In urma cercetarilor facute in intreaga lume, din ce in ce mai multi oameni de stiinta descopera in alimente noi "medicamente" foarte eficiente. Cu siguranta, in compozitia lor se gasesc substante chimice capabile sa aline si sa previna multe dintre bolile noastre. Spre deosebire de medicamentele tipizate din farmacii, alimentele (si ne referim mai ales la produsele naturale, aflate in stare cat mai naturala, crude sau cat mai putin preparate: fructe, legume, lapte, miere, polen, sucuri naturale de fructe sau legume preparate la storcator, cereale nedecorticate sau germeni de cereale, etc.) ne furnizeaza substantele curative combinative cu energia vietii, a prospetimii, cu seva vitala inca prezenta (cum este si cazul unor plante care, in stare proaspata prezinta uleiuri volatile cu efecte extraordinare; un exemplu ar fi menta).

Toti cei care au fost preocupati de acest subiect (legatura dintre alimentatie si sanatate) au ajuns la urmatoarele concluzii:

1.Alimentele contin agenti farmacologici ce actioneaza asupra organismului intocmai ca un medicament.
2.Natura alimentelor ingerate influenteaza sanatatea celulelor noastre.
3.Traditia populara in materie de dietetica are o intelepciune ce nu poate fi imediat verificata din punct de vedere stiintific.
4.Cercatatorii care au apelat la aceasta traditie populara au facut corelatii intre anumite maladii si anumite tipuri de alimente; ei au descoperit ca alimentele au uluitoare proprietati farmaceutice.
5.Modificind putin regimul alimentar, se poate ajuta la prevenirea si alinarea atat a bolilor acute, cat si a celor cronice, cum ar fi infectiile, problemele cardiovasculare, cancerul, constipatia si alte boli gastrointestinale, artritele, bolile cutanate, cefaleea, astenia si insomnia.
6.Aceste noi descoperiri in domeniul farmacologiei alimentare sunt de natura sa provoace o bulversare in obiceiurile noastre alimentare si mai ales in mentalitatile noastre; ele ne dovedesc ca este posibil sa utilizezi hrana ca un mijloc de prevenire a bolilor.
7.Alimentele nu au doar rolul de a ne satisface "placerea de a manca, placerea gustului", ci de a fi o sursa de hrana sanatoasa, revigoranta si, totodata, cu un important rol terapeuic.

Natura ne-a pus la dispozitie, prin alimente, o farmacopeebde o complexitate extraordinara: produsele naturale au efecte laxative (ne favorizeaza eliminarea fecalelor), tranchilizante (ne relaxeaza sisteml nervos, facilitand aparitia somnului), betablocante (ne incetinesc ritmul cardiac, daca acesta este prea accelerat), antibiotice (ucid microorganismele periculoase), anticoagulante (fluidifica sangele), antidepresive (readuc buna dispozitie), analgetice (elimina durerile), hipocolesterolemiante (reduc colesterolul in organism), antiacide (combat aciditatea), expectorante (permit eliminarea secretiilor pulmonare), decongestionante (reduc acumularea de singe intr-un anumit organ), antiinflamatoare (reduc sau elimina inflamatiile), hipotensoare (scad tensiunea arteriala). Totodata, alimentele au efecte benefice in situatii gen:
-rau de mare
-rau de masina

-rau de inaltime
-ca agenti antioxidanti (deci anticancerigeni)
-contraceptive (impiedica aparitia sarcinii)
-vasodilatatoare (maresc calibrul vaselor de sange)
-agenti antiulcerosi
-agenti insulinoreglatori (si lista ramine deschisa).

Avantajul acestor remedii naturale este acela ca, pe langa rezultatele benefice, ele nu au efecte secundare. Se stie si in medicina alopata ca in cazul anumitor boli este necesara urmarea unui anumit regim alimentar pentru vindecarea sau ameliorarea afectiunii (este cazul mai ales al bolilor gastrointestinale). Pentru a da un exemplu, putem spune ca iaurtul are proprietatea de a reface functiile imunitare mai bine ca orice alt medicament recomandat in acest scop (prin faptul ca aduce in organism colonii de germeni beneficiu, probiotici, care restabilesc echilibrul bacterian intestinal si stimuleaza, astfel, sistemul imunitar; desigur, calitatea iaurtului este foarte importanta). S-a observat ca iaurtul poate opri diareea mai eficient ca alte antidiareice clasice. Ceapa are capacitatea de a creste HDL colesterol (colesterolul "bun", cu efect benefic in organism), fiind mai utila si mai benefica decat medicmentele hipolipemiante. Preparatele pe baza de usturoi (in stare naturala sau produsele de tip "garlic") sunt comparabile cu aspirina an ceea ce priveste efectele de stopare a formarii cheagurilor dr sange, care ar putea produce crize cardiace si congestii cerebrale (faimoasele accidente vasculare cerebrale). Usturoiul este si un antibiotic natural puternic, prin continutul sau de alicina (substanta bactericida, adica distrugatoare de microbi).

Nu trebuie totusi sa ne limitam la o alimentatie unilaterala, consumind doar un singur aliment, ci sa avem o dieta complexa, care sa acopere toate necesitatile organismului nostru. Diferitele tipuri de alimente care se afla la dispozitia noastra asigura un aport bogat si diversificat de substante cunoscute sau mai putin cunoscute, indispensabile sanatatii noastre. Acesta este motivul pentru care trebuie sa avem un regim bogat si variat.

Dr. Sorin Bratoveanu

Cuvinte cheie: alimente, dietă, remedii naturale, dietoterapie, efecte benefice