

VI MÅSTE ÖKA VÅRT RÅKOST INTAG!!!

Råkost är CELL MAT – Vi erbjuder CELL samt BRA råkostpulver.

CELLERNA är nog det mest invecklade maskineriet som finns. Ingen vet ännu i minsta detalj hur allt fungerar, vad som gör att vissa gener slår på och ex leder till sjukdom. Ett vet vi och det är att örter, frukt och grönsaker minskar risken för allvarliga sjukdomar väldigt mycket.

Synergin mellan olika näringsämnen i kroppen är mkt viktig. Tappar man ett så fallerar systemet att utföra de kompilerade signaler som skall dirigera kroppen i dess arbete och utveckling. Den synergin är lika viktig som synergin mellan växter och människor (samt andra djggdjur). Vi andas syre som Växterna tillverkar åt oss – Växterna andas vätan respodukt koldioxid och deras rest produkt blir då via fotosynthes energiprocess syre. Växten tar också upp näring (oorganisk) via rötterna finförddelar dem till mindre organiska kolloidala mineraler som är lättare för kroppen att ta upp som kronan på verket chelaterar de också dessa växtmineraler med vitaminer eller aminosyror så att upptaget blir ännu bättre. upp till 8-40 gånger bättre än ett oorganiskt "stenmineral" som oftast finns i tablettform för att de är billiga och låtta att tillverka. En växt bildar också via fotosynthes många hundra andra verk-samma ämnen som kroppen behöver och i många fall är adaptlogena de riktar sig mot speciella organ – organspecifika.

Antioxidanter är vitaminer och mineraler som motverkar att cellerna häksknar/oxiderar. oxidering kan medföra att cellerna bli så sjuka att de i värsta fall mulerar och kan ex bilda cancer. Brist på antioxidanter gör att cellfunktionen blir nedsatt så att kärnväggar blir stela vilket medför att de stora kolesterolmolekylerna inte kan passera kärnväggen in och ut, utan de blir fastt inne i kärlet och kan medföra högt blodtryck. Sjuka celler har låg energi och då kan den inte heller reglera vätskebalansen genom att bl.a. natrium och kalcium pumpen då fallerar. Allt närings utbyte blir hämmat och reparerbara vävnader kan inte bildas i samma utsträckning så att kroppen kan självläka.

World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research rekommenderar en konsumtion på 400-800 gram frukt och grönsaker per person och dag, motsvarande minst 5 portioner per dag (3). Bälväxter, stärlväxer-rika grönsaker och frukter (t ex potatis och kokbanan) inkluderas inte i rekommendationen. Som bakgrund till rekommendationen framförs att det finns övertygande bevis för att en kost rik på grönsaker och/eller frukt skyddar mot cancer i munnen, struphuvudet, matsvampen, lungorna (speciellt gäller delta gröna grönsaker), magsäcken (speciellt för råa grönsaker, gröna grönsaker, lökfamiljen, morötter, tomater och citrusfrukter), samt tjock- och änd-tarm.

Man rekommenderar att äta olika typer av grönsaker och frukter året om. Rekommendationen om variation motiveras bl a av att de olika stegen i cancerutvecklingen innefattar återkommande och ackumulerande förändringar av DNA i gener som kontrollerar vävnadsstillväxten. Den skyddande effekten av frukt och grönsaker är sannolikt bero-ende av ett antal olika ämnen med kort eller medellång lagringstid i kroppen, och såsomvis låg konsumtion av frukt och grönsaker kan därför påverka hastigheten i den genetiska förändringen. Grönsaker som nämns som speciellt värdefulla är gröna bladgrönsaker och citrusfrukter, men man påpekar att dessa inte bör konsumeras på bekostnad av andra frukter och grönsaker. I den svenska SBU-rapporten om antioxidanter och sjukdom (13) redovisas en genomgång av ca 1300 vetenskapliga översiktartiklar och originalstudier avseende betydelsen av antioxidanter och sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom, cancer och diabetes. Man konstaterar att underlaget antyder att en kost med rikligt innehåll av antioxidanter, främst frukt och grönsaker, kan ha förebyggande effekter för allvarliga sjuk-domar.

I dag ligger det genomsnittliga råkost intaget för en svensk på ca 300g och då är juice inräknat vilket är på tok för lite. En rad internationella och nationella expergrupper och organisationer har publicerat rekommendationer om konsumtion av frukt och grönsaker. De mängder som rekommenderas varierar från ca 400 g/dag till 1000 g/dag, bl a beroende på om potatis medräknas eller ej. Uttryckt i konsumtionsrekvenser har man rekommenderat 4-10 por-tioner per dag. I USA rekommenderas konsumtion av frukt och grönsaker 5-9 gånger (portioner) per dag, medan man i Danmark rekommenderar 6 gånger (portioner) per dag.

CELL samt BRA är en unik komposition av CELL mat i fyra olika huvud medlemmar och tre Heders medlemmar. Den är inte framforskad för att ersätta den färska råkostens utan att bli ett behövligt komplement till den, så att du enkelt kan öka det viktiga intaget av råkost som kroppen behöver så väl. Skall man äta upp till ett kilo om dagen av färsk råkost så kan det vara lättare att inlägga det som pulver i ett glas vatten. Enkelt, snabbt och bra. Färsk frukt och grönsaker skålen är kylan kan ha en tendens att se tråkig ut efter några dagar och då äter man inte gärna av den. CELL samt BRA frukt, grönsaks och örtpulver är enkelt att förvara och trutar inte.

CELL samt BRA's fyra huvud medlemmar är GRÖN, RÖD, GULL och BLÅ torkade pulverblandningar från frukter, örter och grönsaker = Gröna, Röda, Gula frukter, grönsaker, rotsaker och bär. Vi har valt att separera färgerna mest för synintryckets och smakens skull annars skulle pulveret få en tråkig brun färg och frukternas goda smak skulle gå om intet.

I den vi kallar BLÅ finns alger från havet (den mineral och vitaminkaste växten) samt smaktörbättrare som anis och citrongräs.

De tre Hedersmedlemmarna gjorda på bara örter och röttröspulver heter MAGBALSAM, HJÄRTANSFRÖJD och ALFAFA Plus



CELL samt BRA
cellnäring för kropp och själ

Man bör äta 500g till ett kilo råkost per dag, vilket vi inte på långa vägar äter.

Vi har därför tagit fram CELL samt BRA cell mat. Torkat pulver från frukter, grönsaker, bär, örter, alger och extrakt från rödvin.

Råkost och då främst alger är mkt rik på näringsämnen i form av kolloidala, chelaterade mineraler och naturliga vitaminer, alla livs-viktiga aminosyror samt organspecifika substanser som gör kroppen gott.

CELL samt BRA är lätt att förvara och inta. Den ändrar inte utseende och ser ofrevlig ut som frukten i skålen efter några dagar, vilket troligt är en av orsakerna att intaget per dag är så lågt.

tsk väger 5g och motsvara 25-50g färsk vara. CELL samt BRA är alltså ett komplement till den råkost du i dag äter så att du når upp till det terapeutiska spekrat som råkost har för hälsan.

Stressade människor mår ytterst bra av att lägga till en eller annan av Hedersmedlemmarna MAGBALSAM eller HJÄRTANSFRÖJD som bara är gjorda på örter.

På Hjärt- och Kärlkongressen i Wien 2003 fastslog man att råkost är mkt viktigt för hälsan och att det minskade risken för bl.a. hjärt- och kärlsjukdomar. Extrakt från rödvin meddelades också ha en mkt gynnsam effekt.

Grönsaker, örter och frukter har många aktiva substanser som agerar anticancer, mot magsår, stätkande på immunförsvaret, gynnsamt för hjärtat och kärlsystem mm.

"Låt maten vara din Medicin och Medicinen din Mat"

sade läkaren Hippokratres redan 400 f.Kr

Idag är läkarkåren ense om detta. Att läkemedel kommer från växter eller annat håll i naturen vet de flesta, men kanske inte att terapeutiska ämnen äv. finns i främst den "gröna" delen av helt vanligt kost. Vi erbjuder CELL samt BRA.

Ha ett CELL samt BRA liv!

CELL samt BRA, 820 41 Färila. Tel. 0651-162 00

www.cellsamtb.a.nu

