

## Sześć powodów dla których warto jeść więcej na surowo.

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 06:41 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:17

---

## Sześć powodów dla których warto jeść więcej na surowo.

Henri Junttila, dziennikarz obywatelski

Poniedziałek, 06 lipiec 2009

Tłumaczenie: Paulina Stokłosa

W 2006 roku, Lenka D. Zajic przeprowadziła badanie na temat surowego jedzenia i w ramach swojej pracy magisterskiej na kierunku Żywność Wegetariańska i Witariańska przeprowadziła dokładne badania na grupie 500 osób żywiących się surowymi posiłkami. Badania to pokazało, że u ludzi, których posiłki składały się z 80-90 procent surowych produktów znacznie poprawiła się odporność, trawienie, problemy z alergiami, waga, zachorowania, stopień energii i w ogóle fizyczne i psychiczne samopoczucie. ?Wydaje się niezaprzeczalne to, że przynajmniej na początku, dieta witariańska może zredukować lub wyleczyć wiele problemów ze zdrowiem?, powiedziała Zajic.

### #1 Energia

Surowe jedzenie wzmaga waszą energię. Jest ku temu kilka powodów; pierwszy to to, że wasze ciało nie musi produkować wielkiej ilości energii na trawienie jedzenia. Surowe produkty zawierają enzymy, które pomagają rozbić pokarm na cząstki. Wytrzymałość układu krążenia

## Sześć powodów dla których warto jeść więcej na surowo.

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 06:41 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:17

---

poprawiła się u 67 procent biorących udział w badaniu. Ogromny wzrost poziomu energii zanotowano od rozpoczęcia surowej diety, a dokładnie od 31 do 88 procent badanych stwierdził o u siebie ?dobrą? lub ?doskonałą? poprawę wzrostu energii.

### #2 Oczyszczanie

Dieta witariańska znacznie poprawia eliminację niepotrzebnych składników z naszego ciała. U osób, które wcześniej zanotowały u siebie dwa lub więcej wypróżnienia dziennie, sytuacja poprawiła się od 73 do 30 procent. Prawidłowo funkcjonujący przewód pokarmowy to klucz do utrzymania idealnego zdrowia.

### #3

Więcej wolnego czasu.

Przygotowywanie surowych posiłków zabiera o wiele mniej czasu w porównaniu z gotowanym jedzeniem. Witarianie zanotowali też u siebie mniejszą potrzebę snu. Liczba osób, które twierdziły, że potrzebują ponad 8 godzin snu spadła z 59 procent do 19 procent. Polepszyła się także jakość snu. Liczba osób, które nie miały problemów z bezsennością wzrosła od 40 do 59 procent od przestawienia się na witarianizm.

### #4

## Sześć powodów dla których warto jeść więcej na surowo.

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 06:41 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:17

---

### Waga

Według badania nad surowym jedzeniem które objęło 864 osób, które same zgłosiły się do badania i którzy byli na diecie witariańskiej od co najmniej 2ch lat, 82.5 procent schudło po przejściu na dietę witariańską. 75 procent osobom, których masa ciała była zbyt wysoka, udało się uzyskać idealną wagę po przejściu na dietę witariańską.

#5

### Środowisko

Wyprodukowanie mięsa kosztuje ogromne ilości energii i jedzenia. Jedzeniem wykorzystywanym do produkcji mięsa można by nakarmić ludzi w krajach dotkniętych głodem i pozwolić odrodzić się środowisku naturalnemu. Czy wiedzieliście, że zwierzęta hodowane na mięso produkują więcej gazów powodujących zmianę klimatu niż wszystkie pojazdy na świecie? To prawda. Potwierdza to raport Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa. **(Food and Agriculture Organization of the United Nations- FAO).**

Dieta oparta na mięsie wymaga również 7 razy więcej ziemi uprawnej co dieta roślinna.

### #6 Zdrowie Psychiczne

Jednym z obszarów, w których zanotowano największą i najbardziej obiecującą poprawę to zdrowie psychiczne, emocjonalne i duchowe. Ogólnie rzecz biorąc, większość badanych (87.5

## Sześć powodów dla których warto jeść więcej na surowo.

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 06:41 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:17

---

procent) zadeklarowało polepszenie się ich stanu psychicznego, emocjonalnego i/ lub zdrowia duchowego po zmianie diety. Badani zadeklarowali ?dobry? lub ?doskonały? stan zdrowia po przejściu na surową dietę we wszystkich podanych kategoriach, a w nich:

1. Optymizm (od 43% do 91%)
2. Cierpliwość (od 29% do 84%)
3. Samowystarczalność (od 54% do 88%)
4. Pamięć, możliwość skupienia się i jasność umysłu (od 36%- 82%)
5. Kreatywność (od 48% do 82 %)
6. Wydajność (od 53%-82%)
7. Pasja (od 53% do 88%)
8. Intuicja (od 53% do 91%)
9. Głębokość medytacji (od 28% do 68%)
10. Spokój umysłu (od 25% do 74%)
11. zadowolenie (od 30% do 80%)
12. radość (od 31% do 79%)

Uwaga na zęby!!!

Zaczynając dietę witariańska, musicie zwrócić szczególną uwagę na zęby. Pamiętajcie aby przepłukać usta po każdym posiłku, szczególnie koktajlach owocowych. Jest wiele naturalnych płynów do płukania jamy ustnej, które możecie użyć.

Podsumowanie

To badanie było bardziej subiektywne niż obiektywne, nie znaczy to jednak, że powinno zostać zlekceważone. Wynika z niego jasno, że badani odczuli wyraźną poprawę w wielu obszarach, co pokazuje, że witarianizm niesie ze sobą wiele korzyści.

## Sześć powodów dla których warto jeść więcej na surowo.

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 06:41 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:17

---

//

Źródła:

Sources:

[http://www.iowasource.com/food/lenkastudy\\_0806.html](http://www.iowasource.com/food/lenkastudy_0806.html)

<http://zenhabits.net/2009/01/10-reasons-eating-raw-is-healthier-for-you-and-the-planet/>

<http://veg.ca/content/view/full/133/111/>

[http://www.naturalnews.com/026553\\_food\\_raw\\_food\\_health.html](http://www.naturalnews.com/026553_food_raw_food_health.html)