

Zdravje

Vse se začne in konča pri hrani



Človeštvo je v resnih težavah, ker se mora vedno hitreje prilagajati novemu načinu življenja, prehrani, novim in telesu neznanim snovem v prehrani, spremembam okolja, onesnaženosti, zračenju itd... naše telo ni »narejeno« za takšne nenadne spremembe in konstanten stres. Če primerjamo to, kar se dogaja sedaj, s spremembami, ki jih je prinesla industrijska revolucija, so slednje preproste kot poštevanka števila dva.

Samo v zadnjih nekaj desetletjih je človek razvil in dal na trg nekaj deset milijonov kemikalij, ki jih najdemo v hrani, stanovanju, vključno s pododo in kuhinjskimi pripomočki in povsod druod v okolju... v vodi, zraku...

Raziskava je pokazala, da je:

- 76 odstotkov ljudi je pogosto utrujenih,
- 58 odstotkov jih ima težave s pogostimi spremembami razpoloženja,
- 52 odstotkov je apatičnih in nemotiviranih,
- 50 odstotkov ljudi nenehno trpi tesnobo, anksioznost ali strah,
- 47 odstotkov jih ima težave s spanjem,
- 43 odstotkov jih občuti slabljenje spomina in težave s koncentracijo,
- 42 odstotkov anketiranih trpi zaradi depresije.



Redki, a se še najdejo, ki um in telo obravnavajo ter zdravijo ločeno. Telo in um sta soodvisna in slabo ravnanje s telesom se odraža na umu in obratno, za večino težav iz omenjene raziskave je kriva slaba in neustrezna hrana.

V milijonih let evolucije, sta se naše telo in um prilagajala in izpopolnjevala. Prilagodili smo se klimatskim spremembam, spreminjali prehrabene navade in tako počasi sledili in dohajali sprememba.

Danes, zaradi skokovitih sprememb, to ni več mogoče. Nobena prilagoditev ali sprememba navad, se ni zgodila čez noč, kot bi bilo treba danes.

Energija, volja do življenja, veselje, ostrina uma in uravnoteženo razpoloženje... imate vse to? Se počutite tako? Za standard in »dobrine«, ki jih posedujemo, plačujemo visoko ceno.



Qulinarica.com

author [qulmama](#)

kategorija [Zdravje](#)

datum 04.08.2010

qulinarica.com/articles/vse-se-zacne-in-konca-pri-hrani