24.02.2013 г. / 18:23:02

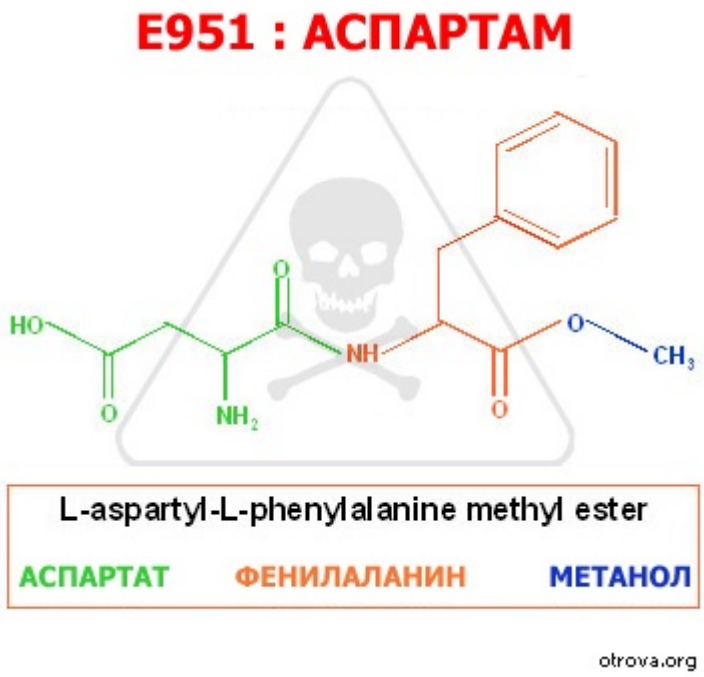
Родолюбие

ВНИМАНИЕ !!! ОТРОВИТЕ С КОИТО НИ ТРОВЯТ !!!

Кои са най-популярните отрови, които поглъщаме всеки ден без дори да подозираме?

РАДИАЦИОННАТА ПЕЧКА Търговско име: "микровълнова печка" Как е създанена тя: Малко преди германските войски да навлязат в територията на СССР, Гестапо поръчва на германските учени да измислят бърз начин германските войници и офицери да получават по всяко време бърза топла храна. И учените го измислят набързо. Но следват проучвания. Още през първата зима главното командване на Вермахта разпорежда, че е по-добре войниците да ядат замръзнала храна, отколкото облъчена. Печката е изхвърлена. След войната разработките попадат в американците и след няколкогодишно мълчание на американския пазар се появяват уж новооткритието „микровълнова печка”. В същото време изчезва информацията на германския Вермахт за тежките ефекти от този вид хранене.

Учените от няколко страни вече единодушно предупреждават: микровълновата печка носи огромна опасност от рак! Сериозни нарушения в кръвта. Влошени резултати има при хемоглобина, левкоцитите... Доктор Лита Ли: „Всяка микровълнова печка се явява източник на електромагнитното радиационно излъчване, което разрушава храната и я превръща в опасен органично-отровен и канцерогенен продукт". Други двама учени - Вейне и Невела - задават логичен въпрос: "Защо производителите не наричат тази печка с истинското й име - радиационна печка? Съмняваме се, че тогава биха продали даже и една бройка ..." Проверките на качеството и състоянието на обработената (даже и за няколко секунди!) храна в микровълнова печка - обобщени данни от наблюдения на германски, испански, швейцарски, руски и американски учени: - намалява се ценността на храната между 60-90%; - изчезва напълно биологичната активност на витамините и минералите; - разрушават се в различна степен алкалоидите, протеините и други елементи в растителната храна; - в суровите зеленчуци, месото, млякото и други храни, се образуват канцерогени и токсини. - В резултат на употребата на радиационната храна се появяват повишено кръвно налягане, главоболие, световъртеж, болки в очите, безсъница, раздразнителност, нервност и болки в стомаха, падане на косата, репродуктивни проблеми и рак. Ученият-изследовател М. Вайлд: - Един ден светът ще се събуди потресен от проумяването на факта, че микровълновите печки предизвикват рак и са много по-голямо зло, отколкото цигарите, например. Сготвената в микровълнова печка храна претърпява сериозно увреждане на молекулите - изядена, тя предизвиква патологични промени в човешките кръвоносна и имунна системи. Отслабването на клетъчните мембрани чрез микровълни се използва в областта на генното инженерство.



АСПАРТАМ Отровният подсладител в безалкохолните напитки и други храни. Търговски имена на отровата: нутрасуит, E951, Equal, Spoonful Аспартамът е съставен от: фенилаланин (около 50% от него), аспергинова киселина (40%) и метанол (10%). Смятан е от много учени за химична отрова и за най-опасната добавка към храните.

...главоболие, което може да има мигренозен характер, проблеми с паметта (често срещано), гадене, наддаване на тегло, обриви, депресия, безсъние, проблеми със зрението и слуха, сърцебиене, затруднения в дишането, загуба на вкуса, нарушен говор, замаяност и виене на свят, ставни болки и др. Има съобщени смъртни случаи. Тези симптоми са толкова чести, че някои лекари говорят за "аспартамна болест"! За сравнение - от захарина за почти 100 години има само около 10 оплаквания. Следните заболявания или състояния могат да се усложнят или да бъдат отключени от храни и медикаменти с аспартам: мултиплена склероза, епилепсия, мозъчни тумори, синдром на хронична умора, болест на Паркинсон, диабет, Алцхаймер, синдром на дефицит на вниманието, аутизъм. **Аспартамът нарушава сериозно мозъчната биохимия.**

Има съобщения за токсично увреждане на централната нервна система от аспартама. Фенилаланинът е аминокиселина, която нормално се среща в мозъка. Приемът на аспартам обаче я повишава в нежелани, понякога фатални концентрации в мозъка. Предизвиква депресии, значителни колебания в настроението, изблици на гняв и др. Метанолът (метилов алкохол, спирт за горене) е много силна отрова, която уврежда зрителния нерв и води до слепота дори и в малки дози. От нея ослепяват и умират алкохолиците - от ментета. Пределното допустимо количество метанол дневно е 7,8 мг. А един литър безалкохолна напитка, подсладена с аспартам, съдържа 56 мг метанол, а някои повече! Някои други оплаквания от метиловия алкохол, са: пищене и бучене в ушите, стомашно-чревни смущения, слабост, неврити. Метанолът преминава през плацентата и е изключително токсичен за плода в утробата. При консумация на аспартам се повишава нивото на формалдехида във всички тъкани, включително в мозъка и ретината на окото и води до трайни и необратими увреждания на органите. Този разпаден продукт е много токсичен за протеините и ДНК и увреждайки ги, предизвиква генетични дефекти. През 1987 г. д-р Морган Рейфорд, офталмолог и експерт по ефектите на метанола върху окото, свидетелства пред Конгреса на САЩ във връзка с лично диагностицирани от него 65 случая на загуба на зрение от употреба

на храни и напитки с нутрасиут. **Аспартамът стимулира образуването на тумори в мозъка, в матката, яйчниците, тестисите и хипофизата.** Има достатъчно данни, че аспартамът има връзка с рак на гърдата, който е водеща причина за смъртта на жените във възрастта между 35 и 54 г. Още през 1971 до 1974 г., когато G.D. Searle провежда опити с животни, се установява, че подсладителя предизвиква подобни тумори, но информацията е била държана в тайна.

Рак на мозъка – в две годишно проучване 12 от 320 опитни мишки, хранени с аспартам, развиват мозъчен тумор. След като аспартамът е пуснат като безопасен за консумация, появата на мозъчни тумори в хората над 65 г. се увеличава с 67% (1973-1990).
Сладката отрова Аспартам Много често се оплакваме от главоболие, световъртеж, страхово безпокойство или депресия. Обяснението – ежедневен стрес.
Никой не подозира, че в основата стоят различни храни и безалкохолни с вредната компонента – АСПАРТАМ. Той е синтетичен подсладител , 200 пъти по-сладък от захарта. Аспартамът влиза в състава на повече от 5000 продукта - безалкохолни с представката “лайт”, дъвка “Орбит”, шоколади, кока-кола, кафе, какао, снакс, конфитюри, витамини, минерали, лекарства.

Отрових се от Фанта. Пораженията са дълготрайни и “тихи”. Този подсладител носи милиони долари, управлявани от високи постове във властта – политици, бизнесмени, учени и журналисти, скъпо платени за своето мълчание. Действието на аспартама се усилва, ако беалкохолната напитка се взема на гладно, съхранена при температура над 30 градуса или на пряка слънчева светлина. Компонентите му проникват директно в мозъка и предизвикват главоболие, загуба на съзнание, умствена обърканост, гърчове. Остро и бързо отделяне на инсулин, който изтегля захарта от кръвта, превръща я в мазнини – настъпва затлъстяване. Ето някои от продуктите, в които се намира аспартам, като в повечето от тях не е отбелязан на опаковката: - безалкохолни напитки - дъвки без захар - какаови смеси - подсладено кисело мляко - мултивитамини - напитки с кофеин - сокове - разтворими чай и кафе - сосове - бързи закуски Продукти на българския пазар, които съдържат АСПАРТАМ - Е951: 1. Coca-Cola Light; 2. Газирана вода “Горна Баня” със свеж дъх на лимон; 3. Ментови дражета “Fisherman; Friends“; 4. Дъвки “Orbit“ 5. Дражета и дъвки “Mentos“; 6. Разтворими напитки “Танг” и “Степ“; 7. Дражета, бонбони и дъвки “Winterfresh“; 8. Диетични вафли “Стокси”. 9. Бонбони “Orbit Drops“; 10. Coca-Cola Blak; 11. Бонбони за гърло “Propolki”/”Прополки”; 12. Лимонада Мания; 13. Напитки Дерби; 14. Енергийна напитка Pitbull; 15. Енергийна напитка Bulldog; 16. Плодова напитка “Party”; 17. Дъвки “Витаголд” / “Vitagold”; 18. Боза “Бомакс”

"Предимства: Подслажда се с Аспартам" 19. Кока кола към суб-марката на Billa – Clever; 20. Лекарствен препарат (перорален разтвор) VOLTFAST; 21. Детски мултивитамини „Марсианци“; 22. Пепси кола лайт, Pepsi Cola light; 23. Плодова напитка “COSTA” с вкус на касис; 24. Серия газирани напитки лайт (light) на Флорина (Florina) “Амигрен” - за лечение на мигрена. Има го и в сладоледа на Mr.Sweet ZERO Аспартам има и в разтворимият Витамин С на фирмата “Адитива” в чипс Ruffles. разтворимите витамини VEGAS.И в разтворимите напитки TANG, STEP MAX в плодов нектар Arriva – праскова. Там дори е написано погрешно “аспа там Е 951″. в Грипекс Хот Актив разтворимо, лекарство за лечение на симптомите на грип и простуда Аспартам има и в разтворимите мултивитамини SupraVit.

в Nootropil Sachets от 2400 mg в разтворимите витамини на Мегавит в Оспамокс - 1000 mg в газираните напитки Агрита в горещата напитка от бъз “Cevitt” 300 мг. с витамин С на фирма HERMES в състава на “Stop acid” – лекарство за стомашни киселини в прахчета “Дона”, които се използват за лечение на ставни проблеми Има го във витаминте “Supradin” Бонбони за смучене HALLS /Холс/ с Витамин С Току що изхвърлих ментови бонбони Winterfresh и пакет дъвки Orbit WHITE Витамини за смучене Sanostol за деца и възрастни ЕФЕРЕСЦЕНТНИ (РАЗТВОРИМИ) ТАБЛЕТКИ КИНДЕРВИТАЛ - ЧАЙКА ФАРМА Има го в “Тантум верде пи” (таблетки за смучене за болно гърло). Съдържанието на таблетките е от лекарствено вещество и аспартам, който е малко над 50% ВАФЛИ ФОКУС ЗА ДИАБЕТИЦИ витамин С – 1000 мг на

АДИТИВА Дъвки Airwaves Дъвки Alldent, произведени за магазини ПениМаркет студен чай nestee.

ФЛУОРЪТ - ОТРОВА ЗА ПЛЪХОВЕ В ПАСТИТЕ ЗА ЗЪБИ

Колко е отровен флуора?

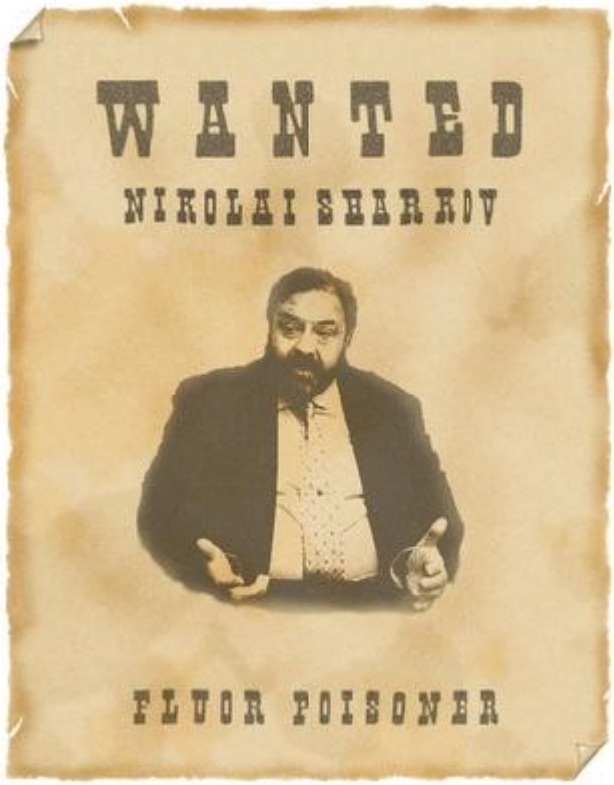
ой е по-отровен от оловото и малко по-слаб от арсеника - според американския наръчник "Клинична токсикология на търговските продукти". Силно токсичен бледожълт газ с остра задушлива миризма. Специфично за него е изключителната му химическа активност. Вероятно не сте се зачитали в опаковките на пастите за зъби. На някои от тях с много ситен шрифт пише: "Деца под 6 г. трябва да се наблюдават от възрастни и да ползват само количество, голямо колкото грахово зърно." От 1997 г. всички пасти за зъби в Канада трябва да имат предупредителен етикет, на който пише какво трябва да направи родителят ако детето погълне дори и незначително количество паста. А контейнерите, в които се търгува на едро и съхранява флуорирана паста за зъби, носят символа на изключителната токсичност - череп с кръстосани кости.

Един възрастен човек може да приеме само при едно вечерно миене на зъбите до 0,5 мг флуориди. При малко дете неволното поглъщане на паста за зъби колкото грахово зърно може да се окаже опасно, а половин тубичка може да го убие. *Как се произвежда флуорът?* Флуоридите са отпадни продукти в алуминиевата промишленост и при производството на изкуствени торове.

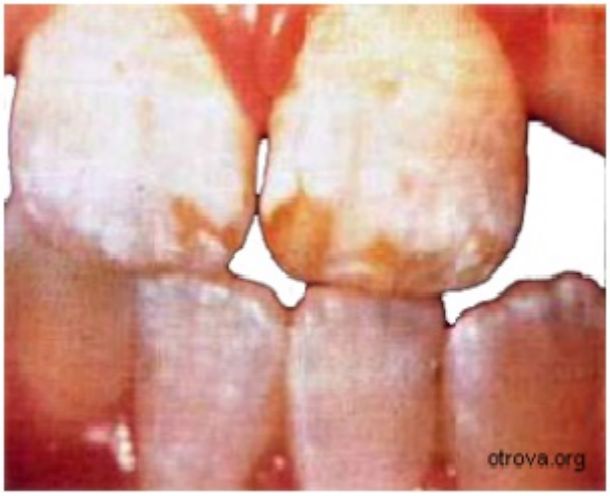
Отровителство

През 1950 г. в САЩ започва едно масово престъпление - флуориране на водата, под предлога за "профилактика на зъбите срещу кариес". Стратегът на тази чудовищна манипулация е евреинът Едуард Бернайс, племенник на Зигмунд Фройд.

Бернайс, наречен "баща на PR-а", се проявил като сатанински гений при приложението на чичовите си теории в областта на рекламата и правителствената пропаганда. Общественото мнение е насочено в "правилната посока" и флуоридите, продавани и известни като най-силната отрова за плъхове, се превръщат в здравословен фактор за зъбното здраве на децата. Индустриалните гиганти ударили с един куршум два заека. Те не само са спечелили досега милиони от продажбата на този токсичен отпадък на компаниите за пасти за зъби, но и са спестили много повече, защото вече не е трябвало да се занимават с обезвреждане и безопасно складиране на флуоридите. Флуорът в млякото в детските градини **БЪЛГАРИЯ СЕ РАЗМИНА ЗА МАЛКО С ОТРАВЯНЕТО НА ПИТЕЙНАТА ВОДА** За това трябва да благодарим на българските жени. Срещу флуорното мляко в градините имаше остра реакция от майките от форума на Бгмама и те успяха да се преборят, родителите да бъдат уведомявани и да не се дава без тяхно съгласие. Така с организиран отпор беше спрян и проектът за флуориране на водопроводната вода в България - или поне беше отложен.



д-р Шарков - автор на програмата за флуориране на водата в България и консултант на флуорната програма в Р Македония.
Въздействие върху мозъка
Сред фермерите, които отглеждат расови бикове, е добре известено, че даването на флуориди на животните ги прави по-послушни и управляеми. Проучванията на учени от различни страни показват, че прилагането на флуориди води до намаляване на интелигентността и подтискане волята на човека. При бебета и деца се нарушава развитието на мозъка, увреждa се моторната функция и способността за обучение. Според опити в началото на 90-те години в Бостън, флуоридите са много силни токсини за централната нервна система (ЦНС). **Основна част от нервно-паралитичния газ зарин са флуоридите.** Китайски учени установяват, че нива на флуоридите във водата между 3 и 11 ppm увреждат директно нервната система, преди да увредят скелета. Коефициентът на интелигентност на децата, живеещи в области, където водата се флуорира, е по-нисък в сравнение с тези, които не живеят в подобни условия. Според изследване, проведено от д-р Ли: "Влиянието на флуоридите върху развитието на интелигентността може да настъпи още в най-ранните стадии на развитие на човека - в ембрионалния или в ранна детска възраст, когато оформянето на нервната система е най-бързо". Флуоридите преминават спокойно през плацентата. **Още преди да настъпи "ерата на флуорирането", флуоридите са били използвани с цел преднамерено подчиняване на населението. Малки дози флуориди, давани редовно, с течение на времето бавно отравят и наркотизират определена част от мозъка и правят човек покорен на волята на тези, които искат да го управляват.** Учените и лекарите са установили, че флуоридите изключително лесно се предозират и довеждат до следните ефекти: • Скелетна флуороза - болестно състояние, в резултат на натрупване на флуор в костите, правещи ги много слаби и чупливи. • Бъбреците могат да елиминират само 50% от ежедневния прием на флуориди. Останалата част се натрупва в костите. САЩ (където водата се флуорира) е страната с най-висока честота на фрактури. • Флуоридите причиняват артрит. • Флуоридите са канцерогенни - чрез увреждане на генетичния материал на клетката, в която влизат. **Повече от 10 000 души умират на година от рак, дължащ се на флуориди. •** През 1993 г. NRC (Националният съвет за научни изследвания, САЩ) признава, че до 80% от децата в райони с флуорирана вода имат зъбна флуороза - бели, жълти или кафяви петна по зъбите.



Флуороза на зъбите

Голяма част от научните изследвания показват, че добавянето на флуорид не предпазва зъбите. Най-голямото изследване, правено в САЩ и обхващащо 39 000 деца, на възраст от 5 до 17 г. от 84 области, показва, че няма разлика в честотата на кариесите, пломбите или развалените зъби между областите, където питейната вода се флуорира, и областите, където това не е практика.
Флуорът е ключов химикал в производството на атомната бомба

Бидейки един от най-токсичните химикали, познати на човека, флуорът бързо се превърна в най-голямата химическа заплаха срещу здравето, заради американската програма за производство на атомна бомба – и за работещите в тази програма, и за човешките общности, живеещи в близост до хранилищата с флуор.
Атомната бомба и флуорирането на водата
Много общини в САЩ все още се съпротивляват на тази практика и не вярват на твърденията на правителството за безопасността й. **Първото дело срещу програмата за производство на атомната бомба не е било заради радиацията, а за увреждане с флуорид.**
Програмата за бомбата имала нужда от проучвания за влиянието на флуорида върху хора - както и в случая с радиоактивния плутоний, прибавянето на флуорид към питейната вода предоставяло точно такава възможност. Най-мащабното американско проучване на ефектите върху здравето от флуорирането на питейната вода е проведено в Нюбърг, Ню Йорк между 1945 и 1955 година. След това, в засекретена операция под кодовото име "Програма F", тайно събирали и анализирали кръвни и тъканни проби от гражданите. По причини, свързани с "националната сигурност", резултатите са цензурирани от АЕС ("Американска комисия по атомна енергия"). **Флуорът се счита за една от най-мощните отрови сред веществата, използвани през Студената Война. Той оказва вредно въздействие върху човешкия мозък дори при ниски дози.**

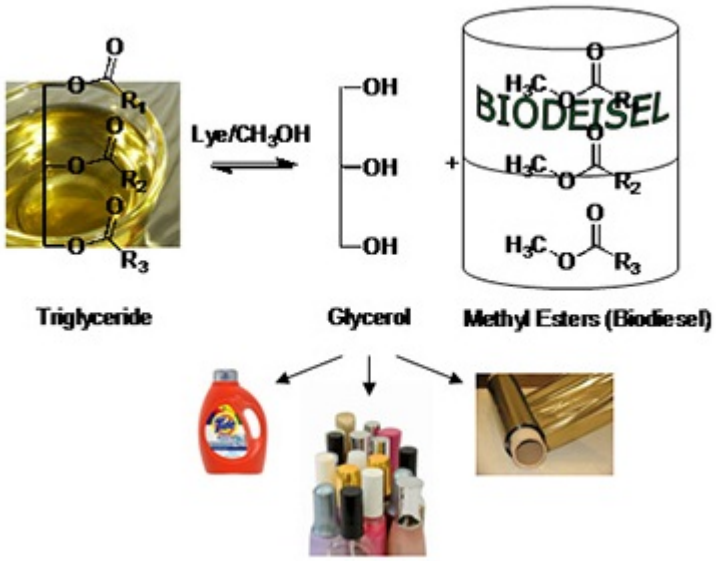
Масови натравяния с флуорид
Още през 1850 г. флуоридни емисии от желязната и медната индустрия отравят хора и животни и унищожават реколтата. Флуоридите са главните причинители за унищожаването на растителността и смъртта на животните в околността на големите предприятия. Те са били причина за многобройни съдебни процеси. - През 1933 г. в Мюс Вали, Белгия, е първата голяма екологична катастрофа със замърсяване на въздуха, в резултат на което умират 60 души и няколко хиляди се разболяват тежко. - В нощта на празника Вси светии през 1948 г. е най-драматичния инцидент с промишлено замърсяване в Донора, Калифорния. Тогава се получава температурна инверсия и пушеците покриват града за 4 денонощия с "мъглата на смъртта". Загиват 20 души, стотици са със сериозно увредено здраве и много от тях скоро след това също умират. Според местния лекар д-р Уилям Ронгаус, ако смогът е бил продължил още една нощ, починалите сигурно са щели да бъдат поне 1000. Стотици са евакуирани и хоспитализирани. Пораженията са нанесени главно от флуоридите. - Между 4 и 7 декември 1952 г. в Лондон от сърдечни и белодробни усложнения умират 4000 души, натровени с флуороводород.

ПАСТИ ЗА ЗЪБИ БЕЗ ФЛУОР

Хомеопатичните пасти от магазини за здравословно хранене и други не би трябвало да съдържат флуор. - Хомеопатични пасти на "Билка" - "лимон и "грейпфрут". Без флуор, без захар. В аптеките.

- Детска паста "Ненедент" - без флуор (има и с флуор) - 50 мл е 2,40 лв.
- Детска паста "Тра-ла-ла" - за деца от 0 до 2 год - без флуор - Weleda - детска, без флуор - към 10 лв. - Chicco - детска, с вкус на ягода или банан. 5.80 лв. - Mildfresh - в Била и в аптеките. Без флуор и без алуминиев хидроксид. Цената е около 1,50 до 1,80. Води се хомеопатична и е с вкус на грейпфрут. - Sensonin C- без флуор. А Sensodin F е с флуор. - Логодент, немска - ягода, мента, розмарин, минерална.

ГЛИЦЕРИНЪТ В ПАСТИТЕ ЗА ЗЪБИ



Отпадъчен продукт от производството на дизел в пастите за зъби

Естествени методи за избелване на зъбите
Предпочитаме да не подлагаме зъбите си на разяждащи химикали, които могат да повредят емайла и да се получи обратен ефект. Тези химикали правят и венците много чувствителни. Флуоридът не е единствения проблем. Всички пасти за зъби съдържат глицерин, който покрива зъбите всеки път, когато ги използвате.**Глицеринът възпрепятсва естественото**

образуване на емайл. Проучвания са показали, че отнема до 20 измивания за отстраняване на глицерин от зъбите си. Без значение колко пъти си миете зъбите, ако в пастата има глицерин рано или късно ще имате кариеси.
Глицерин е съединението пропантриол, което представлява тривалентен алифатен алкохол. Глицеролът може да се разглежда като получен от пропан. За нуждите на промишлеността той се получава от нефта. Използва се в производството или обработката на: - взривни вещества (нитроглицерин) - като компонент на антифриза.

Това, което химиците пипат с ръкавици, ние си го слагаме в устите.

ХИМИЧЕСКИТЕ ЛЕКАРСТВА
Не е тайна, че всички хапчета от аптеките са отрови на фармацията и безвредни няма. НИТРАТИ Соли на азотната киселина. Нитратите реагират с кръвта и лишават клетките от кислород. Нарушава се обмяната на веществата, дестабилизира се нервната система, намаляват защитните функции на организма.
Сбогом нитрати
Чудите се как да се справите с нитратите? Ами просто ги отстранете от менюто си. Най-практично е! Накисване и сваряване – това са най-ефективните начини за премахване на нитратите, тъй като те се разтварят във вода. В кои части на растението има най-много нитрати: в зелето – горните листа, в морковите – сърцевината, чушките – горната семенна част, тиквичките, краставиците, картофите – кората и близо до нея, репичките – опашчицата, цвеклото – горната и долната част на корнеплода, дините и пъпешите – кората и около нея, в сушените плодове – количеството на съединенията на азота на кг тегло нараства понякога застрашително.
Как да намалим съдържанието на нитратите?
Картофите се обелват с дебела кора. Накисват се за едно денонощие в 1% разтвор от готварска сол и аскорбинова киселина в съотношение 1:100. След сваряване дори и необелените картофи загубват 40% от нитратите, а белените и разрязаните на две – около 60%, разрязаните на 4-5 части – до 75%. Ако от сварените картофи се приготвят картофени пюрета съдържанието на нитратите максимално намалява. Цвеклото и репичките са „шампиони“ по поемане на нитрати. Затова е по-добре цвеклото да се бланшира преди да се използва за салати или супи. Репичките могат да се обработят като картофите в суров вид. Зелените зеленчуци (спанак, салати, марули, копър, лапад и др.) е желателно да се накисват за около един час в студена вода. Най-добре да се употребяват много добре узрели домати.

Дините и пъпешите се изрязват с по-дебела кора. Зеленчуците се слагат в сурови туршии и се мариноват, но маринатата и сокът не трябва да се употребяват. За киселото зеле някои изследвания показват, че през първите три дни активно се образуват нитрати, но след четвъртия ден тяхното количество започва да намалява, а след осмия – изчезват.
Канцерогенност
Веднъж попаднали в храносмилателния тракт на човека, нитратите се метаболизират до нитрити, които в комбинация с белтъчини могат да образуват нитрозамини, а те имат канцерогенен характер.
Кои зеленчуци са склонни да натрупват повече нитрати: спанак, зеле, червено цвекло, ряпа, репички, краставици, тиквички В сравнение с тях, овощните видове са практически чисти.
Полезни съвети. Как да намалите или премахнете нитратите от менюто си: - накиснете зеленчуците преди консумация – нитратите са разтворими във вода. Например листните и листо-стъблените зеленчуци накиснете 1-2 часа преди консумация – ще отстраните до 70% от нитратите; белете по-дълбоко зеленчуците и плодовете, които натрупват нитрати в кората и непосредствено под нея (картофи, краставици, тиквички, дини и други); - консумирайте възможно по-узрели плодове и зеленчуци – съдържанието на нитрати в тях е значително по-ниско от недозрелите; - отстранявайте „най-нитратните" части на растенията; - изхвърляйте водата още топла, при варенето – ако я чакате да изстине, нитратите ще се върнат отново в зеленчуците. При изхвърляне на водата ще намалите до 80% от нитратите; - консумирайте лимон заедно със зеленчуците – той пречи на превръщането на нитратите в нитрити.

ПЕСТИЦИДИ
Класиране на плодовете и зеленчуците според склонността им да натрупват остатъчни количества пестициди: В негативната класация първото място се заема от прасковите, следвани от ябълки, пипер, целина, нектарини, ягоди, череши, къдраво зеле, салата, грозде, моркови и круши. На дъното на таблицата са: лук, авокадо, захарна царевица, ананас, манго, аспержи, грах, киви, зеле, патладжан, папая, пъпеш, броколи, домати и накрая сладки картофи, тъй като те практически не натрупват или натрупват, но в минимални количества пестициди. Хората могат да намалят консумацията на пестициди до 90% ако предпочетат плодове и зеленчуци, склонни към акумулирането на минимални количества пестициди.
Полезни съвети: - Купувайте органично произведени плодове и зеленчуци. Те са по-скъпи, но от друга страна можете да сте сигурни, че са чисти от токсични вещества; (На мен не ми е ясно как ще разбера, кои са "органични" - освен да ги питам, преди да ги ям... Неприложим съвет.) -

Консумирайте в кратки срокове пресните плодове и зеленчуци. Колкото по-дълго съхранявате плодовете и зеленчуците, толкова по-дълбоко проникват химическите вещества в тях. Например в ябълката пестицидите могат да достигнат повече от 5 мм под кората, поради което обелването не е сигурен метод за премахване на химическите вещества; -
Измивайте и киснете. Миенето и кисненето на плодовете и зеленчуците преди консумация ще намали количеството на пестицидите съдържащи се в тях; -
Варете и бланширайте. Доказано е, че след това, съдържанието на пестициди в плодовете и зеленчуците намалява до 70-80%. Нивото на пестицидните остатъци при консервираните праскови е драстично по-ниско, отколкото при свежите. "*...на евреина се разрешава да извършва опит с акума (неевреина) дали лекарството ще го излекува или ще доведе до смърт.*" **ШУЛХАН АРУХ - ЗАКОН 81**

---

buditeli.info © 2017