

MEKI Z MAKĄ

Myśl o tym, żeby zrezygnować z białego pieczywa, dla wielu osób jest nie do przyjęcia. Jeżeli cenicie Państwo własne zdrowie, zdecydуйте się na ten krok. Proszę starać się spożywać chleb z mąki grubo mielonej i pieczony bez użycia drożdży.

Prof. Michał Tombak - ukończył studia na wydziale biologii I chemii w Moskwie. Jest absolwentem Amerykańsko-Rosyjskiej Szkoły Hipnozy I Bioenergoterapii. Przez wiele lat był dyrektorem Naukowego Centrum Zdrowia w Moskwie oraz wykładowcą Rosyjskiej Akademii Naturalnych Metod Leczenia. W Polsce od kilku lat bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się jego książki:

"Jak żyć długo długo I zdrowo", "Uleczyć nieuleczalne", oraz "Droga do zdrowia".

Bezwzględnie nie wolno jeść świeżego pieczywa wyrosniętego na drożdżach, należy odczekać 2-3 dni, aby drożdże straciły swoją aktywność. O szkodliwości drożdżowego pieczywa wiadano już 15 tys. lat temu w Egipcie. Do dzisiaj zwyczaj spożywania chleba praśnego wpisany jest w zasady kilku religii.

W zmielonej nieoczyszczonej mące znajdują się witaminy grupy B, PP, F, substancje mineralne, fermenty a więc wszystko to, co jest niezbędne naszemu organizmowi.. Spożywając potrawy przygotowane z takiej mąki człowiek otrzymuje 100% energii zawartej w ziarnach. W skład ziarna wchodzi skrobia - 85% I otoczka biologiczna - 15%. Substancje znajdujące się w tej otoczce umożliwiają rozszczerpienie I przyswojenie przez nasz organizm skrobi. Oczyszczona I rafinowana mąka nie posiada otoczki, a więc tego co najlepsze I najpotrzebiejsze w ziarnie. Na strawienie kawałka pieczywa lub drożdżówki potrzeba całego szeregu substancji, które będą pobierane z zapasów naszego organizmu. Mąka oczyszczona to skrobia, która jest pozbawiona informacji biologicznej. I dlatego trawiona jest z trudem, a nie strawione jej resztki wypełniają fałdy tłuszczowe organizmu. Każda gospodyni wie, co się dzieje, gdy zanurzamy mąkę w ciepłej wodzie. Pęcznieje ona, tworząc klajster podobny do kleju. Dokładnie tak samo nie strawiona skrobia pęcznieje w naszych jelitach, przeszkadzając normalnemu procesowi trawienia. Nie strawiona skrobia jest głównym sprawcą tworzenia się złoćów we krwi, zanieczyszczenia naczyń krwionośnych I powstawania kamieni w pęcherzyku żółciowym.

Żeby pieczywo, ciastka, herbatniki, bułeczki I praktycznie wszystkie produkty z białej mąki wyglądały bardziej apetycznie, stosuje się do ich produkcji różnorodne domieszki: barwniki, środki aromatyczne, środki odkwaszające, przyspieszacze, utrwalacze, polepszacze, spulchniacze. Gdzie się później te wszystkie domieszki podziewają? Niestety zostają w nas do końca życia. Drożdże piekarskie, na których wypiekana jest większość gatunków pieczywa, powodują procesy fermentacyjne w jelitach. Ponadto amerykańscy uczenie stwierdzili, że drożdże aktywizują powstawanie nowotworów. Spożywając chleb, zamieniamy swój organizm w "pole walki" między drożdżami znajdującymi się w chlebie a naturalną mikroflorą jelit. A ponieważ chleb spożywamy od najmłodszych lat, to właśnie mikroflora jelit w większości u większości osób w zasadzie jest rzadkością. Zaparcia, wzdęcia brzucha, choroby układu pokarmowego to w wielu przypadkach skutki nadmiernego spożywania chleba. Podobnie jak mąka wszystkie wzbogacone I oczyszczone kasze pozbawione są biologicznych formacji zawartych w ich otoczce.

Rafinowane i "wzbogacone" pożywienie (cukier, herbatniki, wędliny, pieczywo) zwykle zawierają mało wody, a nadmiar soli lub cukru. Spożywając takie produkty odczuwamy pragnienie, dlatego też popijamy je różnymi płynami. Tak tworzy się błędne koło. Spożywanie rafinowanych produktów powoduje pragnienie I zapotrzebowanie na napoje. Płyny wypłukują związki żołądkowe, co zakłóca procesy trawienne. W rezultacie przybynamy na wadze, wypełniamy się wodą, stajemy się ociężali, odczuwamy brak energii I sił.

Jak się okazuje rafinowane produkty nie tylko szkodzą naszemu zdrowiu, ale działają na psychikę. Jeśli ktoś ma niezrównoważony charakter i jest nadpobudliwy w kontakcie z innymi, przede wszystkim powinien - zmienić swój jadłospis i przejść na naturalne pożywienie- tak twierdzą indyjscy lekarze,

Japończycy często żartują:

"Jeśli małżonkowie dzień rozpoczynają od kłótni, niech pomyślą o tym co jedli poprzedniego dnia".

Amerykańscy badacze twierdzą, że zmniejszenie w jadłospisie człowieka ilości spożywanego cukru, mięsa, i kawy obniża jego agresywność o 50%.

Mądrość wschodnia głosi:

"Bóg stworzył pożywienie a diabeł kucharza".