

Chleba naszego powszedniego...?

Ludzie, którzy po raz pierwszy, spotykają się z żywieniem optymalnym najbardziej są zaskoczeni tym, że w ogóle nie dopuszczamy jedzenia chleba i żadnego innego kupnego pieczywa. Jak to? – Dziwią się. Przecież „bez chleba żyć się nie da”. Otóż okazuje się, że nie tylko się da, ale dzięki odstawieniu niejadalnych produktów żyje się znacznie dłużej i zdrowiej.

Już w XIX wieku, pewien niemiecki filozof powiedział „Zboże, które początkowo używane było wyłącznie jako pasza dla bydła, wkrótce stało się pożywieniem ludzi. I wynaleziono wówczas było ludzkie, niewolników”. Miał rację.

Dlatego w naszym żywieniu są produkty, które odstawiamy niemal całkowicie ze względu na dużą zawartość szkodliwych węglowodanów. To są trucizny! Najgorsze z nich to cukier i wszelkie słodczy (w tym miód), owoce i właśnie wszelkie, kupne pieczywo. Chleby, bułki wszelkiego rodzaju, wypieki, są nie tylko tuczącą paszą, ale również sprawcami szerokiego wachlarza chorób nękających ludzkość. To one właśnie są odpowiedzialne za wszelkie tzw. choroby cywilizacyjne. Widzieliśmy wszyscy tłuste świnki mieszkające w chlewikach. Od czego one się tak roztyły? Od smalcu, masła, śmietany? Nie, przecież nikt im takich rzeczy do jedzenia nie daje. Świnki jedzą głównie produkty, z których robi się właśnie pieczywo. A czy my jesteśmy świnkami czy Ludźmi?

Piszący te słowa, po odstawieniu pieczywa pozbył się nadciśnienia tętniczego i schudł o 27 kg!

Dziś, w związku z aferą zbożową, pieczywo gwałtownie drożeje. Na szczęście optymalnych zupełnie to nie obchodzi, bo po prostu my takich rzeczy nie jadamy. Zresztą pieczywo to nie tylko mąka i cukier. To w dzisiejszych czasach, mnóstwo chemicznych spulchniaczy, polepszaczy i konserwantów, które czynią je całkowicie niejadalnym. Zapomnijmy, więc o wszelkim kupnym pieczywie.

Zapomnijmy, ale nie do końca. Jak się okazuje, trochę pieczywa możemy jadać, ale nie takiego ze sklepu. Pojawiają się tu i ówdzie producenci, którzy zaczynają wytwarzać kilka gatunków pieczywa o mocno obniżonej zawartości węglowodanów, a zwiększonej ilości tłuszczu. Takie specjalne, optymalne pieczywo można, w ograniczonej, ilości jadać, ale najlepsze jest to, które upieczemy sobie samodzielnie w domu. Rzecz jasna, według optymalnych przepisów.