

Ciuperci si plante medicinale pentru sanatate

Descriere imagine:

La problemele grave de sanatate cu care ne confruntam, natura ne ofera solutia: sa consumam cat mai multe fructe, legume si ciuperci. Acestea din urma, in combinatii alese, bine echilibrate, au efecte sinergice, benefice, de neimaginat pentru sanatatea noastra.

Lista combinatiilor dintre plante si ciuperci pentru sanatatea noastra este nelimitata. Experienta milenara in acest sens isi spune cuvantul. Numai consumand alimente sanatoase, intr-un regim echilibrat vom face fata noilor schimbari ale societatii si vom avea o minte sanatoasa intr-un corp sanatos.

Traim intr-o societate in plina schimbare. Ne-am construit o scena a vietii in care evenimentele sale sociale, economice sau politice se succed cu repeziciune, aproape, imperceptibile.

Nu reusim sa savuram frumusetea spectacolului acestei vietii. Nu este un mesaj pesimist. Este o realitate. Suntem antrenati in vartejul tehnologic al societatii, ne-am rupt de trecut, de simtire, de adaptare.

Permanent suntem inconjurati de capcane (de stres, supraalimentatie, subnutritie), in care, in orice moment, suntem pasibili sa fim prinsi. Oare capacitatea omului de adaptare este pusa sub semnul intrebarii? Eu zic, nu! Cum am putea sa ne adaptam la aceasta noua societate, in permanenta schimbare, unde lupta pentru existenta se contureaza, si la noi, pe viata si pe moarte.

Romanul a avut permanent solutii, este inteligent, au recunoscut-o si altii. "Sanatate sa avem, pentru ca celalalte se rezolva". Prin urmare, sa fim sanatosi, dar cum? Simplu, sa nu uitam trecutul. Sa ne hranim sanatos, corect si echilibrat. Ce inseamna acest lucru? Ziua buna incepe de dimineata cu un mic dejun sanatos, care este masa cea mai importanta pe parcursul zilei.

O cafea sau tigara nu este un mic dejun. De aceea masa de dimineata este foarte importanta, ea trebuie

sa fie bogata in vitamine, saruri minerale, substante energetice cu un minim de calorii. Mesele copioase, bogate in glucide, lipide au efecte dezastruoase asupra sanatatii noastre.

Statisticile sunt ingrijoratoare

Astazi, la nivel mondial, numarul persoanelor supraponderale este de circa 1,5 miliarde de persoane. Si in Romania situatia este alarmanta, 30% din populatie sufera de obezitate, iar 20% este supraponderala. Doi romani din trei mor din cauza bolilor de inima. Cauza, saracia.

Alimentatia de baza este excesul de paine si cartofi. Alimentatia fara fructe si legume, fumatul si alcoolul genereaza probleme circulatorii si induc aparitia afectiunilor cardiovasculare sau a cancerului, sub diferitele sale forme de manifestare.

Natura ne ofera solutia, sa consumam cat mai multe fructe, legume si ciuperci. Acestea din urma in combinatii alese, bine echilibrate, au efecte sinergice, benefice, de neimaginat pentru sanatatea noastra.

Astfel, la un mic dejun echilibrat si corect, alimentele noastre trebuie sa contina, carbohidrati, proteine si foarte putine lipide. Nu trebuie uitate vitaminele din complexul B, C, E, sarurile minerale de Ca, Fe, Cr. La acestea se pot adauga extratele din diferite plante medicinale, cum sunt papadia, patrunjelul, florile de soc. Acesti suplimenti alimentari (vitamine, saruri, extracte din plante) au rolul de a asigura necesarul nutritiv sistemului nervos si o buna digestibilitate a alimentelor.

Suntem 20% supraponderali. Ce sa facem? Sa consumam mai putine lipide, glucide, in special amidon. Sa consumam vitamine, magneziu, bor, vanadiu, L-glutamina, Ginkgo biloba, ciuperci din genurile *Lentinus edodes*, *Pleurotus*, *Grifola*, *Trametes*, varza chinezeasca, ardei iute, *Ligustrum lucidum*, *Smilax ornata* si extract de coaja de salcie.

Efectele acestor combinatii sunt resimtite prin mentinerea unui control al greutatii, participand in acelasi timp si la metabolizarea optima a elementelor nutritive. Sa nu uitam nici extractul din ovaz, bogat in fibre vegetale cu efecte majore asupra detoxificarii corpului. Excesul hidric din corp se elimina prin consumul de radacini de hortensie, otet de mere, extract din fructe de ienupar, extract de matase de porumb. Cu aceste produse se elimina celulita.

Articol publicat in revista Ferma, 2009

Mircea Selegan