

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8^η: Τι είναι Πραγματική Τροφή;



Το σώμα θα μας κρατήσει ζωντανούς και υγείς 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 και επίσης καταστρέφει και το ένζυμο. Το αποτέλεσμα είναι ανόργανα ή μετουσιωμένα συστατικά τροφών και έτσι ανόργανη τροφή.

Όσο περισσότερο επεξεργάζομαστε 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

Καθόλου επεξεργασία:

αφήνει στα τρόφιμα την πλήρη περιεκτικότητα των θρεπτικών συστατικών τους

Πολύ μεγάλη επεξεργασία:

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

πχ 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

