

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ:

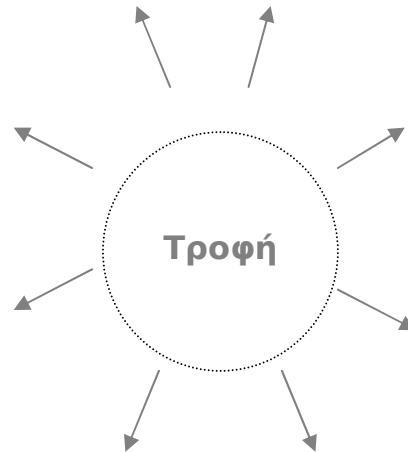
ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1^η: Η αλληλοσύνδεση της Βιολογικής καλλιέργειας με πολλά άλλα ζητήματα

Η Βιολογική καλλιέργεια είναι η ιδανική αφετηρία για την Οδύσσεια μιας αναζήτησης για την αλήθεια γιατί σχετίζεται άμεσα με την καθημερινή πράξη της τροφής

Η τροφή, ως βασική βιολογική ανάγκη, είναι η βάση της σχέσης μας με τον κόσμο και επηρεάζει καταλυτικά όλα τα άλλα ζητήματα της ζωής μας
Ότι συμβαίνει (αρνητικό ή θετικό) στην διατροφή μας αντανακλάται σε όλον τον υπόλοιπο τρόπο ζωής μας.



ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ: ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

1. Πώς θα ορίζαμε τον εναλλακτικό τρόπο ζωής; Ποια είναι η φιλοσοφία του (οι αρχές και αξίες του) και πως διαφοροποιείται από τον κόσμο των mainstream επιλογών;
2. Βιολογικός τρόπος καλλιέργειας (εισαγωγή και ορισμός, έλεγχος και πιστοποίηση, παρουσία του στην Ελλάδα)
3. Άλλες μορφές φιλικών για το οικοσύστημα καλλιεργειών (περμακουλτούρα-permaculture, veganic καλλιέργεια)
4. Πως θα ήταν ο πλανήτης αν όλη η καλλιέργεια ήταν με φιλικό για το οικοσύστημα τρόπο;
5. Πέρα από την γεωργία: Αειφορία - Η Φύση ως παραγωγός (φυσική καλλιέργεια)
6. Ιστορική εξέλιξη της γεωργίας
7. Επεξεργασμένα τρόφιμα εναντίον φυσικών τροφών
8. Let them eat junk: η κυρίαρχη, επιβεβλημένη διατροφή
9. Δίκαιη διατροφή: η βάση του εναλλακτικού τρόπου ζωής
10. Οι προεκτάσεις (ο αντίκτυπος) των διατροφικών και των υπόλοιπων επιλογών μας
11. Υπάρχει πράγματι επισιτιστική κρίση (Food crisis);
12. Ο έλεγχος των ανθρώπων μέσα από την διατροφή (στο ιδεολογικό/ηθικό, πνευματικό, ψυχολογικό, κοινωνικό, σωματικό επίπεδο και στο επίπεδο της ποιότητας ζωής μας).
13. Εναλλακτικός τρόπος ζωής: η φιλοσοφία του ηθικά (δίκαια) σκεπτόμενου ατόμου σε έναν mainstream κόσμο χωρίς αξίες, η μετατόπιση της συνείδησης και η αλλαγή προτύπου
14. Φυτεύοντας δικαιοσύνη (plantingjustice.org): «Όλα τα προβλήματα του κόσμου μπορούν να λυθούν σε ένα κήπο!» Geoff Lawton
15. Παρουσίαση ιστοχώρων (websites/blogs) πχ: The Fruit Tree Planting Foundation, www.ftpf.org/ ή της σκέψης διασήμων (πχ Ιπποκράτης) που σχετίζονται με το θέμα.
16. Γεύση και ψευδο-γευση
17. Ρήσεις για διάφορα θέματα: Αειφορία, απλότητα, ολιγάρκεια, περμακουλτούρα, Εναλλακτικός τρόπος ζωής, κλπ
18. Promoting a peaceful world through a vegan diet/lifestyle. Κάνοντας τη σύνδεση

**Συμπληρώστε τον πίνακα
Κυρίαρχος εναντίον εναλλακτικού τρόπου ζωής
Mainstream vs alternative**

ΤΟΜΕΙΣ

**Για κάθε κύριο τομέα του τρέχοντος συστήματος
υπάρχει η εναλλακτική προσέγγιση και ματιά στα πράγματα**


1. ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ - ΙΔΕΟΛΟΓΙΑ	Κυρίαρχος τρόπος ζωής (το Μάτριξ)	Εναλλακτικός τρόπος ζωής
	<p>Πρωθείται από το κατεστημένο οικονομικό σύστημα το οποίο στηρίζεται στην αντίληψη της καταπίεσης ενάντια στους ανθρώπους, στα ζώα και στο οικοσύστημα.</p> <p>Στηρίζεται σε ένα σύνολο αυθαίρετων αντιλήψεων τις οποίες επιβάλλει στην κοινωνία. Πρόκειται για τους διάφορους μύθους που πλασάρονται ως αλήθειες. Μερικά παραδείγματα: -Οι κυβερνήσεις δεν μπορούν να συνωμοτήσουν ενάντια στους πολίτες τους -Τα φαρμακευτικά είδη αποκαθιστούν την υγεία -Η ανάγκη για γάλα είναι για όλη μας τη ζωή. κλπ</p>	<p>Με την έννοια ότι προσπαθεί να στηρίζεται σε αξίες / αρχές όπως το δίκαιο, η αειφορία, ο σεβασμός της ζωής, κλπ και να προσεγγίσει με έναν άλλο τρόπο όλα όσα σήμερα γίνονται με την τρέχουσα, αδιέξοδη λογική</p> <p>Η γενική τάση είναι να διορθώσουμε ότι στο παρελθόν κάναμε λάθος</p>
2. ΔΙΑΒΙΩΣΗ		
3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
4. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΡΟΦΗΣ - ΓΕΩΡΓΙΑ - ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ		
5. ΥΓΕΙΑ - ΙΑΤΡΙΚΗ		
6. ΕΠΙΣΤΗΜΗ		
7. ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ		
8. ΠΟΛΙΤΙΚΗ		
9. ΜΙΝΤΙΑ - ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ		
10. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ		
11. ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ		
12. ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ		
13. ΑΓΟΡΑ - ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ		
14. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ		
15. ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ - ΔΟΜΗΣΗ		
16. ΕΡΓΑΣΙΑ		
17. ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ - ΖΩΑ		
18. ΑΝΤΙΑΛΗΨΗ για τον ΚΟΣΜΟ		
19.		
20.		

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2^η: Ποιοι τύποι γεωργίας υπάρχουν σήμερα;

Ποιος είναι ο βαθμός παρέμβασής τους στην φυσική διαδικασία παραγωγής τροφής;

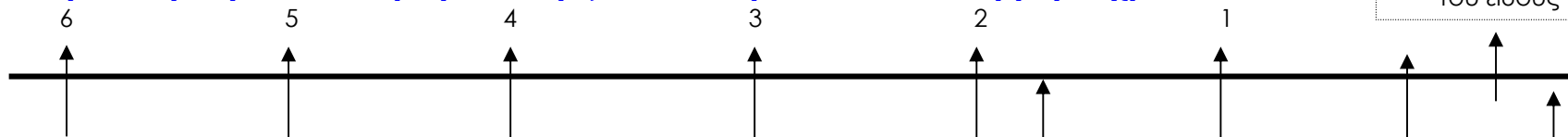
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ (συνεργιστική σχέση) & ΓΕΩΡΓΙΑ (παρέμβαση)

Από την ΤΡΟΦΗ → → → στην → → → ΜΗ-ΤΡΟΦΗ (non-food)

ΤΥΠΟΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ	1-ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ	2 -ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑ	3 - ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	4 - ΣΥΜΒΑΤΙΚΗ ΧΗΜΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	5 - ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΕ ΓΕΝΝΕΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ (ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ-GMOs)
	 <p>Η Φύση παραγωγός τροφής (Wild food)</p>	<p>Αεικαλιέργεια permaculture veganic cultivation</p>	<p>organic agriculture</p>	<p>Η λεγόμενη και «πράσινη επανάσταση»</p>	
ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ	Αμελητέος	Ελάχιστος	Μέτριος	Πολύ μεγάλος & καταστροφικός	Απόλυτος & ενάντιος στην λογική της Φύσης
ΕΜΦΑΝΙΣΗ	ανέκαθεν	10 χιλιάδες χρόνια πριν	15 χρόνια πριν	6 δεκαετίες	15 χρόνια πριν
ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗ-ΡΙΣΤΙΚΟ	ΠΟΛΥΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ως φυσικό οικοσύστημα, όπου το ένα είδος προστατεύει το άλλο	ΠΟΛΥΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΣΠΟΡΟ & ΧΡΗΣΗ ΚΟΜΠΟΣΤ (φυτόχωμα)	ΠΟΛΥ & ΜΟΝΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ με ΥΒΡΙΔΙΑ ή ΦΥΣΙΚΟ ΣΠΟΡΟ χωρίς ΧΡΗΣΗ ΧΗΜΙΚΩΝ (λιπασμάτων και εντομοκτόνων)	ΜΟΝΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΥΒΡΙΔΙΩΝ & ΧΡΗΣΗ ΧΗΜΙΚΩΝ ΛΙΠΑΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΩΝ	ΜΟΝΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ πατενταρισμένων και με τροποποιημένο DNA σπόρων & ΧΡΗΣΗ ΧΗΜΙΚΩΝ ΛΙΠΑΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΩΝ
ΠΟΣΟΣΤΟ	Μικρό	Μικρό	Περίπου 10%	Περίπου 80%	
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	Διάφορα σημεία του πλανήτη	Διάφορα σημεία του πλανήτη	Κυρίως ΕΥΡΩΠΗ	ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΧΩΡΕΣ	Κυρίως ΗΠΑ, ΚΑΝΑΔΑΣ, ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	Αειφορία – η σταθερότητα του κύκλου των διαδικασιών του οικοσυστήματος (νερό, γονιμότητα εδάφους, κλίμα, κλπ) και η ικανότητά του να ανανεώνεται απρόσκοπτα	Αειφορία και εξασφάλιση φυσικής, υγιεινής τροφής Οικονομία πόρων, ενέργειας, & εργασίας	Εξασφάλιση τροφής με λιγότερη ποσότητα τοξικών καταλοίπων	Παράγει προϊόντα με τοξικό φορτίο - Διάβρωση και ερημοποίηση εδαφών, Αλόγιστη σπατάλη φυσικών πόρων, καταστροφή οικοσυστημάτων – Μπλοκάρει την αειφορία	Παράγει απόλυτα ακατάλληλα και επικίνδυνα προϊόντα – Απρόβλεπτες, πλήρως καταστροφικές συνέπειες - Απειλεί το οικοσύστημα με γενική κατάρρευση – Συγκεντρώνει τον έλεγχο της διατροφής σε χέρια λίγων Μπλοκάρει την αειφορία
Ποιοι την εφαρμόζουν	Μεμονωμένοι καλλιεργητές	Μεμονωμένοι καλλιεργητές	Μικρής κλίμακας γεωργικές επιχειρήσεις	Κυρίως μεγαλοαγρότες & πολυεθνικές (agribusiness)	Κυρίως μεγαλοαγρότες & πολυεθνικές (agribusiness)

Η ανθρώπινη παρουσία στη Γη υπολογίζεται σε περίπου 5,8 εκατομμύρια χρόνια*

195 χιλιάδες χρόνια πριν: εμφάνιση του είδους μας Homo sapiens



* Συγκρίνετε το διάστημα αυτό με είδη όπως ο καρχαρίας τα οποία υπάρχουν για 400 εκατομμύρια χρόνια

1.8 - 1,5 εκατομμύρια χρόνια πριν : Ο Homo erectus βρίσκεται στην Ασία

400 χιλιάδες χρόνια πριν: ανακάλυψη της φωτιάς

10 χιλιάδες χρόνια πριν: επινοήση της γεωργίας & «εξημέρωση» των ζώων

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ: 1 – Υπάρχει ανάγκη σήμερα να καλλιεργούμε σε ατομικό και τοπικό επίπεδο; Για ποιους λόγους;

2 – Τι χρειάζεται να γνωρίζουμε πριν καλλιεργήσουμε την δική μας τροφή; Είναι απαραίτητο α) να γνωρίζουμε τους διαθέσιμους τρόπους καλλιέργειας και β) τι ορίζεται πραγματικά ως τροφή; Γιατί;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3^η: επεξεργασμένα τρόφιμα εναντίον φυσικών τροφών

Η βιομηχανία τροφίμων δημιούργησε έναν ολόκληρο σύμπαν επεξεργασμένων τροφίμων έτσι ώστε οι άνθρωποι να ξεχνούν τις τροφές της Φύσης.

IN SEARCH OF

REAL
FOOD

1) ΒΑΣΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ: Ποιος παράγει τροφή; α) η Φύση μέσω των φυτών β) τα ζώα γ) ο άνθρωπος

2) Τι είναι η επεξεργασία τροφίμων;

Η διαδικασία μεταποίησης μιας φυσικής τροφής που ανάλογα με τον βαθμό φτάνει μέχρι την αλλοίωση των φυσικών της ιδιοτήτων:

Ελαφρώς επεξεργασμένα Μέτρια επεξεργασμένα Υπερ-επεξεργασμένα (junk food / Non-food)

3) Ποιες είναι οι μορφές επεξεργασίας;

Θέρμανση, επεξεργασία με επικίνδυνα χημικά, αφαίρεση των φυσικών θρεπτικών συστατικών, πρόσθεση συνθετικών χημικών ουσιών, παστερίωση, ακτινοβολήση με ραδιενέργεια, γενετική αλλοίωση του DNA κλπ

5) Γιατί υπάρχει αυτή η τεράστια γκάμα επεξεργασμένων τροφίμων και γιατί δεν πρέπει να καταναλώνονται;

Οι επεξεργασμένες τροφές δεν έχουν τη φρεσκάδα μιας φυσικής τροφής, στερούνται πολλών θρεπτικών συστατικών (βιταμίνες, μέταλλα, ίνες, ένζυμα), έχουν πρόσθετα (όπως βελτιωτικά γεύσης και υφής) και συντηρητικά, τα οποία είναι ανθυγιεινά, και ακόμη πολύ αλάτι. Αυτά τα τρόφιμα αποκαλούνται «**άδειες θερμίδες**» επειδή έχουν πολλές θερμίδες και επιπλέον το κόστος τους είναι το ίδιο με την καλύτερης ποιότητας τροφή όπως είναι τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά.

6) Ποιες κατηγορίες τροφής είναι σήμερα διαθέσιμες σε εμάς;

- ο Βιολογικές φυσικές τροφές (organic)
- ο Συμβατικές φυσικές τροφές (pesticide laden)
- ο Επεξεργασμένα τρόφιμα (processed)
- ο Μεταλλαγμένα τρόφιμα (genetically modified)

7) Τι είναι οι παρακάτω ουσίες; Πόσο επικίνδυνες είναι και γιατί υπάρχουν στη διατροφή μας;

Ασπαρτάμη /aspartame, εμπορικά ονόματα: Equal, NutraSweet, κλπ

Μονογλουταμινικό νάτριο /MSG, or yeast extract, or torula yeast/ ή "νόστιμο"

Υδρογονωμένα λίπη/Τρανς-λιπαρά/ Transfats

Σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης/ HFCS - High-fructose corn syrup,

Νιτρώδες νάτριο/sodium nitrite.

Τεχνητά χρώματα/artificial colours

Βελτιωτικά γεύσης/ taste enhancers

Κανένα από αυτά τα συστατικά δεν θα έπρεπε να είναι νόμιμο να χρησιμοποιείται στα τρόφιμα και στα ποτά.

- ο Επίσης λευκό αλεύρι/ λευκή ζάχαρη (Καλό είναι να παίρνουμε την ζάχαρή μας κατευθείαν από τα φρούτα)
- ο Έντονα επεξεργασμένα τρόφιμα (junk food), και τροφές στις οποίες έχουν αλλοιώσει τις φυσικές τους ιδιότητες – τα λεγόμενα και Μη τροφές (Non-foods)
- ο Κονσέρβες

1) **Ασπαρτάμη /aspartame** – τοξικότατη ουσία που χρησιμοποιείται ως γλυκαντικό. Μεταξύ των πολλών της συνεπειών είναι ότι σκοτώνει τα εγκεφαλικά κύτταρα και προκαλεί καρκίνο.

2) **Νιτρώδες νάτριο(Sodium nitrite)** -- βρίσκεται στα επεξεργασμένα κρέατα όπως χοιρινό, μπέικον, λουκάνικο. Χρησιμοποιείται για να κάνει τα κρέατα να φαίνονται κόκκινα (μια χημική ουσία που ρυθμίζει το χρώμα) και προκαλεί καρκίνο.

3) **Υδρογονωμένα λίπη(Hydrogenated oils / Τρανς-λιπαρά)** -- προκαλούν καρδιακές παθήσεις, θρεπτικές ανεπάρκειες, γενική επιδεινώση της υγείας του κυττάρου, και πολύ περισσότερα. Βρίσκεται στα μπισκότα, στα κράκερ, στη μαργαρίνη και σε πολλά "επεξεργασμένα" τρόφιμα. Χρησιμοποιείται για να κάνει τα λίπη να μένουν στα τρόφιμα, παρατείνοντας τη ζωή του προϊόντος στο ράφι. Μερικές φορές επίσης αποκαλείται "πλαστικό λίπος."

Τοξιοδιεγέρτες (excitotoxins) -- ασπαρτάμη, monosodium glutamate και άλλα. Αυτές οι νευροτοξικές χημικές πρόσθετες ουσίες βλάπτουν άμεσα τα νευρικά κύτταρα, υπερδιεγείροντας τα στο σημείο του θανάτου των κυττάρων, σύμφωνα με το Δρ Russell Blaylock. Βρίσκονται στα αναψυκτικά διαίτης, στις κονσέρβες και ακόμη σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα. Χρησιμοποιούνται για να προσθέσουν γεύση στα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα από τα οποία έχουν αφαιρεθεί τα ζωτικά θρεπτικά συστατικά.

Πώς οι εταιρίες τροφίμων κατορθώνουν να κρύψουν τους **τοξιοδιεγέρτες (excitotoxins)** και τα πρόσθετα γεύσης στα τρόφιμά τους; Είναι εύκολο: απλά αλλάζουν συνεχώς ονόματα για να προκαλέσουν σύγχυση τους καταναλωτές. Μόλις οι καταναλωτές έμαθαν να αποφεύγουν το **MSG/ μονογλουταμινικό νάτριο**, οι εταιρίες τροφίμων άρχισαν να χρησιμοποιούν τον όρο: **εγκύλισμα ζύμης**. Και τώρα έχουν περάσει στον όρο "**μαγιά torula**", **Αυτολυμένη / υδρολυμένη φυτική πρωτεΐνη**

1. Τι υπάρχει σε 1 κουτάκι αναψυκτικού;

2. Ποια η διαφορά των εμπλουτισμένων τροφίμων (enriched/fortified) από το να πάρουμε τα θρεπτικά συστατικά άμεσα από μια φυσική τροφή;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4^η: Η Φύση ως παραγωγός τροφής

Στο οικοσύστημα της Γης μόνο τα φυτά παράγουν τροφή
ΒΑΣΙΚΟΣ ΝΟΜΟΣ του ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ: τα φυτά γίνονται τροφή για τα ζώα
Χωρίς φυτά δεν μπορεί να υπάρξει ζωή

**Πυραμίδες
της
Ενέργειας**

**της
Βιομάζας**

**και των
Πληθυσμών**

Τριτοταγείς καταναλωτές
Θηρευτές



Kcal διαθέσιμες στα σώματα των τριτοταγών καταναλωτών
6 Kcal/m²/year

Δευτεροταγείς καταναλωτές
Θηρευτές



Kcal διαθέσιμες στα σώματα των δευτεροταγών καταναλωτών
60 Kcal/m²/year

Πρωτοταγείς καταναλωτές
φυτοφάγα

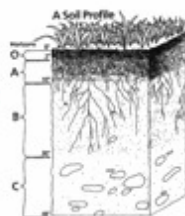


Kcal διαθέσιμες στα σώματα των πρωτοταγών καταναλωτών
600 Kcal/m²/year

Πρωτοταγείς παραγωγοί: Φυτά: φυλλοβόλα δέντρα, θάμνοι, γρασίδι
6000 Kcal/m²/year

Οι βασικοί παράγοντες παραγωγής τροφής

Ήλιος + νερό + ανώτατο στρώμα εδάφους (topsoil) + σπόρος = βλάστηση & ανάπτυξη φυτών
(Φωτοσύνθεση)



Επιπλέον προϋποθέσεις παραγωγής

Κλίμα (τα φυτά αναπτύσσονται σε ορισμένο εύρος θερμοκρασίας)

Γονιμότητα εδάφους

Διαχείριση πόρων

Τεχνικές καλλιέργειας (φυσική, περμακουλτούρα, βιολογική, συμβατική (χημική), μεταλλαγμένη)

Ο άνθρωπος δεν παράγει τροφή

Απλά παρεμβαίνει στην διαδικασία της Φύσης και επηρεάζει τους παραπάνω παράγοντες.

Το ντοκιμαντέρ «Eating, 3rd edition - (Τρώγοντας, 3η έκδοση)» αναφέρεται στην θεραπευτική δύναμη της 100% φυτικά βασισμένης διατροφής. Ή όπως την ονομάζει ο δημιουργός του ντοκιμαντέρ Mike Anderson, δίαιτα RAVE, η οποία είναι τα αρχικά:

«Η τροφή σου είναι το γιατρικό σου, και
το γιατρικό σου είναι η τροφή σου»

Ιπποκράτης

No Refined foods	Όχι επεξεργασμένες τροφές
No Animal foods	Όχι ζωικές τροφές
No Vegetable oils	Όχι φυτικά λάδια
No Exceptions	Όχι εξαιρέσεις
& Exercise	& άσκηση

Η φυτοφαγία RAVE δεν είναι μια καινούργια διατροφή, αλλά ένα αμάλγαμα των αλλαγών του τρόπου ζωής από τα προγράμματα των γιατρών Ornish, McDougall, Barnard, Esselstyn, Fuhrman, και άλλων. Όλοι αυτοί οι γιατροί έχουν αποδείξει ότι η 100% φυτοφαγία είναι αποτελεσματική στην πρόληψη και στην αντιστροφή των καρδιακών παθήσεων καθώς και των υπόλοιπων εκφυλιστικών ασθενειών, όπως καρκίνος, διαβήτης, εγκεφαλικό, οστεοπόρωση, Πάρκινσον, Αλτσχάϊμερ, αυτοάνοσες νόσοι, κλπ.

Δυστυχώς, πολλοί γιατροί δεν περιλαμβάνουν μια τέτοιου είδους διατροφική αλλαγή στο ρεπερτόριο τους αλλά προτείνουν μόνο φάρμακα και επεμβάσεις για να θεραπεύσουν τα αποτελέσματα των κακών συνηθειών των ασθενών τους.

Όπως λει ο Mike Anderson, χρειάζονται μόλις 21 ημέρες για να εφαρμόσουμε μια νέα συνήθεια, στην προκειμένη περίπτωση, να αλλάξουμε την διατροφή μας, γιατί τόσο είναι το διάστημα που χρειάζεται για να επανεκπαιδύσουμε τους γευστικούς μας κάλυκες να απεξαρτηθούν από τις επεξεργασμένες τροφές με το πολύ λίπος, την ζάχαρη, το αλάτι, και τα χημικά πρόσθετα και να ξανασυνηθίσουν την φυσική, ανεπεξέργαστη, φυτική διατροφή.

Ο Anderson συνοψίζει την διατροφή RAVE, προσφέροντας τις παρακάτω συμβουλές:

- Πάντα τρώτε τα τρόφιμα όσο πιο κοντά στην φυσική τους κατάσταση.
- Πάντα τρώτε πλήρη τρόφιμα.
- Τρώτε ποικιλία πολύχρωμων τροφών.
- Προσπαθήστε να τρώτε τουλάχιστον το μισό των τροφών σας ωμά.
- Μια σαλάτα είναι ένα ιδανικό γεύμα.
- Αποφύγετε τα συσκευασμένα "σνακ" σαν τον διάολο.
- Το νερό πρέπει πάντα να είναι το ποτό της επιλογής σας.
- Όταν τρώτε έξω, παραγγείλετε αυτό που υπάρχει στο μενού, αλλά ζητήστε να αφήσουν έξω τα κακά πράγματα, ακολουθώντας τους κανόνες της διατροφής RAVE.



Τα περιεχόμενα του ντοκιμαντέρ

1. Εισαγωγή
2. Καρδιακές παθήσεις
3. Καρκίνος
4. Αντιστροφή του Διαβήτη
5. Κλασικοί διατροφικοί μύθοι
6. Η πλύση εγκεφάλου με το ασβέστιο
7. Ελαφρύτερα κρέατα
8. Γαλακτοκομικά προϊόντα
9. Διατροφική πολιτική
10. Τα οφέλη μιας φυτικά βασισμένης διατροφής
11. Οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις της Δυτικής διατροφής
12. Κτηνοτροφία (βιομηχανικές φάρμες)
13. Μεταδοτικές ασθένειες
14. Συμπέρασμα

Για περισσότερες πληροφορίες <http://www.ravediet.com/>

Προγράμματα γιατρών που αντιστρέφουν τις εκφυλιστικές ασθένειες με την διατροφή:

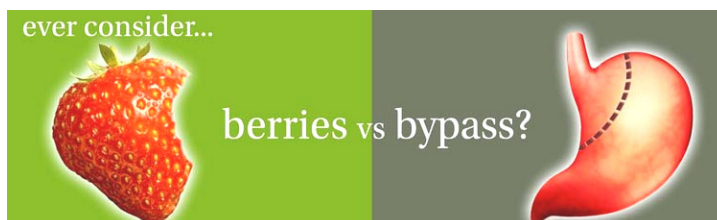
Πρόγραμμα **Dr Dean Ornish** - <http://www.everydiet.org/diet/ornish-diet>

Πρόγραμμα **Caldwell B. Esselstyn, Jr., M.D.** - <http://www.heartattackproof.com>

Πρόγραμμα **John A. McDougall, M.D.** - <http://www.drmcDougall.com>

Πρόγραμμα **Neal Barnard, M.D.** - <http://www.nealbarnard.org>

Πρόγραμμα **Joel Fuhrman, MD** - <http://www.drFuhrman.com>



pH = μέτρο για το πόσο όξινη ή πόσο αλκαλική είναι μια ουσία

- το σώμα λειτουργεί καλύτερα με μια εσωτερική χημεία που είναι ελαφρώς αλκαλική (pH 7,0 έως 8.0).

	όξινο	ουδέτερο	αλκαλικό
pH →	1	7	14

- Το pH του αίματος είναι ακόμα πιο συγκεκριμένο:
pH 7.4 = Κανονικό **7.2 = Θάνατος**

* pH = Potential of Hydrogen

Τα κύτταρα του σώματος σε υγεία είναι αλκαλικά.

- Στην ασθένεια το pH του κυττάρου είναι κάτω από 7,0. Όσο περισσότερο όξινα γίνονται τα κύτταρα, τόσο πιο άρρωστοι είμαστε και αισθανόμαστε.
- Τα κύτταρα δεν θα πεθάνουν έως ότου το pH τους πέσει περίπου στο 3.5.

Ο οργανισμός μας παράγει οξύ ως υποπροϊόν του κανονικού μεταβολισμού.

- Δεδομένου ότι οι οργανισμοί μας δεν κατασκευάζουν αλκαλικά, πρέπει να τους τα παρέχουμε από μια εξωτερική πηγή για να μας προστατέψει από το να γίνουμε όξινοι και να πεθάνουμε.
- Τα τρόφιμα είναι ο τρόπος αναπλήρωσης αλκαλικών στο σώμα.

Οι τροφές είναι δύο τύπων, όξινες ή αλκαλικές.

- Κάποιος μπορεί να εξισώσει τα οργανικά μέταλλα με τα αλκαλικά για να το καταλάβει καλύτερα.
- Εάν υπάρχει όξινο υπόλειμμα (ανόργανα οξέα), το σώμα πρέπει να εξουδετερώσει αυτό το οξύ για να προστατέψει το αίμα από το να γίνει όξινο. Το οξύ εξουδετερώνεται με αλκαλικό.

ΤΟ PH ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

ΟΞΙΝΟ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14 ΒΑΣΙΚΟ

Κλίμακα σημαίνει ότι το pH 6 είναι 10 φορές περισσότερο οξύ από το pH 7.

- Όλες οι ζωντανές ουσίες έχουν ένα pH, και επίσης μια βέλτιστη κλίμακα του pH.
- Η κλίμακα του pH του αίματος είναι 7,3 - 7,45 για την ανθρώπινη ζωή.

Πιο όξινοι από 7,3 πεθαίνουμε.
Πιο βασικοί από 7,45 πεθαίνουμε.

Τί συμβαίνει αν δεν υπάρχουν επαρκή αλκαλικά στη διατροφή μας;

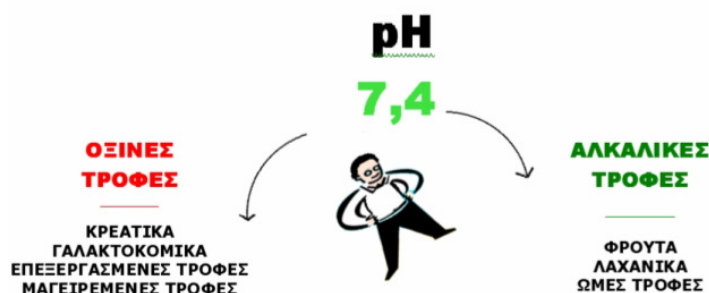
- Το σώμα πρέπει να εξάγει αλκαλικά από τα κύτταρα του για να εξουδετερώσει το οξύ.
- Αυτό, φυσικά, αναγκάζει τα κύτταρα να γίνουν όξινα, και έτσι ασθενή. Επειδή οι οργανισμοί μας είναι μια αλκαλική οντότητα, προκειμένου να διατηρηθεί η υγεία, η πλειοψηφία της διατροφής μας πρέπει να αποτελείται από τροφές αλκαλικής τέφρας.

Μπορούμε να παραμείνουμε σε υγεία με την κατανάλωση μιας διατροφής που είναι 70-80% αλκαλική και 20-30% όξινη.

Όσο πιο αλκαλική τόσο καλύτερα. Εάν γίνουμε πάρα πολύ αλκαλικοί με την κατανάλωση μιας πλειοψηφίας αλκαλικών τροφίμων, θα χάσουμε την όρεξή μας και αυτόματα θα θελήσουμε να κάνουμε νηστεία, και στο μεταξύ τα κανονικά όξινα μεταβολικά υποπροϊόντα θα επιστρέψουν το pH του σώματος πίσω σε κανονικά επίπεδα.



ΟΞΙΝΗ – ΑΛΚΑΛΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



**ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΑΣ
ΤΡΩΤΕ ΚΑΤΑ 80% ΑΛΚΑΛΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ**

Είμαστε βυζανιάρικα των άλλων ζώων;

Από το βιβλίο*
The 80/10/10 Diet
ΤΟΥ
Δρ. Douglas N. Graham

Αμφιβάλλω ότι βύζαξαν ποτέ οι άνθρωποι άμεσα από βοοειδή, κατσίκες, φοράδες, καμήλες, πρόβατα και άλλα ζώα. Και, φυσικά, μόνο η ιδέα του να γίνει αυτό είναι απεχθής για την διάθεσή μας.

Η πρακτική της κατανάλωσης ζωικού γάλακτος ως τακτικό μέρος της ενήλικης διατροφής μας υπάρχει μόνο μερικές εκατοντάδες χρόνια. Για τις περισσότερες οικογένειες, πριν από την έλευση του κινητήρα εσωτερικής καύσης, δεν ήταν δυνατόν να οργώσουν, να σπείρουν, και να συγκομίσουν επαρκή σιτηρά που να μπορούν να υποστηρίξουν πάνω από μια αγελάδα ή δύο. Η χορήγηση στα παιδιά γάλακτος αγελάδας αντί του μητρικού γάλακτος αποτελεί επίσης μια σχετικά νέα πρακτική που χρονολογείται μόλις διακόσια περίπου χρόνια.

Ορισμένοι αραβικοί και αφρικανικοί λαοί έχουν χρησιμοποιήσει ζωικό γάλα για αιώνες, αλλά η χρησιμοποιούμενη ποσότητα ήταν εξαιρετικά περιορισμένη. Είναι αλήθεια, ορισμένοι λαοί, όπως οι Μασαί, ζουν ουσιαστικά με γάλα και αίμα, αλλά αυτά δεν είναι σε καμία περίπτωση οι φυσικές τροφές μας. Πράττουν έτσι κατά κύριο λόγο από την έλλειψη άλλων εύκολα διαθέσιμων τροφών.



Κανένα άλλο ζώο στη φύση δεν πίνει το γάλα ενός άλλου είδους. Τα ζώα γνωρίζουν ενστικτωδώς ότι το γάλα από τις μητέρες τους είναι η τέλεια τροφή για να υποστηρίξει την ταχεία ανάπτυξή τους και να τους παρέχει το ακριβές θρεπτικό μείγμα που απαιτούν τα αναπτυσσόμενα σώματά τους. Δεν είμαστε περισσότερο σχεδιασμένοι για το αγελαδινό γάλα από ό,τι για το γάλα ενός χοίρου ή το γάλα των αρουραίων ή το γάλα της καμηλοπάρδαλης ... ή το αντίστροφο.

Η κατανάλωση γάλακτος είναι παθογόνος. Αν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα διακόπτονταν σήμερα, εκατομμύρια άνθρωποι θα σταματούσαν να υποφέρουν από ασθένειες και παθολογικές καταστάσεις μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα.¹³ Στην πραγματικότητα, εάν σταματούσε αυτή και μόνο η διατροφική πρακτική, τα νοσοκομεία σχεδόν θα άδειαζαν και οι αίθουσες αναμονής των ιατρείων θα ήταν ως επί το πλείστον κενές.

Οι άνθρωποι είναι σίγουρα σχεδιασμένοι από τη φύση ως θηλάζοντα πλάσματα - αλλά μόνο για τα πρώτα έτη της ζωής τους, και μόνο για το γάλα της δικής τους μητέρας. Θα κάναμε στους εαυτούς μας μια αστρονομική χάρη, αν είχαμε την κοινή λογική να σταματήσουμε την κατανάλωση του γάλακτος μετά την ηλικία του απογαλακτισμού, όπως άλλωστε κάνει και κάθε άλλο πλάσμα στη Γη που πίνει γάλα.

*Κεφάλαιο 1: Καθορίζοντας την πραγματική διατροφική μας φύση (Determining Our True Dietary Nature), σελίδα 23

13-Επισκεφτείτε την σελίδα <http://www.pcrm.org/health/veginfo/dairy.html> για μια πληθώρα πληροφοριών σχετικά με την τοξικότητα του ζωικού γάλακτος για τους ανθρώπους κάθε ηλικίας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7^η: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΤΡΟΦΗ;



Το σώμα θα μας κρατήσει ζωντανούς και υγιείς υπό τον όρο ότι του παρέχουμε "πραγματική τροφή". Η πραγματική τροφή είναι αυτή που είναι συμβατή με το σώμα.

Αυτή σε καμία περίπτωση δεν παίρνει από το σώμα, αλλά συμβάλλει στην ενίσχυση της υγείας και στην διατήρηση της ζωής. Δεν περιέχει τίποτα που είναι επιβλαβές, τοξικό ή μη-χρησιμοποίησιμο από το σώμα.

Η πραγματική τροφή καθορίζεται για μας από τη φύση ως εξής:

1. Κάτι φαγώσιμο που μεγαλώνει από τη φύση – από το Βασίλειο των Φυτών
2. Τροφές που μπορούν να φαγωθούν χωρίς να έχουν υποστεί επεξεργασία με οποιοδήποτε τρόπο.
3. Τροφές που φτάνουν σε μας από τη φύση ως "πλήρεις συσκευασίες", δηλαδή περιέχουν εκ του φυσικού τους όλα τα απαραίτητα που χρειάζεται το σώμα για να τα επεξεργαστεί και να τα αφομοιώσει.

ΓΙΑΤΙ ΤΡΩΜΕ ΤΡΟΦΗ;

Οι μόνες ιδιότητες τροφής που απαιτεί το σώμα σε μια πλήρη συσκευασία είναι οι ακόλουθες:

ΓΛΥΚΟΖΗ, ΠΡΩΤΕΪΝΗ, ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ, ΜΕΤΑΛΛΑ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΕΝΖΥΜΑ, ΝΕΡΟ

Εάν όλα αυτά τα συστατικά είναι στην τροφή, τότε η τροφή είναι πλήρης. Εάν οποιαδήποτε από αυτά λείπουν, η τροφή δεν είναι "πραγματική τροφή".

Η Πραγματική Τροφή παρέχεται από τη Φύση σε αυτήν την μορφή ως ωμά φρούτα και λαχανικά. Τα ωμά φρούτα και λαχανικά περιέχουν όλα τα προαναφερθέντα. Εάν τα τρόφιμα έχουν υποβληθεί σε επεξεργασία, έχουν μαγειρευτεί ή έχουν αλλάξει με οποιοδήποτε τρόπο ώστε να αλλαχτούν ή να αποβληθούν οποιαδήποτε από τα ανωτέρω συστατικά, δεν είναι πλέον "Πραγματική Τροφή" όσον αφορά το Ανθρώπινο Σώμα.

ΤΑ ΦΥΤΑ ΕΙΝΑΙ Η ΠΗΓΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΟΡΦΕΣ ΖΩΗΣ

Το βασίλειο των Φυτών χρησιμοποιεί την ηλιοφάνεια, το διοξείδιο του άνθρακα, το οξυγόνο, το νερό και τα οργανικά μέταλλα στη διαδικασία της φωτοσύνθεσης για να τραφούν τα ίδια και να αναπτυχθούν. Το αποτέλεσμα είναι ένα ζωντανό φυτό που περιέχει:

γλυκόζη - πρωτεΐνη - λιπαρά οξέα - οργανικά μέταλλα - οργανικά ένζυμα (βιταμίνες) - νερό

Ανόργανο Μέταλλο από τη Γη + Φωτοσύνθεση = Οργανικά Μέταλλα από Φυτά
που παρέχουν Πρωτεΐνη και Ένζυμα για τα ζώα και τους ανθρώπους.

Το ζωικό βασίλειο δεν έχει τη δυνατότητα να κάνει φωτοσύνθεση, επομένως πρέπει να στηριχθεί στο βασίλειο των φυτών να του ετοιμάσει τη τροφή του.

Οποιαδήποτε μορφή επεξεργασίας των τροφών της φύσης (όπως παστερίωση, μαγείρεμα, πρόσθεση συντηρητικών, κ.λπ) σπάει τους δεσμούς μεταξύ των συστατικών των τροφών και των συνημμένων ενζύμων τους καθώς επίσης καταστρέφει και το ένζυμο. Το αποτέλεσμα είναι ανόργανα ή μετουσιωμένα συστατικά τροφών και έτσι ανόργανη τροφή.

Όσο περισσότερο επεξεργαζόμαστε τις τροφές, τόσο λιγότερο θρεπτική αξία διατηρούν. Αυτό συμβαίνει επειδή οι τροφές είναι ζωντανές οργανικές τροφές. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα, σε διάφορους βαθμούς, είναι **ανόργανα ή "νεκρά" τρόφιμα**.

Η ΙΕΡΑΡΧΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Από την καθόλου προετοιμασία αφήνοντας στα τρόφιμα την πλήρη περιεκτικότητα των θρεπτικών συστατικών τους, μέχρι την πολύ μεγάλη επεξεργασία, η οποία κάνει τα τρόφιμα νεκρά και άχρηστα στο σώμα - ελάχιστη ή καμία θρεπτική αξία δεν διατηρείται:

ΩΜΑ και ΟΛΟΚΛΗΡΑ (ΠΛΗΡΗ) – ΩΜΟΦΑΓΙΑ (RAW FOOD DIET)

ΑΠΟΧΥΜΩΣΗ και κατανάλωση αμέσως

μόλις το δέρμα των φρούτων ή των λαχανικών σπάσει, το οξυγόνο συνδυάζεται με τα ένζυμα και τα σκοτώνει (αυτή η διαδικασία ονομάζεται "οξειδωση")

ΑΦΥΔΑΤΩΜΕΝΑ ή ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ

Χάνεται το 2-5% της θρεπτικής αξίας

αποξηραμένα χωρίς χημικές ή πρόσθετες ουσίες (οι ξηροί καρποί του εμπορίου περιέχουν διοξείδιο του θείου - εξαίρεση: σταφίδες)

ΠΑΓΩΜΕΝΑ

πρόσφατα κομμένα που παγώνονται αμέσως

Χάνεται το 5-30% της θρεπτικής αξίας

ΒΡΑΣΜΕΝΑ στον ατμό

Χάνεται το 15 - 60% της θρεπτικής αξίας

βρασμένα στον ατμό σημαίνει ότι το πράσινο φασόλι είναι ακόμα λίγο τριζάτο (εάν είναι μαλακό λιώμα, τότε είναι μαγειρεμένο)

ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ

ψημένα, ψημένα στη σχάρα, βραστά, ψημένα στο γκριλ, βρασμένα στον ατμό πάρα πολύ, κονσερβοποιημένα στο σπίτι

το πράσινο φασόλι είναι μαλακό λιώμα

Χάνεται το 40 - 90% της θρεπτικής αξίας, ανάλογα με το πόση ώρα μαγειρεύεται

ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ

Χάνεται το 90 - 99% της θρεπτικής αξίας

ΚΟΝΣΕΡΒΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ - ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

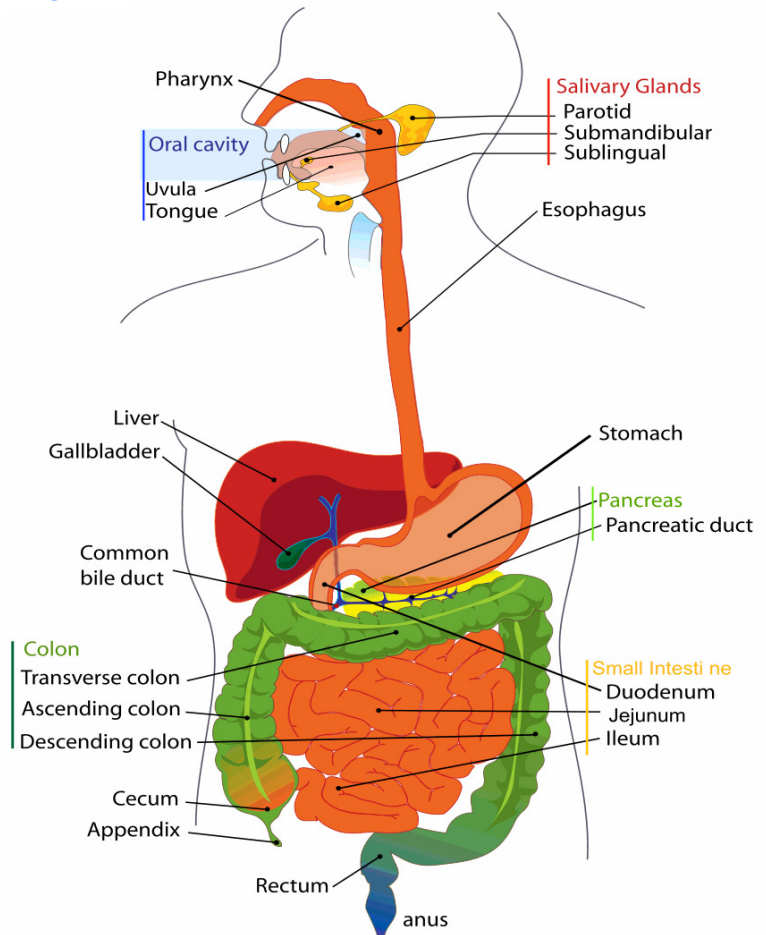
ΤΡΟΦΙΜΑ με ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Αυτά όχι μόνο έχουν χάσει το 100% της θρεπτικής αξίας τους, αλλά έχουν και τοξίνες που έχουν προστεθεί πάνω τους



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8^η: ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1. Η πέψη είναι η πιο επίπονη λειτουργία για τον ανθρώπινο οργανισμό.
2. Για να επιτύχει η πέψη πρέπει να τρώμε τις κατάλληλες για τη φυσιολογία του ανθρώπου τροφές δηλ. φυτικές τροφές και σε μέτριες ποσότητες. Αν π.χ. το 10 είναι το μέξιμουμ της χωρητικότητας του στομάχου εμείς θα πρέπει να τρώμε μέχρι το 8 ή 9 και ποτέ μέχρι να φουσκώσουμε.
3. Ο σωστός συνδυασμός τροφών είναι βασικός παράγοντας στην επιτυχία της πέψης. Υπενθυμίζεται ότι τα φρούτα τρώγονται πάντα με άδειο στομάχι. Τα φρούτα χωνεύονται το πολύ σε 30 λεπτά. Επειδή όμως δεν χωνεύονται στο στομάχι αλλά στο λεπτό έντερο, δεν πρέπει να τρώμε φρούτα μετά τα γεύματα γιατί δεν μπορούν να κατέβουν στο λεπτό έντερο αλλά παγιδεύονται στο στομάχι και υφίστανται ζύμωση. Μπορούμε να φάμε φρούτα 3 ώρες μετά τα γεύματα.
4. Ο μόνος τρόπος για να χάσουμε αποτελεσματικά και μόνιμα τα περιττά κιλιά είναι η φυτοφαγία.
5. Οι τροφές που μας παχαίνουν είναι τα κρεατικά, τα γαλακτοκομικά, τα γλυκά, τα κάθε είδους επεξεργασμένα τρόφιμα, το αλκοόλ και τέλος τα μαγειρευτά φαγητά (σε αντίθεση με τα ωμά).
6. Καταργώντας τα παραπάνω όχι μόνο δεν περιορίζουμε τις επιλογές μας αλλά αντίθετα τις πολλαπλασιάζουμε. Έχουμε να φάμε από μια τεράστια ποικιλία φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και οσπρίων που μπορούμε να φάμε είτε ωμά είτε να τα μαγειρέψουμε με απεριόριστους τρόπους. Αυτή εξάλλου είναι κατά βάση η αυθεντική ελληνική κουζίνα.
7. Η φυτοφαγία που εμπεριέχει και την ωμοφαγία (κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών σε ωμή μορφή) δεν βάζει περιορισμούς στις ποσότητες τροφής που τρώμε καθημερινά και δεν μας αφήνει να αισθανόμαστε πεινασμένοι. Εξάλλου επειδή ακριβώς ο οργανισμός παίρνει πλούσιες ποσότητες των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται πεινάμε σπανιότερα.
8. Η φυτοφαγία, αλλά κυρίως η ωμοφαγία και η νηστεία (1 ημέρας) με φυσικούς χυμούς που φτιάχνουμε οι ίδιοι και καταναλώνουμε αμέσως, προτού οξειδωθούν, βοηθούν σημαντικά την αποτοξίνωση του οργανισμού και συνεπώς την καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.
9. Τα μαγειρευτά φαγητά τα μαγειρεύουμε πάντα σε χαμηλή θερμοκρασία (στο 1) για περισσότερη ώρα. Έτσι θα διατηρήσουμε πιο πολλά θρεπτικά συστατικά. Το ελαιόλαδο (1 κουταλιά μόνο) προστίθεται πάντα στο τέλος αφού σβήσουμε το φαΐ.
10. Καταργούμε τα τηγανητά φαγητά, το φούρνο μικροκυμάτων και τα τηγάνια με αντικολητική στρώση. Για το ζέσταμα του φαγητού χρησιμοποιούμε σκεύη από ανοξείδωτο ατσάλι.
11. Το νερό είναι απαραίτητο στοιχείο της διατροφής. Πίνουμε νερό χωρίς χλώριο. Για να φύγει το χλώριο βάζουμε το νερό σε μια γυάλινη κανάτα και σε 1 ώρα το χλώριο έχει εξατμιστεί.
12. Δεν βλέπουμε τη διατροφή ως στέρηση ή περικοπή γευμάτων αλλά φροντίζουμε να τρώμε όσο πιο μεγάλη πληθώρα φυτικών τροφών στα πλαίσια των παραπάνω οδηγιών.
13. Βαθαίνουμε τη γνώση μας στη διατροφή και κρίνουμε τη κάθε τροφή ολοκληρωμένα και όχι μόνο βάσει της γεύσης της. Αποφεύγουμε τις επεξεργασμένες τροφές που με το Δούρειο ίππο της ψευδογείσης προσπαθούν να μας εξαπατήσουν και να μας βλάψουν. Επικεντρώνουμε κατά κύριο λόγο στην φρέσκια, πλήρη, ζωντανή (με ένζυμα), πρωτογενή φυσική τροφή όπως την δίνει η Φύση.
14. Εξοπλισμένοι με τη νέα μας γνώση αποδίδουμε πλέον τα του καίσαρος τω καίσαρι δηλ. καταργούμε τις ανθυγιεινές τροφές και παράλληλα τροποποιούμε στο μυαλό μας τη πλασματική αίσθηση ευχαρίστησης που συνδυαζόταν με αυτές με την αίσθηση της δυσφορίας και της απέχθειας που τους αξίζει λόγω της απάτης που παίζουν εις βάρος της υγείας μας.
15. Τέλος όλα μας τα υλικά να είναι βιολογικά.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8^η: Ανώτατο στρώμα χώματος (Topsoil) & Διάβρωση του εδάφους (soil erosion)

Ανώτατο στρώμα χώματος (Topsoil): το ανώτερο εύφορο στρώμα του χώματος, από το οποίο οι ρίζες των φυτών παίρνουν τις θρεπτικές ουσίες.

Το **ανώτατο στρώμα χώματος** είναι το ανώτερο, πιο επιφανειακό στρώμα του χώματος, συνήθως τα επάνω **5 έως 20 εκατοστά**. Έχει την υψηλότερη συγκέντρωση **οργανικών ουσιών** και **μικροοργανισμών** και είναι εκεί όπου εμφανίζεται το μεγαλύτερο μέρος της βιολογικής εδαφολογικής δραστηριότητας της Γης. Τα φυτά γενικά συγκεντρώνουν τις ρίζες τους και παίρνουν το μεγαλύτερο μέρος των ουσιών από αυτό το στρώμα. Το πραγματικό βάθος του topsoil μπορεί να μετρηθεί ως βάθος από την επιφάνεια μέχρι το πρώτο πυκνά συσκευασμένο εδαφολογικό στρώμα γνωστό ως υπέδαφος.

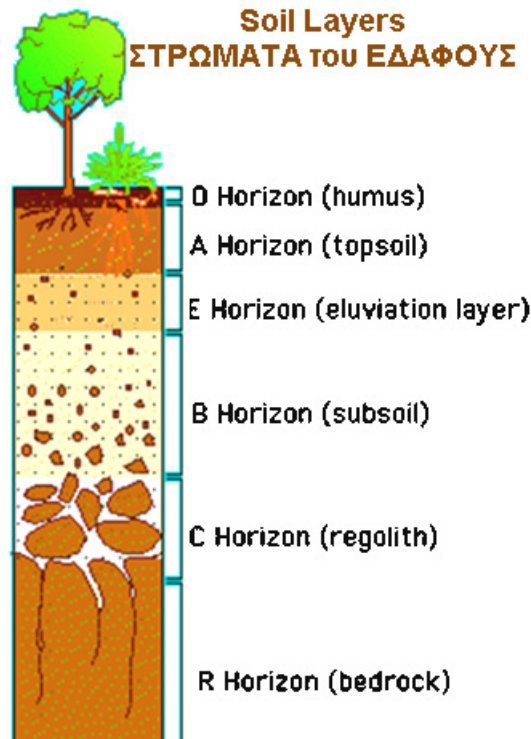
Σαν ένα από τα στρώματα του χώματος στη γήινη επιφάνεια, το topsoil αναφέρεται μερικές φορές ως ορίζοντας A. Αυτό το στρώμα διαμορφώνεται από την απόθεση διαβρωμένης ύλης καθώς επίσης και από την αποσυντιθέμενη οργανική ουσία.

Μια σημαντική περιβαλλοντική ανησυχία γνωστή ως **διάβρωση** του topsoil εμφανίζεται όταν αυτό παρασύρεται μακριά από τον άνεμο ή το νερό. Χωρίς topsoil, λίγη φυτική ζωή είναι δυνατή.

Χρειάζονται περίπου **100 χρόνια για να σχηματιστούν /εναποτεθούν 2,5 εκατοστά topsoil**, εάν υπάρχει η σωστή αναλογία οργανικού υλικού, ανόργανου υλικού, και υγρασίας. Εντούτοις, υπάρχουν 25 δισεκατομμύρια τόνοι topsoil που χάνονται κάθε χρόνο.

Ποικίλα εδαφολογικά μίγματα πωλούνται εμπορικά σαν topsoil, συνήθως για χρήση στη βελτίωση των κήπων, ή για ιδανικές συνθήκες ανάπτυξης σε γλάστρες, με τη χρησιμοποίηση, παραδείγματος χάριν, κομποστοποιημένου χώματος.

ΠΗΓΗ: Wikipedia



Βιογεωχημικοί Κύκλοι - Αειφορία

Σε αντίθεση με την ροή μονόδρομο της ενέργειας, η ύλη ανακυκλώνεται εντός και μεταξύ των οικοσυστημάτων, δηλαδή οι βιογεωχημικοί κύκλοι περνούν τα ίδια μόρια ξανά και ξανά μέσα στη βιόσφαιρα.

A. Υδρολογικός κύκλος, η κίνηση του νερού στα οικοσυστήματα. Δεν υπάρχει νέο νερό. Όλο το νερό πάνω στη γη είναι εδώ και εκατομμύρια χρόνια. Το ίδιο μπορεί να λεχθεί για όλα τα άλλα στοιχεία του πλανήτη μας. Αυτό είναι ένα κλειστό σύστημα.

B. Ο κύκλος του αζώτου

1. Όλοι οι οργανισμοί χρειάζονται άζωτο για να παράγουν τα αμινοξέα τα οποία με τη σειρά τους αποτελούν την πρωτεΐνη.

2. Το αέριο άζωτο αποτελεί το 78% της ατμόσφαιρας της Γης.

3. Μερικά βακτήρια, που ζουν στο χώμα ή στις ρίζες των ψυχανθών (όσπρια), μετατρέπουν το αέριο άζωτο σε αμμωνία σε μια διαδικασία που ονομάζεται βιολογική **δέσμευση του αζώτου**. Άλλα βακτήρια μετατρέπουν την αμμωνία σε νιτρώδη (NO_2^-) και τα νιτρικά (NO_3^-). Αυτές είναι μορφές αζώτου τις οποίες τα φυτά μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να κάνουν τα αμινοξέα.



4. Όταν οργανισμοί πεθαίνουν, οι αποικοδομητές μετατρέπουν πρωτεΐνη πίσω σε αμμωνία, η οποία μπορεί να ληφθεί εκ νέου ή να μετατραπεί ξανά σε αέριο άζωτο από τα βακτήρια σε μια διαδικασία που ονομάζεται απονιτροποίηση, η οποία απελευθερώνει και πάλι το αέριο άζωτο στην ατμόσφαιρα.

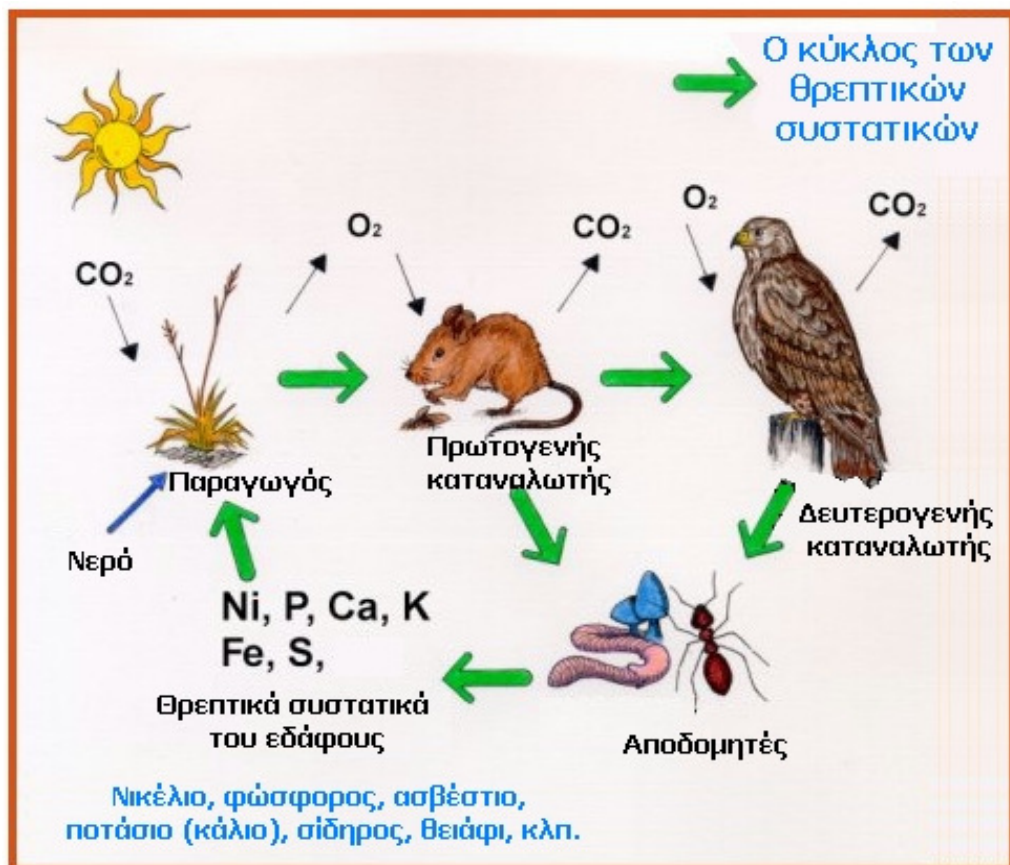
Η ανακύκλωση των θρεπτικών συστατικών

Ο κύκλος των θρεπτικών συστατικών ακολουθεί τα πράσινα βέλη στο διάγραμμα

Τα θρεπτικά συστατικά συνδέονται με το νερό και μεταφέρονται μέσα από τις ρίζες του φυτού στα μέρη εκείνα που τα έχουν ανάγκη.

Στη συνέχεια περνούν μέσω της τροφικής αλυσίδας, καθώς οι καταναλωτές τρώνε τα φυτά και ο ένας τον άλλο.

Η τελική αποσύνθεση τόσο των παραγωγών όσο και των καταναλωτών επιστρέφει τις θρεπτικές ουσίες πίσω στο χώμα.



Οικιακό Κομπόστ (Φυτόχωμα)

Είναι πολύ εύκολο να φτιάξετε οικιακό κομπόστ με τα οργανικά υπολείμματα του σπιτιού σας και έχετε τζάμπα λίπασμα.

1. Πρέπει να χρησιμοποιήσετε ένα κιβώτιο ξύλινο ή πλαστικό το οποίο μπορείτε να το φτιάξετε μόνοι σας ή να το αγοράσετε από το εμπόριο. Το κιβώτιο πρέπει να έχει αρκετά ανοίγματα για να αερίζεται το υλικό κομποστοποίησης.

2. Ύστερα πρέπει να ξεχωρίσετε που θα βάλετε το δοχείο κομποστοποίησης. Αν έχετε κήπο μπορείτε να το τοποθετήσετε σε μία άκρη του. Αν ζείτε σε διαμέρισμα μπορείτε να το βάλετε στο μπαλκόνι σας.

Τι να ρίχνετε: Χορτάρια, φύλλα, γρασίδι, μικρά κλαδιά, φρούτα, λαχανικά, φλούδες, κατακάθια από καφέ και τσάι, στάχτες, χώμα από γλάστρες.

3. Ανά τακτικά χρονικά διαστήματα να ανακατεύετε και να καταβρέχετε το υλικό. Να έχετε υπόψη σας ότι όσο περισσότερο αερίζεται το υλικό και όσο περισσότερο καιρό είναι υγρό τόσο πιο γρήγορα θα γίνει. Εξ' άλλου αν το αερίζετε συχνά δεν θα μυρίζει.

4. Σε λίγο καιρό θα έχετε έτοιμο το κομπόστ σας. Ο χρόνος που χρειάζεται για να γίνει το κομπόστ εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (εποχή, υλικά, κατεργασία). Γενικώς αν φτιάξετε μία κι έξω το σωρό με φιλοκομμένα υλικά, τον αερίζετε και τον διατηρείτε υγρό, θα γίνει σε 2-3 μήνες.

Τι να προσέξετε:

1. Τα φιλοκομμένα υλικά γίνονται πιο γρήγορα από τα χοντροκομμένα.
2. Δεν χρειάζεται να είναι το υλικό μούσκεμα. Απλά να διατηρείται ελαφρώς υγρό.
3. Ανακατέψτε συχνά το υλικό.



Ο Δήμος Χαϊδαρίου συνεχίζοντας το πρόγραμμα κομποστοποίησης θα διαθέσει 42 νέους κάδους σε δημότες της πόλης μας.
haidari.gr



Spaghetti, whole-wheat, cooked

Serving size: 1 cup (140g)

Nutrition Facts

Serving Size 140 g

Amount Per Serving

Calories 174 Calories from Fat 6

% Daily Value[†]

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 1%

Trans Fat

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 4mg 0%

Total Carbohydrate 37g 12%

Dietary Fiber 6g 25%

Sugars 1g

Protein 7g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 2% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

This food is very low in Saturated Fat, Cholesterol and Sodium. It is also a good source of Dietary Fiber, and a very good source of Manganese and Selenium.

Tomatoes, red, ripe, cooked

Serving size: 1 cup (240g)

Nutrition Facts

Serving Size 240 g

Amount Per Serving

Calories 43 Calories from Fat 2

% Daily Value[†]

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 26mg 1%

Total Carbohydrate 10g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Sugars 6g

Protein 2g

Vitamin A 23% • Vitamin C 91%

Calcium 3% • Iron 9%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

This food is very low in Saturated Fat and Cholesterol. It is also a good source of Dietary Fiber, Vitamin E (Alpha Tocopherol), Vitamin K, Thiamin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Iron, Magnesium, Phosphorus and Copper, and a very good source of Vitamin A, Vitamin C, Potassium and Manganese.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ

Μακαρόνια σπαριού ολικής άλεσης
με σάλτσα ντομάτα

Μέγεθος μερίδας	γρ	
Ποσότητα ανά μερίδα		
Θερμίδες		
Θερμίδες από λίπος		
		% > ποσοστό ημερήσιας πρόσληψης
Συνολικό λίπος	g	%
Κορεσμένο λίπος	g	%
Τρανς λιπαρά		
Χοληστερόλη	mg	%
Νάτριο	mg	%
Συνολικοί υδατάνθρακες	g	%
Διαιτητικές ίνες	g	%
Σάκχαρα	g	
Πρωτεΐνη	g	
	Βιταμίνη Α	%
	Βιταμίνη C	%
	Ασβέστιο	%
	Σίδηρος	%

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11^η: 30-ετής μελέτη για την βιολογική γεωργία

<http://www.rodaleinstitute.org/fst30years>

Η βιολογική γεωργία μπορεί να θρέψει τον κόσμο: 30-ετής μελέτη δείχνει ανώτερη απόδοση

Μια ενδιαφέρουσα και εμπειριστατωμένη μελέτη από το Ινστιτούτο Rodale, μια οργάνωση που λειτουργεί από το 1947 και για πάνω από εξήντα χρόνια ερευνά τις βέλτιστες πρακτικές της βιολογικής γεωργίας.

Η βιωσιμότητα, η υγεία, και τα περιβαλλοντικά οφέλη της βιολογικής καλλιέργειας αποδεικνύονται στην πιο μακρόχρονη μελέτη που έγινε ποτέ.

Το Ινστιτούτο Rodale πρόσφατα ολοκλήρωσε μια 30-χρονη δοκιμή η οποία συγκρίνει την βιολογική γεωργία, με την χημική και την γεωργία με ΓΤΟ, που δείχνει ότι οι αποδόσεις και τα κέρδη ήταν υψηλότερα για τις βιολογικές καλλιέργειες.

Fast Facts

Οι αποδόσεις της βιολογικής καλλιέργειας είναι οι ίδιες με τις συμβατικής γεωργίας.

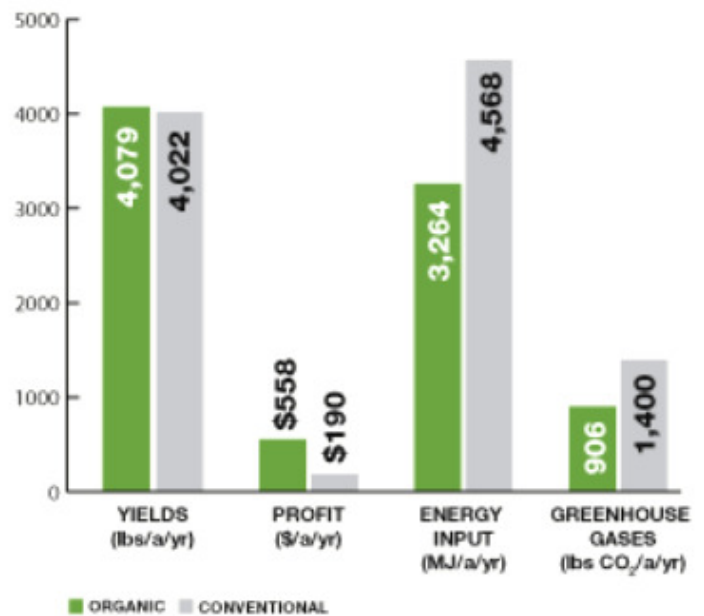
Η βιολογική καλλιέργεια ξεπερνά την συμβατική στα έτη ξηρασίας.

Τα συστήματα βιολογικής γεωργίας χτίζουν αντί να καταστρέφουν την οργανική ύλη του εδάφους, καθιστώντας τα ένα πιο βιώσιμο σύστημα.

Η βιολογική γεωργία χρησιμοποιεί 45% λιγότερη ενέργεια και είναι πιο αποτελεσματική.

Τα συμβατικά συστήματα παράγουν 40% περισσότερα αέρια του θερμοκηπίου.

Τα συστήματα βιολογικής γεωργίας είναι πιο κερδοφόρα από ό, τι τα συμβατικά.



Το σήμα κατατεθέν ενός πραγματικά βιώσιμου συστήματος είναι η ικανότητά του να αναγεννιέται. Και όταν πρόκειται για καλλιέργεια, το κλειδί για τη βιώσιμη γεωργία είναι η υγεία του εδάφους, γιατί αυτή είναι το θεμέλιο για την παρούσα και μελλοντική ανάπτυξη.

Η βιολογική γεωργία είναι κατά πολύ ανώτερη από τα συμβατικά συστήματα, όταν πρόκειται για την οικοδόμηση, τη διατήρηση και την αναπλήρωση της υγείας του εδάφους. Όταν κάποιος λάβει επίσης υπόψη τις αποδόσεις, την οικονομική βιωσιμότητα, την χρήση ενέργειας, και την ανθρώπινη υγεία, είναι σαφές ότι η βιολογική γεωργία είναι βιώσιμη, ενώ οι τρέχουσες συμβατικές πρακτικές δεν είναι.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ - Παναγιώτης Μανίκης

http://www.youtube.com/watch?v=BSFzJQ1dYgc&feature=player_embedded

Περμακουλτούρα (Μόνιμη καλλιέργεια): <http://permaculture-greece.org/>

Εναλλακτική κοινότητα "Πελίτι" - διάσωση Ντόπιων Ποικιλιών σπορών : <http://www.peliti.gr/>

Διάσωση Ντόπιων Ποικιλιών σπορών: <http://www.archipelago.gr/>

Οργάνωση για τη Βιοποικιλότητα και την Οικολογία στη Γεωργία ΑΙΓΙΛΟΠΑΣ: <http://www.aegilops.gr/live/>

ΦΤΙΑΧΝΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ - Σπορά φύτεμα καλλιέργεια: <http://www.ftiaxno.gr/>

Πληροφόρηση και κριτική για θέματα Βιοτεχνολογίας και Γενετικής Μηχανικής: biotechwatch.gr

Ο Σπόρος - Εναλλακτικό/αλληλέγγυο εμπόριο: <http://sporos.org/>

Μητέρα Γη: <http://motherearth.gr/>

Τοπικό νόμισμα - Δίκτυο Μαγνησίας : www.tem-magnisia.gr

Οικολογική Δόμηση: <http://www.cob.gr>

Οίκο-κοινότητα **Τελαίθριον** <http://www.indiegogo.com/Free-and-Real>

Ωμοφαγία: www.omofagia.gr

Ιστολόγιο για την αειφορία: <http://live-sustainably.blogspot.com/>

Ιστολόγιο για την δικαιοσύνη και τον σεβασμό προς τα ζώα: www.veganism-now.blogspot.com

Planting Justice- grow food, grow jobs, grow community: <http://plantingjustice.org/>

The Fruit Tree Planting Foundation - planting fruitful trees to alleviate world hunger: <http://www.ftpf.org/>

ΠΗΓΕΣ - ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. The World Peace Diet - Will Tuttle, Ph.D.
2. The 80/10/10 Diet - Dr. Douglas N. Graham
3. The Raw Secrets: The Raw Food Diet in the Real World - By Frédéric Patenaude
4. The Food Revolution - John Robbins
5. Diet for a New America - John Robbins
6. Let Them Eat Junk: How Capitalism Creates Hunger and Obesity - Robert Albritton

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΒΙΝΤΕΟ

1 - Eating, 3rd edition – Τρώγοντας, 3^η έκδοση – 95 λεπτά

Πως αντιστρέφονται οι ασθένειες με την φυτοφαγία - <http://live-sustainably.blogspot.com/2012/02/3.html>

2 - Making the connection - Κάνοντας τη σύνδεση - της VEGAN SOCIETY - 30 Λεπτά

http://www.youtube.com/watch?v=T9TX8k_ahso&feature=player_embedded

http://www.youtube.com/watch?v=QfXd1bQOssc&feature=player_embedded

3 - EARTHLINGS – ΓΗΙΝΟΙ (Ντοκιμαντέρ με ελληνικούς υπότιτλους)

<http://video.google.com/videoplay?docid=-5165231031895551470>

95 Λεπτά - Μια πλήρης καταγραφή της χρήσης και εκμετάλλευσης των ζώων