

Innehållsförteckning

- Vad är denna "råa veganmat"?
 - Ingen "trend"
 - Maximumtemperatur
- Utredda begreppen
 - Levande Föda
 - Råkost
 - Raw Food
- Vad äter man?
- Att mogna frukterna
- Praktiska tips
 - Maskiner
 - Tillredning
 - Smaksammansättning
- Matsmältningslära
- Kasserad mat inom Levande Föda
 - Rejuvelac
 - Tamari/Shoyo
 - Groddad säd
 - Gammal kost
- Oätlig mat
-
- Olika trender i Raw Food Världen
 - Naturlig Hygien
 - 80/10/10 dieten
 - Hippokrates dieten (från Hippocrates Institutet med Brian och Anna-Maria Clement)
 - Grönsmoothie dieten
 - Instincto Therapi
- Högfett-dieten vs. Lågfettdieten
- Ljuset som överförbar energi
 - Biofotoner
- Att bli fri från upphettad mat
- Detox och att få starkare muskler
- Läran om Total Läkning
- Näringslära
 - De glömda näringsämnena
 - Phytonutrienterna
- Syra-bas-balansen
- Ekologiska och konventionella råvaror
- Kommunicerande mineraler
 - Hur gör naturen?
- Balansering av kosten och kroppen
- Myter

Vad är denna "råa veganmat?"

Det Raw Food eller Levande Föda som det också kallas handlar om är att konsumera större delen, eller hela sitt dagsintag med rå vegankost. Grönsaker, frukter, nötter och frön är dominerande i kosten med gärna olika färska kryddor som variation. Man tillagar maten med mixrar och torkmaskiner för att få olika maträtter i dieten. Kosten hjälper kroppen att skapa en stark matsmältning och med alla knep och kunskaper kan även de som inte tål råkost, få hjälp på olika kursgårdar eller kurser.

Ingen "trend"?

Många går så långt med den råa kosten att de får in det som en livsstil, istället för ett tillfälligt inslag i livet. Eftersom många upplever att kosten förändrar deras välmående till det bättre ser de inte någon anledning till att återgå till deras gamla vanor.

Maximumtemperatur

Den temperatur som bestämmer om maten är rå är max 40,5 grader Celsius när man torkar F&G. I och med att det finns många idag som rekommenderar olika grader på 42 C, 45 C, 48 C och ibland säger de 50 C upp till 60 C, förekommer det ibland en förvirring vid vilken temp man ska torka eller värma upp maten.

Det handlar inte bara om vilken temperatur utan även om den är obehandlad. Om maten är bestrålad, behandlad kemiskt eller den behandling som inaktiverar enzymer, klassas den inte längre som rå.

Utreda begreppen

När de första pionjerna inom rå mat på 70–80-talet började sprida budskapet, hade de ett startord: Living Food. De gjorde en svensk översättning och det blev det redan upptagna ordet: Levande Föda. Ödlor, fiskbete och annat var redan "levande föda" och därmed har vi detta, otroligt nog än idag, stora missförstånd bland befolkningen. Kommentarer som "Äta mask?", "Är det grodor i salladen?" eller "rätt kött?" kan man få höra om man nämner ordet Levande Föda högt.

Med ihärdigt kämpande har vi idag en större breddad förståelse över ordet Levande Föda. Men det har kommit nyare och hippare uttryck för kosten. Några uttryck vi har idag är:

- Live Food
- Life Food (mycket från David Jubb)
- Living Food (Ann Ws favorit)
- Raw Food (mest vidspridd idag)
- Raw Vegan Food
- Levande Föda (70-talets pionjärers favorit)
- Råkost (vanligt svenskt ord)

Sedan har vi krystade försök till översättning med orden Rå Mat, Rå Vegansk Mat, Rå Föda, Livsmat, Levande Mat mm.

"Raw Food" är populärats både här i Sverige och USA idag men det har bara varit det i Sverige i några år nu. Men det har även fått ett mera stadigt grepp om folks sinnen än ordet Levande Föda. De uttryck som behövs utredas är Levande Föda, Raw Food och Råkost då det är små men viktiga skillnader på dem alla.

Levande Föda

Är ett koncept, även kallad Living Food, som spridits av pionjären Ann Wigmore. Vid införandet till Sverige översattes det till Levande Föda och det är mer välkänt bland hälsokretsar än idag. Tanken bakom konceptet är att från att drastiskt övergå från en upphettad högfettdiet till obehandlad och rå föda, kan vara svårt för många och därmed utförs olika metoder för att underlätta övergången. De olika metoderna är blötläggning, groddning, odling, mjölksyrning, fermentering av mat, marinera, mixning, juicening, matkombinering, olika fastor, juicefeasting och Viktiga Nya Vanor. Matsmältningen är mycket i centrum eftersom många som börjar övergå till LF har redan en försvagad och otillräcklig nervenergi i matsmältningssystemet.

Genom att förstå hur alla dessa metoder fungerar kan många få det välmående de annars inte lyckades på en simplare rå kost.

Kosten är även helt vegan förutom honung, som är honungssaliv och pollen.

Råkost

Rårivna rotfrukter, isbergssallad och strimlad vitkål. Detta är vad för många är "råkost". Simpelt och tråkigt som många av dagens människor upplever det. Ett vanligt klagomål som har ätit råkost är att de inte tål råa frukter och grönsaker.

Frukter kan t.ex. vara råkost eller Levande Föda. Detta skiljs åt genom att om frukten är omogen (råkost) eller om den har mognat (levande föda). Samma sak med rotfrukter som är hela eller grovt rivna (råkost) eller om rotfrukten är mjölksyrad (levande föda).

Torra nötter och frön, mycket rotfrukter och kålgrönsaker, torra torkade frukter och omogna färska frukter kan skapa matsmältningsbesvär hos många idag och klassas som råkost.

Raw Food

Raw Food är något mellan Levande Föda och råkost. Den är mera varierande när det gäller lättsmältheten. Men det mest påfallande är att det innehåller många kulinariska maträtter som ger den råa maten ett vackert ansikte utåt till människorna idag. Lasagne, pizza, pasta, biffar, hamburgare och allt som en Standardiserad Svensk Diet (SSD) skulle kunna ge en bild av. Den har inga direkta regler när det gäller matkombinering eller om man ska blötlägga torrvarorna. Detta skapar en frihet och lättillgänglighet för den friska delen av befolkningen. De får en möjlighet att få känna på de många positiva effekter en diet har där man utesluter inflammationsskapande mat och ersätter med en näringstät kost.

Vad äter man?

Som föreläsare och kursgårdsägare har författaren träffat många människor som behövt en mer och mer bortglömd kunskap runt just naturlig mat. Frukter äts omogna, grönsaker skalas på sin näring och det värsta av dem alla: De kokas eller processeras med destruktiva metoder.

Levande Föda består kort sagt av grönsaker, frukter, nötter och frön men dessa fyra är bara en liten del av utbudet vad råa veganer kan äta. Nedan är en kort sammanfattning av kostens kategorier med deras underkategorier.

Det är en del fallgropar och missförstånd när det gäller om varan är rå eller inte. Det finns ingen svensk lag om någon vara ska ha varningen pastöriserad eller icke rå, det skulle bara inte fungera i denna kokta värld. Därmed har jag tagit med några små varningar och tagit upp vanliga missförstånd.

Varorna kan vanligen komma från vanliga hälsokostaffärer och matvarubutiker. För att få tag på 100% Raw Food produkter finns det webshops på internet, både svenska och internationella. Titta i index under "Resurser":

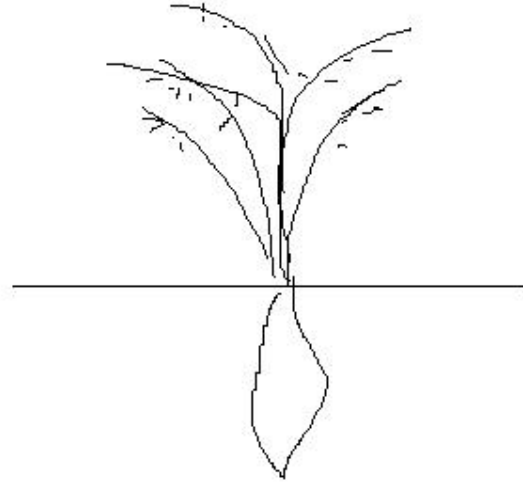
- Grönsaker
 - Bladiga grönsaker
 - Sädgräsjuice
 - Rotgrönsaker
 - Kålgrönsaker
 - Blommor
- Baljväxter
 - Bönor
 - Linser
 - Ärtor
- Frukter
 - Söta frukter
 - Osöta frukter
 - Feta frukter
 - Torkade frukter
- Nötter
- Frön/kärnor
- Alger
 - Havsalger
 - Sötvattensalger
- Örter

Grönsaker

Just för grönsaker, tror många att det handlar om morötter och broccoli, punkt slut. Det är mycket populära grönsaker men det är viktigt att separera just vissa grönsaker från varandra på grund av dess matsmältningsegenskaper.

Bladiga grönsaker

Detta innefattar "allt som viftar i vinden", har bladform och är gröna. Morotsblast, spenat och vanlig sallad är några goda exempel. Färska kryddor som persilja och andra kryddor kan användas flitigt i gröna smoothies. Matsmältningsmässigt är vi mer anpassade för bladgrönsaker och kan kombineras effektivare med andra grönsaker och frukter.



Sädgräsjuice

Om man odlar vete, kamut, dinkel, korn eller andra sädesslag får man ett glutenfritt gräs. Detta juicas eller tuggas för att få ut saften. Cellulosan är naturens starkaste fibrer och just gräset har ett osmältbara fibrer för oss människor. Gräset har ett brett spektrum av näringsämnen och medicinska effekter och behövs bara i små mängder som max 1 dl per dag.

Rotgrönsaker

Det är växter som växer under jord som innefattar alla rötter och betor. Rödbeta, morot, palsternacka och kålrot är några exempel.

Alla dessa rötter äts rekommenderat inte råa, utan skall helst ha någon förberedelse som mjölksyring, juicening eller finmixning. Tack vare dessa tekniker blir det matsmältningsmässigt möjligt att ta in i kroppen.

Kålgrönsaker

Broccoli, vitkål och grönkål kan ge gaser och vara överhuvudtaget svårsmälta. Men att marinera eller mjölksyra dessa kan man undvika problemen med svavlet som finns mycket i kål. Salladskål kan vara en lurig grönsak som får en att tro den är lika lätt att smälta som bladiga grönsaker.

Blommor

Plockas från maskrosblomman, ringblomman, squashblomman och pumpablomman är alla välkomna som ätlig dekoration på salladen. Men skaffa gärna en bok så du inte börjar plocka från giftiga växter. Säkra är då kryddväxter som gurkört, mejram, koriander, timjan och rosmarin som hittas i din egna odlingskruka.

Baljväxter

Baljväxter är en levandefödings grodd-kompis när det gäller att få i sig koncentrerade näringsämnen och kolhydratrik mat. Proteinmässigt per kalori kommer man upp till 25% och kolhydraterna 70% och det är rätt bra om man tittar på frukt som har ca 2% i kaloriprocent på proteinerna. Detta betyder att groddade baljväxter bör tas i måttliga mängder så att man inte får för mycket proteiner.

Bönor

Mest vanligaste är mungbönan men adzukibönan är ett gott alternativ. En handfull groddar per servering är tillräckligt.

Linser

Röda linser är tyvärr alltid upphettade eller för-splittade för snabbare kokning. Använd istället gröna, svarta och Belugalinser. Vackert att blanda i sallader.

Ärtor

Kan groddas 1-2 cm men rekommenderas att odla till långa skott på jord. Gröna och gula går vilket som.

Frukt

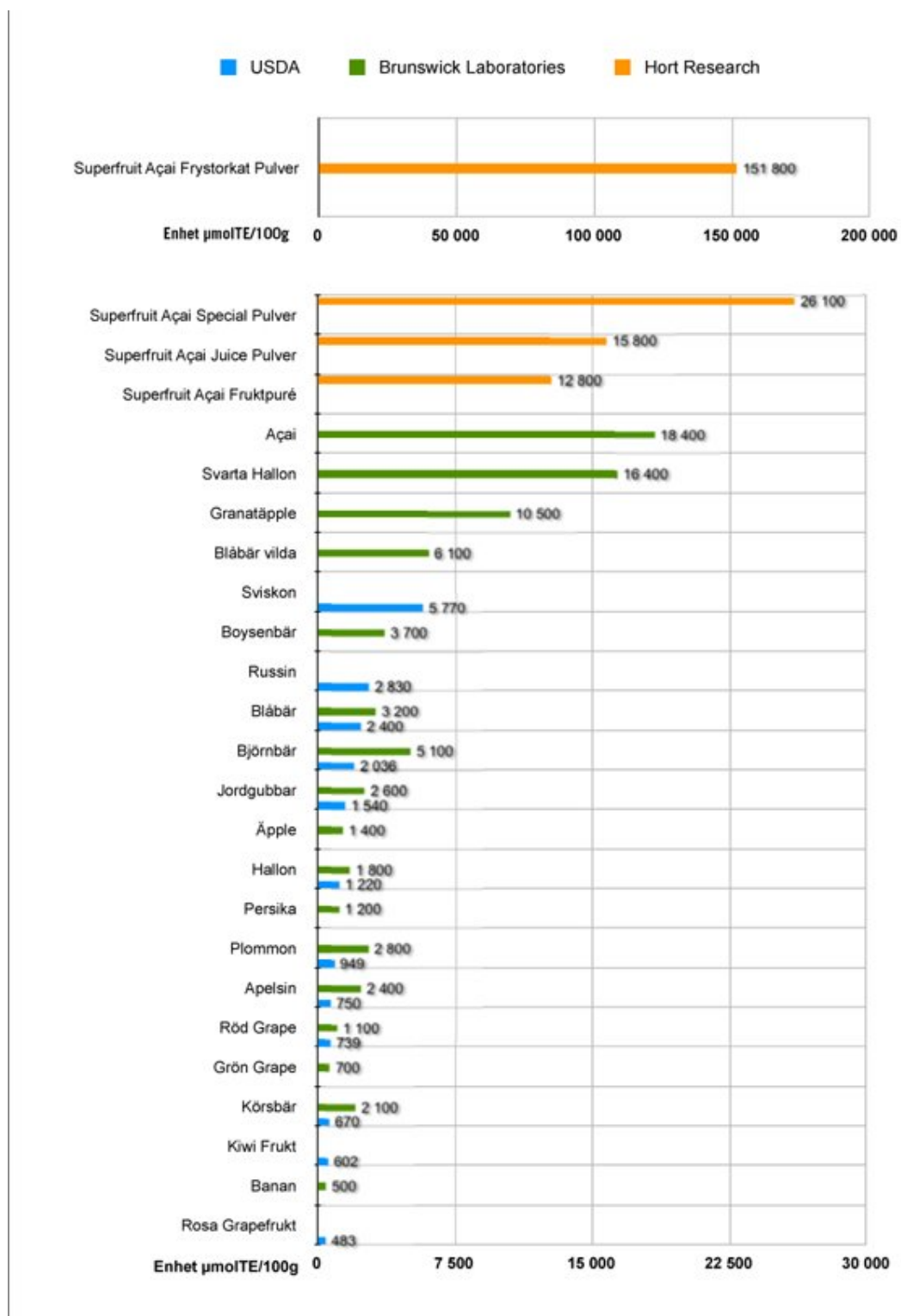
Leta alltid efter de mest färgstarka frukterna och grönsakerna då de innehåller mest antioxidanter. Nedan finns 2 tavlor som visar ORAC-värden som visar hur mycket antioxidanter som finns. Se också gärna till att alltid äta frukter mogna då när de är omogna är de svårsmälta och syrabildande.

ORAC units per 100 grams

Fruits		Vegetables	
Sviskon	5770	Grönkål	1770
Russin	2830	Spenat	1260
Blåbär	2400	Brysssekålsgroddar	980
Blackberries	2036	Alfalfa groddar	930
Jordgubbar	1540	Broccoli blomdel	890
Hallon	1220	Betor	840
Plommon	949	Röd paprika	710
Apelsiner	750	Lök	450
Röda vindruvor	739	Majs	400
Körsbär	670	Aubergine	390
Kiwi	602		

Grapefrukt, röd	483		
-----------------	-----	--	--

Scientific contact: Ronald Prior, James Joseph, Guohua Cao or Barbara Shukitt-Hale, Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging at Tufts, Boston, Mass., phone (617) 557-3310, fax (617) 556-3299, prior@hnrc.tufts.edu; joseph_ne@hnrc.tufts.edu; cao_am@hnrc.tufts.edu; hale_ne@hnrc.tufts.edu.



Söta frukter

Vanliga är banan, äpple och apelsin men håll gärna en så stor variation som möjligt och ät med skal. Näringen koncentrerar sig till skalen för att skydda växten. När frukten mognar blir den mer och mer ätlig. Testa gärna bananer som är helt brunprickiga och mixa skalen med frukten. Mjuka mangoskal har också en "sockerbalanserande effekt", precis som bananskalen. Äppelskal har den högsta

antioxidantaktiviteten av kemiska växtsubstansen phenolic och flavonidinnehållet än äppelköttet + skalet. Äppelskalen från Rome Beauty skal har även den högsta bioaktiviteten mot tillväxt mot HepG(2) mänsklig levercancer.[1]

Testa även apelsinskal då vissa gillar dem färska eller torkade. Att finriva lite citrusskal i maten medför en starkare arom och smak. Saften och skalet ökar varandras effekt.

Osöta frukter

Kallas även för grönsaksfrukter då de behandlas mer som en grönsak än en frukt. Här kan man säga att "det grönsaken ger ifrån sig, är en frukt", dvs. gurka, zucchini, citron, paprika, chili, tomat, lime och aubergine är några exempel. Aubergine används dock inte ofta pga dess väldigt neutrala smak och att det är en nattskuggväxt med nervgiftet solanin. Men experimentera gärna med recept som "Senapssill".

Feta frukter

Avokado, durian och oliver är den bästa källan på fett. Det är även dem mest lättsmältbara för vårt matsmältningssystem. Mineralmässigt vinner de över alla de andra frukterna.

Torkade frukter

Denna kategori hamnar egentligen under "Söta frukter", men att man kan torka själv osöta frukter och grönsaker. Det är praktiskt taget torkade söta frukter som man köper i affären men på senare tid har utbudet har ökat lite till mindre söta frukter, som "zucchinichips", "äppelchips" mm. Vid vilken temperatur alla torkade frukter kan variera så ring din leverantör. Sikta på eko och osvavlade frukter. Det som gör t.ex. torkade aprikoser så starkt gula är svavlingen som utförs på fabriken. Välj därför bruna aprikoser och var misstänksam om du hittar ljusa frukter. Du kan alltid torka själv som tomat, apelsin eller årets skörd av bär. Dadlar, aprikoser, fikon och russin är vanliga.

Nötter

Nötter är tyvärr oftast lite upphettade över 40 grader vid skalningen eller torkningen. Men var inte rädda för att testa alla orostade nötter som du kan få tag på, de är oftast av god kvalité. Speciellt vid ekologisk odling. De man kan vara någorlunda säkra på är 100% råa är valnötter och hasselnötter.

Nötter är egentligen inte en proteinprodukt som många tror, utan mera en fetprodukt med 60-80% fett. Det innehåller mycket högkvalitetsprotein så länge de är råa men bladiga gröna blad är din bästa källa av proteiner.

Frön/kärnor

Mandlar och kokosnötter är mera frön än nötter. Frön är mera säker levande mat då man kan se om dem gro. Sesam med skal, solroskärnor, mandlar och linfrön är utmärkta frön att använda till matlagningen. Mandlar skall helst dock bara groddas 1-2 dagar då det kan mögla fort.

Testa också olika frön som kan groddas till små gröna skott: Alfalfa, Broccolifrön, lökfrön och rädisfrön kan groddas antingen i burk eller på jord.

Alger

Testa gärna de olika sorterna, men överdosera inte då de är koncentrerad föda.

Havsalger

Som det låter, de växer upp i saltvatten på olika höjder i havet. Därmed får de sina olika färger. Kallas även vattengrönsaker. Dulse och wakame är råa i Sverige men arame och kelp är det inte. Prata gärna med din leverantör av svenska havsalger för att se vilken temperatur de har torkat dem på.

Sötvattensalger

Chlorella och spirulina och är lättillgängliga men tyvärr sprejtorkade på 70 grader. E3Live är rå i fryst form och säkerligen även rå i pulverform.

Örter

Bovete skall inte underskattas vad man kan göra med den. Den betar sig som ett säd men skadar oss inte på samma sätt. Groddat bovete kan bli bröd, pajbottnar, gröt/välling, müsli och mycket annat. Det innehåller alla essentiella aminosyror och boveteslott som odlats på jord är dessutom en god källa på lecitin.

Vildris är ingen ört utan ett gräs och bör alltid blötläggas i 4 dygn tills den är mjuk. Ej rå, så hitta gärna dem som gror.

Att mogna frukterna

För att undvika att omogen frukt ska ge matsmältningsbesvär, syrabildning i kroppen och ge en råkostkänsla finns det bara ett sätt: att mogna frukterna. I Raw Food världen anses omogen frukt som just svårsmält råkost. Frukten är dessutom inte lika smakrik och detta kan bidra till att man inte kommer upp till livsmedelsverkets, allt för låga, rekommendation på 500 gram frukt om dagen.

Det varierar förstås vilka frukter men oftast kan de vara så att man vill sakta ner mognaden men detta skapar förstås en mindre färsk produkt om man drar ut på mognaden och tiden den har varit ifrån trädet den plockades ifrån.

Etylen

När man har köpt en frukt i affären är den nästan garanterat omogen och redo att mognas i hemmet med olika metoder. Det man använder sig av är hormonverkande ämnet från växterna som kallas etylen. Etylenkoncentrationen från frukterna ökar i samma grad som temperaturen ökar. Under vintern kan alltså vissa varma platser i huset vara bra att utnyttja som tvättrummet eller platser med golvvärme.

Gasen ökar den inre enzymaktiviteten med olika specifika enzymer:

Kinase skapar sura syror till neutrala syror.

Amylas omvandlar stärkelsen till enkla sockerarter.

Hydrolas omvandlar det gröna (klorofyllet) på och i frukten till antocyaner. Detta bidrar till att frukten kan bli blå, gul, eller röd.

Pectinase gör frukten mjuk och saftig genom att bryta ner pectinet, som annars håller frukten fast och hård.

Olika Hydrolaser möjliggör att dess arom kan komma fram när den är redo att ätas. Det gör så genom att bryta ner större molekyler till mindre och frambringar dem i luften omkring.

Den kemiskt skapade kalciumkarbiden tillsätts ibland i olika täta förpackningar med frukt för att påskynda mognaden. Det ämne som skapas kallas för acetylen och har en liknande effekt som etylen. Det finns dock spekulationer om att acetylen påverkar nervsystemet genom att strypa syretillförseln till hjärnan. Samma spekulation är att det "är i tillräckligt små doser" för att inte få symtom.

Vanlig etylen tillsätts också i olika förpackningar.

Bananer

Att mogna bananer ska helst vara något man lär ut i skolorna. Allt för många människor äter idag ren stärkelse. Om man tar en grön banan, skalar den och sätter den på en vägg så fastnar den. Om du gör detta med en brunprickig banan mosas den bara och ramlar ner. Detta händer också i matsmältningskanalen. Stärkelse är ett långtidsnerbrytbart ämne och bananer som tar upp för lång tid i magsäcken omöjliggör en större konsumtion av nyttigheterna.

Bananernas tre mognadsstadier:

- Bananer som är gröna med lite gult: 80 % stärkelse och 7 % fruktsocker.
- Bananer som är mest gula: 25 % stärkelse och 65 % fruktsocker.
- Bananer som är brunprickiga är ca 5 % stärkelse och 90 % fruktsocker.

Sockret i de mogna bananerna visar att det redan är en försmält mat alltså en mera levande mat för oss människor. Vissa gillar det bättre när det är "sockerfritt" i bananerna dvs. när de är omogna för att de inte klarar av den höga sockerkoncentrationen. De missar tyvärr alla de fördelar mogna frukter för med sig. Det krävs mindre resurser och energi som kan användas till de processer som kroppen föredrar. Detta skapar "raw food effekten" som vi ser när vi kommer över 80 % tröskeln.

Bananer är ett mycket koncentrerad mat som ger 89 kalorier per 100 gram banan (ca 16 cm lång). Om man äter 6 bananer har man alltså en ätit $89 \times 6 = 534$ kalorier som är en perfekt frukost/lunch och är en hel supernyttig måltid. Problemet är att många mår dåligt redan vid 3 bananer, oftast på grund av att de är för stärkeiserikt.

Mogna bananerna i en platskasse, gärna med en redan mogen banan eller annan frukt som tomat. Förvara i ett varmare utrymme och ställ in de bruna bananer i kylan om du inte hinner äta upp dem för stunden. Notera det att kylskåpssmak kan förekomma. Tänk också på att högre upp placerade frukter mognar snabbare då värme sprider sig uppåt.

Utnyttja gärna affärerna som ändå ska slänga sina riktigt brunprickiga eller helbruna bananer och fråga om du kan få dem gratis. Ibland får man fråga inne på lagret. Detta kan användas till att göra smoothies, frysa in skalade till glass eller ätas som de är.

Äpple

När skalen börjar bli rynkiga är de mer mogna, men konsistensen är inte alltid den godaste då krispigheten försvunnit.

Aprikoser

Mogna i papperskasse och ätes efter 1-2 dagar efter förvarande i kylskåp när de är mognat.

Bär

Blåbär kan förvaras i ca 10 dagar medan andra bär mest håller i 3-4 dagar. Hallon förlorar oftast sin smak och sötma redan några timmar efter plockandet.

Körsbär

Håller sig färsk i 7 dagar, helst i kylskåp. Rumstemp tills de har blivit saftiga och mjuka vid lätt tryck.

Dadlar

De är redan mogna när de kommer till Sverige och när de är färska som torkade håller de sig flera veckor i kylan. Leta efter de mest krämiga då de kan vara torra och tråkiga. Om du hittar dadlar på kvist kan de mogna en efter en.

Grapefrukt

Förvaras helst i rumstemperatur då de kan bli mindre goda tagna från kylan. Annars håller de i 7 veckor i kylan.

Vindruvor

Se till att plocka bort de redan möjliga eller krossade druvorna. Därefter håller de i 4-6 dagar. Vissa gröna vindruvor blir lite mer bleka när de är mer mogna då man kan känna att de är lite mer mjukare.

Kiwi

Använd gärna etylengasen tillsammans med kiwi men så fort de har blivit lite mjuka kan de bli övermogna. Dela gärna upp dem för olika stadier av mognad. De håller annars 7 dagar i kylan när de har mognat.

Citron

Håller i 2 veckor i rumstemp. Ska kännas ytterst lite mjuk vid tryck men akta för att de inte övermognar och möglar när de mjuknat.

Lime

Förvaras i kylskåp i några dagar då de är känsligare än citron.

Mango

Det finns två varianter, den ena som mognar lätt i rumstemperatur som blir mjuk när man trycker med fingret och den andra som alltid är stenhård och börjar bli brun och dålig när den "mognar". Detta kan bero på för tidig plockning (leta efter de mest färgade frukterna) och onaturlig mognad med kalciumkarbid som används på många olika delar av Asien. Även för kalla transporter kan ha frostsakat frukten som förstör enzymerna.

Ätes när skalet kan dras av och mognar gärna tillsammans med andra frukter.

Apelsiner

Mogna i en papperskasse tills de blivit mindre hårda. Leta efter runda och välformade apelsiner med ett jämnt skal. Väg dem i handen och välj de mest tyngsta för sin storlek och på det sättet kan du undvika de torra frukterna. Håller i ca en vecka i kylskåp.

Vattenmelon

Håller i 2 veckor i rumstemp och kan påskyndas genom att sätta över ett element. När de är övermogna är fruktköttet slabbigt.

När du har mognat, eller övermognat flera frukter, kan bananflugor ge en indikation på att förvara den mogna frukten i kylskåp.

Ananas

Från en rekommendation från Dr. Flora som följde Ann W i hela 30 år ska man ta en gaffel på undersidan på ananasen och sticka hål därunder. Man ställer den sedan i en djup tallrik med rent vatten i och väntar tills aromen uppstår. Akta bara så det inte uppstår mögel om man låter den stå för länge. Byt gärna vatten vissa dagar.

Praktiska Tips

Maskiner

Tillredning

Smaksammansättning

Matsmältningslära

Att mogna frukterna hemma är ett sätt att omvandla den råa maten till konceptet Levande Föda för att underlätta matsmältningen men det finns även annan rå mat som kan göras mer tillgänglig för kroppen.

Matsmältning

Kasserad mat inom Levande Föda

Det har alldeles för länge bara funnits allt för få Levande Föda böcker och har utelämnats med Ann Ws gamla 40-åriga fantastiska kunskaper och tankesätt. Under det senaste 100 åren har utvecklingen ökat och ökat av inspirerade människor men oftast på sitt eget språk. Amerika har lyckats sprida inspirationen med god marginal men Sverige ligger alltid 10 år efter när det gäller att snappa upp tankesätten därifrån. Helt plötsligt uppkommer det en ny information i USA om något som varit vanligt eller standardiserat här i Sverige som egentligen inte längre är aktuellt.

Därför har författaren klargjort ut några gamla synsätt som har slutats använda eller formats till något annat. Det är viktigt att notera att dessa saker används fortfarande världen över men nu idag med större kunskap och därför bör undvikas till sin egen förmåga.

Rejuvelac

Ett vanligt exempel på vad den senaste forskningen har bidragit med är avskaffandet av rejuvelac. Detta är en fermenterad dryck som har hyllats av Ann Wigmorens efterträdare i många år men har mer och mer ansetts vara något mindre bra.

Brian och Anna-Maria Clement som tog över Ann Ws kursgårdscenter i Boston på 80-talet, som sedan flyttades till varma Florida, satte drycken för undersökning på ett universitet. Resultatet blev att det innehöll för mycket negativa bakterier, dessutom var deras erfarenhet på kursgården att vissa människor kunde reagera negativt. Speciellt dem med mag-tarmproblem. Detta blev ett uppsving för att få förändring.

Enligt författaren har Brian och Anna-Maria fått en del ämnen missförstådda som kommer att förklaras och självklart skall man ta allt med en nypa salt. Rejuvelac är alltså en sädesdryck på 3 delar groddat vete och 1 del groddat råg. Detta jäses tillsammans med en 10 liter vatten och 1 msk honung i 2 dagar. Detta drickes sedan som vanlig dryck eller blandas i mixade soppor, ostar mm.

Problemet med just säd är att om säd får ligga mer än 90 dagar i lagren, hinner "godkända" värden av mögel skapas. Detta skulle kunna bidra till de negativa bakteriestammarna i rejuvelacen.

Tamari>Nama Shoyo

Detta är en underbar övergångsmat för den nyfrälste i Raw Food. Det ger en god arom och smak till nästan all mat man använder sojasåsen på. Det är tyvärr en död produkt, ej tekniskt sett en rå krydda. Sojabönorna kokas eller ångkokas och om ni tar Shoyo är det en stor chans till upphettning av säden där också. Detta mjölksyras sedan under flera månader.

Människor som inte tål soja kan få besvär och författaren själv upplevde irritation runt och i munnen av såsen. Vid konsumtion rekommenderas att ta väldigt lite eller väldigt sällan. Det kan dock bli tvärtom pga den höga salthalten och att den blir beroendeframkallande.

Den Groddade Sädens sista dagar

Paleontologer har sett att människan har varit utan säd i nästan 10 miljoner år. Man har även sett att när vi började skapa samhällen där man förlitade sig på säd för ca 10 000-20 000 år sedan att sjukdomarna ökade i antal och variation. Detta var i samma period som människan började använda elden till matlagningen. Redan för 200 000 år sedan har man sett bevis på att eldanvändning. Detta var då endast till verktyg och vapentillverkning, och inget bevis till matlagning med eld.

Jared Diamond som skrivit "The Worst Mistake in the History of the Human Race" har observerat att till och med hela samhällen har gått under på grund av sädessamhällen skapades. Anledningen var näringsbrist. Även idag har vi de tre mest odlade sädesslagen vete, ris och majs som ur en näringsynpunkt långt ifrån näringsriktig för oss människor.

Groddad säd innehåller knappt någon c-vitamin, syrabildande mineralerna dominerar, lång nivå av de väldigt viktiga lösliga fibrerna. Fibrerna domineras av olösliga fibrer och skadar tarmslemhinnan. De är en irritant för kroppen och har ungefär samma effekt som fint krossat glas. Fullkorn är alltså extra skadligt för dem som kan få eller har Chrons, Ulcerös kolit, IBS, magsår, sädesintolerans och tjocktarmscancer.

Groddad säd smakar antingen bittert eller väldigt smaklöst. Om man jämför med frukter, grönsaker, nötter och frön ger det intrycket av en mer attraktiv föda, som faktiskt varit enklare och minst farligast att få tag i.

Ställ en människa på ett åkerfält och han dör inom några dagar. Ställ samma person i en fruktträdgård och hon kan leva där i årtal.

Även om gluteninnehållet sägs sjunka i säd om den groddas, då de omvandlas till peptider och aminosyror, innehåller det tillräckligt för att bli påverkade. Tarmslemhinnan och tarmluddet tar skada med en ständig tillförsel av gluten. Symtom kan vara dålig matsmältning, gaser, uppblåsthet och diarré. Det har länge mest varit ansett påverka tarmen men det har blivit ett accepterat synsätt att det skapar större hjärnsjukdomar och immunförsvarsproblem.

Man har hittat 15 stycken opiatsekvenser, eller morfinliknande molekyler. Opiater som kommer utifrån kroppen anses av forskare vara beroendeframkallande och giftiga för nerverna. De har även psykoaktiva egenskaper som t.ex. stimulerar överätning. Sedan 1960-talet har forskare ansett att gluten skapat inlärningssvårigheter och skitsofreni.

Gammal tråkig råkost

Människor minns hur det var i början med de råa måltiderna: Enkel sallad, råa rotgrönsaker och en vacker tallrik. Det var simpelt, råkost och tråkigt. Men det gick ner i magarna eftersom detta fick människorna att bli friska och krya igen, det ska man inte glömma. De slutade med den dåliga maten och bytte ut till "hel" mat med de väldigt viktiga fytonutrienterna. Den hela maten behöll sina näringsämnen och speciellt enzymerna.

Tyvärr blev det lite väl simpelt i längden och de sociala samhället fick människor att sluta med sina 100% råa livsstilar. Detta händer inte idag på samma sätt. Idag har vi Raw Food restauranger som gör råa gourméträtter med högre kvalitet än liknande kokta restauranger. Okokböckerna väller in, med minst en ny receptbok per år. DVD filmer görs för att visa hur lätt och snabbt det är att tillreda

maten. Ungdomar som aldrig har varit sjuka men vill inte dö i cancer som andra i omgivningen gör, blir 100% lyckliga Raw Foodists.

Nytt synsätt

Detta mycket tack vare att inspirationen är i en större skala än på Ann Ws tid. Hon lyckades göra många intressanta måltider, som tårter och godis, ostar och fina dressingar. Hon var en grundpelare på sin tid för att få människor att äta rå mat. Det kretsade tyvärr kring sjuka människor som ville bara bli friska FRÅN sjukdomar. Idag har vi många som börjar med kosten för att:

1. De känner sig lite trötta och slöa i livet överhuvudtaget. Bara att byta ut frukosten gör oftast en stor skillnad för dessa människor.
2. De ser sina släktingar eller vänner som insjuknar i hjärt-kärlsjukdomar eller cancer som de vill undvika få.
3. Alla allmänna fördelar kosten har och när raw food näringsläran ger en bild som känns mer rätt än de vanliga synsätten på kropp och hälsa. De allmänna fördelarna kan vara bättre syn, lättare i kroppen, starkare muskulärsigt, smidigare överhuvudtaget och speciellt vid yoga, klarare och bättre tänkande etc.
4. Enklare att öka sitt spirituella liv. Energiavkännade i kroppen ökas och du blir mer medveten om vad som händer. Kroppen börjar kommunicera starkare och du "hör" bättre.
5. Man har varit kokt vegetarian/vegan en längre tid och vill ta nästa steg.

Den känslan av att detta är inte bara en kost eller diet, utan faktiskt en livsstil som har och ger människor denna höga nivå av att kunna vara lycklig och stark, utan kroppsliga eller psykiska motstånd. Att övergå till Raw Food ger förstås utmaningar som visar vad du går FRÅN och vad du har satt på dig under dina kokta dagar. Men när du är i mål och känner dig som en Raw Foodist finns det alltid ett val om vilken procent rå man vill vara.

Oätlig mat

Alla grönsaker och frukter var inte vår ursprungsföda, som vi annars anpassat oss efter under alla dessa tusentals år. I dagens läge har vi blivit överösta med F&G som människan hittat lösningar på för att överhuvudtaget intaga som mat. Eftersom vissa råvaror inte går att ätas råa och vi hittar mer av dem har vi gått till mer och mer raffinerade metoder för att oskadliggöra de giftiga ämnena.

Detta är inget konstigt i och med att i svårare tider när miljön och förändringar uppstår måste livet anpassas.

De olika råvaror som oftast blir uppmärksammade är alla slags rotfrukter och baljväxter.

Potatis: Innehåller glycoalkaloiden solanin som är ett nervgift, orsakar svaghet och förvirring. Hjärnan ska också bli påverkad med alla sina nerver som skadas. Man blir med andra ord dummare. Även om du kokar den försvinner bara 50% av giftet. Dessutom måste det kokas på höga temperaturer såsom 170°C. Innehåller även glycoalkaloiden som chaconin.[5] Kan göras till chips i torkmaskinen.

Sötpotatis: Innehåller trypsin inhibitorer som hindrar proteinnerbrytningen och innehåller också raffinosa som orsakar gaser.[6] Den kan korttids-mjölksyras eller juicas för underlätta matsmältningen och självklart använd små mängder. Fungerar tyvärr bäst om man ångkokar.

Sojabönan/Tamari>Nama Shoyo: Nama betyder "rå" på japanska men Nama Shoyo är inte det inte. Sojasåserna innehåller båda kokta sojabönor som sedan fermenteras i många månader. Om det dessutom står bara Shoyo är den pastöriserad efteråt.

Såserna innehåller dessutom excitotoxiner [7] och phytoöstrogener som skapar obalanser i vår egen produktion och funktion.

Större bönor: Bönor som bruna, vita, black eye, svarta och speciellt röda kidneybönor innehåller ett giftigt proteinämne Lektin[8], en variant av Phytohaemagglutinin. Besvär som kan uppkomma av konsumtion av dessa i groddad form kan ge magont och kraftigt illamående. De enda groddade bönorna som ger minst besvär är mungbönor och adzukibönor.

Ärtsläktet: Groddade kikärter skall helst groddas och sedan ångkokas, mest för smakens skull. Annars går det utmärkt att grodda dem i 2-3 dagar, hacka upp dem grovt och sedan skölja dem länge i kallt vatten. Då brukar de vara helt ok att göra hummus av. Av någon anledning verkar det på folk att kikärter skulle innehålla något gift som kokas bort. Hittar tyvärr inte denna info vilket gift det skulle vara, och författarens egna (över)konsumtion gav inga kännbara bieffekter.

Olika trender i Raw Food världen

Precis som det finns olika människor finns det olika dieter som fungerat för dem. Därför kan det vara rätt förvirrande ibland då många säger emot varandra hur man ska äta och leva. De trender du kan välja på är:

Naturlig Hygien

80/10/10 dieten

Hippocrates dieten (från Hippocratesinstitutet med Brian och Anna-Maria Clement)

Grönsmoothie dieten

Instinkt Terapi

Hög-fett-dieten vs. Låg-fett-dieten

Ljuset som överförbar energi

Biofotoner

Ett synsätt som tyska forskare och speciellt Dr. Dietrich Klinghardt är "biologiska fotoner".

Från solen kommer det alltså den minsta formen av ljus som kallas för fotoner. Dessa absorberas och används av växter som äts upp av djuren och människorna. På detta sätt får människor fotonerna in i kroppens alla celler.

Tillsammans med växternas näringsämnen, innehåller fotonerna information som hjälper till med alla de viktiga kroppsprocesserna. De kan t.om. kontrollera de olika processerna som avlastar den egna kroppens energi, för att skapa en högre fysikalisk svängning, eller vibration. Detta kan upplevas som en ökning av välmåendet och den kroppsliga energin.

Biofotonerna har en våglängd mellan 200 till 800 nanometers, som också kallas låg-nivå luminiscens. Dessa fotoner ger alltså ifrån sig ett svagt ljus och det är ansett att ju mer en växtcell innehåller biofotoner desto större möjlighet har mineraler, vitaminer och andra näringsämnen att komma in i mänskliga celler.

Mineralrika plantor och solmogna frukter är alltså ansett av dessa forskare som "högkvalitetsmat" på grund av dess förmåga att lagra större mängder med biofotoner. Man kan säga med andra ord att ju mer vår råa mat innehåller näringsämnen, desto mer absorberar vi ljus, som urartar sig som fysikalisk energi, tack vare biofotonerna.

Inuti cellerna skapas det biofotoner från DNA:t som rör sig som en spiral som drar ihop sig, ungefär 13 miljoner gånger i sekunden. Varje gång DNA:t drar ihop sig ger det ifrån sig en biofoton som skickas omkring i kroppen som en kommunikator och som en ljus-partikel, ut från kroppen.

Att bli fri från upphettad mat

Psykiska beroenden

Vad jag har upptäckt genom personlig erfarenhet och kunskap från andra är att det verkligen är ett kämpande att överkomma ett sådan starkt beroende som upphettad mat.

När man har ett beroende i kroppen efter mat är det som om det verkligen sitter en liten demon som sitter på axeln och viskar vilka restauranger eller vilken skräpmat som man ska sluka först. Fast man har ätit sig mätt på Levande Föda innan och verkligen känner efter att; "nej, jag är faktiskt full i magen och inget behov av föda" får man dessa dragelser till ens beroenden. Vare sig det är kokt quinoa eller en kebabpizza med extra allt.

Det är här man får ta sig i kragen och visa vem som bestämmer. Att ge med sig och äta på närmsta pizzahak varenda gång man går på stan är inte det bästa för att få dem där nya hälsosamma vanorna man längtat efter.

Hur man blir av med sina beroenden

Det första man får göra är att inse att man är beroende. Det är steg ett, som de organisationer och experter förespråkar för att få dem människor som är drog eller spritmissbrukare att se att de verkligen har ett problem.

Ignorans är en väldigt vanligt förekommande företeelse i vårt samhälle idag. Kostrelaterad ignorans är det mest vanliga. Detta kan bero på det stora sociala och traditionsmässiga intryck man får från människor, media och speciellt från kött-, sädes och mjölkindustrierna.

Olika beroendeätare

Det finns två olika typer av människor som betar sig annorlunda när de äter:

1. Den ena gruppen är den som överäter och slutar ogärna när hon/han är proppmätt. De blir ofta rundare om de äter en upphettad kost som basis.
2. Den andra gruppen är försiktig och äter helst eller mer av nyttig mat såsom kokta kikärter, ångkokad potatis mm. Överätning är ovanligt.

Grupp 1 hamnar lätt i död-mats-träsket igen pga att man får i sig större mängder beroendeframkallande ämnen från maten. Att undvika upphettad föda är att rekommendera då en 99-100% rå kostföring ska räcka för att behålla en på "Raw Food rälsern".

Det positiva med detta är att man kan hamna i en sådan situation att man verkligen mår dåligt av att äta en sådan stark kroppslig påverkningsbar kost såsom mainstream skräpmat, animaliska-, mejeri- och/eller sädesprodukter. Om man renar sig och avslemmar sig i tarmen med levande föda och sedan ökar upptaget av både obehandlad mat och upphettad mat kan man få så starka reaktioner som att jämföra med en kraftig baksmälla. Man vill "aldrig äta den där pizzen igen". Reaktionen kan komma så fort som 30 min efter måltiden till dagen efter.

Grupp 2 genomgår inte denna "bakfylla" som grupp 2 gör. De äter gärna små mängder och blir aldrig riktigt proppmätta därför kan undvika stora mängder med matgifter som inte fastnar i kroppen.

Men problemet är att genom att inte uppleva dess starka påverkan som överätarna upplever kan man få en sakta men säkert invänjning av kokt mat. Kanske så mycket som 100% igen.

Om man äter rå mat på en basis kan man slippa dessa tendenser efter en tid som Raw. För mig var det som om jag såg ingen ände på Levande Födan. Jag bara åt och åt och åt. Jag fick gasproblem och många andra effekter av det sättet att äta. Nu idag insåg jag att det var alldeles perfekt att uppleva, för att inse steg 1: Inse att det ligger ett beroende och beteende bakom varför jag äter. 2. Attetyden måste bli annorlunda mot kokt och rå mat.

För att förändra en attityd är bland det viktigaste man kan göra.

Detox och en starkare kropp

Ulrika Davidsson i sin bok "Gå ner i vikt och rena kroppen med detox" gör hon en bra beskrivning om vad som händer vid en avgiftning, eller vad hon hellre kallar det en "inre rening" som faktiskt är en bättre beskrivning.

Att avlasta kroppen från att all den tunga och stimulerande mat vi har idag har kroppen äntligen möjligheten att "slänga ut soporna" som David Wolfe skulle säga det. Varje dag, 3 till 6 gånger får alltså kroppen "sopor" som inte hinner slängas ut. De 4 stora utrensningsorganen hinner inte med ibland:

1. Tarmen kan vara överfull och förstoppad
2. Vid kaliumbrist så klarar inte njurarna av att utsöndra slaggprodukter, och då tvingas kroppen att ta till andra utvägar.[4] Dessutom säger Livsmedelsverket att vi äter dubbelt så mycket salt än vad som anses vara hälsosamt.
- 3.

En annan sak som försvinner vid en rawfood/vatten-fasta/detox: är vatten.

När man bygger muskler på mediokra proteiner och alla dessa allmänt giftiga ämnen som vi utsätter oss för idag, måste kroppen rädda oss från att bli överförgiftade pga dess höga koncentration och skydda cellerna.

När kroppen inte längre behöver spä ut gifterna längre, i och mellan muskelfibrerna, tömmer den kroppen på överflödigt vätska och man går ner i vikt och man får illusionen av att man förlorar muskelmassa.

Effekten av detta blir att man får:

- Smidigare och töjbarare muskler
- Mer uthålligare och starkare muskelfibrer
- Snabbare återhämtning vid träning

Starkare kropp

Muskelfibrerna kan behövas bytas ut mot de nya råa proteinerna och detta kan medföra att man förlorar ovälkomna proteiner (muskler) och styrka. Men detta är endast en övergång och kan snabbt återuppbyggas igen om man tränar. När man påbörjar en avgiftande kost behöver många vila mer med mindre muskelbelastning och detta är oftast huvudorsaken till att bli svagare. Därför behöver man inte förlora alltför stora mängder om träningen fortskrider som förut. Problemet är att många vill ha snabba resultat med en stor otålighet. Det kan ta 1-12 månader innan kroppen har återhämtat sig till sin råa ursprungliga kost igen. Många har redan sjukdomar som självklart ger en längre avgiftning och inre uppbyggnad.

Stephen Arlin som skrivit boken "Raw Power" upplevde att sina 118 kg blev till 93 kg med en mild avgiftning vid övergången till 100% levande mat. Han gick senare upp 15 kg med nya och hälsosamma proteiner. Han är 188 cm lång.

Den atropi som uppstår hos muskelbyggare eller sportatleter, händer på grund av uppbyggnaden av kokta näringsämnen skapar en ballong som växer tills den exploderar. Muskler och andra delar av kroppen går sönder lättare och i en mer snabbare takt. Det är inte helt ovanligt med tidigt dödsfall hos olika atleter: I juni -07 dog en 47-åring i ett triathlon. Ytterligare en triathlet, bara 32 år i New York ett race. På bara ett år har det dött totalt 8 st atleter och på 2% hos unga som avlidit

plötsligt hittar man ingen orsak. [3] Hos resten är osaken helt klar: Hjärtattack. Och detta vet vi att orsaken är upphettade fetter, rökning, obefintlig träning och övervikt, som kommer från överkonsumtion av för mycket upphettad mat.

De som äter en rå diet behåller en mycket högre kvalité på musklerna och dessutom håller mycket längre. Det är alltså säkrare och nästan nödvändigt att äta så mycket rå mat som möjligt vid hård träning.

Den snabba återhämtningen som många upplever kan kortas ner med 50% i de flesta fall. Stephen upptäckte att han inte behövde vila mellan seten under träningen. Det mera positiva är att upplevelsen av att man inte har återhämtat sig blir mer påtagligt. Kroppen får alltså en slags "bortdomning" vid konsumtion av upphettad mat och när du äter nära 100% rå mat försvinner denna bortdomning. Du har då en större chans att upptäcka uttröttade, eller skadade ryggekotor, senor, muskler mm som behöver extra vila.

Proteiner bygger inte muskler

I en avdelning berättar författaren om att kroppen tar hand om mineralerna och för dem dit dem ska, inte tvärtom, att mineralerna gör lite som dem vill och att det "var mineralerna som gjorde mig frisk". De hade delvis rätt, med fel tankesätt tyvärr. Mineralen möjliggjorde att kroppen med alla dess miljontals funktioner kunde balansera bort symtomen.

Hos människor som är medvetna och pålästa pågår den stora proteinmyten och även tanken att maten eller kosttillskotten bygger muskler. Många är säkerligen även smarta och använder sitt sunda förnuft att proteiner bygger inte muskler. Det är en fysikalisk omöjlighet. I det här fallet måste man använda de kroppsdelar som ska bli större. If you don't use it, you lose it.

Total läkning - kroppslära

Substanser läker inte, kroppen läker!

Den som tror att något utanför kroppen skulle läka eller bota kroppen har tyvärr misstagit sig. Det är nämligen kroppen som gör dig sjuk eller frisk. Vi kan ta ett exempel: Om man har fått influensan var det inte viruset som orsakade sjukdomssymtomen, utan kroppens stora vilja att ta hand om viruset. Detta händer förstås i en nersmutsad kropp.

I ett renare blodomlopp skulle det finnas mycket immunförsvar och energi till att ta hand om viruset utan att några, eller väldigt små, sjukdomssymtom skulle uppstå.

Detta gäller samma sak med vitaminer och mineraler som intas som kosttillskott eller i rå form från t.ex. grönsaker och frukter. Mineralerna i sig själv hjälper dig inte att bli av med t.ex. anemi. Detta kan man bevisa genom att lägga en mineral på ett bord och titta på den. Den varken kan tänka, förlytta sig eller utföra några slags handlingar. I grund och botten tar kroppen hand om mineralen och använder sig av den för att sätta den på sin rätta plats.

Lokal symptombehandling

Det finns två kategorier som visar vilka som ger delvis falsk läkning och den sanna omfattande självläkningen.

1. Lokal Symtombehandling: Mediciner, kosttillskott, kinesiologi, upphettad mat, healing, tankens kraft
2. Självläkning: levande mat, vattenfasta, luftfasta

Den lokala "läkningen" tar vid när kroppen redan är upptagen med något/några saker som i nästan 100% av fallen består av intagen kokt mat. Detta skapar oftast obehagliga symptom på självläkning och/eller skador på kroppen som har inträffat av livsstilen. Personen i fråga tar då någon behandling från kategori 1 och tvingar kroppen att sluta självläka sig själv och/eller dirigera om en "ihopläkning" någonstans i systemet.

Kroppen blir så upptagen med behandlingen och därmed kan inte ta hand om viktigare högre prioriterade uppgifter.

Sjävläkning

Denna kraft som kallas för självläkning är denna "fria vilja" kroppen har. Den gör som den vill. Vad är då det kroppen vill? Den vill få människan att känna sig lycklig, stark, vig, effektiv i alla aspekter av livets alla utmaningar.

För att uppnå detta behöver kroppen en "läkningskris".

Det finns inget som heter "autoimmuna sjukdomar" där man påstår att immunförsvaret inte fungerar korrekt längre och börjar attackera den egna friska vävnaderna. Alla processer är fullt fungerande funktioner för att ta hand om långt gående nerbrytande livsvanor.

Hur man skapar hälsa

Detta är grunden för hur en kropp skall behandlas och det är genom att ge den det bästa råmaterialet för att skapa det snabbaste och effektivaste systemet för sann läkning eller bara för underhåll av det vanliga livet. Nästa steg är att sluta ge sig själv de saker som ökar våra kroppars föråldringsprocess. Detta är alltså upphettad mat, mediciner, dålig och stillasittande livsstil m.m.

När dessa två är inplanterade i den vanliga livsstilen är det tålamod och ödmjukhet mot sig själv som är viktigt. Många nya vanor är oftast en utmaning att bli permanent in i livet därför rekommenderas att nöta och införskaffa ett ständigt inflöde av kunskap.

Näringsämnen

De glömda näringsämnena

Det finns alla dessa vanliga näringsämnen som kolhydrater, syre, vitaminer och mineraler som kallas för essentiella näringsämnen. Det vill säga att det är ansett idag att vi kan inte vara utan dessa en längre tid utan att få bristsjukdomar och kroppsliga problem.

Phytonutrientier

Men det som lätt glöms bort är fytonutrienterna, eller fytokemikalier. Dessa finns i växterna och frukterna som vi äter. I mångmiljoner har människans förfäder ätit fytonäringämnen utan att tänka på dess viktiga roll för att hålla deras kroppar friska och spänstiga. Man får komma ihåg att dessa urtidsmänniskor hade inte välfärdssjukdomarna.

Idag säger man att behöver bara 40-60 näringsämnen men om man nu har ätit långt över 2000+ andra näringsämnen i hundratusentals år och sedan bara äter en bråkdel av dessa, kan man börja fundera på hur icke-essentiella fytonutrientier och andra näringsämnen egentligen är.

Människan har med sin forskning trott att man kan säga att "dessa och dessa är nödvändiga, bara!" men som med all pionjärskap upptäckter man nya upptäckter varje dag. Helt plötsligt ändras rekommendationerna och "de absoluta sanningarna" de så snällt sagt till befolkningen ändras oftast till det motsatta.

Växtens immunförsvar

Det finns över 2000 funna fytonutrientier och i praktisk taget varenda frukt och grönsak, nöt och frö innehåller det över 100 helande ämnen som är som växtens egna immunförsvar. Deras försvarssystem kan alltså föras över till oss människor där man har sett anti-cancer egenskaper, anti-svamp, anti-bakterie, anti-inflammatorisk, anti-åldrande och många andra egenskaper utvecklas i människan med fytonutrientier.

Kommunicerande Mineraler

Det pratas väldigt mycket om att vi ska få i oss alla de nödvändiga näringsämnen varje dag. Mineraler, vitaminer, proteiner, fettsyror mm. Men det pratas aldrig om vilken sorts kvalité näringsämnen ska ha.

Mineraler är bland det mest viktigaste näringsämnet som allmänheten behöver, mycket på grund av att det råder en ständig brist på intag av högkvalitets mineraler. Med andra ord: Levande vibrerande mineraler med samma frekvens som våra kroppar som behövs för att kommunikationen ska tas vid.

Hur gör naturen?

I marken finns det stenar i alla de olika storlekar man kan tänka sig. De mindre stenarna kallar vi för mineraler och de ytterligare mindre stenarna kallas för spårämnen. I jorden finns då mineraler som magnesium, järn, kalcium och många fler, i olika blandningar beroende på vilka jordar man tittar på.

Växter som använder sig av jordarna sticker ner sina rötter och försöker dra upp mineralerna för att skapa sig skydd och starka cellmembran från farligheter på ytan. Men först skickar de ner en sockerlösning till rötternas spetsar. Detta attraherar bakterier som gärna äter denna lösning och deras biprodukter som de skapar "slipar" och smälter mineralerna till mer biologiskt "uppdragningbara" av växterna.

Växterna drar nu upp dessa slipade ex-stenar och för upp dem till ytan och ljuset. Solen tillsammans med växten och mineralerna skapar den kända fotosyntesen. Detta skapar en hertzökning i mineralerna, från en väldigt obetydlig vibration upp till 13 Megahertz (13 000 000 vibrationer per sekund). Detta är samma hertz som människan har.

Mineralerna binds även till kolatomer, chelateras, som gör dem mer bioaktiva för oss människor, som även är gjorda av kol, inte ren sten. Mellan 60-90% består kroppen av vatten och Nedan är en lista på några olika element i torrsvikt procentuellt. [2]

Kol... 61.7%
Kväve.. 11.0%
Syre.. 9.3%
Väte... 5.7%
Kalcium.. 5.0%
Fosfor..3.3%
Kalium.. 1.3%
Sulfur.. 1.0%
Klor.. 0.7%
Natrium.. 0.7%
Magnesium.. 0.3%

Slutresultatet är ett organiskt och levande ämne som kan kommunicera med kroppens egna frekvenser. Detta betyder att när t.ex. kalcium kommer med blodflödet till ett ben som har brister, kan detta välkomnas och tas emot med en snabb och effektiv läkning. Både benet och kalciumet hade samma språk och utbytet kunde utföras utan någon vidare ansträngning.

Men vad som vanligtvis brukar hända vid upptäckten av en härlig grönsak är att man slänger ner den i en kastrull och kokar ihjäl allt liv och det som växten, bakterierna och solen har arbetat med att få fram. Mineralerna återgår till samma stadie den var i jorden, stenar. Om man nu äter dessa stenar blir de lika främmande för kroppen som toxiska ämnen och handlar därefter: Kroppen skapar extra slem för att kapsla in de främmande substanserna, de blir svårupptagliga genom tarmväggarna och återuppbyggnaden av kroppens alla organ och vävnader blir ineffektiv. Immunförsvaret attackerar onödiga substanser som inget av kroppens delar kan kommunicera med och återinför dem till tarmen för tjocktarmstömning.

Vi har även många intelligenta människor som inte vet om denna naturlag och hettar gärna upp sina kosttillskott för att bevara dem så länge som möjligt på hälsokosthyllan. Inte så konstigt att det bara är en 10-15% upptagningsmöjlighet av kosttillskott idag. Rekommendationerna är oftast anpassade efter denna allmänna kunskap och därför får man i sig 90% värdelösa näringsämnen varje gång man tar ett piller eller pulver.

Om högre frekvensmineralerna har en högre frekvens än själva kroppen kommer en anpassning av kroppen att utföras till dessa substanser. Kroppen kommer att få en högre frekvens. Samma sak händer åt andra hållet, man får ett intag av lågfrekvenssubstanser sjunker även kroppens vibration.

[Syra-Bas-Balansen](#)

Ekologiska och konventionella råvaror

Som en början på den nya hälsosamma inriktningen kan det med god erfarenhet vara lättare om man inte överöser sig själv med avancerande recept och maskiner. Frasen "nya vanor" är känt för att återgå till "gamla vanor" om det blir alldeles för krångligt. Därför kommer Volym 1 endast innehålla verktyg som vanligtvis finns hemma och matvaror som lätt går att finna.

En vanligt påstående från våra kursdeltagare är att det är riktigt svårt att hitta riktigt ekologiska matvaror i de olika matvarubutikerna. Mindre städer, även större, har ofta ett för stort utbud av smaklösa, bleka, uppblåsta med bara vatten grönsaker och frukter. Denna metod att få f&g svälla upp till stora storlekar minskar dess egna försvar mot naturliga attacker från mögel och insekter, därmed dess höga innehåll av bekämpningsmedel. Ovanligt glansiga är de förstås på grund av vaxningen av f&g.

Detta går självklart att råda bot på, med tålamod och ibland samarbete med andra. Här är några exempel på hur du kan se till att få de bästa råvarorna.

Balansering av kosten och kroppen

Att äta minst 80% rå veganmat är ur ett balanseringsperspektiv mycket intressant om man ibland äter 100% kokt mat. Det kan vara den mest vanligaste husmanskosten, där man automatiskt försöker balansera sig efter en måltid. Detta gäller inte bara före, under och efter måltiderna utan även under hela dygnet, 7 dagar i veckan. Vi har en fantastisk förmåga att omedvetet, utan att riktigt förstå varför vi utför vissa oftast skadliga vanor.

Här är några exempel på dessa:

1. Efter maten känner vi ett mycket starkt röckbehov och det smakar bättre än vanligt. Anledning: Den upphettade mat vi vanligtvis intar är ca 80% syrabildande och 20% basbildande. Med detta känner vi oftast då en mindre trötthet. Precis som marujana har cigaretter en mycket kort basbildande effekt på kroppen som senare övergår till översurning igen. Denna basbildning skapar ett välbehag från det lägre pH i kroppen och detta kan hos många bli en stark vana.

Man kan se det hela som en gungbräda som vi själva bestämmer längden på genom våra kostvanor.

Om man då sätter mat som animalier på ena sidan av brädan blir den väldigt lång. Den gungar vilt och man känner sig obalanserad. För att stoppa detta vilda gungande balanserar då individen andra sidan av gungan med en lika lång bräda och lägger något av det motsatta i den änden. I det här fallet cigaretter. Båda mycket starka stimulanter.

Varför tar han då inte frukt och grönsaker som är starkt pH-basiskt? Detta beror på att f&g inte har samma stimulerande styrka som de andra produkterna. F&g hamnar mycket nära axeln på gungbrädan och med den erfarenhet vi har genom att sitta nära axeln är att det händer inte mycket.

Summasummarum är att f&g balanserar dig och håller din kropp och knopp lugn. Det är mycket svårt att bli starkt obalanserad på f&g. Ett annat exempel på detta är:

2. Sockerberoende, kan även vara chokladberoende. Denna förklaras enklast med det östasiatiska synsättet på yin och yang. Vitt socker hamnar bland det mest yin man kan komma. För att balansera ut all den extrema yang man äter, t.ex. animalier, brukar en söt yin-efferrätt intagas. Vem har inte känt lite sötsug efter en kraftig yangmåltid?

Maten kan alltså ha en starkt stimulerande effekt på kroppen som gör vår gunga lång och vild.

Varför många råa veganer känner sig fria från sockersuget redan efter en tidigt övergång till mer f&g

har mycket med denna balansering att göra. Men det kan ta flera dagar och t.om. veckor.

Maten har en 24 timmar/dygn effekt på vår gunga. Med vår långa matsmältningskanal på 8 meter tar det mellan 18-168 timmar för att den måltid du ätit ska ha tagit sig ur kroppen. Detta medför att du hinner äta minst en måltid innan den förra har hunnit tömma sig. Därmed har vi en lång kanal med obalanserade substanser som ständigt läcker in i kroppen. Vi hinner aldrig sätta oss nära gungaxeln fast man ätit 100% råa f&g i flera dagar.

Myter

Myt 1: Desto mer ren och avgiftad med Raw Food, desto mer känsligare och sämre mår man av lagad mat.

Detta är oftast den upplevelse människor får efter redan bara några veckor. De känner sig svagare kroppsligt, tröttare/seg mentalt, kroppsligt bortkopplad, illamående, huvudvärk och gamla sjukdomssymtom kan uppstå.

Detta är tecken på en starkt aggressiv kropp med snabb utrensning av de främmande, och oftast farliga ämnen som har intagits. Genom att ha stärkt immunförsvaret, fyllt på nervenergin och givit kroppen de verktyg för att fungera effektivare kan man uppleva giftämnena lämna kroppen (så gott den kan) med ovanstående symtom.

Efter en fortsatt tid med upphettad mat stoppas utrensningen och du "känner dig bättre". Men detta beror helt på vilken vilken procent kokt som intas, hur länge du redan varit rå och vilken kondition kroppen är i. T.ex. om du inte har ett fullt fungerande flöde och funktion i tarmen kan gifterna stanna kvar i blodomloppet och ge utrensningssymtomen.

Detta kan då också medverka till att vissa människor inte känner av något negativt vid återintag av upphettad mat. De ha stärkt nervenergin i magsäcken, tarmarna och vilat upp levern och njurarna. Gamla matsmältningsproblem kan t.om. vara som bortblåsta.

Myt 2: Rå och levande mat är levande, färska frukter och grönt men de dör när man antingen rycker loss plantan från marken eller äter upp den.

Så länge enzymerna är intakta och är aktiva i maten, anses födan vara levande, även inuti våra kroppar. Kroppen får högkvalitativt råmaterial med en liten ansträngning tack vare de naturliga enzymerna och bakterierna som är i och utanpå F&G.

Myt 3: Proteinmyten

Myt 4: kalciummyten

Myt 5: Veganer har näringsbrister, rå födingar har det ej i samma utsträckning

- [1] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12537430>
- [2] <http://www.newton.dep.anl.gov/askasci/zo...>
- [2] http://web2.iadfw.net/uthman/elements_of...
- [2] <http://en.wikipedia.org/wiki/Composition...>
- [3] [http://philmaffetone.com/files/Athletes-Fit_But_Unhealthy\(1\).pdf](http://philmaffetone.com/files/Athletes-Fit_But_Unhealthy(1).pdf)
- [4] FOLKMEDICIN, av läkaren och Medicine doktor D.C. Jarvis (1881-1945)
- [5] <http://en.wikipedia.org/wiki/Potato>
- [6] <http://www.food-info.net/uk/products/rt/spotato.htm>
<http://cavemanforum.com/index.php?topic=821.10:wap2>
- [7] <http://www.dorway.com/blayenn.html>
- [8] <http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/fur/naturgift.html>

Index

Resurser

1. www.rawfoodshop.se
2. www.superfoods.se
3. <http://rawfood.jetshop.se/>
4. <http://www.reneevoltaire.se/produkter/>
 - a. Inga direkta råa matvaror och du kan bli lurad av t.ex. hennes "Raw Food kex" som innehåller lantbuljong. Men titta gärna på maskinerna som torkmaskinen och spiraliseraren.
5. www.pzi.se
 - a. Författare till Raw Food På Svenska
6. www.levandefoda.se
 - a. Kursgård med 100% rå ägare. Detta är alltid positivt pga när man köper av en som inte är riktigt 100% rå är det alltid en risk att kunden blir lurad eller får fel information om varan.