

Co jeść? Jaki sposób jedzenia jest najlepszy dla ciebie?

Jaki jest najlepszy sposób jedzenia?
Kolejny wpis z serii upubliczniania moich maili z osobami
pytającymi 😊

Tym razem mail od Marcina 😊



Mam pytanie co do diety witarianńskiej, czy masz doświadczenia
w tym zakresie,

ponieważ jest bardzo dużo informacji, że ta dieta uzdrawia

ludzi z chorób, które wcześniej były nieuleczalne.
A z drugiej strony Paul Pitchford stosujący teorię Yin-Yang w
swojej książce „Odżywianie dla zdrowia”
skłania się w stronę gotowanego, twierdząc że jest lepiej
przyswajalne dla człowieka.

W mojej książce [Sztuka świadomego jedzenia](#) właśnie o tym pisze



Tutaj w skrócie, systemy żywieniowe są jak religie
każda jest słuszna w swych założeniach i zasadach
i nie każda religia każdemu pasuje.

wiec witarianie mają rację i Paul Pitchard również 😊

witarianinem od 50 do 95% jestem od 2009 roku
wszystko zależy od pory roku i tego gdzie mieszkam
witarianська dieta wg mnie jest najlepsza jednak
nie dla każdego bo ciało z biegiem lat ma swoje
przewyżczenia.

zima w polsce i witarianizm to wg mnie pomyłka
i forsowanie organizmu. w polsce można by robić taką sinusoidę
pomiędzy witarianizmem a makrobiotyką (w zgodzie z
kombinacjami żywienia).

.

pokarmem nr 1 jest powietrze – pranajama w naturze
jest błogosławieństwem dla organizmu
pokarmem nr 2 jest woda – pic tylko mineralne
niegazowane niesmakowe, woda z kranu nadaje się co najwyżej do
mycia ciała

(to opinia osoby która produkuje filtry przemysłowe do
oczyszczalni wody dużych miast)

pokarmem nr 3 jest żywność 😊 – bardzo ważne jest długie
przeżuwanie

aby pokarm był jak najbardziej rozdrobniony i wymieszany z

slina ktora
jest bardzo istotna w procesie trawienia

.

trzeba tez pamietac o swietle naturalnym slonecznym
ludzie za duza wage przywiazauje do jedzenia zapominajac
o powietrzu i wodzie.

poza tym mozna jesc wszystko i byc zdrowym
jesli pozywienia bedzie miało zrownowazone pH
i bedzie odpowiednie dotlenienie ciała poprzez np ruch
fizyczny.

pH kazdego ciała tez jest rozne
wielu witarian a szczególnie frutorian
przesadza z zasadowoscia jedzenia
i efekt jest taki sam jak zakwaszajac.

.

Przezasadowienie pH ciała

jest mozliwe w tropikach gdzie owoce sa o zasadowym pH

W polsce wiekszosc owocow jest kwasna

i nie mowie o smaku tylko o pH.

prosze jesc i obserwowac organizm
bez drastycznych zmian pozywienia
bo ciało musi meic czas na przestawienia sie
a inny pokarm.

.

To co jemy ma wplyw na to jak funkcjonujemy

gdy jem surowe nie jestem w stanie np
tworzyc stron www, a gdy jem gotowane

nie jestem w stanie pisac ksiazek 😊

.

.

by Max Love 333