



1. Τροφή συμβατή με την Πεπτική Ανατομία του οργανισμού:

Φυτική διατροφή από τις 4 μεγάλες ομάδες τροφών



Φρούτα **Λαχανικά** **Όσπρια** **Δημητριακά**

Υποκατηγορίες:

5-ΚΕΛΥΦΩΤΟΙ ΚΑΡΠΟΙ (καρύδια, αμύγδαλα, κλπ)

7-ΕΛΑΙΑ

6-ΣΠΟΡΟΙ (σουσάμι, ηλιόσπορος, λιναρόσπορος, κλπ)

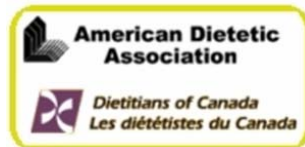
8- ΔΙΑΦΟΡΑ (Μανιτάρια, φύτρα, κλπ)

«Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου.»
ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

Κοινή θέση της Αμερικανικής Ένωσης Διατροφολόγων και των Διατροφολόγων του Καναδά:

"Η καλά σχεδιασμένη vegan διατροφή και οι άλλοι τύποι φυτικών διατροφών είναι κατάλληλες για όλα τα στάδια του κύκλου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας της εγκυμοσύνης, της γαλακτοπαραγωγής, της νηπιακής ηλικίας, της παιδικής ηλικίας, και της εφηβείας."

Περιοδικό της Αμερικανικής Διαιτολογικής Ένωσης (JADA)
Ιούνιος 2003 - Τόμος 103 - Σελίδες: 748-765



και
Ιούλιος 2009 - Τόμος 109 - Σελίδες: 1266-1282

Σύμφωνα με τον Colin Campbell, PhD, καθηγητή Θρεπτικής Βιοχημείας στο πανεπιστήμιο Cornell και κύριο ερευνητή της μεγαλύτερης μελέτης για την διατροφή που έγινε ποτέ (The China Study):

"Η ζωική πρωτεΐνη είναι απολύτως κατώτερη από την φυτική πρωτεΐνη για τις ανθρώπινες ανάγκες."



2. φυσική, πρωτογενής, πλήρης, ανεπεξέργαστη τροφή

Προσπαθώντας να ευθυγραμμιστούμε ξανά με το φυσικό μας πρότυπο: Τα 5 κριτήρια που απλουστεύουν την επιλογή τροφής και τα οποία δεν είναι απόλυτα ούτε ακραία, αλλά το αντικειμενικά και βιολογικά απαιτούμενο.

Φυσική	φυτική	ανεπεξεργαστη	φρέσκια	ηθική
από φυσική καλλιέργεια περμακουλτούρα ή βιολογική καλλιέργεια	προέλευση από φυτά	πρωτογενής αγνή		δίκαιη

3. ωμή (σε μεγάλο ποσοστό) αντί μαγειρεμένη

Τα φρούτα και λαχανικά τα οποία μπορούμε να φάμε ωμά περιέχουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε στην κορυφαία τους κατάσταση.

4. 80-10-10

Αναφέρεται στο ποσοστό των ημερήσιων θερμίδων που προσλαμβάνουμε από υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος.

5. αλκαλική αντί όξινη τροφή

Τα κύτταρα του σώματος μας λειτουργούν με ελαφρά αλκαλικό pH και δεν είναι τυχαίο ότι γενικά οι ασύμβατες με την πεπτική μας ανατομία τροφές (ζωικά) είναι όξινες.

6. σωστός συνδυασμός τροφών

Η ποικιλία είναι ο εχθρός του πεπτικού συστήματος και της διαδικασίας της πέψης. Ένα πράγμα τη φορά είναι η καλύτερη προσέγγιση.

ΒΙΝΤΕΟ

Η αποτοξινωτική και θεραπευτική δύναμη της φυτικής διατροφής με βάση τις παραπάνω αρχές.