



Die geheime Zutat für ein gesundes Leben

Während meines Studiums der Ernährung auf dem College hörte mein Freund von einem Lehrer, dass es für eine Person einfacher ist, ihre Religion zu ändern, als ihre Essgewohnheiten zu ändern. Aber die Notwendigkeit ist die Mutter der Erfindung. Als mein Vater krank wurde und wegen Krebs ins Krankenhaus eingeliefert wurde, begann ich zu forschen, um zu lernen, wie wir uns schützen und vor Krebs heilen können. Während ich „A Delicate Balance“ auf Vimeo sah, hörte ich, wie der Ernährungsforscher T. Colin Campbell die Ergebnisse der größten jemals durchgeführten Studie zu Ernährung und Krebs beschrieb, wie in seinem Buch „The China …



Während meines Studiums der Ernährung auf dem College hörte mein Freund von einem Lehrer, dass es für eine Person einfacher ist, ihre Religion zu ändern, als ihre Essgewohnheiten zu ändern.

Aber die Notwendigkeit ist die Mutter der Erfindung. Als mein

Vater krank wurde und wegen Krebs ins Krankenhaus eingeliefert wurde, begann ich zu forschen, um zu lernen, wie wir uns schützen und vor Krebs heilen können. Während ich „A Delicate Balance“ auf Vimeo sah, hörte ich, wie der Ernährungsforscher T. Colin Campbell die Ergebnisse der größten jemals durchgeführten Studie zu Ernährung und Krebs beschrieb, wie in seinem Buch „The China Study“ beschrieben.

Ein Freund hatte mir das Buch vor Jahren gegeben, aber es war ein Deal-Breaker gewesen, da es eine vegane Ernährung befürwortete, was bedeutete, alle tierischen Lebensmittel einschließlich vegetarischer Lebensmittel wie Käse und Eier aufzugeben. Aber im Kampf um das Leben meines Vaters war ich bereit, das zu tun, was nötig war, also las ich das Buch und konnte es nicht weglegen. Mein erster Gedanke am Ende war „Wissen ist Macht“.

Die Prämisse des Buches ist, dass tierisches Protein die Vermehrung von Krebszellen bewirkt, während pflanzliches Protein die Schrumpfung von Krebszellen bewirkt. Diese Forschung stützt sich auf empirische wissenschaftliche Erkenntnisse und wird in Fachzeitschriften veröffentlicht. Es wird in Kapitel 3 des Buches beschrieben und ist ein überzeugender Ort, um Ihre eigene Forschung zu beginnen. Die Forschung wird jedoch von Lobbyisten für die Lebensmittelindustrie zum Schweigen gebracht, die diese Art von Informationen nicht zur Verfügung haben möchten.

Nachdem ich die China-Studie gelesen und festgestellt hatte, wie viele Krankheiten durch die „Standard American Diet“ oder SAD verursacht werden, schwor ich mir, vegan zu werden. Vegan zu werden schien mir eine einfache Wahl zu sein, um meine Gesundheit vor der gefürchteten Krebsbedrohung zu schützen.

Obwohl ich ein erfahrener Vegetarier bin, fehlte mir die Fähigkeit, leckeres veganes Essen ohne Käse und Eier zuzubereiten. Ich habe mich den gesundheitlichen Vorteilen

einer veganen Ernährung verschrieben, mich in der veganen Kochschule eingeschrieben und drei Wochen lang bei einem veganen Meisterkoch trainiert.

Während der gesamten Kochschule lebte ich ausschließlich von veganem Essen. Das erste, was Sie bemerken, ist die erstaunliche Energie, die durch das Essen der frischen, gesunden Lebensmittel gewonnen wird. Antioxidantien färben das Obst und Gemüse, das unsere eigenen Systeme stärkt.

Wenn Leute unweigerlich fragen, woher unser Protein kommt, antwortet ein Experte: „Ich bekomme mein Protein von der gleichen Stelle, an der Ihr Protein sein Protein erhält.“ Blattgemüse, Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Bohnen und Samen sind einige Proteinquellen auf pflanzlicher Basis.

Und das Beste ist, dass das Essen großartig schmeckt. Cashewkäse, Mandelmilch und Kokosnussbutter sind Grundnahrungsmittel. Werfen Sie Tofuwürfel mit Hefe, Tamari und Olivenöl und backen Sie sie für herzhaftes Nuggets. Tempehwürfel 20 Minuten dämpfen – mit veganer Mayonnaise, Knoblauch, Zwiebel, Basilikum und Petersilie mischen. In die Pita geben und ein Hühnchen-Salat-Sandwich nachahmen.

Meine Leidenschaft gilt dem Wohlbefinden und veganes Essen fördert die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt. Suchen Sie einen Ausgangspunkt? Mark Reinfeld von Vegan Fusion bietet eine Reihe von Kochbüchern bei Amazon an.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki