

4 Piramide zdrave hrane

Uravnotežene prehranske piramide so ljudem dobro znane, ni pa znano dejstvo, da te rušijo ravnotežja mineralov, vitaminov in življenjskih snovi v telesu. Osteoporoza, revma, diabetes, astma, migrene, infarkti, rak in še kaj so posledice neuravnoteženosti iz teh piramid. Miselnost, da, če je vse mogoče nametano v predalčke od dna piramide pa do vrha, bo potem za telo vseh snovi dovolj, je napačna. Uravnotežena prehrana je raznovrstna, a ne na tak način, raznovrstnost v piramidah zdrave hrane se pojmuje z raznovrstnostjo rastlinskih vrst.

Poglejmo kaj narava pravi človeku:

1. prva piramida je za zdravje najboljša; identična je našemu prehranjevanju pred milijoni let, saj je 100% presna, a je le malokdo voljan živeti tako, saj se noče odpovedati obilici okusov moderne kulinarike. V prvi piramidi je sadje čisto zgoraj, zavzema 70-80% delež, pod njim je razdelek z zelenjavo s 15-25% deležem, čisto spodaj so oreščki in različna semena s 5% deležem. Tukaj naj pripomnim, da se piramide zdrave hrane po Medicini Narave začnejo zgoraj, živila z največjim deležem so zgoraj, v razdelku pod njim so živila z manjšim deležem in čisto spodaj živila z najmanjšim deležem v odstotkih. Vrh piramide je človekova glavna hrana, ki je sadje.
2. druga piramida je po originalnih načelih Medicine Narave, primerna je za širok krog ljudi, je stroga in popustljiva obenem. Čisto zgoraj je raznovrstno sadje iz biološke pridelave s 60% deležem, sledi zelenjava z 20% deležem, potem mlečni izdelki iz surovega mleka s 5% deležem, oreščki in semena s 5% deležem, 10% delež pa je rezerviran za kuhane ali pečene jedi, večinoma ogljikove hidrate; koruze, ajde, prosa, pire, krompirja ali pa stročnice kot je grah, fižol, leča.. Glavna hrana tukaj ostaja sadje in zelenjava, mleko je sprejemljivo le pod pogojem, da je surovo, kuhana hrana pa je del sodobne kulture, težko se ji je ogniti, vsem pa nam tekne kakšna jed, ki se nam je priljubila, pa čeprav ne ustreza primarnemu pogoju zdrave hrane, ki je surovo, nepredelano, naravno stanje živil.
3. tretja piramida zdrave hrane je piramida Naravne Higiene, ki je odlična in sprejemljiva širokemu krogu, še posebej za vegane, saj ne vključuje nobenih mlečnih izdelkov, pa čeprav surovih. V prvem razdelku je sadje s 60%, kot kraljevska hrana, potem zelenjava s 15% deležem, oreščki s 5% deležem, 20% pa je rezervirano za kuhano zelenjavo; gobe, buče, stročnice, jajčevce...za vso zelenjavo, ki surova ni dobra. Nad žiti pa higieniki niso preveč navdušeni, saj pravijo, da povzročajo zasluzitev. Tudi v Medicini Narave se strinjamo, da zelenjavo, ki surova ni užitna, lahko dušimo in pečemo, da postane okusna. Naj opozorim, da higieniki dopuščajo 20% kuhane hrane, pravijo pa, da je

za zdravje najboljše vse jesti surovo -100%, kar je pravzaprav 1. piramida.

4. četrto piramido sem poimenoval realna piramida, saj je pričakovati, da kljub vsem znanim dejstvom in naporom in nasvetom pravilno usmerjenih zdravnikov-dietetikov ljudje ne želijo spreminjati ustaljenih navad, čeprav zaradi njih umirajo njihovi dedki, babice, strici, tete, bratje, sestre, mame in očetje. Ta piramida zdrave hrane je kompromis med željami po užitku in željami zdravega in dolgega življenja. Surova hrana zavzema 70% delež, kuhana, pečena in drugače predelana 30% delež. Surovega sadja naj bo vsaj 50% in surove zelenjave v obliki solat 20% in v telesu ne bo večjih primanjkljajev. To je realna piramida, ker je realna za množice, potem, ko ozaveščanje o resnici v medicini in zdravstvu doseže kulminacijo.

To so bile 4 piramide zdrave hrane, začnite čisto spodaj ko plezate navzgor, lahko pa živite po prvi piramidi v toplem delu leta in po drugi ali tretji pozimi, ko je izbira sveže hrane manjša. Ne pozabite, da je čisto na vrhu teh piramid zdravja gibanje, saj se telesno gorivo na kisik iz zraka, ki samo med intenzivnim gibanjem v velikih količinah vstopa v telo skozi pljuča. Nad vsemi piramidami je zrak, nad njim sonce, ki hrani naš planet z nevidno energijo.