

Despre oameni și masaj

La început am crezut că doar oamenii cu anumite probleme, ciudățenii, vin la masaj.



După un timp am realizat că de fapt **toți oamenii au problemele lor**, nebuniile lor frumoase care nu le scot la iveală decât în anumite momente, dorința de a le fi ascultate gândurile și trăirile, pasiuni și activități ascunse.

Dacă mă întrebi direct ți-aș spune că nu-mi plac oamenii și că **mi-ar plăcea să fug pe o insula pustie** dar asta e probabil modul indirect de a spune că **și eu sunt la fel că toți**, o persoană cu tot felul de nebunii și pasiuni dar care nu pot fi exprimate decât în anumite condiții iar până atunci prefer liniștea și pacea.

Masajul este o terapie care ajută trupul dar și sufletul în aceeași măsură. Este un mod de a te deconecta de viața obișnuită și a intrat într-o zonă de confort, în care **grijile și problemele dispar**, pentru câteva ore pe săptămâna.

Oamenii care vin la **masaj** sunt persoane care au învățat **să se iubească pe ei și să investească timp și bani în sănătatea lor fizică și psihică.**

M-a surprins plăcut faptul că doamnele și domnișoarele insistă în a-și trimite prietenii și soții la **masaj**, ba chiar îi aduc de mâna, săptămâna trecută având un număr record de 5 bărbați :).

Tind să cred și să le iau ca **dovezi de iubire**, descoperind un lucru care-ți face

plăcere și care te ajută personal să vrei **să-l împărți și cu persoana iubită.**

Marele meu regret este că nu reușesc încă să-mi fac mai mult timp pentru a oferi aceeași experiență plăcută familiei și persoanelor din jurul meu la care țin dar promit c-o să-mi fac.

E un sentiment deosebit să-i faci pe oameni să se simtă bine. E și cel mai dificil lucru.



Se spune că **nu contează cel mai mult ce știi să faci ci ce reușești să transmiți**, oamenii având nevoie de sentimente și emoții.

În concluzie toți oamenii au ciudățenii, fiecare având nebunia lor unică, poate chiar mai multe, dar nu toți oamenii vin la masaj, încă. □

Cum să (o)mori cu stil

Toate alimentele sunt mai mult sau mai puțin **toxice** în funcție de persoană și de gramajul folosit așa că **orice lucru poate deveni otravă** dacă i se dă unui alergic sau dacă este consumat într-o cantitate prea mare.

Natura este atât de inteligentă încât **majoritatea lucrurilor comestibile conțin toxine** ca mijloc de autoapărare împotriva exterminării speciei.

N-o să scriu acum despre ciupercile din pădure sau arahide ci de câteva mai deosebite.

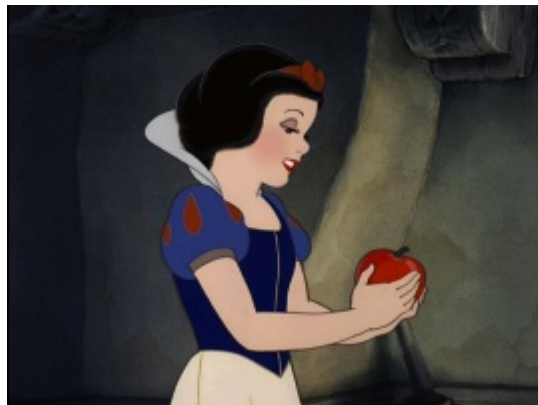
1. Semințele de măr (valabil și pentru semințele de cireșe, prune, caise și piersici)

Vrăjitoarea cea rea știa ea ceva când a vrut s-o omoare pe **Albăca Zăpadă** cu un măr.

Numai că trebuia să încerce cu **semințe de măr**, zdrobite pentru a elibera enzimele, făcute shake cu banane și alte bunătăți.

1kg semințe de măr conține aproximativ **700 miligrame cianură** .

Pentru a muri omul trebuie să consume 1 miligram de cianură/ per kg corp deci la 70kg ți-ar trebui **100gr de semințe de măr să mori** în stil eco-bio
□



2. Ricinul (cea mai toxică plantă din lume) – toxinele se află în semințe și se pare că omul este cel mai sensibil : **1-9 semințe pot omorâ un om**, în funcție de stare sa de sănătate, și de la 10 în sus un câine iar rața poate mânca până la 80 de semințe. **Uleiul de ricin** în schimb nu este periculos pentru om și se poate utiliza fără frică.

3. Ardeii iute (substanță activă capsaicina) cu care tocmai am făcut un experiment zilele trecute în cantități mari poate fi fatal.

Aproximativ 1 kg de ardei iute consumat la o masă, sub formă de pulbere , pot omorâ un om de 55 kg.

4. **Migdalele** (cea mai bună nuciferă după părerea mea)

Migdalele pe care le consumăm noi sunt **migdale dulci** dar există în natură migdale amărui care conțin o cantitate foarte mare de **cianură** și chiar și o mâna de migdale (7 -10 bucăți) pot fi fatale.

Așa că dacă găsiți prin natură un **migdal** și vă e poftă trimiteți un prieten înainte să verifice dacă sunt ok.

5. **Fasolea boabe** (în special cea roșie)

Norocul lui Jack a fost c-a plantat boabele de fasole și nu le-a mâncat.

Nu consumați niciodată fasole crudă. Nu contează forma, culoarea sau alt aspect toate sunt toxice pentru organism în starea lor naturală.

Gătite la o temperatura sub 80 de grade le poate chiar mări nivelul de toxicitate.

Aproximativ **50 de boabe** de fasole îți **pot fi fatale.**

6. **Orezul** – conține **arsenic** dar ar trebui aproximativ 300kg de orez pentru a omorâ un om de 70kg. E ceva orez de mâncat.

7. **Mătrăgună** (belladonna) – face parte din familia solanaceae (tomate, ardei, cartofi, etc) și conține o **cantitate mare de otravă**, mai ales în frunze.

Are proprietăți halucinogene de aceea merită făcute câteva experimente pe ea.

8. **Leandrul** – o plantă destul de des întâlnită în grădiniile de pe la noi. **Toată planta este toxică** și 100-150 gr te pot omorâ.

Au existat cazuri de oameni care **au murit** după ce au mâncat **miere** produsă de albine din **nectarul florilor**

de leandru.

Deci aveți grijă de la cine vă luați mierea ☐

9. Tisa – un arbore ocrotit la noi în țară, declarat monument al naturii. **Toată plantă este toxică** dar majoritatea sinucigașilor cică au preferat frunzele sau semințele.

10. Narcisa– o floare foarte frumoasă dar care te poate ucide. Din fericire **toxinele se găsesc doar la nivelul bulbului** care totuși cică a fost confundat o dată cu ceapă și a rezultat în moartea individului.

11. Cartoful (în contact cu prea multă lumină devin toxici) – o culoare verzuie imediat sub coajă indică acest lucru.

În niciun caz **nu consumați cartofi cruzi** deoarece pot apărea o serie de efecte secundare total neplăcute.

(<http://www.smithsonianmag.com/arts-culture/horrific-tales-of-potatoes-that-caused-mass-sickness-and-even-death-3162870/?no-ist>). – pagină dedicată cazurilor de otrăvire cu cartofi

12. Sâmburele de avocado – este **otrăvitor** pentru animale deci nu poate fi prea bun nici pentru om, dar are foarte multe beneficii. Tocmai experimentez acum proprietățile sale miraculoase. Am băut ieri un ceai și sunt ok. ☐

Cum zicea un înțelept bătrân :
"Moderation is the continual lesson in nature. A small teaspoon of poison hemlock is a great cleanser for the organ systems. An ounce of poison hemlock is a first class ticket to the valley of death. All part of the Creator's plan. If the pain is so great, there are many plants that will allow you to exit this world. Pills and guns are unnecessary to invite the Angel of Death. The Creator gave us many plants that will allow us to exit. In general, small amounts are restorative,

healing, and nutritious. Large amounts of certain plants can be fatal. Moderation is the key to nature education!"

Sâmburele de avocado – cum și de ce să-l mănânci ?

Ați mâncat vreodată avocado ? Probabil că da.

Ați mâncat vreodată sâmburele(sămânța) de la avocado ? Probabil că nu. Niciun om normal n-a făcut-o.

Semințele conțin materialul genetic necesar pentru continuitatea speciei deci sunt pline de vitamine, minerale, aminoacizi.



Să vă prezint întâi **calitățile deosebite ale semințelor de avocado.**

1. Sunt o sursă completă de **vitamine, minerale și antioxidanți**. **70%** din totalul antioxidanților din avocado se află în semințe.

2. Antioxidanții din semințe sunt un **supliment excelent împotriva îmbătrânirii**(se poate face o **loțiune** dintr-un sâmbure de **avocado pisat** și **ulei de măsline** – se lasă câteva zile până când amestecul se face portocaliu, după care se poate folosi ca **tratament pentru piele** . O să am nevoie de câțiva voluntari pentru acest experiment de infrumusetare.)

3. Una dintre cele mai bune surse de **fibre naturale**, foarte importantă pentru **bolnavii de inimă** deoarece **reglează nivelul colesterolului**.

4. Semințele de avocado conțin un flavonoid care **împiedică tumorile să crească**. Până acum experimentele s-au făcut doar pe șoarecii cu cancer.

5. **O sursă excelentă de potasiu**. Cu cât o fructă este mai coaptă cu atât nivelul de potasiu din sâmbura scade.

6. Au proprietăți antiinflamatorii fiind utile pentru persoanele cu **artrită** și alte **afecțiuni ale articulațiilor**.

7. **Uleiul** care se extrage din aceste semințe aplicat pe piele îți **mărește nivelul de colagen**, deci devii tânăr și frumos. **Aplicat pe păr** face la fel minuni.

8. Îți **întărește sistemul imunitar** că să poți scăpa de răceală și gripă.

9. **Sâmburele pisat**, făcut sub formă de **ceai** ar fi foarte bun pentru **astm**. N-am găsit nicio rețetă concretă dar o să experimentez.

10. Amerindienii foloseau semințele de avocado ca remediu pentru **disenterie** și **diaree**.



Acum lucrurile rele deoarece întotdeauna există și o parte neplăcută.

1. Sunt **toxice** pentru animale. Omoară câini, pisici, șoareci, păsări și alte creaturi.

2. Gustul este **amar** deci nu se pot consuma simple. Cel mai bine adaugi praful la un smoothie.

3. **Nu consumați în cantități mari** deoarece nu sunt foarte multe cercetări făcute despre ele și cine știe ce se poate întâmpla.



Eu o să le încerc de dragul științei sub diferite forme. Sunt acceptați voluntari pentru experimente. ☐

Update 10.03.2015 - am făcut **ceai** din pulbere și a fost bun, am adăugat în smoothieuri și am făcut și **ulei** din el – în toate cazurile n-am observat reacții adverse

deci este ok

Dacă doriți să achiziționați **sâmbure de avocado pulbere** sunați la **0722.394.420** sau scrieți pe adresa de email **vladpopescu@gmail.com**. Prețul este de **15 ron** pentru 50gr de pulbere uscată la deshidrator.

Excursie în Lefkada – informații utile

Lunea trecută m-am întors dintr-o **vacanță reușită în Grecia**.

N-o să intru acum în toate detaliile călătoriei ci o să mă axez doar pe cele mai importante lucruri din punctul meu de vedere.

1. Alimentația – în primul rând majoritatea vilelor sunt echipate în camera cu **bucătării complet mobilate** așa că dacă vreți să gătiți aveți tot ce vă trebuie mai puțin robot de bucătărie.(dacă știam chestia asta de la început poate că-mi luăm mai multe chestii de preparat)

Fiind stațiuni **prețurile sunt în general mari**, chiar și la supermarketuri gen Carrefour, iar mâncarea cât de cât sănătoasă este scumpă **cele mai ieftine** alimente fiind **mezelurile** și **ouăle**(nu știu de ce că n-am văzut nicio găină pe acolo).

Produsele "*tradiționale*" grecești gen – **măsline**, lămâi, portocale, uleiuri sunt destul de scumpe, în general asemănătoare cu prețurile de la noi.(un grec înțelept ne-a zis că **uleiurile** de pe insula ar fi **contrafăcute** și dacă vrem ceva de calitate să căutăm pe continent).

Mâncarea, în toate terasele pe care le-am încercat, a fost foarte bună, iar **ospitalitatea grecească** chiar există, oamenii fiind foarte prietenoși cu noi – am primit prin toate localurile câte ceva din partea casei de la struguri și prăjituri până la sticle de vin și de

ulei.

Personalul tavernelor în general **cunoaște limba română** iar unele meniuri sunt traduse și în limba noastră, aceasta fiind o adaptare a greciilor la valul de români de pe insulă, **70% din turiști fiind români**.

Deși în mod normal nu consum carne, am încercat **tradiționalul gyros** care nu m-a impresionat, în schimb am mâncat foarte multe salate, una cu **avocado** fiind excelentă, și o **supă de linte** la fel foarte gustoasă.

Porțiile sunt foarte mari și aproape orice mâncare vine cu **garnitură de cartofi sau orez**.

La capitolul băuturi nu stau grozav, băutura lor tradițională, **Ouzo**, fiind o mare porcărie din punctul meu de vedere iar vinul la fel modest, nu te impresionează cu nimic.

În general la terase se consumă **bere** (berea locală **Mythos**) sau apă.

Nu există fast-fooduri decât shaormerii cu **gyros** și **souvlaki** și n-am văzut localnici supraponderali ☐

2. Activitate fizică – Înafara de activitățile legate de apă nu sunt prea multe opțiuni.

Am văzut câțiva bicicliști și alergători dar nimic serios.

În zona plajelor nu sunt hoteluri, decât vilișoare care nu dispun de nicio facilități pentru amatorii de **fitness** și mișcare.

Plajele nu sunt foarte bune pentru alergat fiind destul de pietroase și cu o oarecare pantă, în schimb drumul până la unele dintre ele este ca un **mini-traseu montan**.

Cele mai bune plaje sunt cele mai greu accesibile deoarece grecii sunt foarte leneși, înainte de ora 11-12 nu se mișcă nicăieri iar la 16-17 pleacă acasă, iar turiștii, la fel de leneși, vin doar cu vaporăse care-i duc înapoi după 2-3 ore.

*Dacă vezi unu la 9 pe plajă
ăla sigur e român.* ☐

Pentru iubitorii de **windsurfing** există plaje speciale, cursuri și tabere.



3. Masajul – În comparație cu Bulgaria unde din metru în metru exista o masă pe plajă, aici am vizitat toată insula și nu există așa ceva. **Nimeni nu face masaj** și n-am aflat încă de ce.

Probabil singurul loc unde poți găsi asemenea servicii ar fi în **Lefkada Town**, acolo unde se găsesc și hotelurile cu mai multe stele. Anul viitor dacă mai ajung în Lefkada trebuie să-mi iau și masa de masaj după mine și poate stau câteva luni.

4. Alte lucruri bine de știut – Pentru a putea vizita toate plajele trebuie să veniți cu mașină, **transportul în comun fiind inexistent**, majoritatea localnicilor având biciclete, motorete și alte vehicule distanță între plaje fiind destul de mare pentru mersul la picior.

Dacă totuși veniți fără mașină există în porturi **curse către toate plajele** dar depindeți foarte mult de ei și poate fi deranjant, plus că prețul variază în funcție de situație (ne-a prins furtuna pe o plajă și a trebuit să plecăm cu un vaporeț care în mod normal era 3E călătoria dar pentru că era furtună s-a făcut 5E) ☐

Un alt lucru neplăcut și de care nu-ți spune nimeni sunt **viespiile** care apar pe plajele mai sălbatice, cu vegetație bogată, dar și alte insecte asemănătoare cu **tăunii** care apar cu precădere seara și care sunt foarte supărătoare.

Eu am umblat în picioarele goale dar din cauza pietrisului de pe uscat și din apă, foarte mulți preferă să între încălțați cu **papuci speciali**, pe care poți să-i iei de la noi cu 30-40 ron sau chiar de la față locului, la un preț asemănător.

La toate tavernele **pâinea** se taxează foarte mult **0.8-1 euro/felia** , ceea ce înlocuiește bacșișul dar nimeni nu-ți spune acest lucru.

Majoritatea caselor folosesc **energie solară** și fac economie la curent. De exemplu vila la care am fost noi găzduiți oprea **wireless-ul** în jurul orei 1 noaptea și îl repornea pe la 8 dimineață. Același lucru era valabil și pentru apă caldă.

Asigurarea medicală costă în jur de 20 ron dacă ți-o faci în țară dar nu ne-a folosit la nimic, dacă te duci la un consult îți ia 5E cu sau fără asigurare.

În concluzie pot spune că **este mult mai frumos decât pe litoralul nostru sau la bulgari** pentru persoanele care caută să-și încarce bateriile într-o atmosferă liniștită și un peisaj superb.

Trebuie să fie ceva special acolo având în vedere că **Grecia este țara cu cei mai puțini sinucigași** . □