



Адна з магчымасцей пазнаць сябе – навучыцца слухаць сваю прыроду. Прапаную разгледзець экалагічныя аспекты харчавання. Калі будзем свядома падыходзіць да выбару штодзённага рацыёну, зможам фізічна і духоўна аздаравіцца. Ці задумваемся, чым харчваемся

Штодня чалавеку прапануецца мільён магчымасцей. Гэта датычыць і харчавання. Людзі ўсё больш і больш спажываюць. А попыт, як вядома, нараджае прапанаванне. Такім чынам, сучасныя разбуральныя маштабы пашыраюцца... †



Штодня чалавеку прапануецца мільён магчымасцей. Гэта датычыць і харчавання. Людзі

ўсё больш і больш спажываюць. А попыт, як вядома, нараджае прапанаванне. Такім чынам, сучасныя разбуральныя маштабы пашыраюцца...

Цэлыя лясы вырубваюцца, каб засеяць палі кармавымі культурамі для будучага кумпячка, шашлыка ці біфштэкса. Вучоныя з універсітэта Твентэ (Нідэрланды) падлічылі, што ў свеце індустрыя жывёлагадоўлі выкарыстоўвае больш 70% ворных зямель толькі для забеспячэння корму для жывёлы.

У выніку, каб вырабіць 1 кілаграм мяса, патрабуецца 15 тысяч літраў вады.

Альбо вось... Вы ведалі, што мука, цукар, сланечнікавае масла ўжо даўно сталі рафінаванымі, а значыць, не насычаюць арганізм энергіяй. Каб засвоіцца, ім патрэбна ўступіць з нечым у рэакцыю. Гэта забірае ў чалавека сілы. Яшчэ больш небяспечныя канцэрагенныя прадукты. Арганізм не здольны вывесці іх, што правакуе мутацыю клетак. Геннамадыфікаваныя – нясуць інфармацыю разбурэння. І гэта толькі частка наступстваў, якія цягне за сабой несвядомае харчаванне.

Ежа – для радасці

Як харчавацца? Што можна, а што нельга? Чалавек даведваецца пра гэта ад іншых людзей, з рэкламы, ад дактароў. Калі здараецца хвароба, пачынае шукаць вінаватага: мікробы, экалогія і г. д. Варта зазірнуць унутр сябе, высветліць, што прадстаўляе сабой чалавечы арганізм, як ён функцыянуе.

Прапаную ўвазе некалькі фактаў аб стрававальнай сістэме:

- страўнікава-кішэчны тракт прыстасаваны харчавацца пладамі (ягадамі, садавінай, агароднінай) або іншымі жывымі прадуктамі;
- пры пераяданні ці адначасовым прыёме неспалучаемых прадуктаў у арганізме адбываецца працэс закісання, што вядзе да інтаксікацыі падобна атручванню алкаголем;
- мёртвая ежа (забітая плоць жывёл, вараная і сінтэтычная) выклікае залежнасць падобна наркатычнай;
- хвароба з'яўляецца спробай арганізма самаачысціцца;
- арганізм здольны да поўнага самааднаўлення, калі перайсці на жывую ежу.

Устрыманне ад ежы (пост або частковае ці поўнае галаданне) ачышчае арганізм чалавека. Выкарыстоўваючы ў рацыёне правільныя прадукты, можна адчуць напаўненне энергіяй, жыццярадаснасць, творчы ўздых, тым самым набліжацца да Творцы. Варта цікавіцца даследаваннямі, якія праводзяць незалежныя кампаніі, вывучаць, як працуе арганізм. Усё гэта дапамагае знайсці ўласны гарманічны шлях развіцця.

15 лістапада адзначаецца Сусветны дзень другаснай перапрацоўкі. Гэта чарговы на