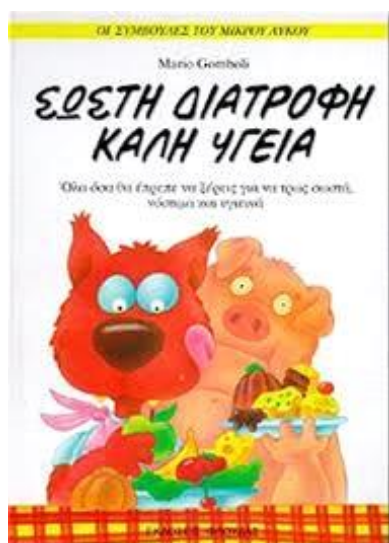


ΟΙ ΕΝΝΕΑ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟΙ ΝΟΜΟΙ



Οι διαιτητικοί νόμοι αφορούν τις τροφές που καταναλώνουμε. Η κατανάλωση των σωστών τροφών στη σωστή δοσολογία και με τις σωστές μεθόδους, θα μας βοηθήσει να ανακτήσουμε και να διατηρήσουμε την υγεία μας.

Οι εννέα διαιτητικοί νόμοι είναι οι εξής:

- α) των Φυσικών, Αγνών, Πλήρων τροφών,
- β) των Αναλογιών,
- γ) της Ισορροπίας Μεταξύ Όξινων και Αλκαλικών Τροφών,
- δ) της Ποικιλίας,
- ε) των Ωμών Τροφών,
- στ) της Φυσικής Ίασης,
- ζ) του Μέτρου,
- η) της Ανεπάρκειας και
- θ) του Συνδυασμού Τροφών.

Οι Διαιτητικοί Νόμοι με δύο λόγια

A) Ο Νόμος των Φυσικών, Αγνών, Πλήρων τροφών. Οι τροφές που καταναλώνουμε πρέπει να είναι φυσικές, πλήρεις και αγνές.

Β) **Ο Νόμος των Αναλογιών.** Οι τροφές που καταναλώνουμε θα πρέπει να είναι σε σωστές αναλογίες. Δηλαδή καθημερινά πρέπει να καταναλώνουμε έξι μερίδες λαχανικών, δύο φρούτων, μία αμύλου και μία πρωτεΐνης.

Γ) **Ο Νόμος της Ισορροπίας Μεταξύ Όξινων και Αλκαλικών Τροφών.** Η δίαιτά μας πρέπει να αποτελείται από 80% από τροφές με αλκαλικό pH και 20% από όξινο pH. Για παράδειγμα τα λαχανικά και τα φρούτα είναι αλκαλικά ενώ τα άμυλα και οι πρωτεΐνες όξινα.

Δ) **Ο Νόμος της Ποικιλίας.** Η διατροφή μας πρέπει να βασίζεται σε ποικιλία φρούτων, λαχανικών, άμυλων και πρωτεϊνών.

Ε) **Ο Νόμος των Ωμών Τροφών.** Η διατροφή μας πρέπει να αποτελείται κατά 60% από ωμές τροφές και αυτό γιατί προμηθεύουν τον οργανισμό μας με τα απαραίτητα μέταλλα, ζωντανά ένζυμα και βιταμίνες.

ΣΤ) **Ο Νόμος της Φυσικής Ίασης.** Η φύση θεραπεύει αν της προσφέρουμε την ευκαιρία. Μόνο όταν τρεφόμαστε σωστά ο οργανισμός μας λαμβάνει τα απαραίτητα συστατικά.

Ζ) **Ο Νόμος του Μέτρου.** Εάν καταναλώνουμε μία ή λίγες τροφές σε μεγάλη ποσότητα, θα υπάρξουν διατροφικές ανεπάρκειες εξαιτίας της έλλειψης ποικιλίας.

Η) **Ο Νόμος της Ανεπάρκειας.** Εάν δεν καταναλώνουμε μια επαρκή ποσότητα από σωστές τροφές, θα υποφέρουμε από διατροφικές ανεπάρκειες.

Θ) **Ο Νόμος του Συνδυασμού Τροφών.** Ορισμένα άμυλα και πρωτεΐνες δεν πρέπει να καταναλώνονται μαζί όπως είναι τα αβγά και τα ψημένα αλλαντικά. Μπορούμε να προσθέσουμε γάλα σε μαγειρεμένες νιφάδες βρώμης ή κεχρί.

Διαιτητικός Νόμος 1:

Ο Νόμος των Φυσικών, Αγνών, Πλήρων τροφών



Η καλή υγεία είναι μέρος της σωτηρίας μας, οι τροφές που καταναλώνουμε πρέπει να είναι φυσικές, αγνές και πλήρεις. Οι τροφές **πρέπει** να είναι φυσικές όπως τα φυσικά γλυκαντικά το μέλι, η γύρη, το σιρόπι σφενδάμου, η μελάσα και τα φρούτα. Όποτε οι άνθρωποι τροποποιούν μια τροφή είτε με θέρμανση, αλάτισμα, λεύκανση, σχεδόν πάντα μειώνουν την διατροφική της αξία. Παράδειγμα μη φυσικής τροφής είναι η κυκλαμάτη η σακχαρίνη και η ασπαρτάμη όπου και τα τρία προϊόντα είναι υποκατάστατα της ζάχαρης καρκινογόνα για τον άνθρωπο με τα δύο τελευταία να έχουν την άδεια κυκλοφορίας από το Αμερικανικό Κογκρέσο παρά την αίτηση του Αμερικάνικου Οργανισμού Φαρμάκων. Ακόμα και η λευκή ζάχαρη δεν είναι φυσική τροφή, αφού το ραφινάρισμα που υφίσταται καταστρέφει όλες τις βιταμίνες και τα μέταλλα. Οι τροφές θα πρέπει να είναι και αγνές. Όσες τροφές είναι ραντισμένες με χημικά φάρμακα δεν είναι αγνές. Οι αγνές τροφές καλλιεργούνται σε έδαφος που δεν έχει εμπλουτιστεί με χημικά λιπάσματα. Τα φρούτα και τα λαχανικά συγκαταλέγονται στις πιο φυσικές τροφές, αλλά πρέπει να πλένονται σχολαστικά. Οι τροφές που συντηρούνται σε ξύδι ή αλάτι υφίστανται επεξεργασία ή κονσερβοποιούνται δεν είναι αγνές. Ο άνθρωπος δεν ζει με αλλοιωμένα τρόφιμα οι κατανάλωση τους μπορεί να προκαλέσει ανεπάρκειες διαφόρων ειδών. Ο δρ Mc Collum αφαίρεσε το ασβέστιο από τις τροφές που έδινε στα πειραματόζωα και διαπίστωσε ότι τα ζώα δεν ανέπτυσσαν υγιή οστά. Αφαιρώντας το κάλλιο, τα πειραματόζωα εμφάνισαν πρόβλημα στο μυϊκό σύστημα. Πολλές επεξεργασμένες τροφές που καταναλώνονται ευρέως, στερούνται θρεπτικών συστατικών. Αντιπροσωπευτικό παράδειγμα αποτελεί το γάλα. Το ωμό γάλα περιέχει ένζυμα απαραίτητα για την απορρόφηση ασβεστίου. Χωρίς τον κατεστραμμένη από την θερμότητα της παστερίωσης φωσφατάση, μεγάλο μέρος του ασβεστίου δεν απορροφάται. Η καταστροφή της φωσφατάσης θεωρείται ο κατεξοχήν παράγοντας για την οστεοπόρωση και τα επακόλουθα κατάγματα ισχίου στους ηλικιωμένους. Όσοι καταναλώνουν τροφές με έλλειψη θρεπτικών συστατικών για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορούν να εμφανίσουν διάφορες μορφές αποβιταμίνωσης. Η λευκή ζάχαρη, το λευκό αλεύρι και το αποφλοιωμένο ρύζι είναι ραφινάρισμένες τροφές από τις οποίες οι βιταμίνες, τα μέταλλα και οι ίνες έχουν αφαιρεθεί μερικώς ή και πλήρως. Η κατανάλωση αυτών των τροφών προκαλεί αποβιταμίνωση και πλήθος παθήσεων. Οι πλήρεις τροφές δομούν ένα πλήρες σώμα. Με τον όρο πλήρεις τροφές εννοούνται τα μη αποφλοιωμένα δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, το πλήρες γάλα, τους ξηρούς καρπούς και τους σπόρους. Η καλή υγεία αρχίζει με τον πρώτο διαιτητικό νόμο.- οι τροφές πρέπει να είναι φυσικές αγνές και πλήρεις.

Η συντριπτική πλειονότητα των ατόμων που ασχολείται με την παραγωγή των τροφίμων δεν γνωρίζουν τίποτε για την υγεία και ασχολούνται αποκλειστικά για κερδοσκοπικούς λόγους. Μπορούμε να μειώσουμε τους λογαριασμούς των γιατρών μαθαίνοντας να τρέφουμε σωστά τα παιδιά μας. Πιστεύω ότι οι άνθρωποι καταναλώνοντας αγνές φυσικές πλήρεις τροφές θα καταφέρουν μεγαλύτερη και ουσιαστικότερη αλλαγή.

[Διαιτητικός Νόμος 2:](#) [Ο Νόμος των Αναλογιών](#)



Ο δεύτερος διαιτητικός νόμος υπαγορεύει να **καταναλώσουμε** διαφορετικά είδη τροφών λαχανικά, φρούτα, άμυλα και πρωτεΐνες στη σωστή αναλογία. Δεν θα μπορούσαμε να επιζήσουμε καταναλώνοντας όλα τα μέταλλα σε ίσες ποσότητες. Οφείλουμε να παρέχουμε στον οργανισμό μας τις σωστές αναλογίες. Είναι αδύνατον να θεραπευτεί κανείς παραβλέποντας τον Νόμο των Αναλογιών. Στο διατροφικό πρόγραμμα που συνιστώ, το οποίο καλείται Διατροφή Υγείας και Αρμονίας, υπάρχει μια αρμονική ισορροπία μεταξύ τροφών, η οποία ταιριάζει στο **95%** των ανθρώπων. Με τις **σωστές** τροφές στη σωστή αναλογία, ο οργανισμός βελτιώνεται ολοένα και περισσότερο μέρα με τη μέρα, αργά και σταθερά. Ωστόσο, ο παράγοντας τελειότητα δεν υφίσταται στον νόμο των αναλογιών. Εάν χωριστεί η ημερήσια δόση αμύλου σε δύο μερίδες αντί να καταναλωθεί σε ένα μόνο γεύμα δεν υπάρχει πρόβλημα. Εάν πάλι χωριστεί η ημερήσια δόση πρωτεΐνης σε δύο μερίδες αντί να καταναλωθεί σε ένα γεύμα πάλι δεν υπάρχει πρόβλημα. Από την άλλη αν καταναλωθεί ένα κιλό παιδάκια παίρνοντας όλη την πρωτεΐνη σε ένα γεύμα είναι λάθος. Πολύς κόσμος έχει πρόβλημα όταν καταναλώνει πολύ πρωτεΐνη ή άμυλο από την άλλη δεν εμφανίζονται προβλήματα από την αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Διαιτητικός Νόμος 3:

Ο Νόμος της Ισορροπίας Μεταξύ Όξινων και Αλκαλικών τροφών



Είναι σημαντικό να καταλάβουμε πως οι τροφές που καταναλώνουμε πρέπει να αποτελούνται κατά **80%** από τροφές από τροφές με αλκαλικό pH, όπως φρούτα και λαχανικά και **20%** από τροφές με όξινο pH, όπως είναι οι πρωτεΐνες τα άμυλα και τα σάκχαρα. Είναι σημαντικό να καταναλώνουμε περισσότερες αλκαλικές τροφές επειδή τα

όξινα απόβλητα που παράγονται στον οργανισμό πρέπει να εξουδετερώνονται. Η αλκαλική-όξινη ισορροπία που αφορά το pH του αίματος, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το αναπνευστικό σύστημα και τους νεφρούς, ενώ εμπλέκονται και περίπλοκες εξισορροπητικές χημικές διεργασίες που αποτρέπουν τις αιφνίδιες παρεκκλίσεις. Οι τροφές προμηθεύουν τον οργανισμό με τα απαραίτητα μέταλλα που είναι το ασβέστιο, το νάτριο το

κάλιο και το μαγνήσιο, τα οποία αποτελούν τα θεμέλια των βάσεων που εξουδετερώνουν τους όξινους παράγοντες.

Η Διατροφή Υγείας και Αρμονίας προβλέπει έξι μερίδες λαχανικών δύο φρούτων, μίας αμύλου και μίας πρωτεΐνης σε **καθημερινή βάση**. Έρευνες κυβερνητικών φορέων αποκαλύπτουν πως η διατροφή του Δυτικού ανθρώπου καταναλώνει κατά μέσο όρο **20%** φρούτα και λαχανικά, ενώ η Εθνική Ακαδημία Επιστημών της Αμερικής δηλώνει ότι καταναλώνεται **διπλάσια** ποσότητα λιπών. Αυτό είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό, αν αναλογιστεί κανείς τα τεράστια προβλήματα υγείας που υπάρχουν στον πλανήτη.

Διαιτητικός Νόμος 4:

Ο Νόμος της Ποικιλίας



Οφείλουμε να καταναλώνουμε ποικιλία τροφών. Όσο καταναλώνουν ένα συγκεκριμένο είδος είτε λαχανικών, φρούτων, αμύλων περιορίζουν τη διατροφή τους και **καταπονούν** τον οργανισμό τους. Ο οργανισμός μας λειτουργεί μόνο με αυτά που του παρέχουμε. Η ποικιλία **εξασφαλίζει** στον οργανισμό όλα

τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία. Η ποικιλία είναι σημαντικός παράγοντας για πολλούς λόγους. Πρώτα από όλα το ίδιο τρόφιμο ποικίλει σε διάφορα μέρη μιας χώρας. Για παράδειγμα τα μήλα στις Η.Π.Α διαφέρουν στην καλλιέργεια από αυτά της Καλιφόρνιας. Αυτό συμβαίνει επειδή τα φρούτα αλλά και τα λαχανικά καλλιεργούνται σε εδάφη με διαφορετική σύσταση. Όταν τα φυτά καλλιεργούνται σε αλμυρά εδάφη περιέχουν **περισσότερο** νάτριο. Συνεπώς, πέρα από τα διαφορετικά είδη τροφών, ο Νόμος της Ποικιλίας ισχύει και για το είδος του εδάφους στο οποίο καλλιεργούνται τα τρόφιμα. Η δίαιτα του Δυτικού αποτελεί παράβαση στο Νόμο της Ποικιλίας. Χρειαζόμαστε φρούτα, λαχανικά, πλήρη δημητριακά, σπόρους, ξηρούς καρπούς και όσπρια. Χρειαζόμαστε ποικιλία πρωτεϊνών αμύλων και λιπών- πολύ μεγαλύτερη ποικιλία από την τωρινή. Είναι λάθος να καταναλώνουμε το ίδιο πράγμα κάθε μέρα ή ακόμη και τέσσερις φορές την εβδομάδα. Για παράδειγμα οι Άγγλοι πίνουν τσάι όλη την ώρα και υποφέρουν από ρευματισμούς περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο έθνος του κόσμου. Η ζάχαρη που περιέχει το τσάι **μειώνει** τα αποθέματα του νατρίου, το οποίο εξουδετερώνει τα οξέα που συνδέονται με αυτό το πρόβλημα.

Διαιτητικός Νόμος 5:

Ο Νόμος των Ωμών Τροφών



Το **60%** των τροφών που καταναλώνουμε θα πρέπει να είναι ωμό και έτσι επιτυγχάνεται και η

ισορροπία νερού. Εκτός από τις βιταμίνες και τα μέταλλα που περιέχουν οι ωμές τροφές εφοδιάζουν και τον ανθρώπινο οργανισμό με τα **απαραίτητα** ένζυμα. Οι υψηλές θερμοκρασίες μαγειρέματος καταστρέφουν αυτό το ένζυμο. Οι ωμές τροφές εφοδιάζουν τον οργανισμό με τις άπεπτες ίνες που είναι απαραίτητες για την καλή υγεία και την **σωστή** λειτουργία του εντέρου μας. Τα ωμά λαχανικά αποτελούν την πλουσιότερη ποσότητα άπεπτων ινών. Καταναλώνοντας ωμά φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς δεν θα χρειαστεί να παίρνεται προϊόντα με επιπλέον ίνες, που αποτελεί από τις τελευταίες μονομανίες της εποχής μας. Η διαίτα του Δυτικού περιλαμβάνει **20%** από φρούτα και λαχανικά επομένως θα πρέπει να καταναλώσει περισσότερα ωμά φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς. Η ακρότητα όμως **δεν πρέπει** να γίνει τρόπος ζωής. Ορισμένοι φτάνουν στα άκρα με την ωμοφαγία. Μερικοί καταναλώνουν μόνο ωμές τροφές και άλλοι μόνο φρούτα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εξασθένηση του οργανισμού και την μη ανάκτηση της ισορροπίας του.

Διαιτητικός Νόμος 6:

Ο Νόμος της Φυσικής Ίασης



Η φύση θεραπεύει κατά βάση. Θα πρέπει να σταματήσουμε να υπομονεύουμε την θεραπευτική της διεργασία. Εάν δεν κοιμόμαστε έχουμε εντάσεις και εκνευριζόμαστε είναι **αδύνατον** να θεραπευτούμε. Όποιες και να είναι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε θα πρέπει να τρεφόμαστε σωστά. Αν δεν

φροντίζουμε την διατροφή μας η υγεία μας δεν θα είναι ποτέ καλή. Η φαρμακοθεραπεία οι χειρουργικές επεμβάσεις και η ακτινοθεραπεία μερικές φορές θεραπεύουν. Η μόνη πραγματική ίαση είναι η φυσική ίαση. Για να θεραπευτούμε πρέπει να μάθουμε να συνεργαζόμαστε με την φύση.

Διαιτητικός Νόμος 7:

Ο Νόμος του Μέτρου



Όταν καταναλώνουμε μία ή περισσότερες τροφές σε υπέρτερη ποσότητα δημιουργούμε ανισορροπία η οποία συνεπάγεται παχυσαρκία. Σύμφωνα με έρευνες το **60%** των Δυτικών είναι υπέρβαροι και το **40%**

παχύσαρκοι. Η οποιαδήποτε υπέρμετρη κατανάλωση σε οποιαδήποτε από τις τρεις κατηγορίες τροφίμων πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπών προκαλεί ανισορροπία και συμβάλει στην παχυσαρκία. Η υπέρτερη κατανάλωση πρωτεΐνης καταπονεί το στομάχι όπου δεν έχει πολλές φορές τις απαιτούμενες ποσότητες υδροχλωρικού οξέος για να την διασπάσει και να την προωθήσει για αφομοίωση στο έντερο. Με αποτέλεσμα να δημιουργούνται τοξικές ουσίες όπου μεταφέρονται στο αίμα και φθείρουν τους ιστούς και τα αδύναμα όργανα. Έτσι η υπέρμετρη αφομοίωση πρωτεϊνών μετατρέπεται σε λίπος στους ιστούς. Η υπέρμετρη κατανάλωση ραφιρανισμένων υδατανθράκων έχει ως αποτέλεσμα να καταπονούνται τα νησίδια Langerhans τα οποία αποτελούν την ενδοκρινή μοίρα του παγκρέατος που παράγει την ινσουλίνη. Η ινσουλίνη είναι απαραίτητη για την μεταφορά της γλυκόζης στα κύτταρα μέσω των κυτταρικών μεμβρανών, όπου οξειδώνεται για να παραχθεί ενέργεια. Η υπέρμετρη κατανάλωση ζάχαρης καταστρέφει την ινσουλίνη και δημιουργείται η νόσος διαβήτη. Επίσης οι ποσότητες σακχάρου αποθηκεύονται στο ήπαρ και στους μυϊκούς ιστούς με αποτέλεσμα να μην μπορούν να αποθηκεύσουν άλλη και την **μετατρέπουν** σε λίπος. Επομένως η υπέρμετρη κατανάλωση μια τροφής μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα στο ήπαρ, στην καρδιά, στους νεφρούς στην χοληδόχο κύστη στο έντερο με την δυσκοιλιότητα ακόμα και με την εμφάνιση καρκίνου αφού αποθηκεύουν λίπος. Ακόμα οι κατανάλωση μιας τροφής συμβάλει στις αλλεργίες κρυολογήματα και στις καταρροές αφού ο οργανισμός έχει πάθει αβιταμίνωση. Δεν θα πρέπει να διαταράσσουμε την ισορροπία του οργανισμού μας γιατί θα έχει δυσάρεστες συνέπειες.

Διαιτητικός Νόμος 8: Ο Νόμος της Ανεπάρκειας



Ο Νόμος της Ανεπάρκειας **αποτελεί** παραβίαση του Νόμου του Μέτρου, με τραγικά αποτελέσματα. Αυτό που αμελείτε να φάτε, μπορεί να επηρεάσει την υγεία σας όσο και αυτό που τρώτε.

Παραβιάζετε το Νόμο της Ανεπάρκειας, όταν:

- υποσιτίζεστε ή όταν επιτρέπετε στον εαυτό σας να λιμοκτονεί
- καταναλώνετε ραφιρανισμένες τροφές που δεν περιέχουν βιταμίνες και μέταλλα
- δεν καταναλώνετε αρκετή τροφή ενόψει των καθημερινών σας καθηκόντων

ή των επιπέδων του ημερήσιου στρες που αντιμετωπίζετε

- ακολουθείτε μη-ισορροπημένη διατροφή
- στερείστε ένα θρεπτικό στοιχείο, μια βιταμίνη, ένα μέταλλο.

Μην ξεχνάτε ότι όλες οι παθήσεις οφείλονται σε κάποια μορφή αβιταμίνωσης. Ανάμεσα στις πιο γνωστές παθήσεις είναι το μπέρι-μπέρι που προκαλείτε από ανεπάρκεια βιταμίνης Β1. Η οστεοπόρωση είναι γνωστό ότι οφείλετε σε έλλειψη μετάλλων. Οι παθήσεις αυτές όχι μόνο προκαλούνται εξαιτίας διατροφικών ανεπαρειών, αλλά δημιουργούν και περαιτέρω ανεπάρκειες στο ενδοκρινικό σύστημα, στη διεργασία του μεταβολισμού και στη χημική σύσταση του αίματος.

Διαιτητικός Νόμος 9:

Ο Νόμος του Συνδυασμού Τροφών



Όταν νοσούμε και πάσχουμε από χρόνια κόπωση, είναι σημαντικό να συνδυάζουμε σωστά τις τροφές που καταναλώνουμε. Είναι προτιμότερο το να καταναλώνουμε φυσικές τροφές σε οποιονδήποτε συνδυασμό, παρά να καταναλώνουμε ανθυγιεινές τροφές σε τέλειους

συνδυασμούς. Ορισμένα άμυλα και πρωτεΐνες δεν πρέπει να συνδυάζονται. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι το κρέας με τις πατάτες, και τα αυγά με το μπέικον. Αυτοί οι δύο συνδυασμοί είναι κοινοί και πολύ επιβλαβείς. Η κατανάλωση φυσικής τροφής που περιέχει άμυλο και πρωτεΐνη δεν είναι επιβλαβής. Οι άνθρωποι που διαθέτουν ευλόγως ικανοποιητική πεπτική λειτουργία, δεν χρειάζεται να αγωνιούν για το συνδυασμό των τροφών.

Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΧΗΜΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ



Εάν τηρείτε τους νόμους της σωστής διατροφής, ο οργανισμός σας θα είναι ισορροπημένος από χημική άποψη. Μία από τις πιο λεπτοφυείς μορφές οργανικής ανισορροπίας είναι η χημική ή διατροφική. Μια χημική ανεπάρκεια ή ισορροπία αποτελεί την αιτία σχεδόν κάθε πάθησης. Ένα υγιές έντερο περιέχει νάτριο, κάλιο και μαγνήσιο.

Το νάτριο εξουδετερώνει τα οξέα. Το νάτριο εξουδετερώνει τα σιππικά αέρια και καθαρίζει την εντερική οδό. Το κάλιο είναι απαραίτητο για την μυϊκή δομή και ελαστικότητα που εμπλέκεται με το χρόνο εντερικής διάβασης. Το μαγνήσιο, μαζί με το ασβέστιο, προκαλεί μυϊκή χάλαση και συμβάλλει στη συγκράτηση του καλίου στα κύτταρα. Συμβάλλει στην καταπολέμηση σπαστικών καταστάσεων, στενώσεων, διαταραχών οφειλόμενων σε συναισθηματικό στρες καθώς και της απώλειας τόνου στο έντερο. Τα φάρμακα που αποτελούνται από ανόργανες ουσίες δεν συμβάλλουν στην ανάπλαση των ιστών. Το βιοχημικό, οργανικό μαγνήσιο των φυσικών τροφών είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τον οργανισμό. Όταν αυτά τα τρία μέταλλα-νάτριο, κάλιο και μαγνήσιο-λείπουν από τη διατροφή, ο οργανισμός τα λαμβάνει από τους ιστούς των εντερικών τοιχωμάτων, όπου και αποθηκεύονται. Πρέπει να εφοδιάζουμε τον οργανισμό μας πάντα με τα σημαντικά στοιχεία των εντερικών τοιχωμάτων, ειδάλλως θα υποστούμε τις συνέπειες.

Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα νατρίου

Η καλύτερη οργανική πηγή νατρίου είναι ο όρος γάλακτος. Ο όρος του γάλακτος αποκαθιστά το γαλακτοβάκιλλο και δεν γένει την εντερική χλωρίδα, σκόνη από αγελαδινό ή κατσικίσιο γάλα τα μαύρα σύκα αποτελούν κορυφαίο συνδυασμό νατρίου



Άλλες τροφές πλούσιες νατρίου είναι οι εξής:

- Βερίκοκα,αποξηραμένα
- Γάλα,ωμό
- Ηλιόσπορος
- Ινδική καρύδα
- Κατσικίσιο γάλα
- Κρόκος αυγού
- Μαύρες ελιές
- Κριθάρι



- Κόκκινες πιπεριές
- Φράουλες
- Λαχανίδες
- Ψάρι

Τρόφιμα που περιέχουν νάτριο σε μικρότερα ποσοστά είναι το λάχανο, τα νεροκάστανα, το σκόρδο, τα κάσιους κ.α.

Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα καλίου

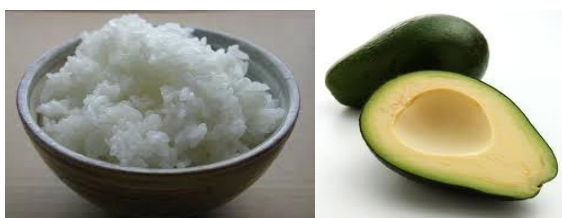
Οι καλύτερες πηγές καλίου είναι οι οργανικές τροφές. Αρκετά βότανα είναι επίσης καλές πηγές καλίου. (π.χ. η τσουκνίδα)



- Αγγούρι
- Αμύγδαλα
- Καρύδα
- Μπανάνες
- Γάλα σόγιας
- Μπρόκολο
- Ντομάτες
- Σπανάκι
- Φακές
- Καρότα
- Ελιές
- Βολβοί παντζαριού

Τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο

Το μαγνήσιο υπάρχει σε **υψηλή** περιεκτικότητα σε συγκεκριμένους ξηρούς καρπούς και στα αναποφλοιώτα δημητριακά. Το αναποφλοιωτό ρύζι περιέχει 11 φορές περισσότερο μαγνήσιο σε σχέση με το αποφλοιωμένο, ενώ ο φλοιός του ρυζιού αποτελεί ακόμη πιο συμπυκνωμένη πηγή του εν λόγω μετάλλου.



Άλλες τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο είναι οι ακόλουθες:

- Αβοκάντο
- Αντίδια
- Βρώμη
- Ίκαρου
- Σίκαλη πλήρης
- Κάσιους
- Λάπαθο
- Μέλι
- Καλκάνι
- Φιστίκια

Μπορείτε να αποφύγετε τα διατροφικά παρασυστατικά διαβάζοντας τις ετικέτες όλων των εμπορικών προϊόντων. Αποφύγετε οποιοδήποτε προϊόν περιέχει θερμασμένα έλαια ή λίπη .

Να μαγειρεύετε μόνοι σας το φαγητό σας.



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Υπάρχουν λοιπόν εννέα διαιτητικοί νόμοι, οι οποίοι αφορούν τις τροφές που καταναλώνουμε και μας βοηθούν να ανακτήσουμε και να διατηρήσουμε την υγεία μας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Πρέπει να εκπαιδεύσετε τους γευστικούς σας κάλυκες και τη σκέψη σας, εάν θέλετε να ζήσετε μια υγιή, παραγωγική ζωή. Να μαγειρεύετε μόνοι σας το φαγητό σας.