

Διατροφική Αφύπνιση

Μέσα σε όλα τα προβλήματα που παρουσιάζει η διατροφή μας υπάρχει και μία αισιόδοξη πλευρά. Ο κόσμος έχει αρχίσει να ξυπνάει και να καταλαβαίνει όλο και περισσότερα για τα τρόφιμα που φτάνουν στο τραπέζι μας. Οι αποκαλύψεις, οι εναλλακτικές έρευνες, η ελευθερία του Internet, και η περιέργεια του κόσμου που συνεχώς αυξάνεται έχουν φέρει νέα δεδομένα σε όσα γνωρίζαμε για τα τρόφιμα, τη διατροφή και την υγεία.



Δυστυχώς, η αλήθεια που συνεχώς αποκαλύπτεται είναι σκληρή. Τα πράγματα δεν είναι καθόλου ρόδινα και όσα περισσότερα μαθαίνουμε τόσο περισσότερο θα αντιλαμβανόμαστε το μέγεθος του προβλήματος και τις προεκτάσεις στην υγεία, την οικονομία και το περιβάλλον. Αυτή η αλήθεια μπορεί να μας πονέσει ψυχολογικά και να μας κάνει να νιώσουμε θύματα χωρίς ελπίδα. Η λύση όμως δεν είναι να κρύψουμε την αλήθεια και να μείνουμε στην άγνοια.

Το πρώτο βήμα για τη λύση κάθε προβλήματος είναι η αναγνώρισή του. Η αλήθεια είναι αυτή που οδηγεί στην ελευθερία. Αν θέλουμε να φέρουμε κάποια αλλαγή πρέπει πρώτα να γνωρίσουμε τι πραγματικά συμβαίνει και να αντιμετωπίσουμε την αλήθεια κατάματα. Σε αυτό το στάδιο βρισκόμαστε τώρα. Η διατροφική μας αφύπνιση έχει ξεκινήσει! Μαθαίνοντας την αλήθεια οφείλουμε να μπούμε στη δράση και να κάνουμε ότι περνάει από το χέρι μας για να βελτιώσουμε την κατάσταση. Πρώτο βήμα: Η διατροφική μας εκπαίδευση και η διατροφική αφύπνιση του κόσμου γύρω μας! Καλή δύναμη!