

## ΟΙ 10 ΕΝΤΟΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ

Το ανθρώπινο σώμα είναι κατασκευασμένο για τρεις βασικές κύριες λειτουργίες:

- Ανανέωση και επιδιόρθωση των κυττάρων που το αποτελούν.
- Παραγωγή ενέργειας για τις καθημερινές μας δραστηριότητες.
- Άμυνα εναντίον παθογόνων μικροοργανισμών και τοξικών ουσιών.

Και οι τρεις παραπάνω λειτουργίες εξαρτώνται σχεδόν αποκλειστικά από τέσσερις παράγοντες: την **τροφή**, το **νερό**, το **οξυγόνο** και την **άσκηση**.

Οι παρακάτω 10 εντολές έχουν σχεδιαστεί για βέλτιστη αξιοποίηση αυτών των λειτουργιών έτσι ώστε να εξασφαλίσουμε την καλύτερη δυνατή ψυχοσωματική υγεία:

1. Αυξήστε την χορτοφαγία, όπου είναι δυνατόν με τροφές βιολογικής καλλιέργειας, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς (άψητους και ανάλατους).
2. Μειώστε σημαντικά τις τροφές ζωικής προέλευσης, όπως κρέας, πουλερικά, γαλακτοκομικά και ψάρια, ιδιαίτερα τα οστρακοειδή (γαρίδες, μύδια, στρείδια, κ.α.) καθώς είναι συλλέκτες βαρέων τοξικών μετάλλων.
3. Μην ξεκινάτε ποτέ τη μέρα σας χωρίς ένα καλό πρωινό. Το πρωί το σώμα βρίσκεται στη φάση της πέψης, το μεσημέρι βρίσκεται στη φάση της αφομοίωσης και το βράδυ στη φάση της αποβολής. Επομένως, το πρωινό είναι το καλύτερο γεύμα της ημέρας διότι χωνεύεται πιο καλά.
4. Μην τρώτε ποτέ μετά τις 08:00 το βράδυ, διότι το σώμα προσπαθεί να ξεκουραστεί και ο οργανισμός βρίσκεται στη φάση της αποβολής ενώ εμείς τον φορτώνουμε με τροφή που δεν μπορεί να χωνέψει.
5. Πίνετε καθημερινά 2 λίτρα καθαρό νερό - φίλτρου ή εμφιαλωμένο. Συνιστούμε 1-2 ποτήρια το πρωί και 1 ποτήρι 10'-15' λεπτά πριν κάθε γεύμα, διότι βοηθάει στην παραγωγή γαστρικών οξέων, καθαρίζει το έντερο και προωθεί την καλύτερη πέψη.
6. Μην τρώτε ποτέ αγχωμένοι ή βιαστικά. Το άγχος διεγείρει το νευρικό σύστημα και αναστέλλει τις χωνευτικές διαδικασίες. Η τροφή γίνεται δηλητήριο.
7. Προτιμήστε μικρά και συχνά γεύματα αντί για μεγάλα και αραιά. Με αυτόν τον τρόπο το σάκχαρο ισορροπείται καλύτερα και επίσης δεν επιβαρύνεται το πεπτικό να χωνέψει την τροφή.
8. Νηστεία. Επιλέξτε 1 φορά κάθε 10 ή 15 ημέρες να κάνετε νηστεία μόνο με φρούτα ή μόνο με σαλάτες και λαχανικά πίνοντας ταυτόχρονα μπόλικο καθαρό νερό ή μόνο με νερό. Έτσι, βοηθάτε τον οργανισμό σας να αποτοξινωθεί καλύτερα.
9. Άσκηση. Ο καλύτερος τρόπος για να ασκηθείτε είναι το γρήγορο περπάτημα 1-2 χιλιόμετρα καθημερινά. Οι πατούσες των ποδιών αδειάζουν το λεμφικό από τις τοξίνες, ενεργοποιούνται τα λιποδιαλυτικά ένζυμα ελέγχοντας το βάρος, και ισορροπείται το νευρο-ενδοκρινικό σύστημα και το σάκχαρο.
10. Παίρνετε καθημερινά τους **4 σωματοφύλακες (πολυβιταμίνη, ζωτικά λιπαρά, βιταμίνη C και μία καλή αντιοξειδωτική φόρμουλα)** για να έχουν τα κύτταρα όλα τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός για σωστή πέψη, αφομοίωση, αποτοξίνωση και καθημερινή ενέργεια.