

Οδηγίες αναζωογόνησης

- Ξεκινάμε κατά προτίμηση ένα μεσημέρι που θα έχουμε ξεκουραστεί ΠΡΙΝ από το γεύμα. ΑΝ μας λείπει ύπνος, κοιμόμαστε ΠΡΙΝ γευματίσουμε, ώστε να γευματίσουμε ΗΡΕΜΑ, χωρίς να βαρυστομαχιάσουμε και να έχουμε υπνηλία.
- Όταν έχουμε ήρεμη όρεξη και όχι ανυπομονησία και βουλιμία, στα γεύματα προτιμάμε ζωικές ΑΝΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΕΣ τροφές όπως:

Ωμά αυγά (αν θέλουμε τα χτυπάμε με ΦΥΣΙΚΟ, άθερμο μέλι ή/και κακάο), ή έστω μελάτα.

Ξυνόγαλο/γιαούρτι/τυρί ανάλατο από ΦΥΣΙΚΟ ανεπεξέργαστο γάλα, κατά προτίμηση από κατσίκες ελευθέρως βοσκής. Κρέας από ζώα ελευθέρως βοσκής, όχι πολύ ψημένο (βλ. κιμάς ταρτάρ). Χημικά και κάψιμο ΑΛΛΟΙΩΝΟΥΝ τις τροφές. Ψάρι φρέσκο ανοιχτής θάλασσας, όχι πολύ ψημένο (βλ. σουσί).

Λεμόνι φρέσκο.

Ντομάτες ώριμες εποχής, ξεφλουδισμένες και καθαρισμένες από τα τοξικά σπόρια τους, όπως είναι σχεδόν όλοι οι σπόροι. Αφεψήματα σε νερό θερμοκρασίας περιβάλλοντος.

Φρούτα ώριμα, σπανιότερα.

Μετά από ένα τέτοιο μεσημεριανό γεύμα, οι ενήλικες αν ξαναπεινάσουν ως το βράδυ, ας πουν λίγο ξυνόγαλα.

ΟΧΙ ζωικές πρωτεΐνες ή όσπρια με ωμά

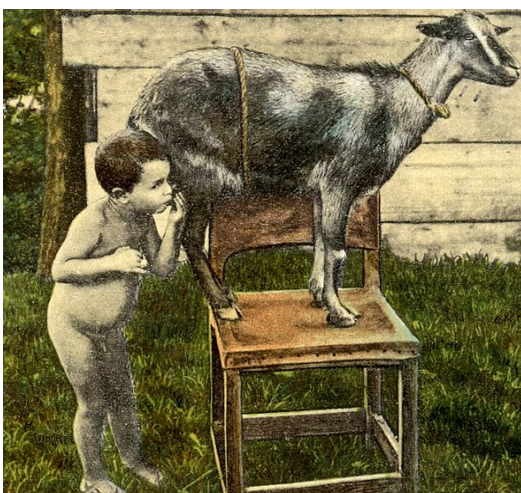
λαχανικά/φρούτα/ξινούς χυμούς, γιατί προκαλούν κολίτιδα. ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ: φέτα με αποφλοιωμένη ντομάτα ΧΩΡΙΣ σπόρια (που έχουν τοξικές λεκτίνες), και γιαούρτι με μπανάνα/φράουλα.

- Ο ΑΙΩΝΟΒΙΚΟΣ ύπνος: Μετά τη δύση του ήλιου, αποφεύγουμε έντονο φωτισμό, τηλεόραση, έντονες συζητήσεις, και κοιμόμαστε το αργότερο ως τις 9.30-10μμ, σε σκοτεινό δωμάτιο, ή με μάσκα ύπνου. Αν ξυπνήσουμε τη νύχτα, προσπαθούμε, αν χρειαστεί, να χρησιμοποιήσουμε χαμηλό φωτισμό, ή περιμένουμε να μας ξαναπάρει ο ύπνος στο σκοτάδι.
- Ξυπνάμε ΕΥΔΙΑΘΕΤΟΙ ΠΡΙΝ από την ανατολή, έτοιμοι για πρωινό, και ΔΕ μας λείπει ύπνος το μεσημέρι.
- Σε μέρες χωρίς εντάσεις, παράλληλα με τον ύπνο από νωρίς, παίρνουμε μόνο πρωινό ή μόνο μεσημεριανό, για αποτοξίνωση, καταπολέμηση φλεγμονών και βελτίωση θέλησης, διάθεσης, διαύγειας.

The Vegetarian Myth

Lierre Keith

Πρώην φυτοφάγος καταγγέλλει



ΜΑΡΙΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ

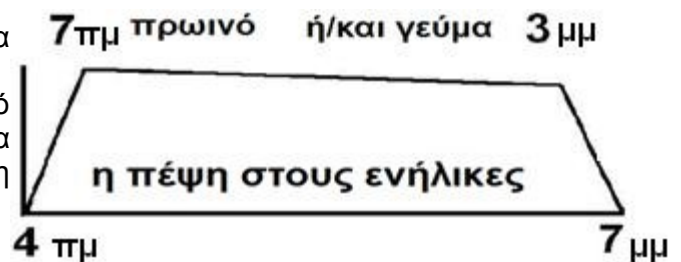


ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

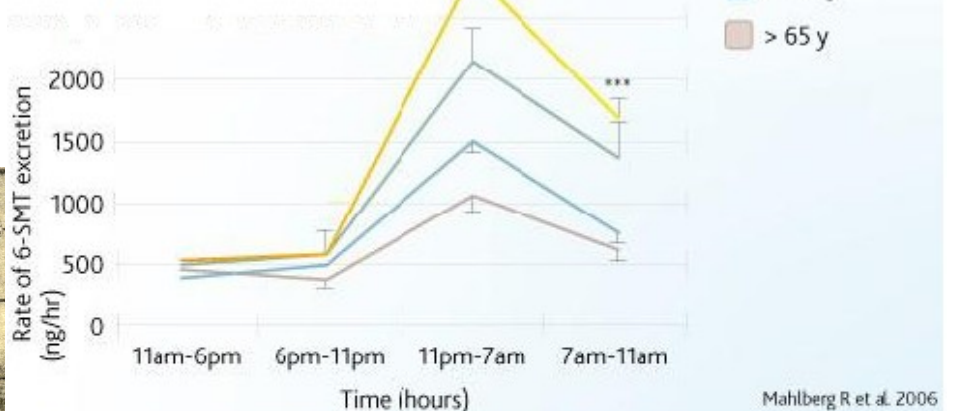
ΕΝΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΜΥΘΟΣ

ΟΛΗ Η ΑΛΗΘΕΙΑ

ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥΣ ΜΥΘΟΥΣ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ



ΚΑΛΙΟ ΥΠΝΟ παρά δείπνο!



Για να ξεκινήσει η ορμόνη μελατονίνη την ευεργετική λειτουργία της, πρέπει να υπάρχει ηρεμία μετά τη δύση του ήλιου, και κατάκλιση στα παιδιά το αργότερο 8-9μμ. - στους ενήλικες 9-10μμ, σε ήσυχο, σκοτεινό δωμάτιο ή με μάσκα ύπνου ή με ΑΔΥΝΑΜΟ κόκκινο φωτάκι, το οποίο σταματά στα βλέφαρα και δεν κάνει τον ύπνο λήθαργο

Hyperinsulinemic diseases of civilization: more than just Syndrome X

Loren Cordain, Michael R. Eades, Mary D. Eades

Department of Health and Exercise Science, Colorado State University, Fort Collins, CO 80523, USA

Ο ΕΘΙΣΜΟΣ στους υδατάνθρακες (δημητριακά, γλυκά, φρούτα), εκτός από υπέρταση, διαβήτη, στεφανιαία, παχυσαρκία, προκαλεί ακμή, πρώιμη εμμηναρχή, επιθήλια καρκινώματα, μυωπία, πολυκυστικές ωοθήκες, ανδρική φαλάκρα κλπ

Ζευγάρια στέρησαν απο τα μωρά τους το γάλα (που πίνουν ως και τα μικρά των φυτοφάγων ζώων, ακόμα και οι άρρωστες αγελάδες!), έτσι τα εξάντλησαν, τα 2 τα πέθαναν, και οι 6 ανεύθυνοι “γονείς” ΚΑΤΑΔΙΚΑΣΤΗΚΑΝ:

<http://www.nytimes.com/2003/04/05/nyregion/couple-guilty-of-assault-in-vegan-case.html>, <http://www.cnn.com/2005/LAW/11/08/child.starved/index.html>

http://www.timesonline.co.uk/tol/news/world/us_and_americas/article1769384.ece

Σύγκριση πεπτικού συστήματος		Άνθρωποι (με χρήση χεριών, εργαλείων, μαγειρέματος)	Σκύλοι	Πρόβατα	
Δόντια	κοπήρες	και στις 2 σιαγόνες	και στις 2 σιαγόνες	μόνο στην κάτω σιαγόνα	
	γομφίοι	επιμήκεις	επιμήκεις	επίπεδοι	
	κυνόδοντες	μικροί	μεγάλοι	ανύπαρκτοι	
Σιαγόνες	κινήσεις	κάθετες	κάθετες	κυκλική	
	λεπουργία	σχίσσιμο-σύνθλιψη	σχίσσιμο-σύνθλιψη	τριβή	
	μάσηση	περιορισμένη	περιορισμένη	ζωπική λεπουργία	
	μηρυκασμός	ποτέ	ποτέ	ζωπική λεπουργία	
Στομάχι	χωρητικότητα	2 λίτρα	2 λίτρα	4,5 λίτρα	
	χρόνος αδεάσματος	λίγες ώρες	λίγες ώρες	ποτέ	
	ενδιάμεση ανάπαυση	ναι	ναι	όχι	
	βακτήρια	δεν υπάρχουν	δεν υπάρχουν	υπάρχουν - ζωτικής σημασίας	
	πρωτόζωα	δεν υπάρχουν	δεν υπάρχουν	υπάρχουν - ζωτικής σημασίας	
	γαστρική οξύτητα	ισχυρή	ισχυρή	αδύναμη	
	πάψη κυπαρίνης	καμία	καμία	70% - ζωτικής σημασίας	
	πεπτική δραστηριότητα	αδύναμη	αδύναμη	ζωπική λεπουργία	
	Παχύ έντερο	μέγεθος	μικρό	πολύ μικρό	μακρύ - μεγάλης χωρητικότητας
		λεπουργία τυφλού εντέρου	καμία	καμία	ζωπική
σκωληκοειδής απόφυση		υποτυπώδης	δεν υπάρχει	τυφλό έντερο	
ορθό		μικρό	μικρό	μεγάλης χωρητικότητας	
πεπτική δραστηριότητα		καμία	καμία	ζωπική	
πάψη κυπαρίνης		καμία	καμία	30% - ζωτική	
βακτηριακή χλωρίδα		σηπτική	σηπτική	ζυμωτική	
απορρόφηση τροφής		καμία	καμία	ζωπική	
όγκος κοπράνων		μικρός	μικρός	τεράστιος	
στερεά κατάλοιπα στα κόπρανα		σπάνια	σπάνια	μεγάλη ποσότητα	
Χοληδόχος κύστη	μέγεθος	καλά ανεπτυγμένη	καλά ανεπτυγμένη	συχνά απουσιάζει	
	λεπουργία	ισχυρή	ισχυρή	ελλιπής ή απύουσα	
Πεπτική δραστηριότητα	από το πάγκρεας	απακλειστικά	απακλειστικά	μερική	
	από βακτήρια	καμία	καμία	μερική	
	από πρωτόζωα	καμία	καμία	μερική	
	πεπτική απόδοση	100%	100%	50% ή λιγότερο	
Διατροφικές συνήθειες	συχνότητα	διαλείπουσα	διαλείπουσα	συνεχής	
Επιβίωση χωρίς...	στομάχι	δυνατή	δυνατή	αδύνατη	
	παχύ έντερο	δυνατή	δυνατή	αδύνατη	
	μικροοργανισμούς	δυνατή	δυνατή	αδύνατη	
	φυτά	δυνατή	δυνατή	αδύνατη	
	ζωικές πρωτεΐνες	αδύνατη	αδύνατη	δυνατή	
Αναλογία ως προς το μήκος σώματος					
όλος ο πεπτικός σωλήνας		1:5	1:7	1:27	
λεπτό έντερο		1:4	1:6	1:25	