

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 12^η: Γενικές οδηγίες για τη διατροφή

1. Η πέψη είναι η πιο επίπονη λειτουργία για τον ανθρώπινο οργανισμό. Έχει 3 στάδια: α) Πρόπεψη η οποία ξεκινά στο στόμα με την καλή μάσηση (μηχανική πέψη) β) Πέψη στο στομάχι (χημική πέψη) και γ) Μετάπεψη στο λεπτό και παχύ έντερο και απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

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 μέγιστο 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. Τα φρούτα χωνεύονται το πολύ σε 30 λεπτά και πρέπει να τρώγονται πάντα με άδειο στομάχι. Και αυτό γιατί τα φρούτα δεν χωνεύονται στο στομάχι αλλά στο λεπτό έντερο. Οπότε 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 κιλά είναι η φυτοφαγία με φυσικές, πρωτογενείς, πλήρεις, ανεπεξέργαστες, φρέσκιες τροφές.

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 περιέχει 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 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. Πίνουμε νερό χωρίς χλώριο. Για να φύγει το χλώριο βάζουμε το νερό σε μια γυάλινη κανάτα και σε λίγες ώρες 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. Καταργούμε για πάντα τις επεξεργασμένες τροφές που με το Δούρειο ίππο της ψευδογεύσης προσπαθούσαν 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. βγάζουμε από το μυαλό μας τη πλασματική αίσθηση ευχαρίστησης που συνδυαζόταν με τις μη τροφές και στη θέση της βάζουμε 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 προέρχονται από αειφόρες καλλιέργειες (φυσική, περμακουλτούρα, βιολογική).

