

## STRESUL METABOLIC ȘI IMPLICAȚIILE UNEI PLANTE MEDICINALE: CĂTINA

I. Brad, Ioana Luminița Brad, M. Radu

Stresul metabolic de care suferă întreaga societate la nivel mondial este determinat de numeroși factori sociali precum creșterea anarhică a civilizației, dezvoltarea exagerată a mașinismului și a orașelor, artificializarea agriculturii cu produși de așa zisa îngrășare a solului în final toxici, degradarea morală a societății care a dus la ce se cheamă singurătatea în comun, bineînțeles ca acestea au avut ca efect și apariția de noi agenți poluanți, chimici, fizici și biologici, specifici acestor situații. Poluarea socială a condus la poluarea etică, erotică, culturală în general care au condus la imoralități, la amoralități stimularea agresivității culminând cu creșterea criminalității, realizarea de câștiguri cu orice preț și prin orice mijloc la hedonism, respective la traiul îmbelșugat fără măsură și indiferență față de cei flămânzi. S-a adăugat apoi artificializarea alimentației prin rafinarea exagerată a alimentelor, consumul băuturilor alcoolice tari cu folosire de adaosuri mai mult sau mai puțin favorabil, consumul exagerat de bere, consumul irațional de produse alimentare, în special de natură animală exagerat sau greșit distribuit între dimineață prânz și seară sau la extreme, lipsa de nutriție, efectiv foamea de care suferă numeroși oameni. S-a ajuns astfel la situația paradoxală a stresului metabolic provocat din prea mult, prea puțin și irațional cu consecințele de rigoare legate de sănătate, durata vieții, gradul de inteligență și celelalte. Bineînțeles că nu trebuie uitat consumul cel mai mare de droguri care se realizează cu renunțarea la alimentație de dragul beției albe. Toate acestea se reflectă inevitabil cu un procent mai mare sau mai mic, dar global cu un efect grav asupra metabolismului cu consecințele de ordin psihice, fizice și fiziologic. Toate acestea conduc la degradarea lentă dar sigură a vieții sociale care înseamnă o viață searbădă cu trăiri mărunte pe bază de satisfacții artificiale și derizorii într-un corp propriu-zis nesănătos. Toți oamenii vor fi bolnavi cu afecțiuni grave sau indispoziții mărunte care vor micșora rentabilitatea de orice natură. Se constată că alimentele sunt din ce în ce mai sărace în vitamine și provitamine, hormoni și prohormoni, macro, semimicro și microelemente respective vitamine minerale și toate celelalte substanțe fiziologice active. Toate acestea sunt asociate de adăugarea de numeroase E-uri, unele dintre ele cu efecte pozitive dar multe altele cu efecte cert negative utilizate în interes comercial pentru a se obține câștig nemeritat prin efectele de vitrină care împing cumpărătorii la obținerea lor în speranța că vor avea un gust mai bun. Se adaugă apoi numeroase falsuri sau neglijențe care pot conduce la poluarea biologică alături de poluanții chimici și fizici. Nu trebuie neglijată alimentarea haotică, dezordonată, neregulată ca și prelucrarea uneori brutală a alimentelor prin supraprăjiri. Procesele metabolice sunt deosebit de complexe motiv pentru care și alimentația trebuie să fie complexă în consecință printr-o nutriție omnivoră. Aceasta implică realizarea unui raport obligatoriu armonicos între produsele vegetale și animale extrem de variat pentru a corespunde proceselor metabolice. Alimentația prin produse alimentare animale este adevărat că realizează, o nutriție bogată în aminoacizi esențiali, dar din aceasta rezultă baze purinice din care în degradarea metabolică rezultă acid uric care favorizează formarea așa ziselor pietre din urați. S-a micșorat consumul de soia, fasole, mazăre, linte, bob și altele care conțin cantități mari de aminoacizi esențiali ca și de lipide cu acizi grași esențiali. S-a micșorat consumul de pește având efecte negative. Produsele vegetale trebuie să fie din surse autohtone care garantează absența substanțelor cu efect antimetabolic prin controlul de stat. Glucidele, protidele și lipidele trebuie consumate într-un anumit raport (50%, 35%, 15%). Împărțite în 3 până la 5 părți în proporție descrescătoare. Trebuie să se țină seama de starea biologică și fiziologică a fiecărei persoane. Consumul de apă trebuie să fie suficient de mare bogat în minerale. Se recomandă cu insistență consumarea produselor din fructe, frunze, tulpini și rădăcini de cătină care prin conținutul bogat de substanțe fiziologice active, acționează ca „reglon”, armonizând și stimulând procesele metabolice în toate sensurile vieții umane, animale și a plantelor.