

NAJPOMEMBNEJŠA HRANA O₂

Naše življenje na zemlji se začne z vdihom, konča z izdihom. Predihamo ca. 10.000 litrov zraka dnevno, a celice so s kisikom podhranjene. Brez kisika smo, pa je vse okoli nas zrak. Živimo v pomanjkanju. Kaj zapira pot kisiku?

Za bencinski motor preskrbimo čist zrak z zračnimi filtri in čist bencin z rafiniranjem nafte. Če gorivo ni čisto, je delovanje motorja moteno. Primesi zelo hitro zmanjšajo moč motorja ali pa ga ustavijo. Gorivo se mora prvo razpršiti, potem se stisne, šele potem se vžge. Vbrizg mora biti tekoč, takten, brez prekinitev moramo dovajati obe gorivi, da se lahko vozimo naokoli. Vas to spominja na mišični motor?

Za naš motor prav tako potrebujemo čist zrak in čisto gorivo. Pljuča so meh, ki dovajajo kisik, želodec spreminja trdo hrano v tekoče gorivo, žile in kapilare pa gorivo dovajajo v celice – blok našega motorja. Najboljša za naš motor je surova sadna fruktoza, za menjavo obrabljenih delov pa so najboljši sokovi, ki se pretakajo v sveži zelenjavi z vrta. Vsaj tri četrt naše hrane naj bo presno sadje in zelenjava, pa bodo šobe našega motorja čiste. Šobe so kot las tanke kapilare, ki gorivo razpršijo po telesu, če pa so v gorivu primesi, se te počasi zamašijo, v celice ne pride dovolj goriva, ne kisika. Cel sistem se zamaši, vbrizga ni, izkoristek je slab, ustavi se sredi ceste.

Kruh, testenine, bel sladkor, pasterizirano mleko, meso, jajca, barvila in konzervansi so nezaželene primesi v našem pogonskem gorivu. Telo deluje le na čisto naravno hrano, sicer se pretočnost tekočin v telesu, ki transportirajo kisik in gorivo zmanjša! Če želimo povečati absorpcijo kisika v celicah se postimo, pijmo nekaj dni le čisto vodo in naše telesne celice bodo spet brnele. Nato točimo čisto hrano in bo motor živahno tekkel.

Reden dotok zraka, bogatega s kisikom je ravno tako velik problem civiliziranca. Naj bo meh pod pritiskom: gibajmo se, naprezajmo se, zadihajmo se. Saj veste: če stara mama vozi yugo koral vedno 110km/h, je avto zaspan. Naj se pokažejo srage na čelu. Najejmo se naše glavne hrane s športom, z naporom. Obnovimo celično dihanje in življenje bo zacvetelo.

Pojdimo večkrat v gozd po nakupih, po čist zrak; police so polne, hrana brezplačna in sveža izpod listov dreves. Gozdovi so rafinerija narave. Drevesa so sveta. To potrebujemo, ne pa trgovskih centrov.

Piše: Mathias Mark Sanderson, ustanovitelj Medicine Narave in avtor knjige 107 prednosti naravne hrane