



len podvyživené toxické potraviny. Takže vážení, žiadne doplnky, samotná pestrá strava postačuje! A potom to všetko doma povaríme. Výskumy dokazujú, že pokiaľ jedlo len ľahko podusíte, prichádzate o enzýmy v ňom obsiahnuté, tie nám pri tom mali potravu pomáhať tráviť. Ak jedlo uvaríte, imunitný systém naň reaguje ako na toxín. Krv a imunita sa dostávajú do stavu tráviacej leukocytózy (zmnožené množstvo bielych krviniek), o čom veľa ľudí ani nevie. Je to spôsobené asi tým, že proces varenia mení štruktúru jedla tak, že ho telo nevie rozpoznať a reaguje naň ako na toxín. Ak takto reaguje telo na potravu, ktorá nás mala zasýtiť, to asi nie je dobré. Už v roku 1930 švajčiarsky lekár Dr. Paul Kouchakoff preukázal, že pokiaľ budete jesť potravu, ktorá bude z viac ako 51 % tvorená vareným jedlom, bude naň vaše telo reagovať akoby bolo napadnuté cudzím mikro-organizmom. Ak teda viac ako polovica vašej stravy bude v surovom stave, nebude naň imunita reagovať falošným poplachom. A pretože sa v dnešnej dobe stretávame s toľkými problémami imunity, je tento faktor veľmi dôležitý, aby sme nepreťažovali už aj tak preťažený imunitný systém. Ako chcete postaviť budovu, ktorá má vydržať 100 rokov, ak budete mať zlé tehly? Rovnaké je to s vaším telom. Ako môžete očakávať, že vaše telo vydrží dlhý a skvelý život, pokiaľ mu nebudete dodávať tie správne stavebné látky? Každý vie, že sme to, čo jeme. Ak budete jesť odpad, dostanete odpad. To, čo sa tu deje, je stav chronickej podvýživy. Preto sú ľudia tak unavení. Zdravé telo ale nemá byť čo popoludní unavené...

Prirodzene nás to doviedlo k objavu super-potravín, ktoré majú neobvyčajné kombinácie vitamínov, minerálov, všemožných kofaktorov, enzýmov a špecifických látok, ktoré nám predĺžia život. Zoberte si napríklad takú **Aloe Vera**. Vyše 5000 rokov používaný excelentný zdroj vitamínov, aminokyselín, minerálov, enzýmov a ďalších látok s tými najrozličnejšími účinkami na naše telo, ktoré sú navyše úplne

stráviteľné. Či najstaršia medicínsky používaná huba **Reishi**. Výnimočný zdroj minerálov, protizápalových a protinádorových látok s označením „huba nesmrteľnosti“. Prečo asi? Trávenie týchto látok je energeticky absolútne nenáročné. Skúste zjesť ale taký rezeň, na jeho skvapalnenie a strávenie je potrebné ohromné množstvo energie... To preto sme po „dobrom“ obede namiesto zasýtenia úplne výkonnostne odrovnaní. A čo antioxidanty v týchto rastlinách a hubách, v ovoci a zelenine? Vieme, že nás chránia pred poškodením DNA, pred vírusovými chorobami, pred rakovinou, poškodením kože atď. Takže si vyberte, buď zjete tú najhoršiu „chemickú polievku“ alebo to budú tie najneobvyčajnejšie superjedlá všetkých čias! Naša kultúra má zrejme prevrátené hodnoty. Radšej minieme množstvo peňazí za autá, bývanie či oblečenie, než za zdravé potraviny a doplnky. Radšej si kúpime ďalší nový televízor, než by sme dopriali deťom pravidelnú dávku **Aloe Vera gélu**, **Colostru** či **VitaAktivu**. Videli sme v telke program, aby sme si kúpili nové auto, tak si ho kúpime. Nebolo tam ale nič o Aloe Vera. V skutočnosti by sme tieto peniaze mali investovať do zdravia našich rodín. Keď budete raňajkovať obyčajný chlieb každý deň, k tomu nejaký čaj, bagetu a sladený nápoj na desiatu, niečo rýchle na obed a grilované kura na večeru, budete veľmi vážne podvyživení v celom rade živín. A to len za jediný deň. Takže na druhý deň pre istotu zjete toľko šalátu, že vám pôjde ušami, ale už nikdy nenapravíte stav, ktorý bol deň predtým. Tento problém v nejakom zmysle ostane schovaný a skôr či neskôr zaň zaplatíte. Nutne teda budete potrebovať niečo vo forme doplnku. A to každý deň. Každý rok. Celý váš život! A v tejto oblasti máme trochu šťastie. Za posledných 100 rokov sme prešli zo stavu absencie akýchkoľvek doplnkov do stavu, keď ich je obrovský počet a sú ľahko dostupné.

Pokračovanie na nasledujúcej strane ►