

PREFAȚA AUTOAREI

Prin anii '90 am fost invitată să particip la seminarii medicale și de nutriție prezentate în România de una din cele mai renumite școli de medicină și nutriție din America. Ceea ce aveam să aflu la acele cursuri mi-a schimbat complet viața, în bine, din punct de vedere al sănătății. Câteva din informațiile pe care eu însămi le obținusem în școala postliceală medicală pe care o urmasem le-am regăsit acolo, dar așezate într-un cadru nou, într-o perspectivă asupra sănătății cu totul deosebită de ceea ce cunoscusem până atunci.

Aveam însă să descopăr și informații cu totul diferite de cele din medicina românească sau europeană, cele mai multe legate de modul de prevenire al bolilor, și, în special cele legate de alimentație. Orele de nutriție prezentate m-au fascinat. Am început să aplic cele descoperite în propria familie. Fiicele mele erau deja măricele (8 și 10 ani) și, cu toate că și până atunci acordasem întreaga atenție alimentației și sănătății lor, pot afirma acum că ceea ce am învățat la acele cursuri, practicat în viața de fiecare zi, le-a conferit o sănătate deosebită. Practic aproape nu am avut nevoie de consultații medicale curative. Acum însă, după mai mult de cincisprezece de ani de la data aceea, informațiile pe care le-am dobândit cu privire la vegetarianism sunt cu mulți pași înaintea. Mi-aș fi dorit mult ca ceea ce cunosc acum, să fi cunoscut înainte de nașterea copiilor mei. La data aceea nu aveam idee cât de dăunătoare sunt pentru sănătatea noastră unele alimente pe care noi le consideram esențiale pentru sănătate, pentru că așa fuseserăm învățați. Sunt bucuroasă totuși că acum, când fiicele mele vor ține

curând în brațele lor copilașii pe care și i-au dorit atât de mult, să le pot pune la dispoziție tot ceea ce eu am învățat. Și nu numai lor, ci și tuturor mamelor care doresc să facă tot ce pot mai bine pentru copiii lor. Alegerea unei alimentații sănătoase pentru copiii noștri este unul din lucrurile cele mai bune pe care le putem face pentru ei; și cu cât mai curând, cu atât mai bine.

Această carte recomandă o alimentație vegetariană, pe bază de alimente integrale, ca cea mai sigură dietă pentru sănătatea copiilor, încă de la naștere, și, bineînțeles, continuând pe tot parcursul vieții. Ea este, desigur, o premieră pentru țara noastră, dar trebuie să începem să depășim condițiile limitării de până acum. Să acționăm cu responsabilitate în vederea unei sănătăți cât mai bune a copiilor noștri, și apoi, implicit, prin efectele pe termen lung, a celor ce vor deveni adulții, oamenii care compun societatea noastră.

Cartea se adresează părinților pe deplin responsabili, dispuși a investi timp și resurse pentru a se documenta și a asigura copiilor lor elementele nutritive printr-o dietă vegetariană bine planificată, variată și echilibrată. Acei părinți care acționează de regulă superficial și neverificând informațiile dobândite, mă tem că nu vor putea beneficia prea mult din conținutul acestei cărți dacă nu își vor schimba felul de a acționa.

Trebuie să mărturisesc că sunt aproape șapte ani de când lucrez la această carte. Personal sunt convinsă de mult timp de toate ideile noi cu care aceasta se prezintă publicului cititor. Aveam însă nevoie de mai multe argumente științifice din partea unor autorități medicale competente. Ultimii ani mi le-au furnizat cu prisosință. Printr-o muncă susținută m-am străduit să sintetizez pentru cititorul obișnuit o alternativă în folosul sănătății copiilor.

Sunt recunoscătoare lui Dumnezeu pentru felul cum a condus desfășurarea evenimentelor din viața mea. Piedicile aparente în dobândirea unei educații dorite m-au condus spre o profesie medicală, medie, în pediatrie, dar m-au stimulat totodată să îmi perfecționez și cunoștințele de limba engleză. Fără împletirea acestor două profesii în viața mea nu aș fi avut nici cunoștințele medicale necesare pentru a înțelege anumite informații științifice, și nici posibilitatea de a parcurge miile de pagini de bibliografie în limba engleză, necesare în conceperea acestei cărți, cât și a celorlalte publicate înainte de aceasta, în același domeniu al alimentației sănătoase.

Sunt de asemenea recunoscătoare Providenței pentru toate celelalte evenimente, plăcute și dureroase din viața mea. Fără acestea nu aș fi putut dobândi experiența necesară propriei mele vieți, care să mă califice pentru scrierea unei asemenea cărți. De asemenea, pot afirma acum, cu mâna pe inimă, că dacă nu aș fi adoptat vegetarianismul în ultimii ani ai vieții, sănătatea mea nu ar fi făcut față problemelor prin care am trecut, atât eu cât și copiii mei.

Vă doresc să fructificați din plin această carte și să aveți copii cât mai sănătoși!