

Jak proste zmiany mogą okazać się zbawienne dla zdrowia Twojego organizmu.

~ Małgorzata Duda, 14-09-2007, ilość znaków: 4502, ilość słów: ~ 681

Jedzenie to Twoje paliwo - to, co jesz i pijesz jest paliwem dla Twojego organizmu, dostarczającym energii do wykonywania czynności fizycznych i umysłowych ,w ciągu całego dnia ,łącznie z oddychaniem i mruganiem oczami. Niektóre produkty spożywcze,jak np. warzywa i owoce to paliwo najwyższej jakości .Zawierają wiele składników odżywczych ,mineralnych, antyoksydantów.....

"Śmierć czai się w jelitach"- autorem tego stwierdzenia jest laureat Nagrody Nobla,rosyjski biolog Ilja (Eliasz) Miecznikow (1845-1916) - taka myśl nasunęła mu się w trakcie badań laboratoryjnych ,które prowadził w Instytucie Pasteura w Paryżu. To dla nas żyjących w XXI wieku prawie prehistoria. Sława, która stała się udziałem Miecznikowa sprawiła ,że jego teoria na temat wpływu toksyn na zdrowie znalazła powszechne uznanie wśród lekarzy alopátów, jak i również i tych, którzy stosują medycynę naturalną, a także opinii publicznej w Europie i Stanach Zjednoczonych.

Wśród osób ,na których ta teoria wywarła przemożny wpływ , znaleźli się : lekarz brytyjskiej rodziny królewskiej Arbuthot Lane oraz John Harvey Kellogg.

O co tak naprawdę chodzi w tym wszystkim?

Otóż niektóre produkty - to paliwo bezwartościowe dla naszego organizmu. Pełne niestrawnych chemikaliów, pięknie wyglądające i wyśmienicie smakujące.

Szybkie życie i ciągły bieg sprawia ,że w dzisiejszej dobie korzystamy bardzo chętnie z udogodnień cywilizacji. Korzystamy z tego co łatwe i proste w przygotowaniu a jednocześnie świetnie smakujące i tak super wyglądające. Dla relaksu i odprężenia - mały drink a może dwa. Żeby utrzymać linię -chips albo krakers. Na śniadanie "czarna z mlekiem " , na drugie śniadanie następna... itd. Kolacja - no cóż - ciało i umysł zbyt zmęczone i zestresowane aby myśleć o zdrowym odżywianiu! Dzień, za dniem. Miesiąc za miesiącem. Rok za rokiem. Jednak do czasu!!!

Jakiego czasu ? - niech każdy odpowie sobie sam.

... Więc co zrobić aby "ten czas" nie nadszedł? Lub co zrobić ,jeśli już jesteśmy w "tym " właśnie czasie ? Kiedy wątroba niedomaga, żołądek strajkuje, głowa boli ,życie traci sens - bo nawet nie można się napić ,żeby tego nie odchorować! Tabletki przeciwbólowe nie działają jak powinny ,wzrok traci blask i ostrość widzenia, jakieś dziwne "korzonki " łapią i serce... i dusza... zaczyna niedomagać!!!

Co robić? Co zrobić ,żeby zapobiec? Co zrobić, żeby zmienić już zaistniały stan?

...Trzeba dokonać i dokonywać właściwych wyborów- w każdej chwili ,każdego dnia, miesiąca i roku .Trzeba świadomie dbać o higienę fizyczną (bardzo szeroko rozumiane pojęcie) jak i o higienę psychiczną.

Skupmy się jednak tutaj na fizyczności naszej egzystencji.

"Powiedz mi co jesz , a powiem Ci kim jesteś" - ciekawe, nawet bardzo.

Dokonujmy zatem właściwych wyborów. Wybierajmy produkty i przekąski dobre dla naszego organizmu. "ŻYWE" produkty spożywcze. Unikajmy przetworzonych, długo przechowywanych lub takich, które w trakcie przechowywania miały kontakt z metalem- one są "MARTWE"- ilość składników w tych produktach jest znikoma.

Ponadto - mniej ,znaczy więcej. Obfite jednorazowe w ciągu dnia posiłki ,to olbrzymie wyzwanie dla naszego przewodu pokarmowego. Pamiętaj im więcej jesz jednorazowo, tym więcej Twój organizm musi spalić lub odłożyć w postaci tłuszczu. A więc jedz by żyć- zdrowo, szczęśliwie i w pełni radości- a nie żyj aby jeść - dużo ,smacznie i uciekając od życia!

Daj swojemu żołądkowi szansę. Zwolnij i delektuj się jedzeniem. Szybkie jedzenie lub jedzenie w stresie blokuje trawienie i proces wchłaniania składników odżywczych. Każdy to wie ,jednak nie każdy zdaje sobie z tego sprawę.

Woda - nektar natury! Ciało składa się w 70% z wody - nie z kawy, herbaty czy piwa - właśnie z wody !Powinniśmy wypijać 2 litry dobrej, czystej wody każdego, szarego dnia naszego życia ,aby zapewnić komórkom naszego organizmu odpowiednie nawilżenie i pobudzenie.

Co Wam się bardziej podoba - soczyste grono winogrona czy rodzynka ?

Reasumując odpowiedź na pytanie co zrobić, żeby..."ten czas"... nie nadszedł należy :
podjąć wysiłek świadomego życia i odżywiania - prosto.. prosto ... i w zgodzie z naturą !

Cieszymy się każdy dniem w każdym wieku. Radujmy się wszystkim co nas otacza i dokonujmy świadomych wyborów - zawsze i wszędzie. Okoliczności mogą być narzucone - jednak nasza postawa ,w każdych okolicznościach zależy tylko i wyłącznie od nas - czy jesteśmy tego świadomi czy nie. Bądźmy więc ŚWIADOMI. Żyjmy zdrowo, radośnie i szczęśliwie.

--

Małgorzata Duda

tel :506065256

skype :luckystar32

mailto :mduda00@poczta.onet.pl

<http://www.EkoZysk.com>

<http://www.idealnafigura.com/4all>

<http://www.pracazdomu.com/4all>