

# NUTRIFIX

## HARTA TIPOLOGICĂ A CORPULUI TĂU



- echilibrul kilogramelor
- revitalizare
- longevitate
- stare de bine
- fii confortabil/ă în propriul corp
- manualul despre tine pe care nu l-ai avut niciodată
- bazat pe Medicina Tradițională Chineză (MTC)

„Doctorul viitorului nu va mai trata omul cu medicamente, ci mai curând va trata și preveni bolile prin nutriție”

- Thomas Edison



NUTRIFIX

ELA / MIHAELA GHEORGHÎĂ

8

CAPITOLUL 1 - TIPOLOGIA  
TA NUTRIFIX

26

CAPITOLUL 2 - DETOX

38

CAPITOLUL 3 - RITMURI  
BIOLOGICE

50

CAPITOLUL 4 -  
RESPIRAȚIA

57

CAPITOLUL 5 - GÂNDUL

72

CAPITOLUL 6 - ZINCUL

76

CAPITOLUL 7 - POFTA  
DE DULCE

84

CAPITOLUL 8 - DANSUL  
GLANDELOR

88

CAPITOLUL 9 - TU DIN  
VIITOR

CUPRINS



## Declarație de responsabilitate

Această lucrare are un caracter educațional și informativ.

Informațiile prezentate în cartea Nutrifix – Harta Tipologică a Corpului Tău, sunt rezultatul cercetărilor, experiențelor personale și interacțiunilor cu sute de oameni în procese de transformare.

Conținutul nu substituie un consult medical, psihologic sau nutrițional personalizat.

Orice modificare a stilului de viață, regim alimentar, suplimente sau terapii trebuie realizată în acord cu profesioniști acreditați din domeniul sănătății.

Autoarea nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele interpretări greșite sau aplicări neconforme ale recomandărilor din această carte.

Cititorul rămâne pe deplin responsabil pentru deciziile sale și pentru propriul proces de explorare și echilibrare.

Recomandăm consultarea specialistului înainte de inițierea oricărui protocol alimentar sau terapeutic.

**Echipa NUTRIFIX**

# INTRODUCERE

**“Cea mai  
adâncă formă a  
ignoranței este  
să respingi  
ceva despre  
care nu știi  
nimic.” –  
Wayne Dyer**

---



# Nutrifix – Harta Tipologică a Corpului Tău

Descoperă-ți dinamica între organele tale și trăiește în ritmul tău nativ

„Cea mai adâncă formă a ignoranței este să respingi ceva despre care nu știi nimic.” – Wayne Dyer

## INTRODUCERE

Acesta nu este un ghid despre diete. Este o hartă despre tine. Este manualul de funcționare al corpului, manual pe care nu l-am primit niciodată la naștere.

Într-o lume în care sănătatea pare să însemne reguli generale, planuri standardizate și sfaturi contradictorii, Nutrifix vine cu o abordare radical diferită: nu toți avem nevoie de același meniu pe masă. Nu suntem construiți identic, iar corpul tău are un mod unic de a funcționa – o tipologie nativă care îți dictează ritmul, reacțiile, preferințele și vulnerabilitățile.

Acest ghid nu îți va spune doar cât de important este ceea ce mănânci în fiecare zi. Îți va arăta cum să înveți să te ascuți. Cum să-ți înțelegi propriul tip de energie. Cum să te aliniezi, fără luptă, la ce e natural pentru tine. Este despre descoperire, nu impunere.

Sistemul Nutrifix combină înțelepciunea estică a tipologiilor energetice și a organelor nativ dominante și nativ mai slabe, cu observații moderne despre neurobiologie, neuroplastie, digestie, microbiom, ritmuri hormonale și funcționare emoțională. Nu îți cere să crezi orbește – ci să testezi, să simți, să validezi pe propria ta piele.

De la alimentație la somn, de la respirație la gândire, Nutrifix construiește o hartă precisă și aplicabilă care îți arată cum funcționezi tu. Pentru că în centrul oricărei vindecări stă cunoașterea de sine.

Aceasta este o invitație: să îți recuperezi autoritatea asupra propriei sănătăți. Să nu mai ceri permisiunea corpului tău să te simți bine. Să nu te mai chinui să devii cineva. Ci să redevii cine ești deja.

M-am apropiat de medicina tradițională chineză nu din curiozitate teoretică, ci din observație practică. În timp ce lucram în Dubai, într-un mediu cosmopolit și alert, ocupând o funcție de conducere în industria cosmetică, am început să remarc tipare subtile, dar constante: clienții și colegii asiatici care păstrau alimentația lor tradițională aveau o vitalitate vizibil diferită. Părul lor era des și bine menținut, pielea luminoasă, starea de spirit stabilă, iar silueta, în general, armonioasă. În schimb, cei care treceau la alimentația internațională modernă – bazată pe mâncare procesată, combinații haotice, produse de food court de la Mall – începeau, în timp, să manifeste semne de dezechilibru: balonare, kilograme în plus, piele ternă, lipsă de energie, chiar anxietate și absenteism.

Pe de altă parte, istoricul meu nutrițional? O succesiune de dependențe rafinate. Când credeam că am scăpat de ciocolată, descopeream cu entuziasm biscuiții cu cremă sau placintele sau covrigii, sau langoșii. Scăpam de ei, dar îmi găseam refugiul în prăjituri cu „label sănătos”. Apoi în smoothie-uri dense, sau în frapeurile de la cafenea. Și tot așa... aproape 20 de ani de alternanțe, cu mici victorii și cu refugii dulci care veneau, inevitabil, la pachet cu vină, balonare, epuizare, extra kilograme sau lipsa clarității.

Totul se întâmpla în paralel cu o viață activă. Am fost o sportivă de performanță, obișnuită cu efortul, cu rezultate și cu disciplină. Dar, cu toate acestea, ceva nu se potrivea. Trăiam într-un corp antrenat, dar nu mă simțeam întreagă. O oboseală greu de definit, o agitație constantă, o stare de alertă care îmi afecta și somnul, și gândirea, și relația cu mine însămi.

Am încercat toate tipurile de diete pe care le întâlnești în lumea wellness: vegetarian, raw-vegan (pe care l-am urmat ani de zile), intermitent fasting, combinații alimentare stricte, superalimente, detoxuri drastice... Toate veneau cu teorii seducătoare, dar niciuna nu părea să funcționeze pe termen lung pentru mine.

Ceea ce m-a marcat cu adevărat a fost o călătorie în Bali, anul trecut. Acolo am întâlnit localnici în vârstă care urcau pe scutere, lucrau în grădini, mergeau zeci de kilometri zilnic – și o făceau cu o lejeritate demnă de invidiat. Secretul lor? Nu era în suplimente sau gadgeturi wellness. Era în simplitate: orez alb, pește sau carne locală, legume proaspete, gătite blând, fără obsesia gustului intens, ci cu respect pentru ingredient.

Mi-am pus atunci întrebarea: cum poate ceva atât de simplu să fie atât de eficient?

Am realizat că în culturile asiatice, spre deosebire de multe zone din Europa, există o conștientizare profundă a faptului că nu toate alimentele sunt potrivite pentru toți. Se mănâncă în funcție de tipologie, anotimp, starea de sănătate și vârstă. Această claritate este bine sedimentată în tradiția lor, în timp ce, în cultura noastră, încă mai persistă mentalitatea și am să exagerez acum puțin, sau nu, că pentru noi, alimentar vorbind „tot ce zboară, se mănâncă”. O trăsătură care își are rădăcinile în lipsurile istorice în aprig încercata europă și în perioadele de foamete traversate de generații întregi. Nutrifix vine tocmai să repare această ruptură – să înlocuiască haosul alimentar cu discernământ și adaptare fină. De ce în cultura noastră, cu toată abundența de informație și opțiuni, suntem tot mai bolnavi, mai obosiți, mai confuzi și mai încarcați de kilograme inutile? Sunt întrebări pe care merită să ni le punem.

De peste 15 ani explorez nutriția în mod activ – atât prin studiu, cât și prin practică directă. Am urmat cursuri de nutriție în București și în Statele Unite, cu specializare pe alimentația raw vegan și nu numai. Am fost, multă vreme, o promotoare ferventă a stilului raw-vegan, susținând cu entuziasm beneficiile alimentelor vii și neprocesate.

Totuși, experiența mea directă dar și cu clienții mi-a arătat ceva ce teoria nu menționa clar: nu toți oamenii reacționează bine la raw veganism. Unii înfloreau de lumină, sănătate și bine, în timp ce alții se simțeau tot mai obosiți, mai rău, mai dezechilibrați iar în loc să forțez o direcție unică, am decis să caut mai departe.

Medicina tradițională chineză a fost pentru mine acel „clic” care a pus totul în ordine: fiecare om este diferit. Unii nu ar trebui niciodată să renunțe complet la carne – pentru că se vor îmbolnăvi. Alții au nevoie de un consum moderat. Iar pentru unii, eliminarea cărnii este, într-adevăr, benefică.

Abia în momentul în care am înțeles că nu există un singur adevăr nutrițional, ci tipologii diferite de oameni – cu ritmuri, organe dominante și nevoi distincte – am început cu adevărat să simt ce înseamnă echilibrul. Nutrifix nu este doar o metodă, ci o hartă personalizată. Un sistem complet, care îți oferă instrumentele potrivite, nu pentru a lupta cu tine, ci pentru a lucra în acord cu ce ești deja, nativ.

Acum nu mă mai lupt cu poftele, nu mai caut diete „curate” și nici nu mă mai învinovățesc. Știu ce funcționează pentru mine, pentru tipologia mea, și am învățat să mă ascult în loc să mă controlez.

Răspunsul a venit treptat, din mai multe direcții. Așa s-a născut sistemul Nutrifix – un pod între observația tradițională și neuroștiința actuală, între tipologiile medicinei chineze și realitățile vieții moderne. O metodă care îți arată nu doar ce să mănânci, ci și cine ești.

Această carte este o invitație către descoperirea tipologiei tale și a modului în care corpul tău cere echilibru, chiar și atunci când tu ai învățat să ignori semnalele.

Ghidul este deopotrivă pentru femei și bărbați. Îți recomand să îl citești din scoarță în scoarță și te asigur că va fi un câștig pe viață. Vei fi surpris ca bărbat să ți se răspundă la multe întrebări pe care poate le ai demult, și ca femeie deasemenea, vei găsi soluții special adresate femeilor. Este cazul să ne acceptăm plenar și să ne onorăm diferențele realității biologice.

Nutrifix nu este o dietă. Este o cheie. Una care îți deschide înapoi ușa către tine.



# CAPITOLUL 1

„Cine privește  
în afară  
visează. Cine  
privește  
înăuntru se  
trezește.” –  
Carl Jung

---



# CAPITOLUL 1 - TIPOLOGIA TA

## Tipologia ta Nutrifix

„Cine privește în afară visează. Cine privește înăuntru se trezește.” – Carl Jung

Nu toți avem nevoie de aceleași lucruri. Iar adevărata sănătate nu este uniformizarea, ci adaptarea, personalizarea.

Fiecare dintre noi funcționează pe baza unei dinamici proprii între organe. În sistemul Nutrifix, această dinamică este împărțită în 8 tipologii. Ele nu sunt etichete, ci hărți de funcționare internă, bazate pe predominanța înăscută a unor organe, în raport cu alte organe mai slabe, acesta fiind un “dezechilibru” în echilibru de fapt iar patologia apare când acest dezechilibru nativ se adâncește pe parcursul vieții..

Această clasificare derivă din Medicina Tradițională Chineză– un sistem relativ cunoscut și aplicat în Asia, fiind cumva asimilat în cultura asiatică, dar aproape necunoscut în Europa și în Vest. Uneori, practicienii terapiilor cu acupunctură mai recomandă necesitatea unei selecții alimentare mai atente.

În loc de a trata simptome, Nutrifix observă ce tip de „combustibil” e potrivit pentru fiecare „motor biologic” și cum pot fi corectate dezechilibrele înainte de a deveni boală.

Nu toți avem nevoie de aceeași hrană. Nu toți digerăm stresul la fel. Nu toți avem același ritm optim de mișcare sau de odihnă.

### De ce este importantă tipologia?

Fiecare persoană se naște cu o dinamică specifică între organele dominante și cele mai slabe. Unele organe funcționează mai intens și au o energie „de conducere”, în timp ce altele sunt mai delicate și necesită susținere.

Dacă alimentele și stilul de viață pe care le alegem susțin și mai mult organele deja dominante, acestea vor deveni hiperactive. La început, pare un plus de energie, dar în timp, această hiperactivitate suprimă și mai mult funcția organelor mai slabe, care nu pot ține pasul.

Rezultatul? Un dezechilibru crescut între centrele de forță din corpul nostru. Organele dominante încep să „acapareze controlul”, iar cele mai vulnerabile se slăbesc și mai tare, ceea ce afectează toate celelalte interacțiuni între organe.

Acest dezechilibru:

- afectează digestia, imunitatea, claritatea mentală, echilibrul hormonal
- face ca oboseala, inflamația și dezechilibrele recurente să devină normalitate
- slăbește capacitatea naturală de adaptare și regenerare a corpului

Când ne hrănim în dezacord cu tipologia noastră, chiar și alimentele „sănătoase” pot deveni destabilizatoare. Un aliment care este superaliment pentru o persoană, poate fi o sursă de dezechilibru cronic pentru alta.

De aceea, primul pas real spre echilibru este să îți cunoști tipologia nativă. Acest lucru se face simplu, printr-un chestionar de 24 de întrebări online, care determină profilul tău Nutrifix și îți oferă o hartă de navigare pentru alimentație, somn, stres, mișcare și detox. Pentru accesare chestionar, poți merge pe [www.gonutrifix.ro](http://www.gonutrifix.ro)

Nu suntem la fel. Nu funcționăm la fel. Și tocmai aici este cheia.

Este prima dată când corpul tău este ascultat pe bune.

Ignorarea tipologiei personale poate avea consecințe serioase. Există un caz real raportat în Coreea de Sud a unui bărbat care a orbit consumând timp îndelungat, zilnic ginseng, un aliment pe care, din perspectiva tipologiei sale, nu doar că nu îl tolera, ci îl intoxica lent.

Din lumea animalelor de această dată, cazul documentat care a adus premiul Nobel lui Stanley Prusiner, despre prionii care au distrus sistemul nervos al vacilor hrănite cu carne – deși sunt erbivore. Aceeași greșală o facem și noi când aplicăm sfaturi alimentare „universale”. Unii chiar nu putem tolera carnea, iar alții ar trebui să consume carne și să nu renunțe. Tipologia releva acest lucru.

Nu este doar o opinie – este o realitate documentată.

Persoanele care, în mod nativ, au nevoie de alimentație predominant carnivoră, dar trec la vegetarianism din motive sociale sau ideologice, pot dezvolta în timp tulburări mentale subtile, care adesea nu sunt corelate cu dieta: anxietate inexplicabilă, depresie rezistentă, tulburări de somn, pierderea clarității mentale, lipsa motivației, **și stări** care, culmea, pot duce chiar până **la** atitudine răuvoitoare **sau** chiar diabolism, este documentat medical. Corpul lor – și implicit creierul – nu primește materia primă de care are nevoie.

Pe de altă parte, cei cu o tipologie nativ vegetariană sau semivegetariană, care consumă carne regulat, pot avea accese de furie spontană, iritabilitate, chiar ieșiri necontrolate, care nu corespund personalității lor obișnuite. Hormonii, neurotransmițătorii, sistemul nervos autonom sunt forțați să metabolizeze ceva ce nu li se potrivește, și reacționează.

Nutriția nu este o alegere de imagine. Este un sistem de reglaj fin între cine ești în interior și ce ai nevoie pentru a funcționa optim.

### **Stanley Prusiner și Premiul Nobel – Ce legătură au prionii cu echilibrul alimentar?**

În 1997, Premiul Nobel pentru Fiziologie sau Medicină a fost acordat cercetătorului american Stanley B. Prusiner, pentru descoperirea unei noi clase de agenți infecțioși: prionii.

Prionii nu sunt bacterii, virusuri sau paraziți. Sunt... proteine greșit pliate – o formă anormală a unei proteine care există în mod natural în organism. Problema este că această formă anormală are capacitatea de a infecta alte proteine și de a declanșa lanțuri de distrugere neuronală.

Prusiner a demonstrat că anumite boli neurodegenerative – precum boala Creutzfeldt-Jakob sau boala vacii nebune – sunt cauzate de aceste proteine prioni. Descoperirea a fost considerată revoluționară, deoarece a răsturnat toate teoriile anterioare despre ce poate declanșa o boală infecțioasă.

### **Ce legătură are asta cu mâncarea și tipologia Nutrifix?**

Un aspect crucial al cercetării a fost legătura între alimentație greșită și degradare progresivă a sănătății. În cazul vacilor, acestea au fost hrănite cu proteine din surse impropriei speciei lor – adică, erbivore forțate să devină cvasi-carnivore. Rezultatul? Boală, degenerare, moarte.

Același mecanism apare în organismul uman, dar în mod subtil și cronic.

„Dacă mănânci contra tipologiei tale native, te auto-intoxici încet.” – Nutrifix

Un om cu o tipologie care nu metabolizează bine carnea, dar care urmează un regim bogat în proteine animale (pentru că „așa e la modă”), poate experimenta inflații cronice, dezechilibre hormonale, scăderi de energie, anxietate sau boli neurodegenerative.

La fel cum o vacă nu poate procesa proteine din carne, nici omul nu ar trebui să urmeze un regim alimentar „universal”. Prusiner nu a vorbit direct despre tipologii, dar descoperirea sa sprijină puternic ideea că nu toate corpurile sunt făcute să digere orice fel de hrană.

### **Mesajul profund:**

Prusiner a dovedit științific că o proteină necorespunzătoare poate deveni o boală. Nutrifix arată că alimentul necorespunzător poate deveni dezechilibru cronic. Nu toate alimentele sunt pentru toți.

Tocmai de aceea, descoperirea tipologiei tale Nutrifix nu este un moft, ci un act de igienă vitală pentru corpul și mintea ta.

Caz real – Când carnea și baia fierbinte pot fi periculoase

Un alt exemplu fascinant – și alarmant – vine din experiența unui medic care studia tipologiile organice.

Un doctor american, aflat la o conferință, s-a prăbușit brusc în timpul prezentării sale. După câteva momente de haos, și-a revenit și a insistat că e „doar obosit”. Dar incidentul nu a fost întâmplător.

Ulterior, la recomandarea unui coleg, medicul american a fost evaluat pentru tipologia sa nativă, iar concluzia a fost clară: avea o tipologie care NU ar trebui să consume carne și care NU tolerează bine băile fierbinți.

Surpriza? Exact în dimineața incidentului, consumase carne și făcuse o baie fierbinte.

Explicația? Pentru unele tipologii, căldura externă intensă (baie fierbinte) + alimente „încălzitoare” (precum carnea) supra-stimulează anumite organe deja dominante, iar acest dezechilibru poate duce la colapsuri, amețeli, tulburări ale sistemului nervos vegetativ.

După ce a început să respecte alimentele și condițiile potrivite pentru tipologia sa, astfel de episoade nu au mai avut loc.

## Concluzia?

Corpul nu este o mașină universală. Este un instrument fin, dirijat de o arhitectură unică de organe, reacții și tipare metabolice. Ce hrănește un om, poate doborî altul.

Tipologia Nutrifix te ajută să afli:

- care sunt alimentele ce îți dau energie reală, nu doar stimulare de moment
- ce factori externi (temperatură, ritm de viață, mișcare, somn) te sprijină sau te destabilizează
- de ce anumite „obiceiuri sănătoase” pot deveni toxină în corpul greșit

## De ce este vital să-ți cunoști tipologia?

Aflarea tipologiei tale Nutrifix este, poate, cel mai puternic act de prevenție, echilibru și claritate în drumul spre sănătate.

Într-o lume în care sfaturile de nutriție se multiplică peste noapte – „beți apă cu lămâie dimineața!”, „turmeric în orice!”, „scorțișoară pentru glicemie!”, „oregano pentru bacterii!”, „morcov pentru vedere!”, „ghimbir pentru imunitate!” – am uitat ceva esențial:  
Nu suntem toți la fel.

Fiecare corp funcționează după o dinamică proprie, un echilibru între organe dominante și organe mai sensibile.

Ceea ce pentru un tip de organism este medicament, pentru altul poate fi declanșator de dezechilibru lent: inflamații tăcute, anxietate inexplicabilă, poftă de dulce, balonare, oboseală, tulburări de piele sau chiar epuizare.

Acesta este **sindromul generalizării** – credința că un remediu funcționează la fel pentru toți.

Există două ingrediente care pot fi considerate universal benefice pentru toate tipologiile Nutrifix: cărbunele activ, datorită capacității sale excepționale de detoxifiere, și orezul alb fiert – alternativa ideală la pâine, fiind ușor de digerat și extrem de versatil ca garnitură. Modul în care pregătești și combini orezul alb variază în funcție de specificul fiecărei tipologii. În rest, toate celelalte ingrediente trebuie alese atent, în concordanță strictă cu tipologia ta unică. Ar **mai** fi și clorella și spirulina, însă aici este necesară **atenție mare** să nu fie din surse contaminate cu metale grele și se **pare** că toate tipologiile tolerează **mai** bine spirulina decât clorella.

„Fără contextul tipologiei, chiar și cel mai lăudat superaliment poate deveni o povară metabolică.”

Practic, în **aceeași casă**, în aceeași familie de 4 de exemplu, pot fi 4 tipologii diferite și **sunt** necesare ajustări de meniu, pentru că meniul identic fără personalizare ar fi o eroare **zilnică**.

De aceea, în Nutrifix nu există o rețetă pentru toți. Există o hartă precisă, individuală, care începe cu tipologia ta. Pentru că tipologia ta îți spune:

- Ce organe domină în structura ta
- Care sunt organele mai sensibile sau slabe
- Ce alimente îți susțin vitalitatea și care te încetinesc
- Ce tip de sport sau mișcare îți reglează energia
- De ce anumite suplimente funcționează la unii și nu la tine
- Cum reacționezi la stres, la mediu, la gânduri

Cunoașterea tipologiei tale îți oferă unelte clare:

- Să slăbești fără a lupta cu corpul
- Să ai energie stabilă fără dependență de cafea
- Să înțelegi cum gândești și cum te influențează gândul asupra sănătății
- Să îți recunoști vulnerabilitățile și să le transformi în potențial

Rece sau cald? Cafea sau ceai? Saună sau răcoare?

Dacă ai fost vreodată confuz(ă) de sfaturi contradictorii, nu ești singur(ă). Unii spun să bei apă rece ca să „activezi” metabolismul, alții recomandă apă caldă cu lămâie dimineața. Unii glorifică sauna pentru detoxifiere, alții se simt vlăguți după 5 minute în aburi. Cafeaua? Pentru unii este combustibilul ideal, pentru alții – un declanșator de anxietate și insomnie.

Răspunsul real nu se găsește într-o rețetă universală, ci în tipologia ta biologică.

Sistemul Nutrifix îți arată de ce:



- Temperatura apei nu este un detaliu minor.  
Pentru unele tipologii, apa caldă ajută digestia și calmează organele, în timp ce apa rece creează stagnare, contractură și disconfort.  
În schimb, alte tipologii se revigorează tocmai prin hidratarea cu apă proaspătă și ușor rece – simțind clar cum corpul se trezește și se aliniază.
- Sauna – cel mai bun detox?  
Nu pentru toți.  
Pentru anumite tipologii, căldura intensă stimulează sănătos circulația și eliminarea toxinelor, dar pentru altele suprasolicite plămânii, slăbește rinichii și duce la epuizare.
- Cafeaua – aliat sau inamic?  
Tipologiile 1–4 (cu metabolism mai activ și organe digestive dominante) pot beneficia de cafea ca stimulent ușor, digestiv și chiar protector, în cantități moderate.  
În schimb, tipologiile 5–8, cu o constituție mai sensibilă la stimulente și ritmuri blânde, resimt efecte negative clare: agitație, anxietate, tulburări digestive sau insomnie.
- Metoda Wim Hof – respirație intensă și băi cu gheață  
Este extraordinară pentru unii, dar nu este universală.  
Chiar pe forumurile oficiale Wim Hof, mulți utilizatori spun că nu se simt deloc bine cu metoda – iar aceștia sunt posibil tipologiile 1–4, cu organe digestive și metabolice deja „în foc” care au nevoie de rece **în interior și cald în exterior**, fix invers metodei de scufundare **în gheață**..  
Pentru aceste tipuri, expunerea la frig extrem sau hiperventilația forțată poate destabiliza sistemul nervos și digestiv.  
În schimb, alții – mai ales cei cu tipologii 5–8 – se pot echilibra și energiza prin această metodă.

Adevărul nu este absolut. E personalizat.

Când îți cunoști tipologia, nu mai trăiești în ghicitori.

Începi să înțelegi exact ce înseamnă "bun pentru tine" – și începi să construiești un stil de viață armonizat cu adevărul tău biologic, nu cu trendurile zilei.

Aflarea tipologiei este punctul zero al sistemului Nutrifix. Toate recomandările – alimentare, de suplimente, mișcare, respirație, gândire – se construiesc pe această bază.

Obişnuiesc să spun, mai în glumă, mai în serios:

„Doar pentru că s-au inventat...”

„Doar pentru că s-au inventat chiloții din tablă cu dantelă din sârmă ghimpată, nu înseamnă că trebuie să-i și porți, nu?”

La fel și cu mâncarea.

Doar pentru că există toate felurile posibile de alimente – tradiționale, de supermarket, gourmet, fusion, „de post”, „bio” sau „artizanal”, nu înseamnă că toate se potrivesc tuturor.

Mâncarea nu e democrație – e biochimie personală.

Ce e „leac” pentru unii, poate fi otrava lentă a altora.

Nutrifix te învață să te îmbraci în interiorul tău cu ceea ce ți se potrivește, nu cu ce e la modă, sau cu ce s-a „moștenit” cultural – pentru că uneori, obiceiurile alimentare tradiționale au fost construite mai mult pe supraviețuire decât pe echilibru.

Fiecare tipologie are alimente care o energizează, dar și alimente care o dezechilibrează. Află-le, și o mare parte din „confuzia nutrițională” dispare.

Nutrifix te ajuta să aplici și un protocol de activare biochimică a echilibrului între organele dominante și cele receptive, având în centru Zincul – un mineral-cheie în orchestra hormonală și imunitară a organismului.

Zincul este unul dintre cele mai ignorate elemente din nutriția modernă. Deși esențial în peste 300 de procese enzimatice, este adesea inactiv sau suprimat de un aport prea mare de fier.

Protocolul cu zinc a fost creat pentru a restabili această centralitate a zincului activ, într-un corp echilibrat pe baza tipologiei sale unice. Nu este un supliment în plus – este codul de deblocare a echilibrului profund. Dar mai multe despre zinc în capitolul 6.

## **Cele 8 tipologii Nutrifix – Trăsături generale de bază**

Sistemul Nutrifix, inspirat din medicina tradițională chineză, cartografiază opt tipologii umane distincte, fiecare având o dinamică proprie între organele dominante și cele mai sensibile. Cunoașterea tipologiei te ajută să înțelegi ce alimente, stil de viață și ritm sunt potrivite ție – și ce te dezechilibrează profund, chiar dacă pare „sănătos” în general.

Mai jos vei găsi trăsături generale ale fiecărei tipologii. Acestea sunt orientative și reprezintă o invitație de explorare – detaliile specifice ție le vei descoperi doar prin completarea chestionarului de 24 de întrebări care îți dezvăluie tipologia ta Nutrifix pe [www.gonurifix.ro](http://www.gonurifix.ro)

### Tipologia 1 – Carnivor Leu Yang

- Organe dominante: ficat și vezică biliară
- Organe slăbite: plămâni și colon

Caracteristici generale:

În echilibru sunt energici, robuști, lideri naturali cu o puternică rezistență fizică și mentală. În dezechilibru devin predispuși la insomnie, depresie, anxietate, colesterol crescut, hipertensiune și probleme digestive (mai ales diaree).

Stilul de viață potrivit:

Sport regulat, expunere la aer curat, saună și băi calde.

Alimente dăunătoare:

- Carne de porc
- Crustacee
- Struguri
- Castraveți

### Tipologia 2 – Carnivor Leu Yin

- Organe dominante: vezică biliară și ficat
- Organe slăbite: colon și plămâni

Caracteristici generale:

Sociabili și atletici, au energie și apetit bun, dar sensibilitate emoțională ridicată. Dezechilibrul îi poate duce la probleme cardiace, digestive, insomnie și anxietate.

Stilul de viață potrivit:

Sporturi intense și dinamice (fotbal, tenis, alergare), expunere moderată la soare și băi calde regulate.

Alimente dăunătoare:

- Fructe de mare (în special crustacee)
- Miere
- Ginseng
- Hrișcă
- Struguri

### **Tipologia 3 – Omnivor Câine Yang**

- Organe dominante: pancreas și stomac
- Organe slăbite: rinichi și vezică urinară/reproducere

Caracteristici generale:

Empatici, pozitivi, curioși, creativi și mereu activi, pot suferi în dezechilibru de reflux gastric, constipație cronică, hipertensiune, oboseală și îmbătrânire prematură.

Stilul de viață potrivit:

Hidratare bună cu lichide reci, sport regulat de intensitate moderată, activități creative și relaxare mentală frecventă.

Alimente dăunătoare:

- Scorțișoară, ghimbir (condimente picante și fierbinți)
- Mâncare iute și condimentată
- Carne de pui
- Mere

### **Tipologia 4 – Omnivor Câine Yin**

- Organe dominante: stomac și pancreas
- Organe slăbite: vezică urinară/reproducere și rinichi

Caracteristici generale:

Rezistenți în mod natural, rar bolnavi, dar sensibili la dezechilibre. Migrenele, artrita, anxietatea și problemele digestive sunt comune dacă nu au grijă de alimentație.

Stilul de viață potrivit:

Evitarea frigului și umezelii, alimente răcoritoare, odihnă suficientă, băi calde și activități fizice echilibrate.

Alimente dăunătoare:

- Condimente iuți și fierbinți
- Carne de pui
- Nuci
- Ghimbir
- Citrice

### **Tipologia 5 – Semi-vegetarian Căprioară Yang**

- Organe dominante: plămâni și colon
- Organe slăbite: ficat și vezică biliară

Caracteristici generale:

Creativi, originali, contemplativi și intuitivi. În dezechilibru sunt predispuși la alergii, astm, anxietate, probleme digestive și inflamații.

Stilul de viață potrivit:

Mediu cald și uscat, activități artistice, yoga, respirație conștientă, alimente ușor digerabile.

Alimente dăunătoare:

- Carne roșie și carne în general
- Lactate
- Alune, migdale
- Condimente tari (usturoi, ghimbir, oregano)
- Cafea

### **Tipologia 6 – Semi-vegetarian Căprioară Yin**

- Organe dominante: colon și plămâni
- Organe slăbite: vezică biliară și ficat

Caracteristici generale:

Meticuloși, rezervați, sensibili și răbdători, au predispoziție spre sensibilitate digestivă, constipație și probleme pulmonare.

Stilul de viață potrivit:

Climă uscată și călduță, exerciții ușoare și activități mentale calme (meditație, lectură).

Alimente dăunătoare:

- Carne (în special carnea roșie și grasă)
- Lactate
- Fasole
- **Pește de apă dulce**
- Cafea

### Tipologia 7 – Frugal Pisică Yang

- Organe dominante: rinichi și vezică urinară/reproducere
- Organe slăbite: stomac și pancreas

Caracteristici generale:

Inteligenți, meticuloși, pragmatici și analitici. În dezechilibru apar probleme renale, constipație cronică, anxietate și sensibilitate digestivă.

Stilul de viață potrivit:

Alimente ușor digerabile, hidratare moderată, activități intelectuale regulate și activități fizice moderate.

Alimente dăunătoare:

- Fructe de mare
- Porc
- Orz
- Merișoare
- Banane

### Tipologia 8 – Frugal Pisică Yin

- Organe dominante: vezică urinară/reproducere și rinichi
- Organe slăbite: pancreas și stomac

Caracteristici generale:

Senini, introspectivi, calmi și relaxați, dar predispuși la anxietate, probleme digestive (indigestii, balonări), sensibilități și imunitate redusă în dezechilibru.

Stilul de viață potrivit:

Evitarea stresului digestiv, alimente calde și ușor digerabile, activități calme și introspective.

## Alimente dăunătoare:

- Porc
- Fasole roșie
- Castraveți
- Hrișcă
- Cafea

Atenție! Aceste descrieri sunt doar o privire de ansamblu. Tipologia completă cu alimente benefice, alimente de evitat, suplimente, mișcare recomandată și strategii de reglare hormonală se oferă doar în urma completării chestionarului Nutrifix.

Aflarea tipologiei tale este primul pas spre nutriția care te ascultă – și îți vorbește exact pe limba corpului tău.

Cunoașterea tipologiei tale este începutul unei relații complet noi cu tine însuți. Este alegerea de a nu mai trăi orbește, ci conștient, în acord cu biologia ta profundă. Tipologia ta nu e o etichetă – este o hartă vie care îți arată cum funcționezi cel mai bine.

A ști care sunt organele tale dominante înseamnă a ști ce combustibil te alimentează, ce mediu te hrănește, ce ritm te regenerează. Înseamnă să nu te mai întrebi „De ce nu merge la mine ce a mers la alții?”

Iată o listă de diete populare care nu funcționează pentru toți, tocmai pentru că nu iau în considerare tipologia și dinamica internă a fiecărui individ. Acestea sunt adesea promovate ca „soluții universale”, dar în realitate pot dezechilibra grav anumite persoane:

Diete populare care NU funcționează pentru toți:

1. Keto (ketogenică)

Bogată în grăsimi și foarte scăzută în carbohidrați.

Pentru unele tipologii, acest stil solicită prea mult ficatul și vezica biliară și duce la stagnare digestivă, iritabilitate și insomnie.

2. Raw vegan (crudități 100%)

Doar alimente crude: fructe, legume, semințe.

Pentru persoanele cu digestie slabă (splină sau stomac sensibil), această dietă poate cauza balonare, oboseală, scădere a energiei vitale și epuizare.

3. Intermittent fasting (post intermitent)

Mese restricționate într-un interval de 6–8 ore.

La unele tipologii poate activa cortizolul excesiv, ducând la anxietate, insomnie și chiar scădere musculară sau dereglări hormonale.

4. Carnivore (doar carne și grăsimi animală)

Exclusiv produse animale..

Poate funcționa temporar pentru unele tipologii, dar pentru altele duce la inflamație, constipație, dezechilibru hepatic și agresivitate emoțională.

5. Low-fat diet (dieta săracă în grăsimi)

Eliminarea grăsimilor aproape complet.

Poate afecta hormonii sexuali, claritatea mentală și sănătatea pielii pentru cei care au nevoie de grăsimi bune pentru susținerea organelor dominante.

6. Dieta mediteraneană

Echilibrată, bogată în pește, ulei de măsline, cereale integrale.

Deși este una dintre cele mai studiate și apreciate diete, nu toți metabolizează bine uleiurile sau grâul, mai ales în combinație cu dezechilibre digestive.

7. Dieta DASH (pentru hipertensiune)

Săracă în sare, bogată în legume și lactate.

Poate fi contraindicată în tipologii care nu tolerează lactatele sau care au deja o tendință spre „răceală internă”.

8. Dieta pe grupe de sânge

Recomandări pe baza grupei de sânge.

Este un sistem interesant, dar incomplet și insuficient personalizat. Nu ține cont de dinamica organelor dominante.



## 9. Dieta high-protein / bodybuilding

Multă proteină animală, mese dese.

Poate forța rinichii sau ficatul la tipologiile frugale sau sensibile, ducând la epuizare sau probleme articulare.

Pe de altă parte, există într-adevăr alimente intens promovate ca „superalimente” sau miracole nutriționale, însă acestea nu sunt întotdeauna compatibile cu organismul uman și pot chiar să producă dezechilibre semnificative. De exemplu

### **Marele schimb columbian -**

În istorie, odată cu „Marele schimb columbian”, acum peste 500 de ani, au fost introduse rapid alimente din alte continente, precum porumbul, cartoful sau roșiile, ardeii, vinetele, care conțin substanțe numite **lectine** și antinutrienți. Lectinele sunt proteine vegetale care pot afecta negativ sistemul digestiv, crescând inflamația intestinală, perturbând absorbția mineralelor și contribuind la boli autoimune. În funcție de tipologia fiecărei persoane, aceste efecte pot varia de la neglijabile la severe.

### **Ierburile verzi pudră (iarbă de grâu, orz, ovăz, lucernă)**

Iarba de grâu, orz, ovăz, lucernă (alfa-alfa), consumate sub formă de pudre, sunt adaptate digestiei rumegătoarelor, nu a oamenilor. Animalele erbivore dispun de multiple compartimente stomacale și bacterii specializate care pot descompune eficient celuloza și fibrele rigide din aceste ierburi, extrăgând nutrienți valoroși. În contrast, omul are un sistem digestiv adaptat la alimente mai ușor digerabile, iar aceste pudre pot provoca balonare, inflamații intestinale și chiar carențe minerale din cauza antinutrienților prezenți.

### **Chia și quinoa – superalimente problematice?**

Chia și quinoa sunt considerate alimente „miracol” datorită conținutului lor de proteine și omega-3 vegetal, însă conțin, de asemenea, niveluri ridicate de lectine și acid fitic. Acești antinutrienți interferează cu absorbția mineralelor esențiale (calciu, zinc, fier, magneziu) și pot irita mucoasa intestinală, generând inflamație sau chiar reacții autoimune.

Problema majoră constă în generalizarea și promovarea acestor alimente ca panaceu universal, fără a ține cont de tipologia individuală, sensibilitatea digestivă și istoricul personal de sănătate.

Concluzii:

Nu orice aliment din natură este destinat consumului uman în mod automat, chiar dacă este popularizat ca „superaliment”. Cel mai sigur mod de a ști dacă un aliment îți face bine este să cunoști clar cum răspunde corpul tău (în funcție de tipologia ta specifică) și să alegi conștient alimentele care te echilibrează cu adevărat, în loc să urmezi orbește trendurile nutriționale de moment.

Ceea ce funcționează pentru un om, poate dezechilibra altul. Nicio dietă nu e „one size fits all”.

Soluția? Află-ți tipologia Nutrifix și urmează calea nutriției personalizate, construită pentru tine – nu pentru algoritmi sau trenduri.

„Adevărata cunoaștere începe acolo unde nu mai presupui nimic.”

Chestionarul este primul pas spre a trăi în ritmul tău nativ. Restul acestei cărți te va ghida în aplicarea cunoștințelor, pas cu pas.

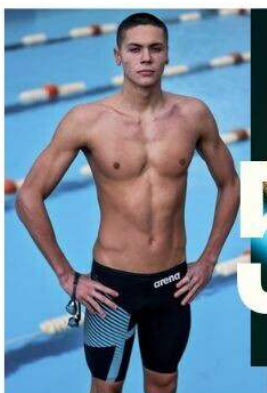
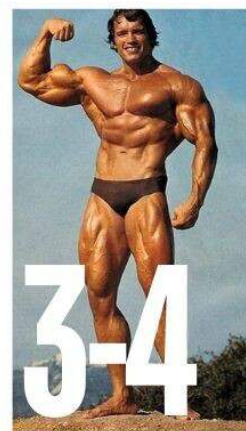
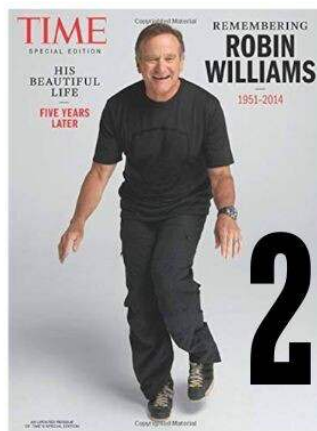
--- Acesta nu este un test generic – ci începutul unei conversații intime cu propriul tău corp.

„Înțelepciunea nu stă în a găsi rețeta perfectă, ci în a-ți cunoaște mecanismul unic.”

Alege să funcționezi în acord cu biologia ta profundă. Tipologia ta este cheia, iar acest ghid îți oferă harta. Nu mai trăi pe pilot automat, nu mai ghici. Află cine ești în dinamică internă și dă-i corpului tău ce i se potrivește cu adevărat

Detalii chestionar pe [www.gonutrifix.ro](http://www.gonutrifix.ro)

Aceste personalități sunt presupuse a fi tipologiile respective, după caracteristicile vizibile, însă nu au fost testate pentru un profil definitiv.



## TIPOLOGII

*Bazat pe presupuneri,  
nimeni din imagine nu a  
fost testat*



# CAPITOLUL 2

## Detox

„Corpul tău  
este un templu.  
Nu-l lăsa să  
devină o  
magazie de  
toxine.”

---

# CAPITOLUL 2 - DETOX

## DETOX - Curățare, drenaj și protecție

„Corpul tău este un templu. Nu-l lăsa să devină o magazie de toxine.”

– Anonim

Primul lucru care trebuie să funcționeze în fiecare zi este eliminarea. Fără ea, totul devine stagnare.

Una dintre cele mai mari schimbări pe care o aduce descoperirea tipologiei tale este că procesele de curățare se reglează natural. Eliminarea devine mai ușoară. Blocajele cronice – fie ele digestive, intestinale, respiratorii sau mentale – se dizolvă fără efort, pentru că în sfârșit funcționezi în acord cu dinamica ta internă.

Primul pas către echilibru este eliminarea. Nu poți construi pe un teren blocat.

Sănătatea nu înseamnă doar ceea ce adăugăm, ci și ceea ce eliminăm. Iar primul semnal al unei funcționări armonioase este eliminarea zilnică. Constipația este unul dintre cele mai ignorate semnale de dezechilibru profund.

O persoană care nu elimină zilnic toxinele prin intestin este ca o casă în care gunoarele nu sunt scoase afară. Corpul se reintoxică lent și sigur.

Detoxificarea reală începe cu scaunul

Mănânci sănătos, dar nu elimini zilnic? Înseamnă că nu mănânci sănătos cu adevărat.

Pasul zero pentru sănătatea ta: un ceai laxativ seara, până când tranzitul devine zilnic și regulat, susținut și până începi să îți aplici tipologia. Nu mai lăsa toxinele captive în interior nicio zi în plus. Degeaba iei suplimente, dacă organismul tău nu poate absorbi eficient și elimina ce e în exces. Eliminarea zilnică este regula zero. Dacă acest proces nu este reglat, niciun protocol nu funcționează optim.

Tipologia ta îți va oferi un plan clar pentru reducerea inflamației abdominale și o strategie eficientă de gestionare a paraziților intestinali. Aceștia sunt inevitabili, ne naștem și trăim cu ei, având chiar un rol benefic în doze mici – stimulând imunitatea. Problema reală apare atunci când se înmulțesc excesiv și ajung să domine mediul interior, dictându-ne alegerile alimentare, generând pofte necontrolate și influențându-ne negativ starea emoțională, gândurile și reacțiile zilnice.

## Paraziți, voință coruptă și instincte furate

### Cine îți dictează cu adevărat alegerile?

Acum îți spun ceva despre paraziți – promiți că nu te sperii? Ce urmează poate suna ca un scenariu de film SF, dar are la bază date științifice clare. În cadrul comunității Nutrifix, discutăm pe larg aceste teme în cursuri, webinarii și întâlniri – iar dacă vrei să ți le clarifici profund, detalii intrare în comunitatea Nutrifix găsești la finalul cărții.

### **Toxoplasma gondii – maestrul păpușar al creierului**

Începem cu un caz documentat, șocant și fascinant: parazitul **Toxoplasma gondii** infectează șoarecii și le modifică neurochimia. Frica instinctivă față de pisici dispare. Mai mult: șoarecii încep să fie **atrași** de mirosul de pisică, chiar atrași sexual de acesta. Este o manipulare elegantă, dar letală – parazitul are nevoie să ajungă în pisică pentru a se reproduce. Așa că îl „programează” pe șoarece să se sacrifice.

Și la om? Toxoplasma se găsește în aproximativ 30% din populația lumii. Nu ne face să alergăm spre pisici, dar studiile au arătat că persoanele infectate cu acest parazit:

- femeile riscă o sarcină toxică
- crește impulsivitatea și comportamentele riscante,
- influențează secreția de **dopamină**,
- alterează **amigdala** – centrul fricii din creier,
- reduce capacitatea de analiză și decizie rațională.

O echipă de la **Universitatea Charles din Praga** a descoperit că **șoferii infectați cu Toxoplasma** sunt mult mai predispuși să provoace accidente, din cauza reacțiilor întârziate, deciziilor riscante și lipsei de precauție.

Așadar, uneori, ceea ce pare o decizie personală... este o alegere impusă subtil de o formă de viață din tine.

## Paraziții intestinale – invizibilii care decid pentru tine

Toxoplasma este doar vârful aisbergului. Realitatea este că **intestinul uman adăpostește zeci de tipuri de paraziți**, care pot influența:

- emoțiile,
- poftele,
- deciziile,
- chiar personalitatea.

**Giardia lamblia** – dă balonare, anxietate, oboseală, tulburări de absorbție.

**Blastocystis hominis** – asociat cu colon iritabil, apetit haotic, dezechilibru metabolic.

**Ascaris lumbricoides (limbrici)** – provoacă poftă de dulce, agitație, insomnie.

**Entamoeba histolytica** – influențează sistemul nervos și dispoziția.

**Tenia** – consumă nutrienții din corp, poate duce la malnutriție tăcută.

Toți au ceva în comun:

- ✓ Se adaptează perfect la gazda umană
- ✓ Se hrănesc cu ce e mai bun din noi
- ✓ Ne influențează chimia creierului
- ✓ Ne pot modifica comportamentul și emoțiile

Gândurile tale... sunt chiar ale tale?

Când coloniile de paraziți devin dominante, ele nu mai trăiesc pasiv – **trag sforile în fundal și devenim marioneta lor** :

- Îți influențează **amigdala** – deci frica.
- Îți distorsionează **circuitul plăcerii** – deci poftele.
- Îți afectează **somnul** – cresc noaptea, induc neliniște.
- Îți sabotează **voința** – vrei ceva sănătos, dar „corpul cere altceva”.

**Atracția irațională pentru zahăr?** Vocea lor.

**Teama exagerată de schimbare?** Reflex indus - sabotarea dorinței de a face schimbări. .

**Repulsia față de sport sau oxigenare?** Manipulare biochimică subtilă.

„Când colonul e condus de colonii greșite, viața întreagă e guvernată de impulsuri care nu sunt ale noastre.”

## Umbrele noastre biologice – sau „diavolul interior”?

Unii terapeuți integrativi spun clar: **paraziții sunt forma concretă a „demonilor interiori”**. Nu cu coarne, ci cu enzime, toxine și impulsuri care par ale tale, dar nu sunt.

Ei pot:

- Să-ți suprimе voința
- Să-ți amortească claritatea mintală
- Să-ți modifice personalitatea subtil
- Să-ți genereze comportamente auto-distructive

Este o formă de posesie biologică – și eliberarea devine un **act de curățare profundă**, nu doar fizică, ci și **psihică și spirituală**.

### Semne vizibile că paraziții au preluat controlul

Infestarea parazitară nu rămâne doar un fenomen invizibil. Corpul trimite semnale. Unele dintre ele sunt evidente, dacă știi să le citești:

- **Poftă intensă de dulce și junk food**, mai ales seara sau noaptea
- **Balonare cronică**, chiar și după mese ușoare
- **Iritabilitate inexplicabilă**, anxietate și lipsă de concentrare
- **Somn agitat**, vise bizare sau treziri frecvente
- **Miros corporal accentuat**, transpirație modificată
- **Oboseală mentală**, încetare a gândirii

**Și poate cel mai vizibil semn – apariția de skin tags** (acel gen de „alunițe moi” sau excrescențe cutanate, frecvente pe gât, subraț sau în zona pieptului). Acestea pot fi un indiciu indirect al **infecției cu paraziți intestinali**, alături de dezechilibrele de **glucoză și insulină**, pe care paraziții le generează prin influențarea metabolismului.

Skin tags = semnale discrete că organismul luptă cu dezechilibre invizibile.

### Ce propune Nutrifix?

#### O metodă blândă, dar eficientă

Adaptată tipologiei tale – pentru că nu toți avem aceleași puncte slabe  
Curățare intestinală, drenaj, echilibru emoțional  
Revenirea la claritate, voință și alegeri proprii

„Diavolul nu se arată cu coarne. El trăiește nevăzut și îți șoptește la nivel celular.”



# Cum să nu mai răcești niciodată

Când apar primele semne de răceală (disconfort în gât, nas înfundat, ușoară oboseală):

1. Bea un pahar de apă 250 ml în care mixezi o linguriță de cărbune activ pulbere - prima băutură dimineața
2. Gargară cu cărbune activ pulbere– adsorbant puternic de toxine și viruși
3. Spălături nazale cu apă caldută cu sare naturală – desfundă, dezinflamează, drenează
4. Cură cu cărbune activ intern (maxim 10 zile) – pentru absorbția toxinelor intestinale

Căile trebuie să fie deschise și libere. Răceala stagnează unde nu există drenaj.

Pasta de dinți care curăță cu adevărat:

Această pastă are efect antimicrobian, albire ușoară, protecție gingivală și detoxifiere orală – fără substanțe toxice, spumanti artificiali sau fluor. Este bine să eviți dulcele dimineața chiar și în pasta de dinți. Așa eviți și îngrășarea, sau agravarea diabetului sau paradontoza.

Se mixează bine într-un borcan câte o lingură din fiecare. Se adaugă câteva picături de esență pentru uz intern. Se ține închis borcanul când nu e folosit.

- Sare naturală fină
- Cărbune activ pulbere
- Ulei de cocos
- Bicarbonat de sodiu
- Ulei esențial de mentă sau cuișoare (sau scorțișoară – doar pentru tipologiile care o tolerează)

Gura este poarta de intrare. Ce pui acolo ajunge direct în corpul tău.

## Ce este cărbunele activ?

Cărbunele activ (sau activat) este un tip special de carbon care a fost tratat la temperaturi foarte înalte pentru a deveni extrem de poros. Suprafața lui internă este imensă – 1 gram poate avea o suprafață activă de peste 500–1500 m<sup>2</sup>.

## Cum funcționează?

Cărbunele activ are o sarcină electrică negativă foarte puternică. Acest lucru este esențial pentru că:

- Toxinele, metalele grele, bacteriile, virușii și alte substanțe dăunătoare au, în general, sarcină pozitivă.
- Sarcina negativă a cărbunelui le atrage ca un magnet și le leagă (prin procesul numit adsorbție, diferit de absorbție – aici toxina se lipește pe suprafață, nu este „înghițită”).
- Odată legate, aceste toxine nu mai pot fi absorbite de intestin și sunt eliminate prin scaun.

## Ce elimină eficient:

- Metale grele (plumb, mercur, aluminiu)
- Micotoxine (toxine produse de mucegaiuri din alimente)
- Bacterii patogene (inclusiv E. coli, Salmonella etc.)
- Produși de fermentație și putrefacție intestinală
- Exces de histamină ( o substanță produsă de corp care reglează răspunsul imunitar, digestia, somnul și inflamația – dar în exces poate provoca simptome asemănătoare alergiilor, cum ar fi mâncărimi, congestie nazală, migrene sau probleme digestive)
- Resturi de pesticide sau aditivi alimentari
- Gaz intestinal

## Gazele intestinale – mesageri invizibili ai corpului

În mod normal, corpul produce între 0,5 și 2 litri de gaze pe zi, iar eliminarea naturală de 10–20 de ori este considerată sănătoasă. Gazele produse în intestin nu sunt doar „efecte secundare” ale digestiei. Ele acționează ca molecule de comunicare, fiind implicate în procese precum nocicepția (perceperea durerii), motilitatea intestinală și chiar în semnalizarea către creier.

De exemplu:

- Când te lovești, anumite gaze produse intern sunt implicate în transmiterea durerii către sistemul nervos – ele participă la avertizarea corpului că ceva nu e în regulă.
- În mod echilibrat, aceste gaze susțin tonusul digestiv, detoxifierea și chiar claritatea mentală.

Aceste gaze sunt produse în principal de flora intestinală în timpul procesului de fermentație și sunt o parte esențială a digestiei.

Ce fac gazele „bune” în corp?

- Stimulează peristaltismul (mișcările intestinului).
- Mențin un tonus digestiv optim.
- Reglează comunicarea între intestin și creier (prin axa intestin-creier).
- Participă la nocicepție – procesul prin care corpul simte și transmite durerea sau iritația.
- Sunt implicate în modularea sistemului imunitar și ajută la transportul anumitor compuși.

Când devin problematice?

- Dacă depășesc 2–3 litri/zi, provoacă presiune abdominală, balonare dureroasă, oboseală și chiar ceață mentală.
- Gazele toxice (în special metan și hidrogen sulfurat) pot irita mucoasa intestinală, favorizând inflamații, dezechilibre hormonale și tulburări nervoase.
- Pot fi semn de disbioză, SIBO, intoleranțe alimentare sau stres cronic care afectează digestia.

SIBO este acronimul pentru Small Intestinal Bacterial Overgrowth, adică Suprapopulare bacteriană în intestinul subțire.

Pe scurt:

Este o problemă digestivă în care bacterii care ar trebui să stea în colon (intestinul gros) ajung și se înmulțesc excesiv în intestinul subțire, unde nu ar trebui să fie atât de numeroase.

Ce provoacă SIBO?

- Balonare severă, mai ales după mese
- Gaze excesive, flatulență
- Dureri abdominale și crampe
- Diaree sau constipație (sau alternanță)
- Oboseală cronică
- Malabsorbție de nutrienți (poate duce la carențe de B12, fier, etc.)
- Ceață mentală

De ce apare?

- Digestie lentă sau incompletă
- Stres cronic (afectează nervul vag și peristaltismul)
- Utilizarea excesivă de antibiotice
- Diabet, hipotiroidie, boala Crohn
- Aderențe după intervenții chirurgicale abdominale

Persoanele cu anumite tipologii sunt mai sensibile la fermentații, mai ales dacă mănâncă alimente nepotrivite pentru structura lor digestivă. În aceste cazuri, SIBO poate fi prevenit sau ameliorat printr-o alimentație personalizată pe tipologie + echilibrarea florei intestinale.

Toți cei care au început să aplice sistemul NUTRIFIX, raportează o reducere și o normalizare a gazelor și eliminarea balonărilor chiar din prima săptămână.

Prin identificarea tipologiei tale Nutrifix, poți ajusta alimentația astfel încât fermentațiile să fie benefice, nu distructive. Când ai tipul corect de fibre și combinații alimentare potrivite pentru organele tale dominante, gazele devin aliați, nu surse de disconfort.

### **De ce cărbunele e util în curele de detoxifiere?**

Cărbunele activ ajută corpul să:

- reducă inflamația intestinală,
- neutralizeze balonarea,
- reducă toxicitatea sistemică,
- prevină pătrunderea de compuși nocivi în sânge.

Este important de știut că nu se digeră și nu intră în sânge – el acționează doar în tubul digestiv, ca o „mătură moleculară”.

Atenție:

- Poate interfera cu absorbția vitaminelor și medicamentelor, deci trebuie administrat la distanță de mese sau suplimente (minim 1–2 ore).
- Se administrează în cure scurte, de maxim 10 zile ca primă băutură de dimineața după care pauză alimentară o oră.
- În aceste zile este bine să bei apa cu câteva granule de sare naturală pentru a evita demineralizarea

Hidratează-te bine – să nu ajungi niciodată la senzația de sete

Apa este vehiculul vieții, dar și mijlocul prin care corpul drenează toxinele, reglează temperatura, lubrifică articulațiile și susține activitatea cerebrală. Dacă ajungi să simți sete, e semn că ești deja deshidratat la nivel celular.

Recomandări pentru o hidratare eficientă:

- Bea apă treptat, nu toată odată – celulele absorb mai bine câte puțin, dar constant.
- Apa cu sare naturală (un vârf de sare de mină) dimineața ajută la refacerea electrolitilor și activarea limfei.
- Ceaiurile din plante drenante (urzică, păpădie, coada-calului) pot susține detoxifierea.
- Apa caldă (sau la temperatura camerei) sau rece / tipologie.
- Evită să bei apă imediat după masă – poate dilua sucurile gastrice.
- În zilele de curățare/drenaj, bea până la 35–40 ml/kg corp, în funcție de nevoile tale și condițiile climatice.

Hidratarea nu înseamnă doar să bei apă – ci să o bei inteligent. Gândită. Cu prezență. Cu respect pentru corpul tău.

### **Pielea – barieră sau poartă?**

Pielea nu este doar un ambalaj. Este cel mai mare organ de detoxifiere al corpului și o membrană vie, inteligentă, cu legături directe către sistemul limfatic, circulator și chiar nervos.

Tot ce aplici pe piele, într-o formă sau alta, ajunge în sânge.

Nu instant, dar treptat – moleculele mici pătrund prin pori, iar unele pot trece de stratul cornos și intra în sistemul circulator.

Regula de aur:

Nu pune pe piele ceea ce nu ai putea pune și în gură.

Dacă nu ai putea consuma acel ingredient în doze mici fără riscuri, evită-l și în produsele de îngrijire.

Ce să eviți

- Parfumuri sintetice – perturbatori hormonalți frecvenți
- Petrolatum, parafină, uleiuri minerale – înfundă porii, opresc drenajul
- Formaldehidă, parabenți, SLS (lauril sulfat) – potențiali iritanți și toxine endocrine
- Coloranți artificiali și conservanți agresivi

Ce să folosești?

- Ulei de cocos, unt de shea, aloe vera, ulei de ricin, argilă – toate recunoscute de organism
- Extracte din plante adevărate (nu doar „aromă de...”)
- Uleiuri esențiale autentice, diluate corect

Extra: Când pielea scoate afară ce e înăuntru

Erupțiile, uscăciunea, mâncărimea, dermatitele – toate pot fi semne ale unui organ intern suprasolicitat (ficat, rinichi, intestin, plămâni). În medicina tradițională chineză, pielea este numită adesea „oglinda plămânului”.

De aceea, adevărata îngrijire a pielii nu începe cu o cremă, ci cu:

- un ficat drenat
- un intestin curat
- limfă fluidă
- hidratare profundă
- și eliminarea emoțiilor reprimite

Perierea uscată – ritualul de dimineață pentru limfă și piele

În medicina tradițională și în terapiile naturale, pielea nu este doar o barieră, ci un canal activ de drenaj. Una dintre cele mai eficiente și simple metode de a stimula detoxifierea prin piele este perierea uscată – o practică milenară, redescoperită în epoca modernă.

Ce face perierea uscată:

- ✓ Stimulează sistemul limfatic (care nu are pompă proprie)
- ✓ Exfoliază celulele moarte și ajută regenerarea pielii
- ✓ Activează microcirculația sângelui
- ✓ Redă strălucirea naturală pielii
- ✓ Contribuie la reducerea celulitei și la tonifierea țesuturilor
- ✓ Creează un moment de prezență și conectare cu corpul dimineața

Cum se face:

- Folosește o perie cu peri naturali, cu mâner lung (pentru zonele greu accesibile)
- Pieptăna pielea uscată, dimineața, înainte de duș
- Mișcările trebuie să fie lungi, ferme și direcționate către inimă
- Începe de la tălpi, urcă pe picioare, apoi de la mâini către umeri, piept, spate și abdomen (în sensul acelor de ceasornic)
- Durata: 3–5 minute
- La final, fă un duș cald sau alternant, urmat de hidratare cu ulei vegetal natural (cocos, susan, migdale)

Important:

- Evită zonele cu eczeme, iritații sau răni
- Alege o perie mai moale pentru pielea sensibilă
- Nu peria pe față – acolo se folosesc metode specifice, mai blânde

Această practică, integrată zilnic sau măcar de 3–4 ori pe săptămână, devine un aliat de drenaj și vitalitate. Pielea e mai mult decât un ambalaj – este o cale de comunicare, eliminare și regenerare. Când o respectăm, ea ne răspunde înapoi cu lumină.

Începem procesul de echilibrare prin curățare, drenaj și deschidere. Fără ele, niciun supliment, gând pozitiv sau protocol nu poate funcționa pe deplin. Totuși, vestea bună este că după aflarea tipologiei tale, aceste blocaje se vor diminua semnificativ sau vor dispărea complet. Deblocarea devine naturală, fără forțări, pentru că vei lucra în acord cu dinamica ta internă și nu împotriva ei.

Alege să funcționezi în acord cu biologia ta profundă. Tipologia ta este cheia, iar acest ghid îți oferă harta. Nu mai trăi pe pilot automat, nu mai ghici. Află cine ești în dinamică internă și dă-i corpului tău ce i se potrivește cu adevărat.

Niky, 52 ani, Anglia:

Bună! Sunt Niky și nu știam nimic despre tipologii până să o cunosc pe Ela. Am descoperit că sunt tipologia 8 și am primit toate informațiile, împreună cu lista alimentelor potrivite pentru mine. Nu am suportat niciodată carnea de porc și exact asta a reieșit: porcul nu este benefic pentru mine. Am început să aplic recomandările și, literalmente de pe o zi pe alta, mi-a trecut balonarea – care pentru mine era cel mai deranjant simptom. De asemenea, ceea ce mi-a plăcut dintotdeauna și simțeam că îmi face bine – carnea de capră – a fost listată ca fiind „foarte benefică”. Ador merele și mă bucur că sunt și ele pe lista alimentelor „foarte benefice”. Este uimitor cum, intuitiv, simțim ce ne face bine sau nu, dar tindem să ignorăm aceste semnale, pentru că nu suntem obișnuiți să evităm alimente, ci să consumăm „din toate”, fără să ținem cont de corpul nostru. Este însă esențial să știm ce ne este benefic și să consumăm zilnic cât mai mult din acele alimente.

Mai multe testimoniale găsești pe [www.gonutrifix.ro](http://www.gonutrifix.ro)

# CAPITOLUL 3

## Ritmuri biologice

**"Fiecare cu  
răsăritul și  
apusul lui  
interior."**

---



# CAPITOLUL 3 - RITMURI BIOLOGICE

## Ritmuri biologice: bărbatul, femeia și metabolismul

„Femeia e lună. Bărbatul e soare. Fiecare cu răsăritul și apusul lui interior.”

– Autor necunoscut

Corpul tău nu funcționează identic în fiecare zi. Cu atât mai puțin dacă ești femeie.

Una dintre cele mai importante diferențe biologice între femei și bărbați este ritmicitatea hormonală: femeia are un ciclu complet de 28–32 de zile, în timp ce bărbatul are un ciclu complet de 24 de ore. Această ritmicitate are impact nu doar asupra energiei sau dispoziției, ci și asupra digestiei, metabolismului, randamentului intelectual, formei fizice, riscului de îmbolnăvire și a temperamentului.

**La finalul acestui capitol, promit că îți vei înțelege mai bine bărbatul / femeia.**

## ♀ Ritmul lunar al femeii

Femeia are un ciclu hormonal de aproximativ 28–32 de zile.

Este guvernată de două oscilări majore: estrogen și progesteron. Aceste faze se traduc în patru etape metabolice:

1. Menstruație – curățare, nevoie de retragere, energie mai joasă, corpul cere repaus
2. Faza foliculară – regenerare, claritate mentală, corpul vrea activitate, socializare
3. Ovulație – vârf hormonal, carismă, performanță
4. Faza luteală – consolidare, interiorizare, vulnerabilitate la stres, nevoie de hrană caldă și odihnă

A nu respecta aceste ritmuri duce la epuizare, dezechilibre hormonale și frustrări constante.

Cum influențează ritmul hormonal sportul?

- Menstruație – stretching, yoga blândă, respirație, plimbări lente
- Faza foliculară – sport de forță, HIIT moderat, dans, creativitate fizică
- Ovulație – performanță, antrenamente de intensitate înaltă, coordonare
- Faza luteală – mișcare blândă: mers, înot ușor, pilates, yoga lentă

Faza luteală și menstruația cer mese calde, carbohidrați buni, mișcare blândă și odihnă.

Faza foliculară și ovulația susțin sportul intens, posturile ușoare și alimentele crude.

Inflamația cronică la femei se instalează destul de timpuri, cu dieta modernă și stresul zilnic și are o manifestare mai subtilă și uneori mai înșelătoare decât la bărbați, pentru că se camuflează sub simptome „normale”: oboseală, dureri menstruale, poftă de dulce, anxietate. Dar în realitate, este vorba despre un dezechilibru profund care, netratat, duce la afecțiuni hormonale, autoimune și metabolice.

### **Cum se manifestă inflamația cronică la femei:**

Hormonale și reproductive:

- Sindrom premenstrual sever (irritabilitate, durere, schimbări bruște de dispoziție)
- Menstruații abundente, dureroase sau neregulate
- Acnee hormonală, mai ales în zona bărbiei
- Cicluri anovulatorii (fără ovulație) – chiar dacă apare menstruația
- Endometrioza, fibrom uterin, ovare polichistice (PCOS)
- Infertilitate funcțională aparent fără cauză

Emoțional și mental:

- Oboseală persistentă
- Anxietate și atacuri de panică
- Depresie ușoară până la moderată
- Lipsa de motivație, sentimentul că „nu mai ești tu”
- Insomnie, somn superficial

Digestiv și imunitar:

- Balonare, gaze, disconfort abdominal după mese
- Constipație sau diaree alternantă
- Sistem imunitar slăbit: răcești des, infecții recurente
- Candidoze frecvente, cistite, infecții urinare
- Alergii alimentare noi, sensibilități neobișnuite

Estetic și metabolic:

- Cădere excesivă a părului
- Retenție de apă, umflare a mâinilor/picioarelor
- Creștere în greutate, mai ales pe umeri, coapse, abdomen
- Rezistență la slăbit, chiar și cu dietă și sport
- Pungi sub ochi sau cearcăne persistente (uneori galben-verzui – semn de ficat inflammat).
- Ten tern, palid sau roșiatic (de obicei pe obraji – semn de inflamație sistemică).
- Umflături frecvente la nivelul gleznelor sau degetelor (retenție inflamatorie de lichide).
- Celulită dureroasă, cu aspect pronunțat – un indicator al inflamației cronice tisulare.
- Acnee hormonală pe bărbie, mandibulă, în jurul gurii – semn de inflamație endocrină.
- Păr subțiat, fragil, cădere excesivă.
- Unghii casante, cu striatii sau pete albe.

Alte semne comune vizibile (la ambele sexe):

- Respirație greoaie și față puțin umflată dimineața.
- Limbă încărcată sau cu margini roșii (observabil în oglindă).
- Ochi ușor injectați, luciu inflamator.
- Erupții inexplicabile, pete roșii, urticarie nervoasă sau dermatite recurente.

De ce inflamația e periculoasă pentru femei?

- Inflamația cronică perturbă axa hipotalamus–hipofiză–ovare și duce la dominanta estrogenică, deficit de progesteron și în timp – tulburări menstruale, autoimunitate, burnout suprarenal.
- Poate declanșa afecțiuni ca: tiroidită Hashimoto, lupus, reumatism autoimun, boala Crohn.

Nutrifix vine cu soluția:

- Prin identificarea tipologiei tale metabolice, afli ce tip de mâncare sau combinații îți întrețin inflamația.
- Începe să nu te mai compari cu ceilalți – ci să te hrănești și odihnești în ritmul tău nativ.
- Tipologia Nutrifix îți arată și cum să alegi exerciții potrivite ciclului hormonal lunar, astfel încât să eviți suprasolicitarea și epuizarea.

Femeia care nu mai are menstruație (la menopauză sau în perioade de dezechilibru hormonal) se poate reconecta la ciclicitatea ei prin ritmul lunii, deoarece corpul ei păstrează memoria biologică a acestui ciclu natural.

Este un mod blând, profund și inteligent de a restabili echilibrul hormonal, emoțional și energetic, chiar și în lipsa unui ciclu fiziologic activ.

### **Etapale ciclului lunar și corespondentele lor feminine:**

#### **Luna Nouă (Ziua 1–7) – Menstruația / introspecție / eliberare**

- Este o perioadă asociată cu începutul.
- Energiile sunt orientate spre interior.
- Bună pentru: odihnă, reflecție, resetare, journaling.
- Elementul-cheie: ascultă-ți corpul.

#### **Lună în creștere (Ziua 8–14) – Faza foliculară / renaștere / învățare**

- Energia începe să crească.
- Este perioada ideală pentru proiecte noi, antrenamente fizice, socializare.
- Bună pentru: a planifica, a visa, a seta intenții.

#### **Luna Plină (Ziua 15–21) – Ovulație / expansiune / conexiune**

- Vârful energiei feminine.
- Corpul este mai magnetic, mentalul mai clar.
- Ideală pentru: vizibilitate, întâlniri, creație, exprimare.
- Atenție la intensitate – pot apărea tensiuni.

#### **Lună în descreștere (Ziua 22–28) – Faza luteală / integrare / eliberare**

- Energie în scădere, corpul cere calm, rutină, hrană caldă.
- Bună pentru: încheiere de sarcini, introspecție, detoxifiere ușoară.
- Emoțiile pot fi mai intense – e perioada în care iese la suprafață ceea ce a fost ignorat.

Cum se poate ancora femeia la ciclicitatea lunii:

- Ține un calendar lunar personal (sau aplicații de urmărire lunară).
- Observă cum te simți în fiecare fază (emoțional, fizic, mental).
- Adaptează: mișcarea, alimentația, ritmul de muncă și odihnă.
- Poți chiar să „simulezi” un ciclu: de ex., la Luna Nouă să începi o fază de detox și introspecție.

„Femeia nu încetează să fie ciclică atunci când se oprește sângerarea. Ea doar schimbă instrumentul cu care dansează cu luna.”

– Inspirat din tradiția taoistă

Pentru femeile care momentan se confruntă cu o stare temporară de infertilitate. Pot aproape promite că este temporară. Cu calm și încredere, se poate să redevii o grădină fertilă.

Cauza principală a infertilității tot mai accentuate în rândul femeilor astăzi este combinarea dezechilibrelor hormonale cu stilul de viață modern stresant, inflamația cronică și expunerea continuă la toxinele din mediu și alimente.

### **Mai concret:**

- Dezechilibre hormonale generate de expunerea la disruptori endocrini (plastice, cosmetice, detergenți, pesticide, alimente procesate).
- Stres cronic, ce perturbă profund axa hipotalamus-hipofiză-ovare și scade fertilitatea.
- Sindromul ovarelor polichistice (SOPC) și endometrioza, cauzate de dezechilibre hormonale, rezistență la insulină și inflamație cronică.
- Expunerea la metale grele și toxine (precum mercur, aluminiu, plumb) care afectează funcția ovariană și tiroidiană.
- Deficite nutriționale cronice (zinc, iod, seleniu, vitamina D), ca rezultat al alimentației sărace în nutrienți și bogate în alimente ultraprocesate.
- Tulburări ale microbiomului intestinal (disbioză, permeabilitate intestinală crescută), care mențin un status inflamator cronic.
- Supraîncărcarea ficatului, care nu mai poate detoxifia eficient hormonii în exces și toxinele acumulate.
- Consumul excesiv de carbohidrați rafinați și zahăr, ducând la rezistență la insulină, afectând astfel funcția ovariană.
- Expunerea continuă la câmpuri electromagnetice și lumină artificială albastră, care dereglează producția de melatonină și ritmul circadian, esențiale pentru fertilitate.

Fertilitatea feminină este puternic dependentă de un echilibru fin, iar lumea modernă, prin stilul de viață stresant și poluat, destabilizează acest echilibru delicat. Echilibrarea prin alimentație personalizată, stil de viață adaptat tipologiei și detoxifiere periodică este esențială pentru refacerea și menținerea fertilității.

Femeia înflorește și devine cu adevărat fertilă doar într-un spațiu de siguranță emoțională și protecție, unde simte sprijinul cald al partenerului și absența fricii. Într-un astfel de mediu, cortizolul – hormonul stresului – este domesticit, coborât la tăcere, iar în locul lui se ridică DHEA, oxitocina și hormonii esențiali pentru concepție. Fertilitatea nu este doar un proces fizic, ci o artă subtilă a armoniei interioare, imposibil de activat în zgomotul gândurilor apăsătoare sau în tensiunea unei vieți trăite pe avarie.

## ♂ Ritmul zilnic al bărbatului

Bărbatul are un ciclu hormonal complet în 24 de ore.

Este influențat în special de testosteron, care atinge un vârf dimineața și scade spre seară. Acest lucru oferă o constanță zilnică, dar și o vulnerabilitate mai mare la suprastimulare zilnică: stres, alimentație proastă, lipsă de somn.

Pericole metabolice pentru bărbați

Bărbații au un ritm hormonal intens în prima parte a zilei. Dacă acest ritm este intersectat cu:

- stres cronic
- mese neregulate
- consum excesiv de PUFA (uleiuri vegetale rafinate, margarină, fast food)
- aport mare de fier (din carne roșie, suplimente)
- lipsă de somn

...se poate produce un cocktail inflamator.

PUFA (Polyunsaturated Fatty Acids) sunt acizii grași polinesaturați, grăsimi lichide la temperatura camerei, sensibile la oxidare, întâlnite frecvent în uleiuri vegetale (floarea-soarelui, rapiță, porumb, soia) și în anumite nuci, semințe sau pește gras. În exces și mai ales oxidate prin prăjire, PUFA pot declanșa inflamație cronică și dezechilibre hormonale, contribuind la stres oxidativ și boli metabolice.

Combinația dintre PUFA + testosteron + fier în exces = risc crescut de stop cardiac.

Acesta este motivul pentru care bărbații sunt mai expuși decât femeile la infarct sau accident vascular, mai ales după 40 de ani.

Un bărbat tensionat, obosit și alimentat greșit este o bombă hormonală în așteptare.

## Sportul ideal pentru bărbat

- Ideal dimineața – când testosteronul e la maxim
- Alternează antrenamentele intense (forță, HIIT, sprinturi) cu cele funcționale (mobilitate, mers, stretching)
- Integrează mișcări anti-stres: arte marțiale, yoga dinamică, plimbări în natură
- Evită epuizarea și antrenează recuperarea: somn profund, odihnă, respirație

Prea mult sport intens fără recuperare duce la scăderea testosteronului și inflamare cronică.

Cum se manifestă inflamația cronică la bărbați:

Metabolic:

- Creștere inexplicabilă în greutate, mai ales abdominală
- Rezistență la slăbit în ciuda sportului
- Colesterol crescut (mai ales trigliceride)
- Insulinorezistență – creșteri bruște de glicemie, poftă de dulce

Mental și emoțional:

- Oboseală constantă, chiar și după somn
- Ceață mentală, lipsă de claritate și concentrare
- Iritabilitate, stări de furie sau anxietate fără motiv clar
- Lipsa motivației, scăderea inițiativei

Hormonale și musculare:

- Scăderea testosteronului (libidou scăzut, masă musculară în scădere)
- Timp de recuperare mai lung după antrenamente
- Durere musculară sau articulară cronică, chiar și fără traumă

Somn și regenerare:

- Insomnie, somn fragmentat, sforăit sau apnee
- Trezire frecventă între orele 3–5 dimineața (interval asociat ficatului și stresului în medicina tradițională)

Markeri de laborator:

- CRP (proteina C reactivă) crescută
- VSH crescut (viteza de sedimentare a hematiilor)
- GGT, transaminaze – valori hepatice crescute
- Insulină și glicemie mai mari decât normalul

De ce e inflamația periculoasă pentru bărbați?

La bărbați, inflamația cronică combinată cu:

- excesul de fier (organismul lor nu elimină sânge lună de lună, precum femeile)
- consumul de grăsimi instabile (PUFA): uleiuri rafinate, fast-food, prăjeli
- testosteronul ridicat → crește riscul de infart miocardic, AVC, infertilitate, boli autoimune și neurodegenerative.
- Burta proeminentă (abdomen umflat, „burtă de bere”): semn clasic de inflamație viscerală - grăsime pe organe.
- Fața congestionată sau roșeață cronică în obraji și nas.
- Piele uleioasă, acneică (mai ales pe spate și umeri).
- Căderea părului: în special în zona frontală și la vertex – asociat cu inflamație sistemică și dezechilibru hormonal și al zincului.
- Umflarea gâtului (uneori și din cauza tiroiditei subclinice).
- Postură greoaie, rigiditate, semn de inflamație musculo-articulară.
- Ochi oboșiți, umflați, uneori cu cearcăne vineții sau albastrii.

Alte semne comune vizibile (la ambele sexe):

- Respirație greoaie și față puțin umflată dimineața.
- Limbă încărcată sau cu margini roșiatice (observabil în oglindă).
- Ochi ușor injectați, luciu inflamator.
- Erupții inexplicabile, pete roșii, urticarie nervoasă sau dermatite recurente.

Cum ajută sistemul Nutrifix?

- Identifici tipologia ta metabolică, afli ce alimente îți „alimentează inflamația” și ce o sting
- Reechilibrezi axele hormonale și digestive
- Înveți când și ce fel de mișcare este potrivită pentru corpul tău



**Joggingul**, deși este o formă de mișcare populară și accesibilă, nu este ideal pentru toată lumea și nu este, în mod automat, soluția perfectă pentru slăbit sau pentru menținerea sănătății generale.

De ce joggingul nu este ideal pentru slăbit (și nici pentru echilibru fizic pe termen lung):

1. Catabolizează mușchiul Joggingul de durată lungă, mai ales în zone de intensitate moderată constantă, determină corpul să descompună mușchiul pentru energie, mai ales dacă nu este asociat cu alimentație și recuperare corectă. Rezultatul? Poți deveni mai slab în greutate, dar și mai „moale” în structură. Practic se "topesc" mușchii
2. Stres cronic pe articulații Fiecare pas în alergare generează un impact considerabil, de până la 4-6 ori greutatea corpului tău, asupra genunchilor, gleznelor și coloanei. Pe termen lung, dacă nu ai o biomecanică perfectă și nu alternezi cu exerciții de întărire, acest impact poate duce la: uzură articulară dureri cronice risc crescut de accidentări (fascită plantară, sindrom de bandă iliotibială, etc.)
3. Corpul se adaptează rapid Joggingul repetitiv în același ritm duce la adaptare metabolică – corpul „învață” să consume cât mai puțin în acel efort. Asta înseamnă că vei consuma mai puține calorii cu același efort, în timp. Rezultatul? Stagnare în slăbit sau chiar recâștigarea kilogramelor dacă nu intervii cu variație.
4. Crește cortizolul, dacă e făcut în exces Exercițiile aerobice de lungă durată pot duce la creșterea cortizolului, hormonul stresului. Cortizolul crescut cronic: favorizează depozitarea grăsimii abdominale încetinește metabolismul slăbește sistemul imunitar
5. Nu este suficient pentru un corp armonios Joggingul nu dezvoltă forță, nu menține masa osoasă, nu lucrează postura, nu crește suficient VO<sub>2</sub>max (decât în formele sprint sau HIIT). Pentru o structură echilibrată și funcțională, e nevoie de: antrenamente de forță mobilitate echilibru hormonal (prin variație, respirație, mișcare inteligentă)

✅ Alternative mai inteligente și eficiente:

Mers accelerat în natură

Antrenamente cu greutate moderate (progresive și personalizate)

HIIT inteligent

Mișcări funcționale (genuflexiuni, fandări, push-up-uri)

Arte marțiale, înot, dans, yoga dinamică , sprinturi

Mișcare în funcție de tipologie Nutrifix – pentru că ce funcționează pentru un Leu Yang, nu va funcționa pentru o Pisică Yin 😊 Din tipologii, cel mai bun alergător este 6 - căprioara / pește, sunt cei mai buni maratoniști, în rest, alergările ca rutină de sport nu sunt recomandate.

În concluzie: joggingul nu e „dușmanul” – dar nu este nici panaceu universal. Este doar o unealtă dintr-o cutie mai mare. Iar pentru mulți, nu este unealta potrivită.

Nu-mi place să "lovesc" în preferințele oamenilor, eu doar informez, decizia este a fiecăruia.

Promotorul modern al joggingului este James F. Fixx, cunoscut pentru cartea sa din 1977 "The Complete Book of Running", care a popularizat alergarea ca formă de exercițiu pentru sănătate în Statele Unite și în lume.

Numele: James Fuller Fixx

Anul nașterii: 1932

Decedat: în 1984, la vârsta de 52 de ani

Cauza morții: infarct miocardic în timp ce... alerga.

Tatăl său a murit și el de atac de cord la vârsta de 43 de ani.

Ironia tragică este că, deși James Fixx a susținut alergarea ca modalitate de a prelungi viața și de a preveni bolile cardiovasculare, el a murit destul de tânăr, din exact motivul pe care spera să-l prevină.

Totuși, unii specialiști au argumentat că stilul său de viață anterior (fumător, supraponderal) ar fi putut contribui semnificativ la moartea sa, în ciuda anilor de alergare.

 Fixx a fost o figură centrală în boom-ul alergării din anii '70, iar moartea sa a stârnit dezbateri serioase despre limitele joggingului intens și nevoia de personalizare a mișcării în funcție de tipologia și istoricul individual.

*Se impune și o remarcă despre alcool / bere. Bărbații tind să recurgă la acest artificiu mai mult ca femeile. Există și un studiu care arată următorul lucru: cu cât mai mare este neimplinirea sexuală la bărbați, cu atât ei vor fi mai atrași de alcool. În plus, tipologia 2 este foarte predispusă la alcoolism. Dacă dorești articolul despre alcool și cum poate fi folosit în mod smart, cere-mi articolul la [nutrifixcontact@gmail.com](mailto:nutrifixcontact@gmail.com).*

*Despre fumat, cred că nu mai este cazul să spun ceva decât că este o practică cam nesănătoasă, pe lângă costurile mari.*

Acum, după acest capitol, probabil îți înțelegi mai bine soțul / soția sau persoanele feminine / masculine din viața ta??





# CAPITOLUL 4

## Respirația

**"Respiră prin  
nas. E gratuit.  
E esențial. E  
revoluționar." –  
James Nestor**

---

# CAPITOLUL 4 - RESPIRAȚIE

## Respirația: cheia echilibrului intern

"Respiră prin nas. E gratuit. E esențial. E revoluționar." – James Nestor

Puține obiceiuri zilnice sunt mai subestimate și mai decisive pentru sănătate decât modul în care respirăm. În copilărie respiram natural, pe nas, profund și ritmic. Apoi, stresul, alimentația, postura, anxietățile și congestiile respiratorii ne-au reprogramat. Astăzi, cei mai mulți oameni respiră pe gură, superficial, haotic – ceea ce duce la dezechilibru în tot corpul.

### Respirația pe nas vs. pe gură

- Respirația pe nas filtrează, încălzește și hidratează aerul
- Activează sistemul parasimpatic – calm, digestie, refacere
- Crește producția de oxid nitric – susține imunitatea, circulația și oxigenarea cerebrală

Oxidul nitric (NO) este o moleculă naturală produsă de corpul uman, esențială pentru sănătatea vaselor de sânge și buna funcționare a sistemului cardiovascular, respirator și nervos.

Dilată vasele de sânge – îmbunătățește circulația

Reduce tensiunea arterială

Sprrijină imunitatea și performanța fizică

Este eliberat în sinusuri în timpul respirației pe nas – de aceea respirația nazală e vitală

Practic, oxidul nitric e ca un „lubrifiant” pentru sistemul circulator și un aliat pentru energie și claritate mentală.

### Respirația pe gură, în schimb:

- suprastimulează sistemul nervos simpatic (luptă-fugă)
- usucă căile respiratorii și favorizează infecțiile
- reduce oxigenarea celulară eficientă

"Respirația pe gură este semnalul subtil al unui corp în alertă continuă." – Patrick McKeown

## Plasturele de noapte: un truc care poate schimba totul

Patrick McKeown, în metodele Buteyko, recomandă un gest simplu și eficient: lipirea gurii cu un plasture subțire noaptea, (pe care, mai nou, a anunțat și Dorian Popa că a început să-l folosească), pentru a antrena respirația nazală. Conform cercetărilor citate de Patrick McKeown, expert în respirație funcțională, utilizarea plasturelui pe gură în timpul somnului (tehnica „mouth taping”) poate reduce:

- ✓ sforăitul cu până la 70%
- ✓ simptomele de apnee ușoară
- ✓ uscăciunea bucală și respirația superficială nocturnă

Această tehnică funcționează prin reînvățarea corpului să respire pe nas, ceea ce duce la oxigenare mai bună, puls scăzut, somn profund și refacere reală peste noapte.

Rezultatele pot fi surprinzătoare:

- somn mai profund și odihnitor
- mai puține treziri nocturne
- energie stabilă dimineața
- reducerea anxietății și inflamației

Oamenii pe care îi percepem frumoși, sănătoși, în formă la orice vârstă, pe lângă înzestrarea nativă, fac eforturi să își păstreze aceste înzestrări. Cu Nutrifix însă nu e un mare efort, nu este nimic invaziv, nenatural, ci sunt niște aspecte de înțeles și ușor de aplicat până devin noua obișnuință și rutină.

Beneficiile respirației nazale corecte:

Nu mai este nevoie să te trezești de câteva ori pe noapte pentru a urina!!!

Nu te aștepți la acest avantaj, dar da, există o legătură directă între respirația nazală și nevoia de a te trezi noaptea pentru a urina, iar cheia este un hormon numit vasopresină (sau ADH – hormon antidiuretic).

Ce este vasopresina?

Vasopresina este un hormon produs de hipotalamus și eliberat de glanda pituitară care reglează:

- cantitatea de apă reținută în corp
- concentrația urinei
- reducerea nevoii de urinare în timpul nopții

Ce se întâmplă noaptea, în mod natural?

Corpul, în special în somnul profund, eliberează mai multă vasopresină ca să oprească formarea excesivă de urină. Asta îți permite să dormi fără întreruperi.

Dar! Dacă respiri pe gură noaptea:

- corpul intră ușor în hipoxie (scade oxigenul din sânge)
- crește pulsul și cortizolul
- se întrerupe somnul profund
- se reduce producția de vasopresină
- rezultatul: te trezești să urinezi, uneori de mai multe ori pe noapte

Cum ajută respirația nazală?

Când respiri corect pe nas:

- oxigenul este mai bine absorbit
- nivelul de CO<sub>2</sub> este menținut optim, ceea ce favorizează relaxarea și somnul profund
- sistemul nervos intră în modul parasimpatic („rest & digest”)
- hipotalamusul și pituitara pot secreta normal vasopresină

Somnul devine continuu, adânc, și nu mai simți nevoia să urinezi noaptea.

✓ Concluzie practică:

- Dacă te trezești noaptea pentru a urina (și nu ai alte afecțiuni renale), poate fi un semn că respiri pe gură în somn.
- Soluție simplă: plasture pe gură (Micropore), pentru a forța revenirea la respirația nazală.
- În 3–7 nopți, mulți oameni observă că nu se mai trezesc deloc noaptea.

Respirația și inteligența: o conexiune ignorată

Respirația pe gură, mai ales cronică, are efecte dăunătoare nu doar asupra sănătății fizice, ci și asupra dezvoltării cognitive. Studiile au arătat că respirația nazală stimulează zonele cerebrale responsabile de învățare, memorie și concentrare, în timp ce respirația pe gură reduce oxigenarea creierului și crește inflamația sistemică.

Copiii care respiră pe gură cronic pot dezvolta maxilare înguste, fețe alungite, postură deficitară și o capacitate intelectuală diminuată.

La adulți, respirația pe gură este asociată cu:

- scăderea clarității mentale
- oboseală cronică
- tulburări de somn
- risc crescut de apnee și sindrom de epuizare

Respirația nazală menține și stimulează:

- funcția cognitivă superioară
- capacitatea de autoreglare emoțională
- frumusețea naturală a feței – prin menținerea presiunii corecte în sinusuri și dezvoltarea armonioasă a structurii osoase
- Structura feței se armonizează – respirația pe nas influențează dezvoltarea oaselor faciale la copii și menținerea esteticii la adulți - adică pe românește, ne facem frumoși și rămânem frumoși
- Postura se corectează natural
- Se îmbunătățește oxigenarea creierului
- Se crește secreția de EPO (eritropoietină) - este un hormon produs natural în special de rinichi, care stimulează măduva osoasă să producă globule roșii. Mai multe globule roșii înseamnă transport mai bun al oxigenului către țesuturi, sporind astfel rezistența și performanța fizică. Este frecvent asociată cu capacitatea aerobică crescută, fiind importantă pentru sportivi și persoanele care practică exerciții fizice intense.
- Riscul de apnee în somn și de probleme cardiace se reduce semnificativ

Respirația și dezechilibrele tipologice

Fiecare tipologie Nutrifix are o relație specifică cu respirația, influențând metabolismul, emoțiile și claritatea mentală:

Respirația pe gură este un factor de risc general, dar pentru unele tipologii poate fi chiar declanșator major de dezechilibru digestiv, mental sau emoțional.

Deblocarea nasului – exercițiul Buteyko

Pentru a sprijini oxigenarea corectă și a reduce impulsurile de consum emoțional, inclusiv pofta de dulce, este importantă deschiderea căilor nazale, în mod natural, fără abuz de sprayuri nazale care dau dependență.. La primele semne de nas înfundat, aplică următorul exercițiu:



1. Stai relaxat pe un scaun, cu spatele drept.
2. Inspiră normal pe nas.
3. Expiră ușor pe nas și ține-ți respirația, blocând nările cu două degete.
4. Ține cât poți (fără forțare), până simți clar nevoia de a respira.
5. În timp ce ții respirația, mișcă ușor capul în sus și în jos, lateral stânga, dreapta, pentru a stimula mișcarea gazelor și drenajul sinusurilor.
6. Eliberează nasul și respiră ușor, pe nas, cu gura închisă.

Poți repeta de 3–5 ori, la nevoie. Este un exercițiu simplu, dar extrem de eficient, cu impact direct asupra echilibrului respirator și metabolic.

### **Cine a fost Buteyko?**

Dr. Konstantin Buteyko (1923–2003) a fost un medic și cercetător ucrainean care a revoluționat modul în care înțelegem respirația. Observațiile sale clinice l-au condus la concluzia că majoritatea oamenilor suferă de hiperventilație cronică – adică respiră prea mult și prea des, ceea ce duce la scăderea nivelului de dioxid de carbon în sânge. Paradoxal, acest lucru reduce oxigenarea reală a țesuturilor.

A dezvoltat astfel metoda Buteyko, bazată pe respirație redusă, controlată și predominant nazală, care ajută la restabilirea echilibrului gazelor și la reglarea sistemului nervos și metabolic.

A aplicat cu succes metoda sa în tratarea:

- Astmului
- Anxietății
- Hipertensiunii
- Migrenelor
- Dezechilibrelor metabolice

A lucrat inclusiv cu atleți de elită, care au observat îmbunătățiri în anduranță, performanță, claritate mentală și recuperare.

Metoda sa a fost dusă mai departe și adaptată publicului modern de către Patrick McKeown, autor al cărții *The Oxygen Advantage*, care a validat științific beneficiile metodei în somn, performanță sportivă și sănătate generală.

Deși adesea considerat un „reziduu”, CO<sub>2</sub> (dioxidul de carbon) este vital pentru sănătate și joacă un rol esențial în oxigenarea celulelor.

CO<sub>2</sub> reglează eliberarea oxigenului din hemoglobină către celule – fenomen numit efectul Bohr.

Fără suficient CO<sub>2</sub>, oxigenul rămâne blocat în sânge și nu ajunge eficient la țesuturi.

Hiperventilația scade nivelul de CO<sub>2</sub>, ceea ce duce la:

- contractarea vaselor de sânge
- amețeli, oboseală, anxietate
- oxigenare celulară slabă

Așadar, CO<sub>2</sub> nu e inamic, ci cheia care deschide ușa oxigenului către celule. Respirația conștientă, calmă și nazală ajută la păstrarea nivelului optim de CO<sub>2</sub> pentru un metabolism eficient și o minte clară.

"Aerul este primul tău aliment. Îngrijește-l ca pe un dar vital."



# CAPITOLUL 5

## Gândul

**“Fiecare gând  
pe care îl ai  
este o instruire  
biochimică  
pentru corpul  
tău.” –**

**Joe Dispenza**

---

# CAPITOLUL 5 - GÂNDUL

Gândul: Când gândul devine chimie: influența minții asupra corpului

**REAL: EȘTI CEEA CE GÂNDEȘTI**

„Fiecare gând pe care îl ai este o instruire biochimică pentru corpul tău.” – Joe Dispenza

Gândul nu este doar un fir de voce internă. Este o frecvență electrică. O vibrație. O intenție. O formă de realitate pe cale să se nască. În funcție de tipul de gânduri pe care le rulăm constant, corpul își reglează hormonii, neurotransmițătorii și chiar direcția metabolismului.

Gândul devine hormon, devine realitate

Un gând de frică? Eliberezi cortizol.

Un gând de admirație? Eliberezi oxitocină.

Un gând de recunoștință? Se activează DHEA – un neurosteroid al regenerării.

Când gândim repetitiv negativ – ne otrăvim intern cu propria noastră chimie. Când ne antrenăm să gândim coerent, clar și înalt – creăm terenul fertil pentru sănătate și regenerare.

Mintea și rețelele neuronale

Gândurile repetitive nu doar că influențează starea hormonală, dar creează circuite neuronale care se întăresc.

- Gândesc că nu pot = corpul va reacționa ca și când nu poate, și asta devine realitatea ta zilnică: NU POT.
- Gândesc că mă vindec = corpul începe să elibereze molecule de vindecare.și asta devine realitatea ta zilnică: EU POT

Creierul nu distinge între o realitate trăită și una vizualizată clar cu emoție.

## DHEA, Cortizolul și puterea percepției

Corpul nostru este un laborator chimic, iar gândurile sunt alchimiștii principali. Ce gândim, ce simțim, ce credem – toate acestea devin, efectiv, substanțe biochimice care influențează fiecare organ, fiecare glandă, fiecare reacție. Gândurile declanșează eliberarea de neurotransmițători și hormoni, iar în funcție de natura lor, pot crea un teren propice vindecării... sau bolii.

### DHEA și Cortizol – dansul echilibrului

DHEA este un neurosteroid eliberat de glandele suprarenale care contrabalansează cortizolul și susține repararea celulară, memoria, vitalitatea și hormonii sexuali.

DHEA este un neurosteroid esențial care susține echilibrul hormonal, imunitar și mental. Are efecte anti-îmbătrânire, reglează metabolismul, influențează claritatea mintală și capacitatea de regenerare. Este hormonul curajului, creativității și încrederii.

DHEA (dehidroepiandrosteronul) este un neurosteroid major. Este produs în glandele suprarenale și este considerat un hormon al regenerării, al încrederii și al tinereții. Adică este un hormon care, sub impactul stresului, ajută creierul să "crească" să se dezvolte, să învețe lecția din acel stres, să se ridice deasupra provocării și să-i facă față. Însă dacă este inundat și dominat de cortizol, acest lucru nu se mai întâmplă și trecem în cealaltă fațetă a stresului: panică, disparare, epuizare.

Când este crescut natural, DHEA:

- neutralizează efectele negative ale cortizolului - colegul său de stres
- susține memoria, tonusul muscular, libido-ul și refacerea celulară
- întărește sistemul imunitar și reechilibrează hormonii de sex

Gândirea pozitivă reală (nu fals pozitivă) crește nivelul de DHEA.

În contrast, Cortizolul este hormonul supraviețuirii și stresului. Este vital pe termen scurt, dar dăunător pe termen lung, când devine cronic. Excesul de cortizol duce la:

- dezechilibre hormonale
- acumulare de grăsime abdominală
- insomnie
- anxietate
- îmbătrânire accelerată
- probleme digestive și imune, diabet

Unul dintre cele mai mari paradoxuri ale corpului uman este că el nu reacționează la realitate, ci la percepția asupra realității. Studiile cercetătoarei Alia Crum (Stanford) au arătat că modul în care interpretăm stresul determină dacă acesta ne va face rău sau bine. Stresul perceput ca „provocare” crește nivelul de DHEA și stimulează neuroplasticitatea. Stresul perceput ca „amenințare” activează cortizolul în exces și suprimă imunitatea.

Marea artă nu este să nu ai stres ci cum reacționezi la el. Cum îl interpretezi.

Kelly McGonigal adaugă că nu stresul este inamicul, ci convingerea că stresul ne face rău. Când ne schimbăm atitudinea față de stres, corpul nostru răspunde diferit.

Kelly McGonigal este o psihologă de la Universitatea Stanford, autoare și conferențiară cunoscută pentru felul în care face legătura între psihologie, neuroștiință și motivație personală. Ea este una dintre cele mai influente voci în domeniul puterii gândirii și a percepției asupra stresului.

Cine este, mai exact?

- Doctor în psihologie, specializată în psihologia sănătății
- Predă la Stanford cursul „The Science of Willpower”
- Autoarea cărților:
  - „The Willpower Instinct” (Instinctul voinței)
  - „The Upside of Stress” (Partea bună a stresului)
  - „The Joy of Movement” (Bucuria mișcării)

Ce a demonstrat în cercetările ei?

1. Stresul nu este inamicul nostru – ci modul în care gândim despre stres determină dacă acesta ne face rău sau ne face mai puternici.
2. Percepția schimbă fiziologia – dacă vezi stresul ca pe o provocare și nu ca pe o amenințare, corpul tău reacționează diferit:
  - Vasele de sânge rămân relaxate
  - Inima bate mai eficient
  - Corpul secretă DHEA (hormon de adaptare, vindecare, regenerare)

„Nu stresul ucide oamenii, ci credința că stresul e dăunător.” – Kelly McGonigal

De ce e relevantă în contextul Nutrifix?

Kelly arată că schimbarea mentală poate fi primul pas spre transformare fizică. Exact ca în sistemul Nutrifix cu alimentele benefice sau nebenefice: gândirea greșită și stresul perceput pot dezechilibra organele și ritmul natural. Dar schimbând perspectiva, îți poți reactiva echilibrul hormonal și metabolic.

Este o voce esențială în înțelegerea legăturii dintre gândire, emoții și sănătate.

## **Puterea percepției – Experimentele Aliei Crum**

Dr. Alia Crum de la Stanford a demonstrat că percepția noastră influențează răspunsul fiziologic al corpului:

Iată 3 studii celebre realizate de Dr. Alia Crum, psiholog și cercetătoare la Stanford University, care explorează efectul percepției asupra fiziologiei corpului:

### **1. Studiul Milkshake-ului – „What You Think You Drink”**

În acest experiment genial, Alia Crum a oferit același milkshake participanților, dar cu etichete diferite:

- Prima etichetă: „SensiShake” – 140 calorii, „slab, sănătos, dietetic”
- A doua etichetă: „Indulgence Shake” – 620 calorii, „bogat, decadent, satisfăcător”

În realitate, era același milkshake de 380 de calorii.

Ce au măsurat? Nivelul de grelină, hormonul foamei, din sânge.

Rezultat:

Cei care au crezut că au consumat un shake bogat și satisfăcător au avut o scădere semnificativă a grelinei, semn că organismul a perceput sațietate. Ceilalți – care au crezut că au băut o variantă „light” – au avut niveluri ridicate de grelină, chiar dacă fizic consumaseră același produs - 380 calorii.

Concluzie:

Percepția asupra a ceea ce consumăm modifică reacția fiziologică reală a corpului. Gândul e digestiv. Nu doar ce mâncăm contează, ci ce credem că mâncăm.

## 2. Studiul Cameristelor – „Your Job Is Exercise”

Cameristele din hoteluri fac zilnic efort fizic considerabil (mers pe jos, urcat scări, mișcare susținută), dar nu percepeau munca lor ca pe un exercițiu fizic.

Cercetătorii le-au împărțit în două grupuri:

- Grup 1: doar monitorizare
- Grup 2: li s-a explicat că activitatea lor zilnică îndeplinește toate cerințele unui program de fitness

După 4 săptămâni:

- Grupul 2 a avut scădere în greutate, scăderea tensiunii arteriale, reducere a grăsimii corporale și o îmbunătățire a stimei de sine.
- Grupul 1 – nicio schimbare, deși făceau același efort.

Concluzie:

Doar conștientizarea și convingerea că „faci ceva bun pentru corpul tău” declanșează o reacție hormonală benefică. Gândul devine antrenor personal.

## 3. Studiul Wall Street – „The Power of Mindset on Stress”

În acest studiu, angajați din domeniul financiar (un mediu foarte stresant) au fost împărțiți în două grupuri:

- Grupul 1 a primit materiale care descriau stresul ca fiind dăunător: „Stresul îți scade performanța, îți afectează sănătatea, îți reduce longevitatea”.
- Grupul 2 a primit materiale care descriau stresul ca pe un aliat: „Stresul te poate face mai adaptabil, mai focusat, mai puternic”.

După câteva săptămâni:

- Grupul 2 a raportat mai multă energie, performanță crescută, o stare de bine generală și scăderea simptomelor fizice ale stresului.
- Grupul 1 a înregistrat mai multă anxietate și lipsă de concentrare.

Concluzie:

Modul în care interpretăm stresul ne afectează răspunsul biologic – ne poate prăbuși sau ne poate întări.



Lecția comună din toate cele 3 studii:

„Corpul tău reacționează nu doar la ceea ce ți se întâmplă, ci la ce crezi TU că ți se întâmplă.”

– Dr. Alia Crum

Percepția = biochimie.

Gândirea = fiziologie.

Starea de bine începe întotdeauna cu ceea ce crezi tu despre tine, despre ceea ce faci și despre lumea în care trăiești.

Așadar, percepția creează biologia. Ceea ce credem că ni se întâmplă – se întâmplă chiar în sângele nostru.

Vrei să schimbi hormonii? Începe cu gândul.

Gândirea ne este influențată, coruptă: paraziți, mediu, oameni

Corpul nostru este un ecosistem. Dacă avem un dezechilibru intestinal profund (cu paraziți, candida sau disbioze), gândirea poate deveni:

- obsesivă
- anxioasă
- neclară

Paraziții intestinali pot secreta compuși neurotoxici care afectează direct axa intestin-creier. Creierul devine poluat și nu ne mai aparține în totalitate.

Dacă ai paraziți în exces, nu mai știi ce vrei. Gândurile nu-ți mai aparțin în totalitate.

La fel, dacă trăim într-un mediu social toxic – cu persoane narcisiste, dominatoare, negative – creierul nostru se adaptează la supraviețuire, nu la visuri. Energia noastră mentală se va duce în control, defensivă, evitare, în traume din trecut. Atenție cu ce Gica Contra te asociezi. Ei te pot influența să începi să crezi limitările lor. Iar unii o fac cu intenții bune, ei chiar cred așa, alții, dimpotrivă, vor doar să deruteze, să împiedice, să saboteze. Nu te lăsa corupt de limitările altora.

Știrile, rețelele sociale și discursurile alarmiste devin stimulente de tip cortizol – producând un fond de stres cronic, neliniște și inflamare mentală.

A-ți curăța mintea cere și curățenie în intestin, în anturaj și în fluxul de informații zilnic.

## Meditația și reechilibrarea biochimică

Gândul nu este doar inițiatorul chimiei interne. Este și declanșatorul acțiunii hormonale din fiecare clipă. Modul în care respirăm, gândim și ne raportăm la lume produce o reacție hormonală imediată: adaptare sau dezechilibru.

Fiecare alegere de gând este o alegere de chimie. Și corpul răspunde întotdeauna.

Meditația nu este doar relaxare. Este un act fiziologic profund.

- Scade cortizolul
- Crește DHEA, serotonina și dopamina
- Îmbunătățește variabilitatea ritmului cardiac
- Reglează răspunsul sistemului imunitar

Recomandare: 10-15 minute pe zi de respirație conștientă și vizualizare pot reseta întreaga zi hormonal.

Gândul – începutul transformării. Ce spune Joe Dispenza

Dr. Joe Dispenza, autor și cercetător în neuroștiință și epigenetică, a demonstrat că gândurile nu sunt doar reacții mentale, ci impulsuri electrice reale, care schimbă biologia corpului.

„Fiecare gând pe care îl avem este o semnalizare chimică. Când învățăm să gândim diferit, putem începe să trăim diferit.”

Creierul nu face diferența între o experiență trăită și una imaginată – dacă imaginea este clară, emoția este autentică și repetarea este constantă. Aceasta este baza procesului de vizualizare creativă și meditație transformativă.

Joe Dispenza și neuroalchimia personală

Joe Dispenza a demonstrat prin cercetări EEG și RMN că oamenii care intră în stare de meditație coerentă, pot genera creșteri de imunoglobulină A (IgA), scăderi de inflamație și activare sincronă a cortexului prefrontal – responsabil cu viziunea, planificarea, intuiția.

Imunoglobulina A (IgA) este un anticorp esențial care protejează mucoasele (nas, gură, intestin) de viruși, bacterii și toxine. Se găsește în salivă, lacrimi, mucus și lapte matern și este prima linie de apărare a sistemului imunitar. Când e scăzută, apar infecții frecvente, intoleranțe și dezechilibre digestive. Stresul o reduce semnificativ, slăbind imunitatea locală.

Gândul creativ repetat + emoția pozitivă sinceră = neuroplasticitate + reprogramare celulară.

Aceasta este una dintre cele mai simple și puternice ecuații ale transformării personale.

Gândul creativ repetat este intenția clară, imaginea mentală conștientă a unei realități pe care vrei să o trăiești. Nu un vis vag, ci o idee clară, reluată zilnic: cum vrei să te simți, cum vrei să arăți, cum vrei să trăiești.

Emoția pozitivă sinceră (precum recunoștința, bucuria, entuziasmul, iubirea) este combustibilul. Fără ea, gândul rămâne steril. Când însă trăiești emoția ca și cum ai fi deja acolo, corpul tău începe să răspundă ca și cum schimbarea a avut loc deja.

Neuroplasticitate înseamnă capacitatea creierului de a-și crea noi circuite neuronale. Gândul repetat însoțit de emoție schimbă literalmente structura creierului – devii capabil(ă) să reacționezi diferit, să alegi diferit, să trăiești diferit.

Reprogramare celulară apare pentru că emoțiile influențează secrețiile hormonale și activitatea genelor. Ce repeți cu intensitate emoțională ajunge să modifice starea biochimică a corpului tău. Așa începe regenerarea.

„Dacă repeți un gând destul de des, cu destulă energie emoțională, el devine realitate în biologia ta.” – parafrază inspirată din Joe Dispenza

Această formulă nu este magie, ci neuroștiință aplicată.

Și nu funcționează doar dacă „crezi” – ci dacă practici. Cu consecvență, răbdare și deschidere.

Ce propune Joe Dispenza concret:

- Să închidem ochii și să intrăm într-o stare relaxată, eliminând stimulii exteriori.
- Să ne imaginăm, cu maximă claritate, cine vrem să devenim (tu din viitor): cum arătăm, cum ne simțim, cum ne comportăm, cu cine ne înconjurăm.
- Să ancorăm această imagine cu emoții reale: recunoștință, bucurie, încredere, împlinire.
- Să repetăm zilnic acest proces, înainte ca realitatea să se schimbe, ca și cum deja e real.

„Dacă aștepti ca lumea exterioară să-ți confirme transformarea, ești un rezultat, o reacție, o consecință. Dar dacă decizi tu cine vrei să devii, devii un creator.”

Practicile lui includ:

- meditație ghidată
- scrisori din viitor către prezent - capitolul 9.
- resetări zilnice prin liniștirea sistemului nervos

Astfel, gândul devine prima verigă din lanțul transformării hormonale.

O altă metodă eficientă de eliberare aproape instant a disconforturilor emoționale, mentale, ale convingerilor limitative sau chiar a durerilor fizice.

Exercițiu de eliberare mentală și emoțională

La baza multor dezechilibre hormonale și metabolice stau emoții stagnante, traume vechi și convingeri limitative.

O tehnică simplă și eficientă:

1. Închide ochii, respiră adânc și întreabă: „Ce emoție simt acum?”
2. Fii sincer. Identifică frica, furia, vinovăția, rușinea....inclusiv unde este localizată, cum arată, ce formă are, ce textură, ce culoare, poate are un miros
3. Dă-i o valoare de intensitate de la 1 la 10
4. Inspiră lent, expiră și repetă în gând: „Eliberez această emoție acum, și o descrii întocmai” Dacă simți nevoia, poți adăuga și: „Îmi dau voie să simt și apoi să dau drumul în Univers la.. ...” Această afirmație activează centrul de siguranță din creier și reduce rezistența inconștientă. Apoi, poți adăuga mental următoarele intenții: „Aleg să mă umplu de pace, lumină, iubire, sănătate și curaj.....”
5. Continuă respirația până când simți o schimbare fizică sau emoțională

**Corpul tău păstrează tot ce nu ai exprimat. Dar îți oferă și cheia pentru eliberare.**

Gândul tău e cea mai rapidă formă de medicament – sau otravă. Prea complex ce este explicat mai sus? Iată o altă metodă de a înțelege cum, de ce suntem ceea ce gândim!!

Scala Conștiinței a lui David R. Hawkins

Ce este scara vibrațiilor lui Hawkins?

David R. Hawkins, medic și cercetător în conștiință, a dezvoltat o scară a stărilor emoționale, măsurându-le pe o scară logaritmică de la 0 la 1000. Fiecare emoție, gând sau atitudine vibrează la o anumită frecvență energetică, iar aceasta influențează cum gândim, cum simțim și câtă energie avem.

Emoții de jos (sub 200) – Te țin blocat

Aceste emoții consumă energia corpului, te fac să te simți lipsit(ă) de putere, obosit(ă), bolnăvicios(oasă):

- Rușine (20) – „Nu sunt suficient.”
- Vină (30) – „E vina mea.”
- Apatia (50) – „Nu mai contează nimic.”
- Frica (100) – „Și dacă se întâmplă ceva rău?”
- Furia (150) – „Mă revolt, dar nu știu ce să fac.”

Acestea pot duce la dezechilibre hormonale, sistem imunitar slăbit, blocaje mentale și chiar boală fizică.

Emoția de cotitură: Curajul (200)

Este punctul în care începe transformarea reală. De aici începi să spui:

„Nu știu tot, dar vreau să încerc. Pot face o schimbare.”

Emoții înalte (peste 200) – Te vindecă și te transformă

Aceste stări îți dau claritate, energie, reziliență și sănătate:

- Neutralitate (250) – „Totul e ok.”
- Acceptare (350) – „Primesc ce este, nu mai lupt cu viața.”
- Iubire (500) – „Sunt conectat(ă) cu mine, cu ceilalți, cu viața.”
- Recunoștință, Bucurie, Pace (540–600) – Te înalță, te vindecă profund.
- Iluminare (700–1000) – Stare atinsă de sfinți, yoghini, mari maeștri spirituali.

Ce legătură are cu sănătatea?

- Emoțiile joase activează cortizolul, inflamația și dereglează digestia, somnul, hormonii.
- Emoțiile înalte stimulează DHEA, imunitatea, regenerarea și claritatea mintală.

Pe scurt, ceea ce simți – devii.

Emoțiile nu sunt doar în suflet. Ele sunt coduri chimice și vibraționale care scriu starea ta de sănătate.

Scara conștiinței sau a vibrațiilor emoționale, dezvoltată de **Dr. David R. Hawkins**, clasifică stările emoționale și nivelurile de conștiință ale omului pe o scară logaritmică de la 1 la 1000. Fiecare emoție este asociată cu un **nivel energetic** care determină cum funcționăm fizic, psihic și spiritual. Iată lista principală, de la cele mai joase (stări distructive) la cele mai înalte (stări de iluminare):

### Utilizare practică

Scopul nu este să „evităm” emoțiile joase, ci să le **recunoaștem**, să le **procesăm** și să ne ridicăm conștient spre emoții mai înalte. Aflarea tipologiei tale Nutrifix, detoxifierea intestinului, respirația nazală, reglarea gândurilor – toate aceste practici contribuie la **salturi vibraționale** autentice.

"Nivelul 200 – Curajul – este punctul critic în care omul trece de la slăbiciune la putere."

— Dr. David R. Hawkins

| Nivel | Emoție / Stare            | Descriere                                   |
|-------|---------------------------|---------------------------------------------|
| 20    | <b>Rușine</b>             | Autoanulare, umilință, nevrednicie          |
| 30    | <b>Vinovăție</b>          | Autopedepsă, remușcare, autoînvinovățire    |
| 50    | <b>Apatia</b>             | Neajutorare, lipsă de speranță, victimizare |
| 75    | <b>Durere / Tristețe</b>  | Doliu, pierdere, regret                     |
| 100   | <b>Frică</b>              | Anxietate, panică, fobie, neîncredere       |
| 125   | <b>Dorință (obsesivă)</b> | Poftă, atașament, dependență                |
| 150   | <b>Furie</b>              | Ură, resentimente, răzbunare, revoltă       |
| 175   | <b>Mândrie (egoică)</b>   | Superioritate falsă, judecată, separare     |

| Nivel | Emoție / Stare                | Descriere                                 |
|-------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 200   | <b>Curaj</b>                  | Primul pas spre putere reală, asumare     |
| 250   | <b>Neutralitate</b>           | Flexibilitate, detașare, calm             |
| 310   | <b>Bunăvoință / Acceptare</b> | Deschidere, empatie, cooperare            |
| 350   | <b>Iubire rațională</b>       | Iertare, echilibru, compasiune în acțiune |
| 400   | <b>Rațiune</b>                | Claritate mentală, discernământ, știință  |

| Nivel    | Emoție / Stare                 | Descriere                                      |
|----------|--------------------------------|------------------------------------------------|
| 500      | <b>Iubire (necondiționată)</b> | Acceptare pură, vindecare profundă             |
| 540      | <b>Bucurie</b>                 | Recunoștință, extaz interior, inspirație       |
| 600      | <b>Pace</b>                    | Liniște profundă, transcenderea ego-ului       |
| 700-1000 | <b>Iluminare</b>               | Conștiință pură, unitate cu divinul, sfințenie |

Cum creștem pe Scara Conștiinței?

- Exerciții de recunoaștere zilnică
- Respirație conștientă
- Meditație și introspecție
- Gândire conștientă: „Aleg să văd partea constructivă”
- Eliberarea emoțiilor stocate prin exerciții specifice
- Îngrijirea corpului în funcție de tipologia personală (Nutrifix)
- **Atenție** cu ce oameni te asociezi **și** tolerezi **în** jurul **tău**. **Sunt** oameni care **urmăresc evoluția**, lor **și** a **ta**, **sau** doar a lor? Vrei sănătate? Începe prin a-ți schimba vibrația emoțională.

„Vindecarea nu începe cu o pastilă, ci cu un gând.” – David R. Hawkins

Te invit să accesezi zilnic emoția de cotitură: CURAJUL, și să începi să explorezi tipologia, să afli, să descoperi, să aplici și să accesezi emoții tot mai înalte!!

Acum poate simți să mă întrebi: bine, bine Ela.. de ce mai trebuie să ne chinuim cu alimentație corectă dacă începem să stăpânim puterea transformatoare a gândului și începem să ne inundăm de toată acea chimie internă de bine, putere, sănătate și forță?

Răspunsul scurt este că ..da.. mai este nevoie.. pentru că am încercat personal și nu a mers.. se pare că este bine să “căsătorim” cele două concepte: nutriția bună și Puterea Gândului!!

În plus, am lucrat cu multe persoane care preferă doar lucrul pe gând dar înotau într-o inflamație internă și nu reușeau o transformare marcantă nici pe fizic nici pe psiho-emoțional doar prin acțiuni pe puterea gândului, eliberări și reprogramări.

Când se ajunge și la o reglare bună a corpului fizic, prin alimentație și tehnici detox, atunci o combinație gând forță, armonios - alimentație funcționează și mai rapid, ca fulgerul aș spune, pentru că materia este destul de curată iar transformările fizic - psiho - mental - emoționale apar cu atât mai rapid.

De ce nu este suficient doar să gândim pozitiv?

Puterea gândului este reală. Meditația, vizualizarea, emoțiile elevate – toate transformă creierul și corpul. Dar...

Gândul are nevoie de un mediu propice în care să se materializeze. Dacă ai un sol plin de pietre (inflamații, carențe, toxine), chiar și cele mai luminoase semințe (gânduri) vor avea dificultăți în a prinde rădăcini.



Este foarte interesant dar nesurprinzător totuși, oamenii care lucrează doar la nivel de gând și încep să aibă rezultate, oricum încep să primească impusuri, dorință de a mânca mai curat, mai corect, mai sănătos. Cele două se auto-influențează și se atrag, indiferent cu ce metodă începi mai întâi.

Gândul e programul. Corpul – este hardware-ul.

Iar Nutrifix este sistemul de întreținere al acestui hardware.

De ce nu este suficientă doar alimentația corectă?

Poți mânca perfect pentru tipologia ta, dar dacă:

- ruminezi gânduri de vinovăție, frică, mânie,
- ai traume neprocesate care țin corpul în alertă,
- trăiești în stres cronic și respiri pe gură,

...digestia, absorbția nutrienților și regenerarea celulară sunt compromise.

Corpul tău nu digeră bine când e în modul „luptă sau fugi”.

Gândurile tale pot transforma cina perfectă într-o sursă de inflamație.

Mariajul perfect: Nutrifix + Gândirea Elevată

Nutrifix îți oferă alimentația potrivită pentru tipologia ta, pentru ca:

- să ai energie stabilă pentru a practica meditație/concentrare;
- să nu mai lupți cu poftă, dezechilibre hormonale și emoționale;
- să ai un corp aliniat cu potențialul tău mental și spiritual.

Gândirea elevată îți menține în armonie sistemul hormonal, activează sistemul parasimpatic, reduce inflamația și îți dă claritate să alegi ce e potrivit pentru tine.

Împreună, ele formează cheia pentru o ființă umană completă:

- cu corp aliniat și sănătos,
- cu minte clară și disciplinată,
- cu suflet ancorat în recunoștință și viziune.

„Hrănește-ți corpul după tipologia ta, dar hrănește-ți mintea cu cine vrei să devii.” — Nutrifix Mindset

✓ Deci da, încă e nevoie de Nutrifix.  
Pentru că gândul are nevoie de un sol fertil.  
Și trupul, de o minte care-l iubește.



# CAPITOLUL 6

## Punctul Z

**„Zincul este  
Zorro tăcut al  
corpului –  
sabia invizibilă,  
dar de temut.”**

---

# CAPITOLUL 6 - PUNCTUL Z

## Punctul Z: zincul și echilibrul interior

„Zincul este Zorro tăcut al corpului – sabia invizibilă, dar de temut.”

Zincul – piesa centrală a echilibrului

Zincul este unul dintre cei mai subestimați, ignorați dar esențiali micronutrienți. Este implicat în peste 300 de reacții enzimatice și joacă un rol vital în:

- imunitate
- fertilitate
- regenerarea țesuturilor
- reglarea hormonilor
- claritate mentală

Zincul este, de asemenea, responsabil pentru buna funcționare a hipofizei și a glandei pineale – două centre cheie în orchestra hormonală.

Fără suficient zinc, niciun hormon nu poate funcționa optim. Este ca un dirijor fără baghetă.

Dezechilibrul modern: prea mult fier, prea puțin zinc

Fierul este reținut masiv de corp (mai ales la bărbați) din cauza lipsei de sângerări regulate. În trecut, bărbații pierdeau sânge frecvent, la vânătoare sau prin activități intense, răni sau lupte. Astăzi, acest mecanism natural de reglare a fierului a dispărut. Femeile încă au menstruație, ceea ce le protejează într-o oarecare măsură de acumularea excesivă de fier.

În același timp, solurile vremurilor moderne sunt profund săracite de zinc, din cauza agriculturii intensive și a fertilizanților chimici. Plantele cultivate în astfel de soluri nu mai conțin suficient zinc – de aici și carența generalizată în populație.

Mai grav, zincul este blocat sau inhibat metabolic de către:

- fierul în exces (care îi ocupă receptorii de transport)
- cuprul în exces, prezent în multe alimente procesate sau apă potabilă contaminată

Așa se creează un dezechilibru periculos:

- Zincul nu mai poate fi absorbit sau utilizat eficient
- Hormonii nu mai sunt reglați corect
- Apar probleme tiroidiene, oboseală, infertilitate, inflamații cronice (mai ales la bărbați) din cauza lipsei de sângerări regulate. Așa se creează un dezechilibru periculos. Posibil ca donarea regulată de sânge să fie o idee bună din mai multe motive, dar e de la caz la caz iar necesitatea unui cadru perfect steril este absolut important.
- Zincul este sufocat metabolic de excesul de fier
- Hormonii nu mai sunt reglați corect
- Apar probleme tiroidiene, oboseală, infertilitate, inflamații cronice

Protocol de restaurare a scutului de zinc

După identificarea tipologiei Nutrifix, se recomandă un plan nutrițional de urmat 2 sau 4 săptămâni, după care se rafinează și mai mult pentru a reface nivelul corect al zincului.

Zincul devine sabia lui Zorro: taie ceața, curăță gândirea, echilibrează hormonii.

Zincul aduce claritate, vitalitate și impuls regenerativ. În contextul Nutrifix, el e considerat "cheia energetică" ce deschide potențialul nativ al fiecărei tipologii.

Cum știi că ai nevoie de zinc?

- Ai poftă exagerată de dulce sau sare
- Îți cad părul sau ai unghii fragile
- Ai pierderi de memorie și lipsă de motivație
- Ai răceli frecvente, inflamații sau sensibilitate la lumină

Zincul și antena energetică a corpului

Zincul este și un reglator subtil al percepției energetice. Poate suna poetic, dar în medicina tradițională și în cercetările moderne privind bioelectricitatea, zincul este văzut ca un catalizator al sensibilității interioare. Este elementul care "dezgheață" senzorii interni sau intuiția prin care putem percepe ce e sănătos sau dăunător înainte de a se manifesta fizic.

Această antenă energetică – un fel de GPS subtil intern – ne ghidează alegerile când funcționează corect. Zincul o face activă, receptivă și clară.

Când avem suficient zinc:

- simțim instant ce alimente ne hrănesc cu adevărat
- avem o intuiție ascuțită față de oameni, locuri și decizii
- detectăm rapid dezechilibre energetice în corp (și le putem preveni)
- simțim „adevărul” din spatele cuvintelor spuse sau nespuse

Fără zinc, această antenă e ca o busolă dereglată: ne bazăm doar pe logică, pe rațiuni rigide sau pe obiceiuri. Deciziile noastre devin mecanice și adesea contrare nevoilor reale ale corpului și sufletului.

Zincul ne învață să ascultăm din nou. Este mineralul care aprinde becul interior.

Această antenă funcționează doar dacă sistemul e curățat, centrat și suficient de mineralizat. Reechilibrarea începe cu recăpătarea clarității interioare, iar zincul e cheia.

### **Zincul și timpul biologic**

Îmbătrânirea, în forma ei naturală, este un proces lent, demn și grațios – o tranziție subtilă, în armonie cu ritmul firesc al naturii. În condițiile unui stil de viață modern accelerat, stresant și adesea dezechilibrat, acest ritm se accelerează nefiresc, provocând îmbătrânirea prematură.

Corpul nostru este conceput să-și păstreze energia vitală și strălucirea de-a lungul deceniilor, iar îmbătrânirea să fie un proces blând, marcat de maturitate, înțelepciune și echilibru. Astăzi, însă, ritmul alert, stresul cronic, alimentația dezechilibrată și lipsa conexiunii cu propriile nevoi naturale fac ca organismul să fie suprasolicitat și îmbătrânirea să devină prematură și lipsită de grație

Zincul participă activ la repararea ADN-ului și la menținerea telomerilor. Este, practic, un mineral anti-îmbătrânire. Lipsa lui nu doar că te îmbătrânește, dar chiar grăbește procesele degenerative.

Zincul e punctul Z: punctul zero de la care începe reechilibrarea.

# CAPITOLUL 7

## Pofta de dulce

**“Pofta de dulce  
nu e despre  
zahăr, ci  
despre golul pe  
care vrem să-l  
umplem.”**

---

# CAPITOLUL 7 - POFTA DE DULCE

„Pofta de dulce nu e despre zahăr, ci despre golul pe care vrem să-l umplem. În loc de ciocolată, poate avem nevoie de o îmbrățișare, de somn, de adevăr sau de o clipă de liniște.”

— Nutrifix

Pofta de dulce – O chemare din adâncuri

Pofta de dulce nu este un capriciu. Este o voce interioară care strigă după echilibru. Este semnalul unui dezechilibru profund, atât la nivel fizic cât și emoțional și energetic. De cele mai multe ori, nu ai nevoie de zahăr – ai nevoie de alinare, de încredere, de dopamină sau pur și simplu de o pauză.

Când dulcele devine refugiu zilnic, trebuie să ne întrebăm: ce anume îndulcim în interior? Ce rană încercăm să învelim într-un nor de glucoză?

Glandele, hormonii și pofta de dulce

Fiecare glandă are o voce. Iar când sistemul endocrin e dezechilibrat, pofta de dulce e adesea prima care se manifestă.

- Tiroida încetinește, metabolismul scade și apare nevoia de combustibil rapid. Când nivelul hormonilor tiroidieni scade, se reduce și producția de serotonină și dopamină, ceea ce afectează capacitatea de a simți bucurie și mulțumire. Astfel, se instalează ceea ce numim „foamea de fericire” – o stare ce ne împinge către dulciuri ca substitut emoțional. Tiroida are o legătură directă cu ceea ce am putea numi factorul fericire.
- Suprarenalele, epuizate de stres, cer un stimulent – și cer o plăcere imediată: zahărul.
- Pancreasul, forțat să regleze constant glicemia, ajunge să creeze un roller-coaster de energie și căderi bruște.

Tiroida și fericirea intrinsecă – secretul din mijlocul gâtului

Tiroida este glanda în formă de fluture aflată în mijlocul gâtului, dar și una dintre cele mai subtile și influente conductoare ale fericirii fără naturale, intrinseci.

Când funcționează optim, tiroida devine un izvor silențios de bunăstare interioară. Este glanda care face ca lucrurile să meargă „uns” în organism – de la energie și metabolism, la claritatea gândului, motivație și... un zâmbet aparent fără cauză.

O tiroidă echilibrată înseamnă:

- O temperatură corporală stabilă, ceea ce duce la o senzație de confort constant
- Un ritm metabolic armonios, care dă energie fără anxietate și relaxare fără letargie
- Un tonus muscular sănătos, care contribuie la postură, respirație bună și încredere în sine
- Un echilibru între cortizol și DHEA, deci o minte liniștită și o inimă curajoasă

Toate acestea creează un sol fertil pentru o stare de bine profundă, o fericire intrinsecă care nu depinde de ce mâncăm, unde mergem sau cu cine suntem.

Acea senzație de „sunt bine, chiar și fără motiv”, apare când glanda tiroidă este în echilibru. Este acel zâmbet liniștit care vine din interior, acel moment când ești singur, dar nu te simți singur. Când nu ai planuri mărețe, dar nu simți că îți lipsește ceva.

De ce se stinge acest zâmbet?

Când tiroida încetinește, începe să dispară și această stare de bine fără efort:

- Apare apatia, oboseala inexplicabilă, lipsa de chef
- Se instalează tristețea blândă, dar grea, acea melancolie care pare să vină „din nimic”
- Poate apărea frica difuză, anxietatea fără cauză clară
- Uneori, inclusiv lipsa dorinței de a trăi, nu prin gânduri radicale, ci prin absența oricărei bucurii

Echilibrul tiroidian este mai mult decât fiziologie:

Este alinierea dintre trup, minte și emoție.

De aceea, când reglezi tiroida prin:

- Alimentație adaptată tipologiei tale
- Somn profund și rutină blândă
- Detoxifiere și drenaj
- Exerciții de respirație și gânduri hrănitoare

... începi să simți din nou plăcerea de a trăi, fără stimulente externe.



„Fericirea tiroidiană nu țipă, nu sare în sus. Ea îți încălzește ușor pieptul și îți netezește ziua. E ca o pătură subțire într-o seară de vară.”

– Nutrifix

Exercițiu pentru activarea tiroidei și a fericirii intrinseci:

Exercițiul „Fluturile de Lumină”

Activarea tiroidei & trezirea bucuriei interioare  
(Respirație exclusiv pe nas)

Durată: 5–10 minute

Moment ideal: dimineața devreme sau seara

Poziție: șezând confortabil, spatele drept

Pas 1: Aducerea atenției în zona tiroidei

Așază două degete ușor pe centrul gâtului, între clavicule. Acolo se află tiroida – o glandă esențială pentru vitalitate, metabolism și... starea ta de bine.

Închide ochii. Imaginează-ți că acolo există un mic fluture de lumină care așteaptă să fie trezit.

„Salut glanda mea tiroidă. Te onorez. Îți trimit iubire și lumină.”

 Pas 2: Respirație nazală profundă și lentă

Inspiră profund doar pe nas timp de 4 secunde.

Simte cum aerul ajunge până în zona gâtului, hrănind fluturile de lumină.

Ține aerul 2 secunde.

Expiră ușor tot pe nas timp de 6–8 secunde.

Fă acest ciclu de 5 ori, simțind cum cu fiecare expirație, se dizolvă stresul, graba, îndoiala.

### Pas 3: Afirmații de activare

În timp ce respiri lent pe nas, rostește în gând sau șoptit, sincronizat cu respirația:

- „Sunt în armonie cu mine.”
- „Îmi permit să simt pace.”
- „Trupul meu știe să se vindece.”
- „Glanda mea tiroidă radiază echilibru.”

Repetă 2–3 runde, cu prezență deplină.

### Pas 4: Zâmbetul glandei

La finalul fiecărei expirații, lasă un zâmbet blând să apară pe chipul tău – doar un semn că ai încredere în corpul tău.

Zâmbetul activează nervul vag, susține glandele endocrine și induce o stare naturală de serenitate și claritate.

Recomandare: Fă acest exercițiu 5 minute dimineața timp de 7 zile și observă starea ta generală, nivelul de optimism și calm. Este o formă de reprogramare blândă a biologiei prin intenție, respirație nazală și atenție bine direcționată.

Revenim asupra tiroidei în capitolul 8.

### Emoțiile și tipologiile Nutrifix

Tipologiile Nutrifix simt pofta de dulce diferit:

- Câine yang – este cel mai vulnerabil la căderi emoționale care duc la pofta compulsivă de dulce. Căutarea de validare, stresul acumulat, epuizarea îl fac să aibă mereu "ceva dulce la îndemână".
- Caprioară yin – folosește dulcele ca pe o consolare. Este tipologia care "mănâncă sentimentele".
- Pisică yang – nu își dă voie să simtă, dar dulcele apare când mintea nu mai controlează.

Fiecare tipologie are anumite alimente care, atunci când sunt consumate prea des sau în afara nevoii energetice reale, pot declanșa cercuri vicioase. Din acest motiv, cunoașterea tipologiei este vitală pentru a întrerupe ciclul poftelor.

Pofta și amintirea celulelor

Gustul dulce este legat direct de amintiri profunde: laptele matern, recompensele copilăriei, sărbători. Este gustul recompensei, al supraviețuirii, al apartenenței. Dar corpul tău adult nu mai are nevoie de zahăr pentru a simți iubirea.

Adevărata hrană afectivă nu vine din ciocolată, ci din îngrijire conștientă.

## Paraziții care cer dulce

Un alt aspect puțin discutat este faptul că dezechilibrele florei intestinale – mai ales prezența paraziților și candida – influențează pofta de dulce. Paraziții se hrănesc cu zahăr, iar când domină ecosistemul interior, pot trimite semnale biochimice către creier pentru a declanșa dorința intensă de dulce.

Detoxifierea intestinală, susținută de NUTRIFIX și stabilirea unei flore echilibrate, poate reduce semnificativ aceste impulsuri

Iată un protocol simplu, eficient și blând cu corpul, bazat pe oțetul de mere nefiltrat (cu „mamă”), cu rol dublu:

- Reducerea poftelor de dulce
- Combaterea paraziților intestinali și reglarea florei

Protocol Natural cu Oțet de Mere (Nefiltrat)

- ✓ Durată recomandată: minim 14 zile
- ✓ De efectuat dimineața și/sau înainte de mese
- ✓ Important: oțetul să fie crud, nepasteurizat, cu sediment / ferment ("mamă") vizibil

1. Shot de dimineață – pornirea metabolismului

Imediat după trezire, pe stomacul gol:

- 1 pahar apă caldă (200 ml) sau rece / tipologie
- 1 lingură oțet de mere
- opțional: 1 linguriță zeamă de lămâie + un praf mic de scorțișoară Ceylon (doar dacă e compatibilă cu tipologia ta)

Stimulare blândă a ficatului și pancreasului, reglarea insulinei, alcalinizare, scăderea poftelor de dulce.

## 2. Înainte de mesele principale

Cu 10–15 minute înainte de prânz și cină:

- 1 lingură oțet de mere
- 100 ml apă caldă sau la temperatura camerei
- doar dacă e compatibilă cu tipologia ta - 2 picături de extract de oregano sau tinctură de propolis

Creează un mediu ușor acid care nu le place paraziților, susține secreția gastrică și previne balonarea.

## 3. Seara – variantă antiparazitară

3–4 zile pe săptămână, după cină sau înainte de culcare: (doar dacă e compatibilă cu tipologia ta)

- 1 lingură oțet de mere
- 1/2 linguriță semințe de dovleac crude (mestecate bine)
- 1/4 linguriță turmeric + puțin piper negru (opțional).
- 100 ml apă caldă / rece

Sprijină drenajul hepatic și calmează pofta de ronțăială nocturnă. Semințele de dovleac paralizează viermii intestinali, iar oțetul le reduce aderența.

Cât timp urmez?

- Minimum 14 zile pentru reglarea poftei de dulce
- 21–30 de zile pentru efecte antiparazitare ușoare
- Se poate face 1 lună da / 1 lună pauză în cure lungi

Atenție!

- Nu folosi oțetul nediluat. Poate irita mucoasa gastrică sau esofagiană.
- Dacă ai ulcer, gastrită severă sau alte probleme digestive – consultă medicul.
- Nu înlocuiește un tratament antiparazitar sever, dar este o excelentă susținere naturală.

„Când echilibrezi interiorul, nu mai ai nevoie să-l alinți cu dulce.”

– Nutrifix

Ciclul: emoție – poftă – vină – iarăși poftă

Pofta de dulce este rareori o simplă plăcere. Este adesea începutul unui ciclu auto-sabotor:

1. Stres sau tristețe → poftă intensă
2. Consumul alimentului dulce → plăcere scurtă
3. Cădere energetică + vină → stres → din nou poftă

Acest ciclu este întreținut de gânduri neprocesate, de traume vechi, de relații toxice, de identități care nu ne mai servesc.

Soluții reale:

- Aplică exercițiul de eliberare emoțională și mentală atunci când simți pofta. Această practică simplă, dar profundă, te ajută să identifici emoția declanșatoare și să o eliberezi cu blândețe. Închide ochii, inspiră lent, expiră și repetă: „Eliberez această emoție acum. Aleg pacea, lumina, iubirea, sănătatea și curajul.”
- Află-ți tipologia. Îți va da lista de alimente compatibile cu tine care vor echilibra metabolismul și vor stabiliza glicemia.
- Reglează respirația. Oxigenarea corectă reduce nevoia de combustibil rapid.
- Fă mișcare. Mișcarea potrivită pentru tipologia ta.
- Curăță flora. Detoxifierea ghidată poate reduce pofta de dulce până la dispariția completă.
- Exprimă emoțiile. Scrie. Vorbește. Plângi. Dansează.
- Stai în lumină naturală și dormi corect.

Dulcele real nu vine din zahăr. Ci din claritate, din prezență și dintr-un corp aliniat cu nevoile lui reale, din noua identitate a ta ca om echilibrat.



# CAPITOLUL 8

## Glandele Orchestra invizibilă a vieții

„Corpul nu e o  
mașină, ci o  
orchestră. Iar  
glandele sunt  
instrumentele  
care țin  
ritmul vieții.”

---

# CAPITOLUL 8 - GLANDELE

## Glandele: Orchestră invizibilă a vieții

„Corpul nu e o mașină, ci o orchestră. Iar glandele sunt instrumentele care țin ritmul vieții.”

În spatele fiecărui gând, mișcare sau emoție se află glandele endocrine – sistemul tăcut care ne menține echilibrul și vitalitatea.

### Pituitara – Dirijorul Suprem

Cunoscută drept „glanda conducătoare”, pituitara (sau hipofiza) este centrul de comandă hormonală. Ea trimite semnale către celelalte glande, în funcție de ceea ce percepe din mediu și din gândurile noastre. Și ce mediu și gânduri îi oferim?

- Reglează hormonii de creștere, de fertilitate, de stres
- Este influențată direct de zinc și stare mentală
- Dacă e dezechilibrată, întregul sistem hormonal se dezorganizează

Un gând de neîncredere poate reduce secreția hipofizară; un gând de curaj o poate stimula.

### Glanda Pineală – Antena spirituală

Glanda pineală, centrul luminii interioare, secretă melatonină și influențează ritmul circadian, somnul, visele, regenerarea.

- Când e activă și sănătoasă, avem claritate mentală, intuiție, somn profund
- Este foarte sensibilă la toxine și la lipsa zincului
- Se calcifică ușor din cauza fluorului, stresului cronic și gândirii negative



### Tiroida – Metronomul energiei

Tiroida reglează metabolismul, temperatura corpului, greutatea, concentrarea, digestia.

- Are nevoie de zinc, seleniu și iod
- Gândurile de grabă, frustrare sau auto-critică o blochează
- Dezechilibrele tiroidiene se pot manifesta subtil: pufoșire, depresie, constipație, piele uscată

Tiroida e glanda uitării: când nu funcționează bine, uităm cine suntem.

#### Mic istoric al tiroidei

- 1877 – Dr. William Old publică prima lucrare despre hipotiroidism, observând la autopsii că pacienții cu simptome de oboseală extremă, depresie și umflare generalizată aveau tiroida atrofiată, fibrozată și plină de cicatrici.
- 1892 – Dr. George Murray vine cu soluția revoluționară: suplimentarea cu glandă tiroidă proaspătă de la animale. Pacienții își reveneau spectaculos: dispăreau depresia, oboseala, problemele cognitive, colesterolul crescut și greutatea excesivă, aveau o fericire intrinsecă ce venea natural.
- 1914 – Eugene Hertoghe definește oficial hipotiroidismul și introduce „thyroid desiccated” – tiroidă uscată și mărunțită – care stă la baza tratamentelor naturale și astăzi (NDT – Natural Dessicated Thyroid).

În acea vreme, tiroida era tratamentul-minune. În anii 1900, aproape toți pacienții cu simptome de oboseală cronică primeau NDT, cu rezultate impresionante.

Din 1960 încoace, odată cu standardizarea testelor și folosirea exclusivă a TSH-ului (hormon de stimulare tiroidiană), mulți pacienți cu simptome evidente de hipotiroidism nu mai erau tratați – doar pentru că TSH-ul era „în limite normale”.

Ce nu se testează nu înseamnă că nu există.

Astăzi, tot mai mulți experți susțin că hipotiroidismul este adesea o problemă de hipopituitarism – adică tiroida nu produce hormoni suficienți pentru că nu primește comenzi clare de la hipofiză (pituitară). Și aici intervine din nou zincul: un cofactor esențial pentru semnalizarea dintre hipofiză și tiroidă.

#### Suprarenalele – Bateria de urgență

Se ocupă cu gestionarea stresului (cortizol, adrenalină) și cu adaptarea la schimbări.

- Funcționează bine dacă există ritm, odihnă, încredere
- Suferă dacă suntem constant în alertă sau dacă consumăm zahăr și cofeină excesiv

Suprarenalele nu cer vacanțe. Ele cer un stil de viață coerent.



Pancreasul produce insulină și are rol crucial în reglarea glicemiei și în relația cu pofta de dulce.

- Stresul mental cronic îl obosește
- Dezechilibrele duc la hipoglicemie, anxietate, pofta extreme
- Laptele și brânzeturile de vacă pot afecta pancreasul. Produsele de capră și de oaie nu dau aceste efecte nocive.

Gândirea și influența asupra glandelor

Gândul este cheia care pornește orchestra hormonală. Fiecare glandă reacționează subtil sau intens la natura gândurilor noastre:

- Gândurile de frică și nesiguranță activează excesiv suprarenalele, epuizând cortizolul și afectând tiroida.
- Gândurile de control și perfecționism pot suprasolicita pancreasul și tiroida.
- Lipsa de sens și demotivarea afectează glanda pineală și hipofiza, scăzând secreția de melatonină, serotonină și hormon de creștere.

Este esențial să facem, zilnic, o reîntoarcere la exercițiile de eliberare emoțională și mentală, pentru a curăța gândurile toxice acumulate inconștient și a le înlocui cu gânduri care dau forță, claritate și direcție.

Un gând armonios, hrănitor, este medicamentul invizibil al glandelor.

Dansul integrat

Toate glandele funcționează în interdependență. Un dezechilibru într-una le influențează pe toate celelalte. Gândurile sunt comenzile – glandele sunt dansatorii care răspund.

Când gândurile sunt clare și aliniate cu adevărul interior, glandele cântă armonios. Când mintea e în haos, dansul lor se transformă în dezordine.

Tipologia ta Nutrifix determină care glande sunt dominante sau sensibile. Aflarea tipologiei și aplicarea recomandărilor personalizează ritmul glandelor tale.

# CAPITOLUL 9

## TU din viitor

„Viitorul nu  
este ceva ce  
aștepti. Este  
ceva ce creezi,  
alegere cu  
alegere, gând  
cu gând. ”

---

# CAPITOLUL 9 - TU DIN VIITOR

## TU din viitor: Scrisoare de la tine cel echilibrat

„Viitorul nu este ceva ce aștepti. Este ceva ce crezi, alegere cu alegere, gând cu gând. În fiecare clipă, tu ești sculptorul ființei tale viitoare.”

De ce este important să ne creăm o nouă identitate?

Începe prin a-ți imagina noua ta versiune cât mai clar. Vizualizează-te pe o scenă, vorbind cu încredere, privit(ă) cu admirație. Sau poate în propriul tău birou de CEO, conducând cu claritate și empatie. Sau în mijlocul unei comunități, recunoscut(ă) ca un reper, ca cea mai prolifică și inspiratoare prezență. Cum arăți? Ce haine porți? Cu cine ești de mână? Ce energie porți în tine când intri într-o cameră?

Stabilește concret:

- Câte kilograme are corpul tău ideal?
- Cum te îmbraci dimineața?
- Cum zâmbești și ce transmiți?
- Cum reacționezi în fața provocărilor?
- Ești singur(ă) sau în cuplu? Cu cine? Cum e relația?
- Ce impact ai asupra celor din jur?

Cum arată o zi ideală pentru tine, de la trezire până la culcare?

Ce gânduri rulează în mintea ta dimineața? Ce îți spui în gând?

Ce mănânci și cum te simți după masă? Cu cine iei masa?

Ce conversații ai? Despre ce subiecte vorbești cu entuziasm?

Cum arată feed-ul tău de social media? Ce alegi să distribui? Ce alegi să urmezi?

Unde locuiești? Ce vezi când deschizi fereastra? Cum e spațiul în care trăiești?

Ce cărți citești? Ce te inspiră? În ce investești timpul tău liber?

Ce ritualuri de îngrijire ai? Ce îți spui când te privești în oglindă?

Ce contribuție aduci lumii? Ce lasă prezența ta în urmă?

Ce alegeri faci în fiecare zi care îți susțin sănătatea, ritmul și tipologia?

Aceasta este harta ta interioară. Cu cât o conturezi mai clar, cu atât mai repede subconștientul tău va începe să lucreze pentru a o transforma în realitate. Nu te teme să visezi mare. Nu te teme să definești noul TU până în cele mai mici detalii. Este primul pas spre transformare stabilă și autentică.

Transformarea reală începe atunci când nu mai încercăm doar să schimbăm obiceiuri, ci când ne rescriem identitatea. În spatele fiecărui comportament se află o poveste despre „cine cred eu că sunt”. Dacă vrei să îți schimbi stilul de viață, alimentația, modul de a gândi, trebuie mai întâi să te vezi diferit.

„Nu îți poți crea o viață nouă cu aceeași minte care a creat vechea viață.” – Joe Dispenza

Identitatea ta este suma gândurilor și alegerilor tale repetate. Dacă te consideri o persoană slabă, dezorganizată, fără voință, toate acțiunile tale se vor încadra în această identitate. Când începi să spui „Eu sunt o persoană care are grijă de corpul meu”, mintea caută moduri de a susține această nouă definiție.

Aceasta este esența transformării: nu doar schimbarea dietei, ci schimbarea felului în care te vezi. De aceea, exercițiul scrisorii din viitor este un instrument valoros: îți permite să îți vizualizezi și activezi viitoarea versiune a ta – mai sănătoasă, mai clară, mai puternică. Iar mintea începe să lucreze în favoarea acestui nou TU.

„Adevărata transformare nu e despre perfecțiune, ci despre reîntoarcerea la ceea ce ai fost mereu în esență.”

„Te aștept. Și nu doar eu. Te așteaptă energia ta vitală, claritatea ta, somnul tău profund și liniștea din stomacul tău. Te așteaptă viitorul în care respiri ușor și nu te mai lupți cu tine.”

## *Dragă Eu din prezent,*

Îți scriu dintr-un spațiu în care te simți acasă în propriul corp. Unde nu te mai doare nimic fără sens. Unde te trezești dimineața fără alarmă, cu mintea clară și inima ușoară. Nu, nu e un vis. Este locul spre care te îndrepti pas cu pas, dacă rămâi pe drumul cunoașterii de sine.

Țin minte perfect cum era înainte. Te simțeai epuizat de diete și promisiuni, obosit de gânduri în spirală, înfometat de sens și stabilitate. Îți căutai tipologia printre etichete generale și rețete universale care nu ți se potriveau. Până când ai făcut alegerea: să te cunoști pe tine cu adevărat.

A fost ziua în care ai completat acel chestionar Nutrifix. Poate părea un gest minor, dar acela a fost portalul. Din acel punct, ai început să vezi. Să înțelegi. Să asculți semnalele subtile. Să îți simți organele dominante. Să nu te mai forțezi să mănânci ce nu îți prinde bine doar pentru că e la modă. Să nu te mai compari. Să începi să te respecti.

Am învățat împreună că gândul schimbă hormonii, că respirația schimbă forma feței, că zincul e sabia și ghid, nu doar mineral. Am învățat că dansul glandelor nu poate fi condus decât de gânduri curate, intenții alese și mișcare în ritmul tău nativ.

Aici, în acest viitor, nu mai ești o copie a altora. Ești originalul tău autentic. Corpul tău a devenit o casă prietenoasă. Mintea ta e grădină, nu teren de luptă. Inima ta e liberă.

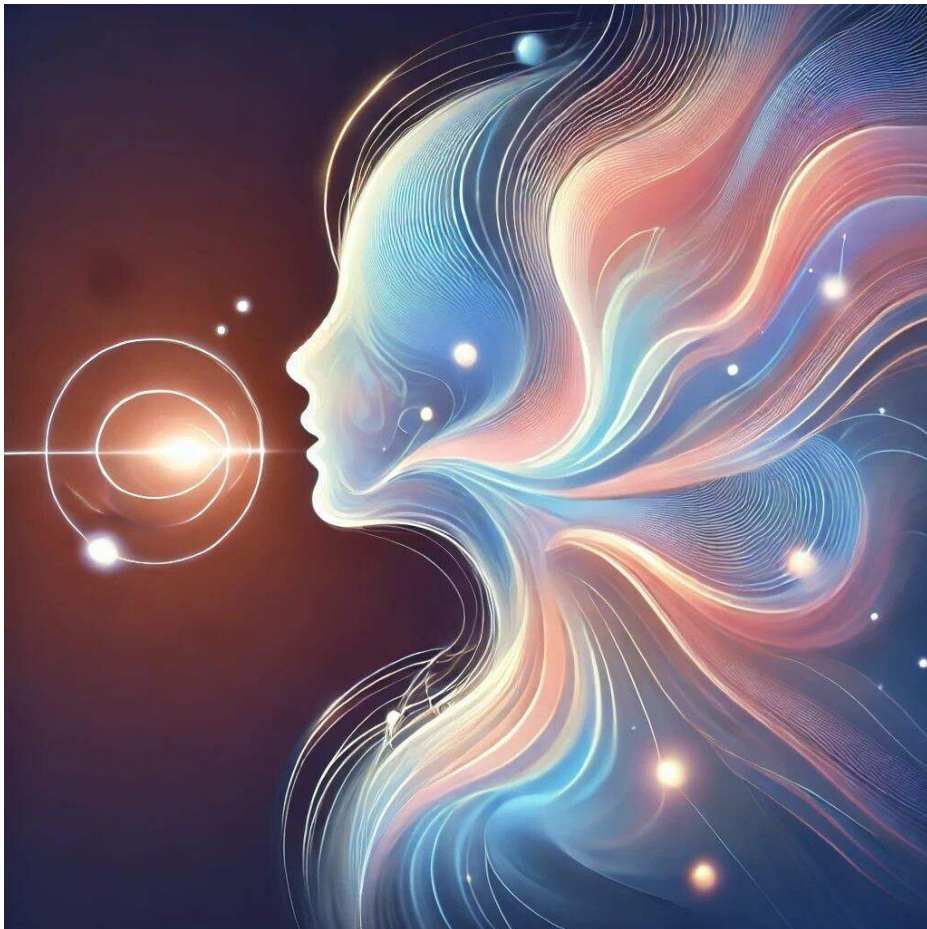
Dacă citești aceste rânduri și simți un fior, să știi că deja ai început călătoria. Continuă. Te aștept cu brațele deschise.

Cu încredere și blândețe,

Știu că uneori te îndoiești. Că te uiți în oglindă și nu vezi decât oboseală, încercări, compromisuri, multe kilograme în plus. Dar nu uita: ești mai aproape decât crezi. Fiecare zi în care alegi să respiri conștient, să te hidratezi cu grijă, să refuzi gândurile care nu îți mai servesc... este o zi în care te apropii de mine.

Eu sunt dovada că schimbarea e posibilă. Nu brusc, nu radical, ci prin pași mici, repetați, ancorați în adevăr și iubire de sine. Lasă-ți inima să creadă că meriți. Și urmează această credință ca pe o busolă.

*Tu din viitor*



Pentru că sunt multe femei care se confruntă cu o infertilitate temporară, încearcă să conceapă un bebe însă sunt puțin descurajate de eșecul de până acum, dacă ești în această situație, pe lângă înțelegerea și aplicarea conceptelor din această carte, iată o scrisoare pe care te invit să o asimilezi cu toată ființa ta și să o crezi.. să devii tu și abia aștept să mă inviți la botez!!!!

*Dragă eu, cea de acum,*

Te privesc cu o blândețe infinită. Știu că sunt clipe în care durerea e surdă și grea, și că uneori îți simți corpul ca pe un mister pe care nu-l poți desluși. Dar sunt aici să-ți spun: nu ești defectă. Ești în devenire.

Eu sunt tu, cea care deja ține în brațe o viață. Eu sunt tu, cu ochii plini de lacrimi, dar de data asta sunt lacrimi de recunoștință, de miracol, de împlinire. Eu sunt mama care ai visat să fii, și sunt aici să îți promit că drumul tău e sfânt, chiar dacă nu e liniar.

Am învățat să-mi ascult corpul, nu să-l forțez. Am învățat să-l hrănesc, nu să-l pedepsesc. Am învățat să-mi onorez ritmurile, nu să le ignor. Am învățat că fertilitatea înseamnă viață în toate formele – și că tu ai fost mereu plină de viață.

Draga mea, nu îți cere să fii perfectă. Caută să fii blândă. În tine nu trebuie să existe luptă, ci prietenie cu uterul tău, cu sângele tău, cu ființa ta întreagă.

Eu, cea care ți-a scris, am învățat să trăiesc în armonie cu mine. Am aflat ce tipologie am. Am început să mănânc pentru echilibru, nu pentru control. Am dormit mai mult. M-am plimbat desculță în natură. Am lăsat copilul meu să vină nu din frică, ci dintr-un spațiu de deschidere, acceptare și iubire.

Și da – într-o zi, fără avertisment, viața s-a așezat în pântecul meu ca o flăcăra blândă. Nu știu dacă vei ști ziua exactă, dar știu că o vei simți.

Nu renunța. Tu nu ești un corp „nefertil”. Tu ești o Grădină în pregătire.

*Cu tot ce am devenit,*

*Mama din tine care deja există*







# Concluzii

Să îți afli tipologia Nutrifix e doar începutul. De acolo începe o poveste fascinantă de auto-descoperire, realiniere, eliberare și regenerare.

Această carte ți-a oferit unelte, perspective și exerciții. Dar TU ești cheia. Tu alegi să aplici. Tu alegi să revii. Tu alegi să devii.

🎯 Dacă ai ajuns până aici, e momentul să faci pasul cel mare: completează chestionarul de tipologie. Sunt doar 24 de întrebări care îți pot schimba cursul vieții. Este poarta prin care pășești spre claritate, alimentație potrivită, ritm propriu și vitalitate adevărată.

Nu amâna. Tipologia ta te așteaptă să o redescoperi.

🧠 Și nu uita: gândurile parazitare și micro-organismele parazitare acționează pe același tipar. Ele nu doar îți încarcă ficatul sau intestinul – ci îți blochează încrederea, intuiția, capacitatea de a visa mare. Ele te fac mai mic(ă) decât ești cu adevărat. Le poți elibera. Este dreptul tău să trăiești în claritate, sănătate și măreție.

Nimic nu se pierde. Totul se transformă, cu blândețe și curaj. Bucură-te de drum. Este al tău. e doar începutul. De acolo începe o poveste fascinantă de auto-descoperire, realiniere, eliberare și regenerare.

Această carte ți-a oferit unelte, perspective și exerciții. Dar TU ești cheia. Tu alegi să aplici. Tu alegi să revii. Tu alegi să devii.

Indiferent dacă această carte te-a convins sau nu să îți faci tipologia, te invit cu inima deschisă să te alături comunității NUTRIFIX – un spațiu viu, cald și în continuă transformare, unde întâlnim oameni care aleg conștient calea echilibrului, a armoniei și a autenticității.

Fie că ești la început de drum sau deja aplici principiile Nutrifix, aici vei găsi sprijin, inspirație, răspunsuri și oameni frumoși care își caută și își trăiesc adevărul interior.

👉 Intră pe linkul de mai jos și rămâi aproape de tot ce pregătim cu drag pentru tine.

Te așteptăm în comunitatea noastră – acolo unde fiecare pas spre tine e sărbătorit.

<https://t.me/+qk2q-EBq-IZINDRk>

## NUTRIFIX - Harta Tipologică a Corpului Tău, de Mihaela Gheorghită

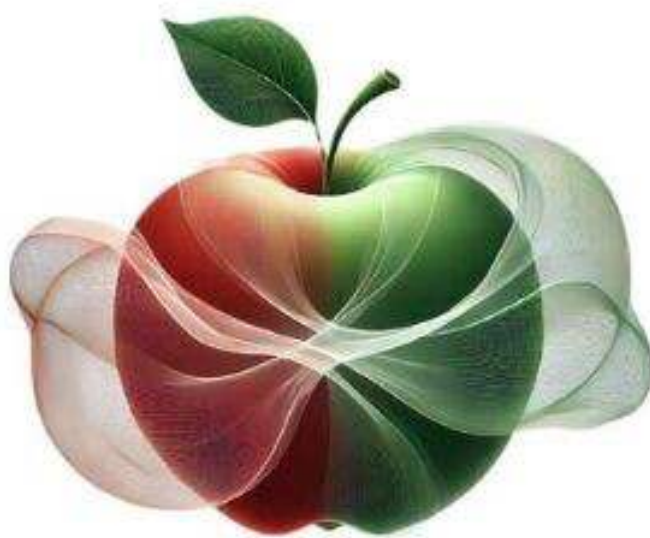
Un ghid transformator pentru cei care își doresc mai mult decât o dietă.

Nutrifix este despre tine – în ritmul tău, cu alegerile tale, în echilibru cu biologia ta unică.

- ✓ Descoperă-ți tipologia Nutrifix – harta care îți revelează dinamica dintre organele dominante, alimentație și stil de viață
- ✓ Învăță cum gândurile devin hormoni și cum să creezi o chimie interioară armonioasă
- ✓ Află ce alimente îți oferă energie reală și claritate – și ce combinații aparent sănătoase te destabilizează
- ✓ Înțelege pofta de dulce ca limbaj al corpului, al emoțiilor și al florei intestinale
- ✓ Aplică principii din medicina tradițională chineză pentru a echilibra organele-cheie și a-ți regăsi centrul vital

Activează-ți antena energetică, respiră corect, curăță-ți mintea și trăiește în ritmul tău nativ

**Mihaela Gheorghită** este nutriționist integrativ cu formare în România și SUA, creatoarea sistemului Nutrifix – o metodă unică în Europa, inspirată din medicina tradițională chineză, neuroștiință aplicată, nutriție funcțională și introspecție profundă. A ghidat peste 220 de oameni în reconectarea cu sinele și vitalitatea lor autentică.



**NUTRIFIX**

[www.gonutrifix.ro](http://www.gonutrifix.ro)

[nutrifixcontact@gmail.com](mailto:nutrifixcontact@gmail.com)