

Dragi Părinți,

Continuăm și în 2025 cu seria mesajelor dinspre mine către dumneavoastră, denumite: „**În spirit de mai bine**”.

Astăzi, despre hrană.

Zilele acestea ați văzut în media, în mod clar și explicit, ce nenorociri există în mâncarea de masă preparată în oraș, mall-uri și fast-food-uri mari – și nu numai. Zone întregi de *food court* sunt închise. Și încă nu au ajuns în zone ca Centrul Vechi și altele.

Mi-e groază când o să ajungă în catering, mai ales cel pentru școli. Dar și unele dintre cele care au bucătării nu fac excepție. Ceea ce se vede în acele filmulețe eu am văzut cu ochii mei în bucătăria unei școli foarte mari și renumite – peste 1000 de elevi avea acum 10 ani când am vizitat inclusiv bucătăria. Cunoșteam administratorul de acolo și am avut acces la multe. Ei, cu mândrie, ne arătau dimensiunea și dotarea tehnică a bucătăriei, dar eu am cerut voie să ridic niște capace la friteuze și altele. Șoc și groază. Nu au părut să fie mișcați de figura mea încremenită.

Ulterior, spuneam asta în jurul meu, la apropiați, dar nu prea am reușit să mișc un mușchi nici pe fața lor. Când nu știi, nu știi. Dar odată ce știi, nu poți să nu mai știi.

Acum, cu expunere așa de mare în media, văd că se mai îngrozește lumea. Măcar să ajungă din plin imaginile la copiii adolescenți care cred că sunt „cool” mâncând așa, pentru că asta văd în filmele care ne „uniformizează” pe toți, din păcate. Însă, tot din păcate, mare parte din mâncarea care se comandă acasă, cu acordul părinților, provine tot din asemenea unități alimentare. 😞

Pe mine nu mă surprinde câtuși de puțin. Despre asta, printre altele, vorbesc de 15 ani, de când există EME. Se simte bine să nu mai vorbești singur 😊. Cine încă nu a avut acces, poate cere pe clase colegilor profesori și vă trimit parte din acele materiale filmate.

Se cade aici, în *spirit de mai bine*, să vă scriu că eu continui să mă conectez cu oameni din comunități conștiente din lumea asta.

Iarna aceasta am re-vizitat Institutul **Hippocrates Wellness** din SUA, institut unde am mai fost acum cca 15 ani și de unde mi-am luat multă inspirație pentru parte din ceea ce am adus la Echilibria în ceea ce privește hrana echilibrată și curată încă de la începuturi.

Când stai la masă cu oameni care îți povestesc cum s-au însănătoșit având grijă ce introduc în corp și prin a se conștientiza pe ei înșiși, nu poți decât să fii recunoscător că îți poți crea astfel de șanse și nu te poți opri din a împărtăși cu ceilalți; dar vrei și să acționezi pentru a face un mediu mai bun în jurul tău. După părerea mea, acesta este unicul scop al vieții fiecăruia dintre noi – o lume mai bună, în egală măsură pentru noi și pentru ceilalți.

Și tot din punctul meu de vedere, nu e utopie. Fiecare gând conștient aduce ceva mai bun în noi și pe lângă noi.

Așa cum știm fiecare din viața noastră până acum, odată ce ai văzut sau realizat ceva, nu poți să nu mai vezi sau să îți întorci fața de la acel salt în calitate de viață. Pur și simplu treci la nivelul următor și, chiar dacă mai cazi, fiind conștient de acel nivel, urci din nou, căci știi unde ți-a plăcut să fii.

Și când spun *vindecare* în astfel de locuri, mă refer și la psihic, și la fizic – în cazuri de boli degenerative și aproape fără șanse din punct de vedere al medicinei alopate, care, în opinia mea, fracționează prea mult ființa umană. Își are și ea rostul, dar nu așa exagerat cum se uzează de ea în zilele noastre.

Pot scrie un roman pe tema a ceea ce fac cei de la Hippocrates... dar mă opresc la un singur exemplu: odată cu mine, în data de 22 decembrie, a intrat în program o doamnă cu cancer de sân, iar la 3 săptămâni când a ieșit (se fac analize complexe și la început și la final de program), avea remisie de tumoră.

Bineînțeles că te trec toți fiorii și plângi de bucurie împreună cu persoana în vindecare. Însă familia de doctori de acolo (care trăiesc frumos și așezat de zeci de ani) sunt atât de obișnuiți cu astfel de rezultate.

Desigur că și psihicul și convingerea că te faci bine contează mult. Dar și curățarea intensă și corectă a corpului.

Ideal însă este **să nu fie nevoie** să faci un detox atât de puternic, dacă ai grijă pe parcursul vieții de corpul tău. Nu putem să îl abuzăm în ideea că suntem tineri și să spunem „lasă, că vedem noi ulterior”. Ba mai mult, nu putem să le dăm și propriilor copii obiceiuri de care greu mai scapi. Măcar când sunt mici și încă răspund regulilor părinților, noi, adulții, nu avem nicio scuză pentru că îi lăsăm să mănânce, mare parte din timp, paste, pizza și prăjeli (atât acasă, cât și la restaurant).

Aceste gusturi (chiar dacă acasă prăjeala este cu ulei de calitate și care nu se refolosește) îi conduc către dorința de gust similar în oraș, unde dau de toate otrăvurile (care mai dau și dependență de gust prin folosirea monoglutamatului de sodiu, dar nu numai). Și apoi nu mai recunosc gusturile naturale. Și de aici, alte deviații în întreaga energie a omului – inclusiv la nivel psihic.

Gustul trebuie educat corect. Chiar dacă se folosește hrană tradițională, ea trebuie balansată cu multe verdețuri și crudități care ajută foarte mult digestia prin enzimele oferite. Dezechilibrul clar apare de la proteina combinată cu carbohidrați complecși (carne cu cartofi sau cu orez, etc). Ambele categorii de hrană se pot consuma separat și doar cu crudități.

De asemenea, **dulciurile bombă cu indice glicemic mare** (la tot pasul pe stradă și în supermarket) nu au ce căuta în hrana copilului în creștere. A nu se cumpăra pentru a nu începe acasă vânătoarea după ele prin dulapuri și certuri interminabile. Se pot face atâtea altele acasă cu ingrediente de calitate și cu proces de preparare uman și conștient. Și rețete simple.

Când trec de 15–16 ani o să testeze singuri cam orice, din păcate. Dar este o diferență mare – și de netăgăduit – că un copil care nu și-a înmulțit celulele în creștere cu materie nenaturală (care azi conține mult plastic la propriu și altele pe care nu le mai menționez ca să nu intrăm în polemici) este mai ușor de readus, singur(ă), pe calea cea bună. **Memoria corpului îi va aminti ulterior de cele bune cu care a fost obișnuit în creștere.** Asta nu i-o va lua nimeni vreodată.

Să avem mereu un fruct la noi și apă cu lămâie, care rezolvă orice poftă trecătoare. Mai multe lămâi stoarse o dată pe săptămână ne oferă cantitatea de suc concentrat la frigider, pe care să îl combinăm cu apă și să îl avem zilnic la noi. Ideal, încălzit iarna și luat în termos peste tot cu noi (ca un ceai). Ghimbirul stors, de asemenea, este un bun elixir în apa cu lămâie. Plus tonic bun pentru iarnă permanent.

Acum cca 20 de ani am văzut asta la niște centre de sănătate conștiente și aveau în meniu sub denumirea de *Hot Lemon*. Îl recomand inclusiv dimineața, pe stomacul gol, căci taie mucusul care se acumulează în tractul digestiv peste noapte (mai ales dacă se consumă mult gluten și lactate în ziua precedentă).

Închid acum acest subiect cu rugămintea, peste celelalte vechi, **să îi ajutați pe copii să nu intre în astfel de locuri pentru hrană.** Și, ideal, să reduceți pofta de gluten și lactate, care este foarte greu de balansat apoi în viață dacă se uzează prea mult de ea în copilărie. Există atâtea pseudo-cereale care se pot folosi și prepara cu gust.

Cu dialog conștient și constant, **se poate.** Nu moare nimeni de foame. Și, până la urmă, cele mai multe sunt pofte care pot fi anulate dacă suntem conștienți. **Nu e foame.**

Un final de săptămână minunat și încă alb să avem,

Cristina