

10 Dicas para uma Alimentação Ecológica Consciente

Ros'Ellis - Restaurante Girassol

1. Uma alimentação vegetariana consciente é a melhor forma de manter o corpo saudável e cuidar da natureza com responsabilidade.
2. A ingestão de alimentos vitalizantes na dieta garante todos os nutrientes necessários para o equilíbrio bioquímico do organismo. São eles:
Sementes hidratadas e/ou germinadas (cereais, feijões, linhaça, amêndoa, gergelim, girassol, nozes, castanha do pará e outras); algas (spirulina e clorella); sumo da gramínea do trigo; suco de verduras; açaí; alimentos fermentados (kefir, tempeh e outros); Ervas (orégano, manjeriço, hortelã, babosa, alecrim, pimenta vermelha e outras).
3. A escolha de alimentos combinando cores e sabores e as formas simples de preparo preservam e biodisponibilizam as suas propriedades vitais, tais como: antioxidantes, enzimas, fitohormônios, sais minerais e vitaminas.
4. Uma boa mastigação propicia uma digestão completa, favorecendo a absorção eficiente dos nutrientes pelo corpo.
5. Líquidos e sobremesas durante as refeições dificultam a digestão.
6. Alimentos contaminados com resíduos de agrotóxicos, hormônios, antibióticos e qualquer outro tipo de aditivo químico provocam distúrbios no organismo e o desenvolvimento de doenças degenerativas.
7. Ao dizer não aos transgênicos, dizemos sim à vida. Juntos, estamos construindo uma rede de pessoas engajadas na preservação do planeta.
8. Embalagens contendo plástico, isopor e alumínio contêm resíduos tóxicos que contaminam o alimento e degradam a natureza. Podemos usar embalagens reutilizáveis e biodegradáveis para armazenar e transportar os alimentos.
9. Praticar exercícios, especialmente, em contato com a natureza, revitaliza o corpo físico e melhora as funções dos órgãos, o que ajuda na boa digestão. Movimento gera vida!
10. Alimentar-se tranquilo e com sentimento de gratidão expande a consciência.