



Jedną z możliwości poznania siebie jest nauczyć się słuchać swoją naturę. Proponuję rozważyć ekologiczne aspekty odżywiania. Jeśli świadomie podejmiemy do wyboru codziennych posiłków, to możemy poprawić zdrowie fizyczne i duchowe. Czy się zastanawiamy nad tym, czym się odżywiamy

Każdego dnia człowiek ma milion możliwości. Dotyczy to również odżywiania. Ludzie konsumują coraz więcej. A popyt, jak wiadomo, rodzi podaż. W ten sposób współczesny destrukcyjny zasięg się poszerza... †



Lasy są wycinane, aby zasiać pola uprawami paszowymi dla przyszłego balerona, szaszłyka

lub befsztyku. Naukowcy z Uniwersytetu Twente (Holandia) oszacowali, że na świecie przemysł zwierzęcy wykorzystuje ponad 70% gruntów ornych tylko do dostarczania paszy dla zwierząt gospodarskich.

W rezultacie potrzeba 15 tysięcy litrów wody, aby wyprodukować 1 kilogram mięsa.

Albo to... Wiedzieliście, że mąka, cukier, olej słonecznikowy od dawna są rafinowane, co oznacza, że nie nasycają organizmu energią. Aby się przyswoić, muszą wejść z czymś w reakcję. To zabiera siłę człowiekowi. Produkty rakotwórcze są jeszcze bardziej niebezpieczne. Ciało nie jest w stanie ich wydalić, co powoduje mutację komórek. Genetycznie zmodyfikowane organizmy – niosą informacje o zniszczeniu. A to tylko część konsekwencji, jakie pociąga za sobą nieświadome odżywianie.

Posiłek dla radości

Jak się odżywiać? Co można, a czego nie można? Człowiek dowiaduje się o tym od innych ludzi, z reklam i od lekarzy. Gdy przychodzi choroba, zaczyna szukać winowajcy:

mikroby, ekologia itp. Warto zajrzeć w głąb siebie, dowiedzieć się, czym jest ludzkie ciało, jak funkcjonuje. Proponuję kilka faktów dotyczących układu pokarmowego:

- przewód pokarmowy przystosowany jest do odżywiania się owocami, jagodami, warzywami lub innymi produktami zdrowego żywienia;
- w przypadku przejadania się lub równoczesnego przyjmowania niepodzielnych produktów w organizmie zachodzi proces fermentacji, co prowadzi do intoksykacji, jak zatrucie alkoholem;
- martwe jedzenie (zabite mięso zwierząt, gotowane i syntetyczne) powoduje uzależnienie, jak od narkotyków;
- choroba jest próbą samooczyszczenia się organizmu;
- ciało jest zdolne do całkowitego samoleczenia, jeśli wybrać zdrowe odżywianie.

Powstrzymanie się od pokarmu (post lub częściowe czy całkowite niejedzenie) oczyszcza ludzkie ciało. Stosując odpowiednie produkty w odżywianiu, można poczuć pełnię energii, radość, twórczy wzrost, a tym samym zbliżyć się do Twórcy. Warto zainteresować się badaniami przeprowadzanymi przez niezależne firmy, zbadać, jak działa ciało. Wszystko to pomaga znaleźć własną harmonijną ścieżkę rozwoju.

15 listopada obchodzony jest Światowy Dzień Recyklingu. To kolejne przypomnienie, że ś