

Steve Meyerowitz

POSTUL CU SUCURI NATURALE  
ȘI DETOXIFIEREA

Folosește puterea vindecătoare a sucurilor proaspete  
pentru a te simți tânăr și a arăta bine

Cea mai rapidă cale de a reda organismului tău sănătatea



BENEFICA

## Despre Sproutman

În 1975, după aproape douăzeci de ani de dezamăgiri constante suferite din cauza tratamentelor medicale convenționale fără efect asupra organismului său, Steve Meyerowitz a făcut primul pas spre atingerea scopului de o viață, acela de a-și îmbunătăți sănătatea, atunci când a luat hotărârea că trebuie să-și tempereze alergiile și astmul ce-l chinaseră întreaga viață. La nici două luni de când a început dieta vegetariană pe bază de germeni, simptomele i-au dispărut ca prin minune. Steve, alias Sproutman sau Omul-Germeni, a reușit să-și recapete sănătatea grație unei diete detoxifiante create de el însuși, dietă ce a impus o modificare a stilului de viață, mai multă mișcare și exerciții fizice, un regim de post și consumul regulat de sucuri fresh și germeni.

Steve și-a închinat întreaga viață dietelor mai mult sau mai puțin „extreme“, trecând pe lista sa regimuri cu crudități, fruitarianismul, dietele pe bază de germeni, regimurile vegetariene fără produse lactate și de panificație, precum și regimurile de post. În 1977, revista *Vegetarian Times* l-a denumit „Sproutman“, adică Omul-Germeni, în cadrul unui articol ce prezenta pe larg ideile și rețetele sale inovatoare pe bază de germeni.

După zece ani petrecuți în industria divertismentului ca muzician și comedian, Steve a luat viața de la capăt punând de acum accentul pe sănătate. În 1980, a deschis în New York „*The Sprout House*“, o „școală de non-bucătări“. În cadrul acestei școli va pune bazele unui curs

formal de germinare și de preparare a unor mâncăruri gourmet vegetariene pe bază de germeni. Steve a inventat două tipuri de instrumente de germinare ce pot fi utilizate acasă, *Flax Sprout Bag*, un săculeț pentru germeni, și *The Sprout House Tabletop Greenhouse*, o seră miniaturală. De asemenea, a pus bazele *The Sprout House*, o companie ce furnizează aparate pentru sucuri fresh, truse de germinare și o gamă completă de semințe de germeni organici.

Steve a apărut la televiziunile *Home Shopping Network*, *TV Food Network* și în revistele *Prevention*, *Organic Gardening* și *Flower & Garden*. În timpul apariției sale pe canalul de teleshopping QVC, 953 de persoane au comandat cartea sa de bucate alături de mini-sera *Tabletop Greenhouse* în numai trei minute.

În prezent, Steve și familia sa trăiesc și respiră aerul rarefiat al munților Berkshire.

# CUPRINS

INTRODUCERE.....	9
Ce este postul? .....	11
Variațiuni la regimul de post .....	14
PRIMUL PAS ÎN DIETA DE POST.....	17
Motivația .....	17
Motive pentru a posti.....	18
Care este momentul și locul potrivit pentru post?.....	22
Dieta premergătoare postului .....	27
Când te pui pe treabă.....	29
DURATA POSTULUI .....	31
Postitul.....	31
Posturile scurte .....	32
O zi de post pe săptămână.....	32
Peste trei zile de post pe săptămână.....	34
O săptămână... 10 zile... două săptămâni .....	35
Posturile de lungă durată .....	37
Modificările organice pe durata postului.....	38
POSTUL CU APĂ .....	41
Odihna.....	41
CERINȚE PENTRU A PUTEA URMA POSTUL CU APĂ.....	42
Despre breatharianism sau aerul și lumina ca hrană.....	44
POSTUL CU SUCURI .....	47
Chiar poți să-l numești post? .....	47
De ce postul cu sucuri? .....	47
Puțin, concentrat și rapid asimilat.....	48
Ce trebuie să știi despre fibre .....	49

TIPURI DE SUCURI .....	50
Sucurile din fructe proaspete .....	51
Sucuri mixte .....	52
Fructele fără suc.....	53
Sucurile pasteurizate în lupta contra sucurilor proaspete.....	55
Combinățiile cu morcovi.....	57
Cât anume și cât de des? .....	59
Dulceața sucurilor .....	60
Cât de mult? .....	60
Mai multe combinații cu suc de morcovi .....	61
O ceașcă de suc de morcovi .....	62
Beneficiile cocteilurilor non-alcoolice pe bază de suc de morcovi .	63
Sucurile din verzituri.....	64
Combinății de sucuri verzi.....	65
Ce ne-am face fără avocado... ..	66
Sucurile, medicamente naturale preparate în casă.....	67
Clorofila, elementul tămăduitor din verzituri.....	67
Iarba de grâu, regina sucurilor.....	71
Cum se servește iarba de grâu.....	74
Culoarea sucurilor (și a mâncării) .....	77
Cum să prelungim viața sucurilor proaspete.....	78
Spălarea fructelor și a legumelor.....	80
Adio, pesticidelor din legume.....	82
Atenție la simptome .....	83
Note și referințe.....	84
DIETA CU LICHIDE .....	87
Ceaiurile din plante .....	87
PROPRIETĂȚILE CEAIURILOR DIN PLANTE .....	88
Supele de legume .....	91
Laptele din nuci .....	92
Alte băuturi proteice.....	93
Mitul proteinei .....	95
Oțetul din cidru de mere și alte băuturi .....	97
Băuturi care curăță colonul.....	98

Momentele propice pentru vitamine și plante .....	101
Vrei ceva fierbinte sau rece? .....	103
Nu uita de apă! .....	104
Calitatea apei .....	104
<b>VINDECAREA și detoxifierea</b> .....	107
Ciclurile de însănătoșire și de detoxifiere .....	107
<b>SIMPTOMELE CARE ANUNȚĂ VINDECAREA</b> .....	108
Metode de DETOXIFIERE.....	111
Organele prin care sunt eliminate toxinele .....	111
Plămânii.....	111
Pielea.....	114
Rinichii.....	117
Ficatul .....	118
Colonul.....	120
Alte efecte .....	121
Exerciții fizice pentru detoxifiere .....	123
Hidroterapia colonului și clisma.....	126
Ptiu! .....	126
O să-ți placă! .....	126
Avantajele .....	127
Diferența dintre hidroterapia colonului și clismă.....	128
Cum și când.....	130
Clisme mai neobișnuite .....	131
Doare?.....	133
Programul zilnic de post.....	135
<b>CUM SĂ SLĂBEȘTI</b> .....	136
Avantajele postului.....	136
Cum funcționează .....	136
Mecanismul de funcționare .....	137

EFECTELE PSIHOLOGICE ALE POSTULUI.....	139
Ai luat-o razna? .....	139
Ține un jurnal .....	141
CUM SĂ IEȘI DIN POST .....	143
Cum să ieși din post .....	143
A ști când să te oprești.....	145
Foamea adevărată.....	146
Timp pentru toate.....	147
Prima etapă a drumului de întoarcere .....	147
Cantitatea și metoda.....	151
Apasă pe accelerație.....	152
Ce este prima fază? .....	154
A doua fază și diversificarea meniului .....	154
Tranziția către o dietă completă din faza a treia.....	156
Interzis postitul!.....	157
POSTUL RELIGIOS .....	159
Puterea care a creat trupul poate vindeca trupul.....	163
RECAPITULARE.....	168
Principiile de bază ale postului .....	168
CE TREBUIE SĂ ȘTII ATUNCI CÂND ÎȚI CUMPERI UN STORCĂTOR DE FRUCTE .....	173
Diferitele sisteme de stoarcere a sucurilor .....	175
Ce trebuie să cauți.....	177
Nu îți poți permite un storcător?.....	179
Câteva avertismente .....	180
Storcătoare renumite .....	181
RESURSE.....	187
INDEX.....	193



## INTRODUCERE

*Vă spun adevărul... Satana a intrat în corpurile voastre, aceste temple ale lui Dumnezeu. Și a pus stăpânire pe tot ce voia să fure: suflarea voastră, sângele vostru, oasele voastre, carnea voastră, măruntaiele voastre, ochii voștri și urechile voastre. Dară prin post și rugăciune voi ați chemat înapoi pe Domnul trupului vostru și pe îngerii săi.*

- Iisus, Evanghelia eseniană a păcii

În epoca noastră, alimentele se găsesc din abundență. Grație comerțului internațional, putem avea pe farfuria noastră produse din orice țară de pe Pământ. În mod constant apare ceva nou: mâncărurile gourmet capătă ambalaje futuriste, băuturile vin în cutii dintr-un metal mai elastic, castravecii sunt modificați genetic și roșiile țin o veșnicie din cauza iradierii. Am ajuns să percepem mâncarea flexibil atât de mult ca pe un mijloc de recreere, ca pe un stimulator al relațiilor sociale și ca pe o distracție, încât am pierdut din vedere cât de important este să nu mănânci. Ritmul din ce în ce mai rapid al vieții de zi cu zi combinat cu publicitatea și comerțul

modern au umbrit efectul pe care îl are mâncarea asupra sănătății. Însă, în ciuda întregii tehnologii și a tuturor metodelor moderne, suntem atacați de o întreagă serie de maladii contemporane, care, în majoritatea cazurilor, ne sunt fatale și pe care medicina actuală nu le poate trata. Cazurile de cancer de plămâni și de colon, bolile de inimă, ateroscleroza, hipertensiunea și nu numai nu erau atât de răspândite acum 60 de ani, ele fiind în prezent o consecință directă a regimurilor alimentare și a stilului nostru de viață.

Regimul de post este un remediu binecunoscut încă din cele mai vechi timpuri și care în continuare dă rezultate, chiar și în cazul problemelor de sănătate moderne ce au drept cauză excesele caracteristice secolului al XX-lea. Pare o glumă bună că un leac atât de vechi poate rezolva afecțiuni atât de recent apărute și că, din păcate, el este atât de ignorat. Dar postul este, de fapt, panaceul cel mai vechi pe care-l avem la dispoziție. Există o mențiune chiar și în Cartea Exodului – Moise, Ilie și Iisus au postit timp de 40 de zile. În predicile sale, Iisus vorbește în mod direct despre post și dietă în *Evanghelia eseniană a păcii*. (Aceasta din urmă se distinge de Noul Testament prin faptul că este traducerea directă a textului aramaic păstrat în biblioteca Vaticanului.) Evreii au păstrat până în zilele noastre tradiția postului ca mijloc de căutare a pocăinței. Creștinii țin un post strict în perioada ce precede Paștele. Musulmanii țin post în timpul Ramadanului, iar hindușii postesc în mod obișnuit. Platon și Hipocrate au proslăvit postul, iar egiptenii l-au folosit ca tratament împotriva sifilisului. Iar în epoca modernă, în anul 1822, medicul

naturopat Isaac Jennings a readus în atenție postul ca metodă de tratament.

## Ce este postul?

Ce este postul, ce presupune a ține post și cum anume poți ține post reprezintă întrebările la care vei găsi răspunsul în această carte. Postul înseamnă, pur și simplu, o pauză de la mâncare. Deși pare incredibil ca o asemenea metodă simplă să funcționeze pentru boli atât de grave, acesta este adevărul adevărat. Motivul ar fi că trupurile noastre se pot vindeca de la sine. Legile naturii sunt pe de o parte complexe, pe de alta parte, extrem de simple. Natura acționează într-o clipă pe căi atât de nebanuite și de misterioase, încât nici știința modernă nu le poate pătrunde. Odată obstacolele eliminate, corpurile noastre vor încerca de la sine să se vindece prin intermediul proceselor de eliminare a toxinelor și printr-o echilibrare a substanțelor organice. Înăuntrul nostru sălășluiește o forță vitală ce poate și o să ne și vindece, dacă nu este epuizată din cauza efortului fizic, a procesului de digestie sau a stresului. În concluzie, postul încurajează vindecarea automată a organismului prin stimularea procesului de eliminare a toxinelor. În aceste condiții, el nu poate fi văzut numai ca o dietă, ci mai degrabă ca un stimulent al întineririi, câtă vreme organele vitale ale organismului în cauză nu au fost distruse de boli sau de medicamente.

Efectul pe care îl are postul asupra organismului este simplu și se traduce prin redobândirea sănătății grație purificării de toxine. Corpurile noastre au o capacitate limitată de depozitare și de eliminare a materiilor nedigerabile. Dacă aceste materii ajung să circule prin organism, intră în conflict direct cu celulele și organele și își capătă astfel denumirea de substanțe toxice. Alimentația noastră este suprasaturată de coloranți și arome artificiale, conservanți, pesticide, insecticide, uleiuri rănede și alte substanțe chimice nedigerabile, care ne suprasolicită rinichii, intestinele, plămânii, ficatul și au efect negativ asupra dermei. Cu trecerea anilor, pe măsură ce aceste toxine se acumulează în organism ca urmare a unor diete nesănătoase, a apei contaminate și a aerului poluat și a multor altora, ele încep să pună piedici funcționării normale a organismului și apar problemele cu tranzitul intestinal. Medicii naturaliști sunt de părere că această toxemie este cauza apariției bolilor. Organismul unei persoane suferinde este încărcat cu toxinele regăsite în alimente, precum plumbul, arsenicul, substanțele farmaceutice, nicotina sau cu resturi rezultate din combinarea greșită a alimentelor, din consumul excesiv de dulciuri, cafea, tutun sau din cauza exceselor alimentare sau a dietelor necorespunzătoare, resturi ce se depozitează la nivel celular și au efect asupra metabolismului. Iar efectul lor asupra corpului sunt migrenele pe care le ai încă de la prima oră a dimineții, crustele din jurul ochilor, corpul cu un miros greu, limba încărcată sau nasul înfundat. Organismul elimină toxinele pe toate căile de care dispune. Răceala este

o simplă supapă prin care corpul nostru încearcă să își elibereze plămâni, sângele, ficatul sau sistemul limfatic blocate. Stresul în combinație cu dieta neadecvată se adună pentru a da naștere acestor efecte ce se interpun în buna funcționare a stimulilor normali ai organismului. Iar asta determină o incapacitate a sistemului nervos de a livra organelor și glandelor energia de care au nevoie pentru supraviețuire. Astfel se instaurează lipsa clarității, confuzia, frustrarea și nervozitatea. Dacă sunt ignorate, aceste toxine se înmagazinează în organism, în timp conducând la boli cronice. Postul acționează împotriva acestei tendințe și eliberează toxinele depozitate.

Frumusețea postului rezidă tocmai în simplitatea sa. Este pur și simplu o practică a abstenenței. Cu toate că unii îl privesc cu scepticism declarându-l periculos, această imagine este cauzată de temerile lor și de o lacună în educație. Postul este în mare măsură o practică inofensivă, disponibilă oricui. Este acceptat și practicat în majoritatea țărilor, fiind încurajat de marile religii ale lumii. Spre deosebire de tratamentele medicale costisitoare din zilele noastre ce vin la pachet cu șirul nesfârșit de spitale, medici, laboratoare, echipamente de înaltă tehnologie, prime imense pentru asigurări de sănătate și cu procese din ce în ce mai numeroase de malpraxis, postul este un tratament pe care de obicei ți-l poți aplica singur, fără nici o cheltuială.

În acest moment există o adevărată isterie creată în jurul centrelor de fitness, a solarului și body buildingului. Aparent, nu mai există om care să nu-și dorească un corp frumos. Însă oamenii se ocupă de atingerea acestui

scop punând accentul pe aceeași caracteristică pe care o urmăresc și atunci când se duc la magazin să-și cumpere mobilă: cum arată în exterior. Și cei care țin post își doresc în aceeași măsură un corp frumos, însă atenția lor este direcționată în primul rând către interior.

## Variațiuni la regimul de post

În sensul cel mai strict al cuvântului, postul înseamnă abținerea totală de la orice sursă de hrană. Cei care vorbesc de postul cu sucuri sau cu fructe prezintă, de fapt, un regim special ce are ca scop limitarea porției zilnice. Și în cazul sucurilor, și în cazul fructelor însă, individul a consumat o cantitate de nutrienți, iar asta, în perspectiva celor mai severi, nu presupune a ține post. Există numeroase diete alternative care intră și în vocabularul nostru de „sănătate“ sub denumiri noi precum posturile parțiale, mono-dietele, dieta cu lichide și nu numai.

Insist asupra definiției postului total care presupune consumul exclusiv de apă sau, cel mult, de apă cu puțină lămâie. Postul cu sucuri implică ingerarea și a unor fructe și legume, pe lângă apă. Iar postul cu fructe reprezintă un regim bazat în exclusivitate pe consumul de fructe. Mono-dietele presupun consumarea unui singur produs pe zi. De exemplu, un post cu mere necesită consumarea exclusivă a merelor pe durata întregii zile. Însă nu este obligatoriu să fie consumate doar fructe. Adepții macrobioticii adesea urmează o mono-dietă cu orez brun, în care tot ce mănâncă este doar orez. Dieta cu lichide

presupune consumul strict al lichidelor fără fibre. Sucul este băutura de bază în cadrul dietei cu lichide, însă cei care țin o astfel de cură au acces și la alte lichide, printre care ceaiurile de plante, zeama de la supele de legume și laptele de migdale sau al altor nuci. Toate trebuie să fie strecurate, fără fibre.

Aceste alternative la post pot păstra denumirea de „post“ din motive întemeiate. Termenul „post“ provine dintr-un cuvânt din limba arhaică a teutonilor, *faestan*, care are sensul de „strict“. Aceste diete sunt într-adevăr stricte fiindcă respectă un regim special, dar, deoarece conțin nutrienți, nu pot fi numite „post“ dacă respectăm sensul „strict“ al cuvântului. (Jocul de cuvinte a fost intenționat.)

Indiferent de semantică, aceste regimuri sunt foarte utile. Toate dietele de acest fel contribuie într-o oarecare măsură la purificarea sau la echilibrarea organismului. Pe deasupra, ele le oferă posibilitatea celor aflați la început de drum să „încearcă marea cu degetul“ dacă nu dețin informațiile necesare și nu posedă încrederea în sine pentru a ține un post strict. După cum vom vedea mai departe, ele te ajută de minune să-ți pregătești corpul și mintea pentru postul total, prin faptul că te ajută să faci pasul de la o dietă completă la un post total. Află însă mai multe în capitolele ce urmează.