

Vani Hari

**CUM SĂ NE FERIM DE
TOXINELE DIN ALIMENTAȚIE**
Metoda Food Babe

Scăpăm de toxinele ascunse în mâncare,
slăbim, arătăm cu mult mai tineri și
devenim mai sănătoși în doar 21 de zile!

*Traducere din limba engleză de
Delia Anghelescu*

*Prefață de
dr. Mark Hyman*

PARALELA 45



FĂRĂ ADITIVI ALIMENTARI: TRANSFORMAREA MEA

Propriile probleme de sănătate m-au ajutat să fac legătura cu alimentația, o legătură ce părea logică după ce am început să cercetez efectele anumitor chimicale asupra organismului. Am învățat cum să-mi eliberez corpul de toxine și cu asta problemele de sănătate au început să dispară.

Am reușit să dau jos kilogramele acelea în plus, așa-zisa mea eczemă incurabilă s-a vindecat complet, iar pielea mea strălucea de sănătate. Problemele de stomac, ca și anxietatea, au dispărut. Nu mai aveam nevoie de medicamente, recomandate de medic sau luate din proprie inițiativă.

În prezent, oamenii mă întreabă cum am reușit să mă transform. Nu am ținut un regim alimentar, nu m-am dus la gimnastică, n-am făcut un tratament cosmetic special. De fapt, transformarea mea n-a avut nimic de-a face cu pierderea în greutate, cu sănătatea pielii ori cu alergiile care au dispărut. Acestea erau doar efectele secundare anterioare acelei decizii pe care am luat-o, *de a renunța la tot ce era toxic în relația mea cu mâncarea*.

Prietenii și familia au observat schimbarea radicală a aspectului și a stării mele de sănătate. Toți voiau să știe ce am făcut pentru o asemenea schimbare. Și în ziua de azi, mătușa mea este în stare să jure că am făcut eu ceva, dar nu cu ajutorul operațiilor estetice. Ce am făcut a fost să cercetez atent și să reflectez profund la ce introduc în corpul meu, după ce am aflat cât de poluată este hrana pe care o mâncăm.

Toate cunoștințele mă implorau să îmi fac blog și conturi pe rețelele sociale, ca să împărtășesc lumii stilul meu de viață. Am fost de acord și am început să scriu pe blog în 2011, pentru a-i învăța pe oameni cum să ducă o viață sănătoasă, bazată pe produse organice și lipsite de aditivi.

Blogul meu, *foodbabe.com*, a avut, instantaneu, un succes răsunător, pentru că nu-mi era teamă să spun adevărul. Oamenii doreau să aibă acces la informații care le erau ascunse în mod deliberat. I-am provocat la luptă și i-am atacat pe giganții din industria alimentară așa cum nu și-ar fi putut imagina că i-ar putea ataca cineva

descoperit că, dacă crezi în ceva și le împărtășești și altora adevărul, oamenii trec la acțiune.

Ca o ironie a sorții, pot spune că obiceiurile mele nesănătoase de a mânca mi-au deschis ochii în privința unui alt mod de viață, care mi-a oferit condiție fizică, frumusețe, strălucire și energie într-o măsură mai mare decât mi-aș fi putut imagina vreodată.

ÎNCETAȚI SĂ VĂ MAI PUNEȚI SĂNĂTATEA ÎN PERICOL

Când veți înceta să lăsați chimicalele să vă invadeze organismul, veți deveni mai supli, mai atrăgători, mai sănătoși și mai energici ca oricând. De fapt, vreau să vă pun niște întrebări:

- Aveți câteva kilograme în plus de care nu puteți scăpa indiferent ce faceți?
- Vă străduiți să vă dați seama ce ar trebui să cumpărați de mâncare?
- Simțiți că nu vă puteți concentra în timpul zilei?
- Mâncați prea multe alimente procesate și prea puțină hrană vie?
- Vă doriți un ten mai curat, mai strălucitor, cu un aspect sănătos?
- Vreți să alcătuiți și să urmați cu ușurință un regim alimentar organic, lipsit de aditivi?

Dacă ați răspuns da la oricare dintre întrebări, această carte este pentru voi.

Pe măsură ce o vom parcurge împreună, vă voi vorbi nu doar despre substanțele dubioase din mâncarea voastră, ci și despre o gamă variată de alimente uimitoare pe care le puteți consuma. De asemenea, vă voi oferi un plan de alimentație de 21 de zile, delicios, lipsit de aditivi, practic și ușor de urmat, care vă va ajuta să deveniți mai supli, minunați, frumoși, energici, atrăgători și sănătoși.

Există o sumedenie de produse, diete, regimuri și tratamente care nu vor duce nicăieri. Trebuie să scăpați de alimentele infestate și să vă recăpătați apetitul pentru hrana naturală și sănătoasă. Metoda Food Babe dorește să vă dea posibilitatea de a înțelege că

Neurotoxina	Sursele	Efectele asupra creierului și corpului
Mercur	Peștii mari care mănâncă alți pești – tonul, peștele spadă și rechinul	Este corelat cu forme de cancer și anomalii ale organelor de reproducere, dureri de cap, irascibilitate, oboseală, depresie și concentrare slabă.
Bifenil policlorurat (PCBs)	Deși interzise, aceste chimicale se găsesc în somonul de crescătorie și în părțile grase ale altor pești.	Afectează învățarea prin asociații verbale și memoria la copii, precum și dezvoltarea creierului fătului.

SĂ CONSUMĂM O VARIETATE DE ALIMENTE MINUNATE

Îmi dau seama că tocmai v-am aruncat cămara și frigiderul în aer. Probabil că vă întrebați îngroziți dacă există ceva ce mai poate fi consumat. Vă voi prezenta o varietate de mâncăruri minunate pe care le puteți consuma, de la carne și legume, până la paste și deserturi. Nimic nu este interzis, cu excepția cazului în care produsul e plin de chimicale, conform etichetei cu lista de ingrediente.

Puteți face atât de multe pentru voi înșivă și familie. Eu, nu companiile din industria alimentară, vă voi oferi controlul asupra a ceea ce mâncați. Programul meu nu presupune schimbări drastice în ceea ce consumați sau în felul cum trăiți. Veți începe prin a face o schimbare pe zi. Poate părea o operație cu încetinitorul, dar, credeți-mă, o schimbare zilnică timp de 21 de zile va aduce o mare diferență în viața voastră. Nu trebuie decât să faceți ordine în ceea ce mâncați și să fiți conștienți că nu trebuie să mai puneți chimicale în gură.

Da, veți renunța la zahărul rău, la grăsimile trans, la alimentele procesate, la îndulcitorii artificiali, la aditivii și coloranții nesuferiți, la tot gunoiul ambalat. Veți mânca mâncare adevărată, precum somon sălbatic, carne provenită de la animale hrănite natural, avocado, fructe și legume organice, fără pesticide, nuci, alune, ulei de măsline și de cocos și multe altele. Metabolismul vostru nu va mai

CUPRINS

Prefață	7
Notă către cititor.....	13
Introducere.....	15

PARTEA I

AH, ȘMECHERII ĂȘTIA...

Capitolul 1: Am fost înșelați.....	33
Capitolul 2: Suntem chimicalele pe care le consumăm – Cele 15 care ne îmbolnăvesc	56
Capitolul 3: Renunțați la calorii de origine chimică.....	80

PARTEA a II-a

21 DE ZILE DE HRANĂ ȘI DE OBICEIURI SĂNĂTOASE

Capitolul 4: Săptămâna 1 – Băuturi nutritive pentru cei care au ales Metoda Food Babe.....	105
Ziua 1. Curățarea zilnică cu băutura de apă cu lămâie	105
Ziua 2. Fiți mari consumatori de băuturi verzi	111
Ziua 3. Nu mai beți lichide în timpul mesei	124
Ziua 4. Fiți conștienți de conținutul apei pe care o beți	132
Ziua 5. Mai ușor cu lactatele!	140
Ziua 6. Fără înghițituri mari!.....	148
Ziua 7. Iubiți-vă ficatul	160
Capitolul 5: Săptămâna 2 – Obiceiuri alimentare pentru cei care au ales Metoda Food Babe.....	175
Ziua 8. Săriți peste fast-food	176
Ziua 9. Curățați-vă de zahărul adăugat	187
Ziua 10. Mâncați carne în mod responsabil.....	198
Ziua 11. Mai mult de jumătate dintre alimentele pe care le consumați să fie crude	209
Ziua 12. Mai reduceți din pâine și alți carbohidrați	214

Ziua 13. Echilibrați aportul de grăsimi din alimentație.....	225
Ziua 14. Îmbogățiți-vă alimentația cu aceste 10 superalimente	237
Capitolul 6: Săptămâna 3 – Arta de a fi un adevărat adept	
Food Babe.....	251
Ziua 15. Cunoașteți-vă OMG-urile!	252
Ziua 16. Mâncăți în oraș în stilul Food Babe	264
Ziua 17. Faceți ordine în bucătărie.....	284
Ziua 18. Nu mai mergeți la <i>Prăvălia Groazei</i>	291
Ziua 19. Fiți creativi în bucătărie.....	301
Ziua 20. Postiți în fiecare zi.....	309
Ziua 21. Călătoriile și mâncarea organică.....	313

PARTEA a III-a

PLANUL DE ALIMENTAȚIE FOOD BABE DE 21 DE ZILE

Capitolul 7: Planul de alimentație Food Babe de 21 de zile	325
Capitolul 8: Rețete din planul de alimentație Food Babe.....	333
Anexa A: Alăturați-vă armatei adepților Food Babe: cum să demarăm o petiție	377
Anexa B: Lecturi recomandate și bibliografie	379
Mulțumiri	385
Despre autoare	389