



ZDROWIE PLANETY

Jedną z moich misji jest edukacja. Żywnienie Terapeutyczne ma wielką rolę edukacyjną, jako żywnienie świadome uczy nas o tym, że nie możemy już sobie pozwolić na pewne nawyki i praktyki kulinarne, które degradują nasze środowisko i w efekcie trują nas samych albo będą trują nasze dzieci. Uczy nas też, iż egzystują wspaniałe, prośrodowiskowe alternatywy żywieniowe.

To, co wkładamy dzisiaj do ust miało, ma i będzie miało wpływ na naszą planetę i ludzi na niej żyjących lub ich przyszłe generacje. Ciężko byłoby mi znaleźć coś, co jest szkodliwe dla naszego środowiska lub planety a jednocześnie byłoby dobre dla naszego ciała, zdrowia. Przykładów jest tu wiele, ale chyba najbardziej godnym uwagi jest soja, która podstępnie wkradła się na pułki ze zdrową żywnością. W Warszawie i innych polskich miastach trudno jest dziś znaleźć danie wegetariańskie, które nie zawierałoby produktów sojowych. Uprawy genetycznie modyfikowanej soi dramatycznie niszczą nasze środowisko. Uprawia się ją na żyznych glebach południowej ameryki pozostałych po wykoszonym lesie tropikalnym, gdzie mogłyby rosnać wspaniałe drzewa owocowe dające ziemi tak ważny dla niej cień. Soja wymaga agresywnego spryskiwania pestycydami, te z kolei zatrują naszą wodę, glebę i powietrze, w efekcie chorują i giną zwierzęta i ludzie. Samą soją z kolei

karmi się kurczaki i krowy mięsne, aby szybko nabierały wagi a jej produkty uboczne jak sos sojowy, mleko czy tofu sprzedawane, jako zdrowe produkty tak na prawdę są niestrawne i toksyczne dla naszego organizmu ogłupiając nasz system endokrynologiczny. Chciałbym zainspirować wegan i wegetarianów do poszukiwania alternatywy i nie sponsorowania swoimi pieniędzmi tego toksycznego okrucieństwa, jakim jest GMO soja, (dokonywanego na naszej planecie).

Świadomy konsument jest pełen pytań. Gdzie kupować produkty do zdrowej kuchni terapeutycznej? Uprawy w ogródkach przydomowych i produkty od znajomych rolników, którzy nie używają chemii są najpewniejsze i najzdrowsze. Poza tym zawsze należy pytać czy produkty czyste są od pestycydów, czy wyrastały w odpowiednich warunkach, sezonie i czy zebrane zostały dojrzałe. Dla mnie ważniejsza od jakakolwiek filozofii jest świadomość tego, co wkładamy do ust, skąd to pochodzi i w jakich warunkach wyrosło. Powinniśmy wszędzie stawiać pytania i czytać etykiety informacyjne na produktach spożywczych. Nie wkładajmy do ust produktów genetycznie modyfikowanych lub chemicznie utrwalanych. Odstawmy talerz z soją!

Szef Irek.