

## Surowe warzywa - doskonałe źródło energii

**Autor:** Srinivas Reddy

Tłumaczenie Ania Nowak

Któż nie zgodziłby się, że jedzenie warzyw jest dobre dla zdrowia. Jaggavarapu Rama Reddy postarał się jednak bardziej uściślić to stwierdzenie. Chodzi o jedzenie jedynie surowych warzyw i unikanie wszelkich gotowanych. Nie można się z nim nie zgodzić.

Jest na tej diecie od przeszło dekady i obecnie cieszy się doskonałym zdrowiem.

Pozbył się problemów z artretyzmem, poprawił się mu na nowo wzrok, a włosy przestały wypadać. No i czuć tą sprężystość w jego ruchach.

Jego przepis na zdrowie nie jest żadnym sekretem. ??Jedzcie warzywa. Jeśli nie lubicie ich smaku, zetrzyjcie je na tarce i przygotujcie z dodatkiem kilku pulka. Dietę warzywną należy uzupełniać dużymi ilościami owoców, namoczonych ziaren roślin strączkowych i zbóż. Można tak wyleczyć większość dolegliwości,? ? dodaje z pasją.

Trudno się z nim nie zgodzić. Nie tylko z tego powodu, że jest na diecie surowej wegetariańskiej. Poparł swoje tezy naukowymi argumentami. ?Pokarm ma odżywiać żywe komórki. Jeśli podgrzać go powyżej temperatury ciała, zabija się wszelkie potrzebne składniki odżywcze. W większości przygotowuje się pokarm gotując w wodzie (100°C) lub w oleju o

## Surowe warzywa - doskonałe źródło energii

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 12:39 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 16:03

---

temperaturze 250°C. Co otrzymujemy? Martwe pożywienie, które powoduje choroby,? ? mówi.

Reddy zaczął dbać o zdrowie ponad dekadę temu, gdy zauważył że zaczynałysięć.

Stwierdził, że przyjmowanie witamin i minerałów jest niewystarczające i zaczął eksperymentować z pokarmami, które jadł. Z czasem zaczął obsesyjnie przestrzegać reżimu diety. W rezultacie odzyskał zdrowie i stał się gorącym orędownikiem surowej diety wegetariańskiej. Poza owocami i warzywami, jada również namoczone nasiona roślin strączkowych oraz rozdrobnione orzechy. Niesamowita mieszanka by cieszyć się doskonałym zdrowiem!

Źródło: <http://www.diamondhead.net/colorbreath.htm>

//