

PRAVI FAST FOOD JE PRESNA HRANA

Hitra hrana je na pohodu. Kuga je na pohodu. Toliko restavracij s hitro hrano kot jih je sedaj, jih na svetu nikoli več ne bo. Toliko bolezni nikoli več ne bo. Prihaja nov čas. Hitra hrana je hitra smrt! Pa zakaj hitra hrana, če smo po njej počasni in leni? Zakaj hitra hrana, če gremo potem hitro v grob? Nekateri pravijo, da za zdravo prehranjevanje nimajo časa! Res nimajo časa? Pokazal vam bom, da ni tako; zdrava hrana je najhitrejša, je pravi fast food! Zdrava hrana je že kuhana - na soncu!

Olupim te pojem je enostaven recept za banane. Še en tak je – prepolovim te pojem – za breskve, slive, marelice. Potem je tu recept ugriznem te pojem – za jabolka, hruške, kaki,... Eden od receptov naših prednikov je »splezam na drevo in te pojem«, a bolj na vasi, ne v mestu. Dober recept bi se glasil tudi »naberem te pojem«. Ali najenostavnejši in najprikladnejši za večino »kupim te, operem te pojem«. Oprati je treba, ker nikoli ne veš s čim je bilo škropljeno. Tako enostavna je zdrava hrana, vedno in povsod, nič kuhanja, saj toplota uniči encime. Prava zdrava hrana je presna, sveža, sočna, dišeča in skuhana na soncu. Jesti sadje za malico ali kosilo je moderno in zdravo in je pravi fast food.

Če se hraniš s pravim fast foodom si živahen, okreten, živiš kakih 20-50 let dlje, ne boli te trebuh, ne glava, dalj časa se lahko koncentriraš na delo ali učenje. Stop! Pavza! Avtor ima čas za hitri prigrizek.

Piše: Mathias Mark Sanderson, ustanovitelj projekta Medicina Narave in avtor knjige 107 prednosti naravne hrane.