



Hjälp!

Allt vi stoppar i oss har en stor betydelse för vår kropp och hur vi mår. Allt vi äter fyller sin funktion för att vi ska hålla oss friska. Då menar jag förstås inte skräpmat! Om vi inte ser till att få i oss allt det vår kropp behöver för att må bra kan det ställa i en hel del fast vi kanske inte förstår att det beror på just det.

Allt vi stoppar i oss är verkligen avgörande. Våra förfäder kände väl till de naturliga livsmedel helande krafter och använde dem för att bekämpa alla hända krämpor. Och de flesta experter är nu överens om att en diet rik på naturliga och hälsosamma födoämnen kan hjälpa oss att stå i mot de vanligaste krämporna som förskyllning, hosta och andra infektioner. Liksom skydda oss mot kroniska nedbrytande sjukdomar, inklusive cancer, hjärt-kärlsjukdomar och artros. För det är ju faktiskt så att maten vi äter innehåller alla de viktiga ämnena som vår kropp behöver för att fungera. Allt från vitaminer, mineraler, spårämnen till aminosyror, antioxidanter, kolhydrater, proteiner, fetter, fettsyror, fytonäringämnen och fibrer. Och mycket av det här behöver vi också äta dagligen för att må så bra som möjligt. Och på så sätt kan man ju säga att man inte kan alltid bara äta det man tycker är gott utan att man tänker på hela tiden att äta det kroppen behöver för att må bra.

Det betyder med att om du väljer av olika anledningar att inte äta vissa saker att du måste se till att få i dig det på något annat sätt. Det finns ingen födoämnesgrupp vi aldrig kan få för mycket av och det är grönsaker. De är rika på vitaminer, mineraler, fibrer och vatten

och de hjälper till att rena kroppen och göra den mer basisk genom att motverka syror och minska på giftbelastningen. De innehåller också lite fett och kalorier med undantag från stärkelserika grönsaker som potatis, pumpa och sötpotatis.

Ett annat ämne som man kanske men inte vet vad det är och inte har hört talas om är fytö näringsämnen som även kallas fytokemikalier. Dessa ämnen hjälper till att till exempel försvara och skydda växterna från miljögifter och skadedjur men som också har visat sig även kunna skydda oss människor som från till exempel diabetes och högt blodtryck.

Var noga med att grönsaker i de flesta fall inte ska tillagas för länge för att behålla sitt näringsinnehåll.

Ät den råa, ångkoka dem snabbt, woka eller stek dem bara några minuter.

Några anledningar till att välja ekologiskt, kravmärkt och fairtrade.

Om man använder ekologiskt och kravmärkta varor undviker man många tveksamma och kanske rent av farliga ämnen. Dessutom bidrar man med att inte dessa ämnen sprids ut i naturen.

EPA (Environmental Protection Association of the American Government) har slagit fast att 85% av alla cancerfall är miljömässigt framkallande. Detta gör att majoriteten av alla cancerfall misstänks orsakas av ämnen i vår omgivning.

Med de metoder som finns idag kan man upptäckt 239 olika växtbekämpningsmedel.

Men det finns känt att det är 1100 olika som används

Ett medel som är förbjudet i ett land kan vara godkänt i ett annat. Det betyder ju att det som är förbjudet i ett annat land ofta kommer in i vårt land på grund av import och dåliga kontroller.

Växtbekämpningsmedel har visat sig kunna orsaka bland annat:

Hjärntumörer, infertilitet, påverkan av det mänskliga hormonsystemet, aggressivt beteende, inlärningssvårigheter, fosterskador och missfall, nervskador, organskador, Parkinson sjukdom, nedsatt immunförsvar, ADD, ADHD och autism.

Vi ska inte heller glömma **GMO-livsmedel** som vi vet alldeles för lite om vad de kan leda till i längden och som ökar lavinartat. Den kallas av vissa Frankenstein-livsmedel. Allt har blivit genmodifierat och är totalt främmande för våra kroppar och finns inte på något sätt naturligt ute i vår natur. Allt icke ekologiskt kött och ägg kan komma från djur som har fått **GMO-foder-soja** utan att det står på förpackningen. Enligt IRT har det visat sig att de djur som äter detta foder har bland annat ökad dödlighet, lungskador, för tidiga födselar, skadade spermier, förändrar **DNA**, blod i urin, förminskade njurar och lever.

GMO-grödor får inte ges till ekologiska certifierade djur

Anledningen till användandet är för att grödorna ska klara av bekämpningsmedel som **vanliga växter skulle dö av. GMO** gynnar bara företagarens intressen menar många för maten anses ändå räcka globalt över världen. Finns olika sätt att tänka på men vi är många länder som slänger kopiöst med mat och så finns det de som inte har någon alls på grund av vattenbrist framför allt. Och nu står vi inför enorma förändringar på grund av växthuseffekten. De som lever på sina regnperioder får nu vänta i årtal på regn. På andra ställen regnar det så det leder till enorma katastrofer för landet och människorna. Frågan är snarare hur vi ska kunna hjälpa dessa och kan vi det och vilket sätt. Men i det stora hela är det de som har makten som har det stora ansvaret och det är där det går för långsamt. Det har kommit larmrapporter hela tiden i årtal nu och ändå händer det ju inte mycket. Vi små människor har ständiga insamlingar till olika delar i världen för att hjälpa till men det är ju inte mycket i det stora hela. Det måste ske så mycket mer och större saker och vi behöver ändra sättet att leva och tänka på egentligen.