

**Titlu:**

## **Sanatate prin seminte, legume si fructe - Pledoarie pentru viata lunga**



**Autor(i):**

- **Ovidiu Bojor**
- **Catrinel Perianu**

**Editura:** Fiat Lux

**An aparitie:** 2002 (prima editie)

**Nr. pagini:** 220 pagini

## **Prezentare:**

Cartea "Sanatate prin seminte, legume si fructe" scrisa de dr. farm. Ovidiu Bojor se bazeaza pe ideea ca primele medicamente trebuie sa fie alimentele.

In prima parte sunt prezentate principalele fructe, legume si seminte cu rol benefic in sanatate. In a doua parte sunt formulate recomandarile necesare pentru utilizarea fructelor, legumelor si semintelor pe grupe de afectiuni.

Toate aparatele corpului omenesc (digestiv, cardiovascular, respirator, urinar, genital etc.) sunt prezente cu afectiunile lor, dupa cum beneficiaza de intinse capitole si bolile de nutritie, afectiunile dermatologice, afectiunile reumatismale, afectiunile sistemului nervos, boala canceroasa etc.

In general, aproape orice boala de care poate suferi un om primeste recomandari terapeutice uneori suficiente, de multe ori in complementaritate cu solutiile medicinei alopate si interventiile chirurgicale. O atentie speciala este acordata dietei si atitudinii etice si spirituale a vietii de fiecare zi.

Unul dintre initiatii in tehnicile de prelungire a vietii prin valorificarea darurilor naturii este Doctorul in Farmacie Ovidiu Bojor, membru al Academiei de Stiinte Medicale, patriarhul fitoterapiei romane, om de stiinta in toata puterea cuvintului, recunoscut ca atare nu numai de mediile noastre stiintifice, ci si de mediile stiintifice internationale.

Dedicand zeci de ani cercetarii virtutiilor terapeutice ale plantelor din arealul romanesc, ca si din alte zone importante ale lumii, si studiind totodata marile sisteme de medicina traditionala, dr. farm. Ovidiu Bojor a avut indreptatirea stiintifica si etica de a elabora o convingatoare pledoarie pentru viata lunga.

Citind cu atentie cartea "Sanatate prin seminte, legume si fructe" scrisa de Ovidiu Bojor si urmandu-i consecvent recomandarile, de la dieta la atitudinea etica si spirituala, va avea sansa de a intelege pe cont propriu ce inseamna tineretea fara de batranete si viata fara de moarte.

## **Cuprins:**

### **Cuvant inainte de prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi**

### **Prefata**

## **COMPONENTELE DE BAZA ALE ALIMENTELOR**

- Glucidele, zaharidele**
- Protidele (proteinele)**
- Lipidele (grasimile)**
- Vitaminele**
- Alte substante active terapeutice**
- Enzimele**
- Sarurile minerale**

## **SISTEME DE DIETA TRADITIONALE**

- Dieta in conceptia traditionala indiana**
- Dieta in hiperaciditate si ulcer gastric**
- Dieta in alcoolism**
- Dieta in alergii**
- Dieta in artrita**
- Dieta recomandata in hepatita**
- Dieta in cancer**
- Dieta in conceptia traditionala chineza**
- Dieta in hipertensiune**
- Dieta in guturai si gripa**

## **RECOMANDARI PENTRU OBTINEREA UNOR PREPARATE DIN FRUCTE, LEGUME SI SEMINTE**

- Maceratul la rece**
- Infuzia**
- Decoctul**
- Siropul**
- Cidrul din fructe**
- Tinctura**
- Aplicatii externe**
- Prepararea sucurilor**
- Conservarea sucurilor**
- Fructele si legumele uscate**
- Alte metode de conservare**
- Cateva preparate reci din fructe si legume**
- Observatii si recomandari generale**

## □□□□ **Pledoarie pentru viata lunga**

### **PRINCIPALELE FRUCTE DIN ALIMENTATIE**

#### □□□□ **Grupa fructelor samantoase**

□□□□□□□□□□ **Marul**

□□□□□□□□□□ **Parul**

□□□□□□□□□□ **Gutuiul**

□□□□□□□□□□ **Mosmonul**

#### □□□□ **Grupa fructelor samburoase**

□□□□□□□□□□ **Prunul**

□□□□□□□□□□ **Ciresul, Visinul**

□□□□□□□□□□ **Migdalul**

□□□□□□□□□□ **Caisul**

□□□□□□□□□□ **Piersicul**

#### □□□□ **Grupa arbustilor si plantelor ierboase fructifere**

□□□□□□□□□□ **Coacazul negru**

□□□□□□□□□□ **Agrisul si Coacazul rosu**

□□□□□□□□□□ **Catina alba**

□□□□□□□□□□ **Macesul**

□□□□□□□□□□ **Porumbarul**

□□□□□□□□□□ **Zmeurul**

□□□□□□□□□□ **Murul**

□□□□□□□□□□ **Fragul si Capsunul**

□□□□□□□□□□ **Afinul**

□□□□□□□□□□ **Socul**

#### □□□□ **Grupa fructelor uscate**

□□□□□□□□□□ **Alunul**

□□□□□□□□□□ **Castanul de cultura (comestibil)**

□□□□□□□□□□ **Nucul**

#### □□□□ **Grupa fructelor exotice**

□□□□□□□□□□ **Lamaiul**

□□□□□□□□□□ **Portocalul**

□□□□□□□□□□ **Mandarinul**

□□□□□□□□□□ **Grape-fruitul**

□□□□□□ **Alte fructe si seminte exotice**

Scris de Administrator  
Luni, 06 Decembrie 2010

---

- **Ananasul**
- **Bananierul**
- **Mango**
- **Rodia**
- **Smochinul**
- **Curmalul**
- **Maslinul**
- **Arahidele**
- **Susanul**
- **Vita de vie**

## **PRINCIPALELE LEGUME, SEMINTE SI CEREALE DIN ALIMENTATIE**

### **□□□□ Grupa legumelor de la care se consuma radacinile tuberizate**

- **Hreanul**
- **Morcovul**
- **Napii**
- **Patrunjelul**
- **Pastarnacul**
- **Telina**
- **Ridichile**
- **Sfecla rosie**

### **□□□□ Grupa cepei□**

- **Ceapa**
- **Usturoiul**
- **Prazul**

### **□□□□ Grupa legumelor din familia solanaceelor□**

- **Cartoful**
- **Tomatele**
- **Ardeiul**
- **Patlagelele vinete**

### **□□□□ Grupa verzei**

- **Varza**
- **Conopida**

Scris de Administrator  
Luni, 06 Decembrie 2010

---

□□□□□□□□ **Gulia**

□□□□ **Grupa legumelor de la care se consuma frunzele**

□□□□□□□□ **Urzica**

□□□□□□□□ **Spanacul**

□□□□□□□□ **Loboda de gradina**

□□□□□□□□ **Macrisul, Stevia**

□□□□□□□□ **Untisorul**

□□□□□□□□ **Nasturelul**

□□□□□□□□ **Papadia**

□□□□□□□□ **Andivele**

□□□□□□□□ **Salata verde**

□□□□ **Grupa legumelor de la care se consuma pastaile, capsulele  
si semintele**

□□□□□□□□ **Fasolea**

□□□□□□□□ **Soia**

□□□□□□□□ **Mazarea**

□□□□□□□□ **Bobul**

□□□□□□□□ **Inul**

□□□□□□□□ **Lintea**

□□□□□□□□ **Bamele**

□□□□□□□□ **Nautul**

□□□□□□□□ **Graul**

□□□□ **Grupa legumelor din familia cucurbitaceelor**

□□□□□□□□ **Castravetele**

□□□□□□□□ **Dovlecelul**

□□□□□□□□ **Dovleacul turcesc**

□□□□□□□□ **Pepelele verde**

□□□□□□□□ **Pepelele galben**

□□□□ **Grupa legumelor cu proprietati condimentare**

□□□□□□□□ **Mararul**

□□□□□□□□ **Patrunjelul**

□□□□□□□□ **Leusteanul**

□□□□□□□□ **Asmatuiul**

□□□□□□□□ **Tarhonul**

□□□□□□□□ **Alte legume perene**

□□□□□□□□ **Reventul**

□□□□□□□□ **Sparanghelul**

## **ROLUL SI UTILIZAREA PRODUSELOR VEGETALE PE GRUPE DE AFECTIUNI**

□□□□ **Fructele, legumele si semintele recomandate in bolile aparatului cardiovascular**

□□□□□□□□ **Afectiuni cardiace cu substrat functional (fara substrat organic identificabil)**

□□□□□□□□ **Ateromatoza si ateroscleroza**

□□□□□□□□ **Angina pectorala**

□□□□□□□□ **Hipertensiunea arteriala**

□□□□□□□□ **Insuficienta cardiaca**

□□□□□□□□ **Edemele de staza cardiaca**

□□□□□□□□ **Afectiunile vasculare: hemoragiile, varicele, flebita superficiala, fragilitatile capilare, arteriale, hemoroizii**

□□□□ **Fructele, legumele si semintele recomandate in bolile aparatului digestiv**

□□□□□□□□ **Segmentul bucofaringian**

□□□□□□□□□□□□□□ **Abcesul dentar**

□□□□□□□□□□□□□□ **Aftele**

□□□□□□□□□□□□□□ **Amigdalitele**

□□□□□□□□□□□□□□ **Gingivitele**

□□□□□□□□□□□□□□ **Paradontoza**

□□□□□□□□□□□□□□ **Stomatitele**

□□□□□□□□ **Segmentul gastrointestinal**

□□□□□□□□□□□□□□ **Anorexia**

□□□□□□□□□□□□□□ **Voma**

□□□□□□□□□□□□□□ **Gastritele hiperacide si ulcerul**

□□□□□□□□□□□□□□ **Sindroamele dispeptice**

□□□□□□□□□□□□□□ **Meteorismul (balonarile)**

□□□□□□□□□□□□□□ **Diareea**

□□□□□□□□□□□□□□ **Enterocolitele**

□□□□□□□□□□□□□□ **Colicile**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Helmintiazele**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Constipatia**

□□□□□□□□□□ **Glandele digestive anexe (ficatul si pancreasul)**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Hepatitele**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Calculoza (litiaza) biliara**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Colicile hepato-biliare**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Dischinezia biliara**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Insuficienta pancreatica**

□□□□ **Fructele, legumele si semintele recomandate in bolile  
aparaturii genitale**

□□□□□□□□□□ **Aparatul genital feminin**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Dismenoreele (menstrele dureroase) si ciclurile  
menstruale neregulate**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Leucoreea**

□□□□□□□□□□ **Aparatul genital masculin**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Prostatitele**

□□□□ **Fructele, legumele si semintele recomandate in bolile  
aparaturii respiratorii**

□□□□□□□□□□ **Tusea**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Laringitele si faringitele**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Bronsitele**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Pneumoniile**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Astmul bronic**

□□□□ **Fructele, legumele si semintele recomandate in afectiuni ale  
aparaturii urinare**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Litiaza si colica renala**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Afectiuni inflamatorii ale rinichilor si cailor urinare**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Cistitele**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Enurezisul**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Sindromul de retentie azotata (azotemie, uremie)**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Diureticele**

□□□□ **Fructele, legumele si semintele recomandate in afectiuni  
dermatologice**

□□□□□□□□□□□□□□□□ **Acneea**

- **Contuziile**
- **Arsurile**
- **Degeraturile**
- **Panaritiul**
- **Ranile (plagile)**
- **Fructele, legumele si semintele utilizate in boli de nutritie si metabolism**
- **Diabetul zaharat**
- **Guta**
- **Obezitatea**
- **Fructele, legumele si semintele recomandate in afectiunile reumatismale**
- **Fructele, legumele si semintele recomandate in restabilirea unor functii glandulare**
- **Stimularea secretiei glandulare mamare (efect galactogog)**
- **Stimularea functiei glandelor suprarenale**
- **Fructele, legumele si semintele recomandate in afectiunile sistemului nervos periferic si central**
- **Bolile sistemului nervos periferic. Zona Zoster**
- **Bolile sistemului nervos central**
- **Neurotrofice**
- **Sedative nervoase generale**
- **Afrodiziace**
- **Anafrodiziace (calmante ale hiperexcitatiei sexuale)**
- **Hipnotice**
- **Fructele, legumele si semintele recomandate in boala canceroasa**
- **Fructele, legumele si semintele utilizate in cosmetica**
- **Cosmetica fetei**
- **Tenurile grase**
- **Tenurile uscate**
- **Tenurile ridate**

□□□□□□□□□□□□□□ **Cuperoza**

□□□□□□□□□□□□□□ **Pistruii**

□□□□□□□□□□ **Cosmetica si igiena oculara**

□□□□□□□□□□ **Cosmetica mainilor**

□□□□□□□□□□ **Cosmetica parului si tonicele capilare**

□□□□□□□□□□ **Alte utilizari cosmetice**

□□□□□□□□□□□□□□ **Tonifierea generala a tesuturilor□**

□□□□□□□□□□□□□□ **Bataturile**

□□□□□□□□□□ **Algele, un produs natural cu rol important in  
cosmetica moderna**

□□□□□□□□□□□□□□ **Un dar al naturii**

□□□□□□□□□□□□□□ **Terapia cu alge**

□□□□□□□□□□□□□□ **Extractul uscat de alge "AlgaVit Dr. Ionescu**

**Calinesti"**

**ELEMENTE CARE SCURTEAZA VIATA**

□□□□ **Invidia**

□□□□ **Lupta neloiala pentru existenta**

□□□□ **Fuga dupa bani si acumulari materiale cu orice pret si cu  
orice mijloace**

□□□□ **Schimbarea brusca a modului de viata**

□□□□ **Suprapoluarea**

□□□□ **Indepartarea din ce in ce mai accentuata de Natura**

□□□□ **Sub aspect moral, etic si religios, facem mari greseli**

**ELEMENTE CARE PRELUNGESC VIATA**

□□□□ **Alimentatia**

□□□□ **Mentalul**

□□□□ **Timpul de odihna**

□□□□ **Evitarea sedentarismului**

□□□□ **Cultivarea optimismului**

□□□□ **Prevenirea poluarii**

□□□□ **Suprema porunca**

**TINERETE FARA BATRANETE SI VIATA FARA DE MOARTE  
ANEXA: CONTINUTURILE NUTRITIVE SI ENERGETICE ALE  
ALIMENTELOR**

□□□□ **Tabel cu continutul energetic, in factori nutritivi si substante minerale la 100g parte comestibila**

□□□□ **Tabel cu continutul in vitamina C, in mg (la 100g parte comestibila), al principalelor sortimente de legume, fructe si seminte si cantitatea care acopera necesarul zilnic mediu pe sortimente**

□□□□ **Tabel cu continutul in vitamina A, unitati internationale (UI) la 100g parte comestibila, al principalelor sortimente de legume, fructe si seminte si cantitatea care acopera necesarul zilnic mediu pe sortimente**

□□□□ **Tabel cu continutul in vitamine din complexul B (la 100g parte comestibila) al unor sortimente de legume, fructe si seminte, exprimat in mg**

□□□□ **Tabel cu continutul in protide, lipide si calorii (in grame la 100g aliment consumabil)**

□□□□ **Echivalente alimentare**

□□□□ **Masuri uzuale in fitoterapeutica**

□□□□ **Timpul optim de administrare a preparatelor fitoterapeutice**□

**Glosar de termeni medicali utilizati in lucrare**□

**Indicele afectiunilor cuprinse in text**

**Bibliografie selectiva**

**Medicamente si terapii de viata lunga**

**Adresabilitate:**

**Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti,□ publicul larg.**

Pentru a cumpara cartea vedeti:

- <http://www.librarie.net/carti/123156/Sanatate-prin-seminte-legume-fructe-Pledoarie-pentru-ia-lunga-Ovidiu>

Scris de Administrator  
Luni, 06 Decembrie 2010

---

□