

Drabinka chorób kobiecych

Ze względu na powracające, częste pytania ze strony tysięcy Czytelniczek, ilustrujemy schemat, jak my – kobiety – same przyczyniamy się do chorób kobiecych poprzez wybór tego, co spożywamy w pośpiechu lub z braku świadomości.

Żywność przetworzona

– często smaczna, zaspokajająca smak słodki i słony, a także tłusty – dostarcza tysięcy syntetycznych substancji dodawanych w celu wydłużenia trwałości produktów lub poprawienia ich walorów w odbiorze konsumentów, które na wiele sposobów szkodzą naszemu zdrowiu. Podobnie, jak tysiące związków – pozostałości po chemii rolnej – stosowanych przez rolników podczas upraw i hodowli na skalę przemysłową.

Jakie jest rozwiązanie?



Żywność ekologiczna, w tym duża doza warzyw, garstka owoców: najlepiej cierpkich i ciemnych (np. jagodowych), minimum węglowodanów, najlepiej złożonych i z wykluczeniem pszenicy, mądrze dobrane białka i odpowiednia kompozycja tłuszczów nienasyconych i nasyconych (patrz str. 181).

