

הדרך אל ההבראה ארוכה. דבר ראשון צריך להפסיק להאמין לפרסומים של חברות המזון, להם יש אינטרס כלכלי ולא דווקא אינטרס לשמירה על בריאותינו. המידע שקראתם עד כה יכול לייאש ולגרום לאטימות. רוב האנשים בעולם עוצמים את עיניהם לא מתוך רשעות אלא בעיקר מתוך בורות ופחד. כעת יש בידכם ברירה, אתם יכולים לפעול. יש לנו סיכוי להפוך את התהליך, הכוח נמצא בידינו ולא בידי התאגידים הגדולים. בלעדינו אותם תאגידים לא יכולים היו להתקיים. פקחו את עיניכם. כשאתם פוסעים ברחוב ורואים פרסומת לרשת המבורגר כלשהיא, חייכו, אתם יודעים את האמת ואתם לא תקנו מזון המזיק לבריאותכם ולבריאות ילדיכם. ישנם מספר צעדים קטנים אשר ישנו מקצה לקצה את מצב בריאותכם, נסו אותם למשך תקופה ותגלו - כפי שגיליתי אני, שישנה השפעה ממשית ומוחשית על מצב הבריאות והכיס. (אגב למי מכם המעוניין להרזות באופן טבעי ובריא ולהישאר רזה לאורך זמן המעבר לתזונה צמחונית דלת שומן מהחי היא הדיאטה הטובה ביותר שהוכחה ע"י אלפי מחקרים.)

- בדקו את תוויות המזון שאתם קונים, אל תקנו מוצרים המכילים חומרי שימור וחומרי טעם וריח.
- צמצמו בצריכת הבשר השומני ובצריכת הגבינות והביצים, והגבירו את צריכת הירקות והפירות. הרווח יהיה כולו שלכם ושלנו.
- החליפו מוצרי מאפה ולחם מקמח לבן במוצרי קמח מלא.
- החליפו סוכר לבן בסוכר חום.
- צמצמו את שתיית הקפה והחליפו אותו בקפה נטול קופאין.
- אל תקנו שתייה קלה הרוויה בזרח (Phosphate) המפריעה בקליטת המגנזיום והסידן בגוף. שתו מים מסוננים או מינרלים במקום.
- אל תקנו משקאות מוגזים שהוכחו כמזיקים ביותר לבריאות השיניים והגוף.
- החליפו את החמאה באבוקדו / ממרח גבינת סויה או בממרח מרגרינה שאינה מכילה שומנים מוקשים ושעשויה משמנים צמחיים כגון שמן זית, חריע או תירס.
- בצעו את קניותיכם בחנויות טבע ולא ברשתות המזון הגדולות שבהם מבחר המזון הבריאותי מצומצם למדי.

למי מכם שרוצה לנקוט בצעדים נוספים ומשמעותיים יותר, אני ממליץ לקרוא את רשימת הספרים בביבליוגרפיה, שם תקבלו מידע מקיף ביותר על הדרך לשינוי כולל של התזונה ושל דרך חייכם, בדרך לבריאות ארוכת ימים.