibrul vital necesar realizării sarcinilor vieții.

Acupunctura este știința care redă echilibrul energetic. Qigong este o practică conștientă care aduce echilibrul corpului fizic. Toate la un loc, plus alte metode alopate sau tradiționale, ajută la vindecarea corpului fizic, a minții, la echilibrarea energetică, hormonală și emoțională.

Dacă corpul uman este supus unor anumite agresiuni interne sau externe, el poate reacționa astfel:

- Într-**o primă etapă** – corpul dispune de toate mijloacele pentru a reacționa, se descurcă singur, dacă este lăsat în pace, nu are nevoie de nici o intervenție exterioară. Corpul se vindecă în fiecare noapte când mintea este pusă pe pauză iar corpul se regenerează natural. La fel se întâmplă în timpul meditației sau rugăciunii. Corpul uman este cea mai complexă mașinărie de pe pământ, este un sistem complex, capabil să se îngrijească singur. Trebuie doar să îl ascultăm și să îi oferim nutrienții de care are nevoie pentru procesele vitale.

În pofida abuzurilor la care este supus – alcool, stress, droguri, medicamente, alimente superprocesate, lipsa de activitate fizică, el poate să se autoregleze și să ne slujească foarte bine, foarte mulți ani. Combustibilul cu care corpul nostru funcționează, provine, în cea mai mare parte, din alimentele pe care le consumăm. Apoi din apa pe care o bem și din aerul pe care-l respirăm. Toate acestea ne furnizează materiile prime pentru ca organismul nostru să funcționeze în parametrii optimi.

- În a **doua etapă**- dacă mijloacele de apărare sunt depășite, își au loc tehnicile de biostimulare – acupunctura, homeopatia, reflexoterapia, auriculoterapia, naturopatia, vitaminele, medicina ayurvedică, terapia Bowen, masajul terapeutic - toate fiind tehnici de stimulare și de creștere a energiei corpului și ale funcțiilor vitale.

Cercetările au arătat că fiecare parte a organismului are nevoie de anumite tipuri de nutrienți, specifici, iar o disfuncție a acestor nutrienți poate produce dezechilibre în