

SAŽETAK

Neka hrana bude vaš lek

Da bismo pobedili u borbi protiv epidemija modernih bolesti izazvanih načinom života u razvijenim zemljama, moramo prestati sa pogubnim preterivanjima u mnogo čemu. Treba da se vratimo prirodnijoj, jednostavnijoj hrani i načinu života.

Koliko god se to činilo neverovatnim, postoji način ishrane koji sa jedne strane sprečava razvoj većine pogubnih bolesti spomenutih u ovoj knjizi, a sa druge strane podstiče povlačenje već nastalih promena pod uticajem istih bolesti. Takva ishrana se sastoji od obilja raznovrsnih biljnih namirnica u najprirodnijem obliku, jednostavno pripremljenih, uz štedljivu upotrebu masnoća, ulja, šećera i soli. Ona sadrži vrlo malo rafinisanih, prerađenih proizvoda.

Namirnice životinjskog porekla uglavnom se ne koriste ili je njihova upotreba strogo ograničena.

Prihvatanje ovakvog jelovnika i načina života urodiće boljim zdravljem i većom izdržljivošću. Zdrave namirnice mogu se jesti i u većim količinama, a da se ne dobija na težini, često i uz smanjene troškove. Gde možete dobiti bolju i povoljniju ponudu?