

## **Alimentația: 6 Direcții pentru păstrarea sănătății fizice**



Cu siguranță ești la curent și cred că știi cam tot ce se spune pe presă, media și prin cunoscuți despre alimentația pe care ar fi bine să o avem.

Se tot dau studii presei, se măsoare nivelul de nutrienți cam din orice în ziua de azi, se poate calcula câte calorii, aminoacizi, fibre, etc, ingerăm la fiecare masă și pe măsura lor chiar și calculăm cât de sănătoși suntem și vom fi. Zmei și puternici deci!

Totuși, alimentația are un rol despre care presa și media nu vorbesc. Ele se ocupă de partea științifică, eu de partea omului.

Vreau să cad de acord cu tine și să nu crezi nimic ce zic în aceste posturi online, ci să lași practica și testarea să zică pentru tine.

Alimentația are rol de hrană pentru corp, aerul la fel, dar cea mai hrănitore hrană sunt gândurile noastre. Dar despre acest ultim tip de hrană, vorbim altă dată.

Alimentația, că ea este mama unor reacții ale noastre, are ca rol să păstreze procesele interioare în funcțiune cât mai bine și mai mult.

Hrana are puterea de a slăbi sau întări anumite procese sau organe din corp, doar dacă ea este asimilată în mod corect. Aproximativ 10-20 % din orice fel de hrană este ingerată fără a fi asimilată sau procesată de corp. Cu cât mai mult crește acest procent, cu atât mai repede oamenii au deficiențe, se îmbolnăvesc.

Scopul este să învățăm să asimilăm ce ne trebuie din mâncare și să nu o pierdem.

Pentru ca hrana să fie hrană, și nu doar mâncare, e util să înțelegem procesul nostru de funcțiune interior. Nu doar fizic, ci armonia dintre ce fac, ce simt, în timp ce mă hrănesc.

Omul este suma tuturor învățăturilor preluate de când s-a născut și până în prezent.

Învățăturile sale îl conduc. Pe lângă acestea, sunt și alte învățături de care nu știe sau nu a auzit, și pe care nu le poate înțelege, nici chiar dacă le vede.

Omul este format din hrana pe care el a strâns-o. A crescut din cauza ei, și va muri din cauza ei. Ca să evităm ultima parte, oricât de neplăcută ar fi de auzit și trăit, avem nevoie de niște practică, și anume:

1. Mănâncă cu cel mult 3 h înainte de somn. Procesele de digestie și preluare a nutrienților e sănătos să aibă loc înainte de culcare. Astfel, somnul va fi lin, util și odihnitor pentru organe.
2. Caută alimentele imortale. Cele care nu mor. Prin fermentația lor întărești celulele și trăiești mai bine. De ex, strugurii se fac must, mustul - vin, vinul - oțet, iar oțetul nu expiră. Despre acest tip de alimente la [Conferința EvolutionTour](#) în 7 orașe în luna Iulie din România.
3. Conștientizează ce mănânci. Cât stai la masă, stai la masă. Lasă discuțiile, privitul pe telefon. Nutrienții sunt asimilați dacă atenția ta este la ce faci. Altfel e ca și cum torni apa într-un vas spart.
4. Organizează-ți orar de mâncat. Nu sări mesele și nu te pune nervos sau stresat la masă.
5. Mestecă încet și bine. Nu te grăbi, oricum a doua gură are tot timpul același

gust ca prima.

6. Studiază ce mânânci. Caută despre ce și cum mănâncă oamenii din Tarahumara din Mexic, Hunza din Pakistan, Okinawa din Japonia. Diete cu alimente ce se găsesc și la noi, fiind apropiați la climă.

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință*

Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.  
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!