Основные правила здорового питания.

 Уже давно многие врачи занимаются осуждением лечения лекарствами. Некоторые врачи, разочаровавшиеся в лекарственных средствах, считают их не эффективными и поэтому, отказавшись от медицинской практики, некоторые из них посвящают себя изучению проблем профилактики. Точно так же и произошло с известным швейцарским доктором Бирхер-Баннером. С самого начала своей врачебной карьеры доктор очень разочаровался в современных методах терапии. Ознакомившись с пищевыми ценностями продуктов, доктор начал лечить людей при помощи сбалансированного питания, без всяких лекарственных средств. Довольно быстро очень большое количество его больных, которые ранее безуспешно пытались вылечить свои болезни совершенно у разных докторов, в его стационаре в Цюрихе полностью вылечивались при помощи сырой вегетарианской диеты.

К сожалению Бирхер-Беннер рассматривал сырые продукты лишь как “лечебное средство”, а не как необходимую человеку пищу. Складывается такое впечатление, что людям следует питаться неправильной едой с детства, для того, что бы заболевать и ходить по врачам в поисках “лечебной пищи”. Наверняка, этот парадокс имел свои причины. В то время мало кто обладал хоть какими-то знаниями в сыроедение, а вот именно Бирхер-Беннер пришёл к мнению, что употребление вареной пищи не является биологической потребностью клеток.

Бирхер-Беннер, в своё время, прошел курс медицинского обучения. Если бы он сразу начал с того, что опроверг общепринятые номы, то никто бы не посчитал бы его методику серьёзной и не пришёл к нему. Его бы сразу же раскритиковали.

Сейчас существует несколько взглядов на вопросы питания. С одной стороны есть приверженцы сыроедения, а вот с другой стороны многие врачи защищают вареную пищу. Кто-то за вегетарианство, а вот другие за животную диету. Но в данном случае необходимо пересмотреть оба взгляда, так как в данной ситуации человек, который придерживается не правильных взглядов, не может настаивать на своей точке зрения, если она способно принести вред. Нужно пересмотреть все за и против, и лишь потом отдать одной из этих точек зрения предпочтение.

Многим кажется, что идея сыроедения не является каким-то способом питания, который легко внедрить в повседневную жизнь, но это не так. Это совершенно не научный подход. Конечно, наука не должна переходить в манию. Ваши действия должны быть осознанны. Вам необходимо полностью признать тот факт, что лишь сырые и свежие продукты являются настоящим источником полезных витаминов. В результате, те, кто считает это полезным и нужным, может продолжать есть сырые материалы.

По-моему мнению не стоит категорически отказываться от опыта сыроедов и начинать исправлять заблуждения науки о питании, по итогам наиболее ценные продукты становятся вредными, а действительно вредные подталкивают к использованию. Например, когда сырые продукты не дают слабым больным, у которых, желудочное расстройство, не смотря на то, что именно они должны лечить и укреплять здоровье больного.

Возможно ли постановка вопроса о разрушительности вредных привычек и их плачевного влияния на человека? Когда больной просит фруктов, а ему дают кашу, потому что считают её полезней. Разве это правильно? Мы сами сокращаем свою жизнь и жизнь наших детей. Исправление только этой ошибки почти сразу бы излечило многих от их недугов, но как всегда последнее слово и выбор останется за вами.

Необходимо притворить в жизнь принцип сыроедения, что бы каждый мог убедиться в достоверности высказанных положений. Подобное следует проделать каждому здравомыслящему человеку, прежде чем начинать бессмысленные споры. Именно этот путь способен привести к общему мнению и уничтожить разногласия приверженцев разных теорий о пользе питания.

Сыроедение не должно стать лишь только способом лечения или исследоваться только в научно-исследовательских институтах, а должно быть притворено в жизнь. Обычному человеку не обязательно знать сложные формулы и все наименования и уж темболее утомительные описания их полезных свойств. Необходимо всего лишь знать три слова: сырая растительная пища.

В результате, подводя итоги, мы можем отметить тот факт, что сыроедение становится новой, современной идеей, которая существует отдельно от медицинской науки. Мы не можем объяснить сыроедение научной формой и произвести какие-то расчёты. Но нам очевидно, что пользу сыроедения можно абсолютно просто объяснить логически с помощью использования только нашей логики. Основным из доказательств положительного влияния сыроедения на ваше здоровье являются законы природы. А результаты лишь подтверждают эти законы. И вы можете в этом убедиться, все, что вам необходимо, это лишь привести его в жизнь.