

# 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  
witarianiska 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 mialo zrownowazone pH  
i bedzie odpowiednie dotlenienie ciala poprzez np ruch  
fizyczny.

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

.

Przezasadowienie pH ciala

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 cialo 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