

Gras, bolnav si aproape mort este numele unui documentar aparut in anul 2010 care spune povestea unui australian decis sa isi schimbe stilul de viata. La doar 41 de ani, Joe Cross depasise cu mult kilogramele pe care ar fi trebuit sa le aiba conform constitutiei, fusese diagnosticat cu o multime de boli, iar seara, inainte de a se pune la somn lua un pumn de pastile prescrise de medic. Australianul alege sa isi schimbe stilul de viata pornind de la o simpla intrebare: daca atunci cand eram mici si ne loveam, nu trebuia sa facem nimic fiindca organismul avea puterea de a vindeca ranile exterioare, de ce nu s-ar putea intampla acelasi lucru si pe interior? Dandu-si seama ca prioritatile sale pana la 41 de ani au dus mai mult la satisfactii profesionale si financiare implicit, neglijandu-si starea de sanatate, personajul principal alege un stil alimentar bazat numai pe sucuri naturale din legume timp de 60 de zile.

Documentarul e presarat de informatii stiintifice, recomandari si dezbateri ale unor specialisti amintind de teoria evolutionista a oamenilor antici impartiti in cele doua categorii: culegatori si vanatori. Daca demult eram nevoiti din cauza conditiilor de mediu sa ingurgitam cat mai multa manacare in perioada in care aceasta se gasea cu usurinta, organismul nostru se hranea implicit si pentru perioadele in care a-ti procura mancare era destul de greu. Totusi stilul nostru de viata s-a schimbat, insa din punct de vedere al alimentatiei putem spune ca am luat-o razna. Mancam mai mult decat are nevoie organismul nostru fara a mai face activitati care sa presupuna consumul de calorii si de energie: mergem la birou cu masina, stam pe scaun cate 7-8 ore pe zi, ne asezam comozi in fata televizoarelor si ne bombardam casa cu o multime de obiecte casnice care ne fac munca mai usoara- cu cat e nevoie sa depunem mai putin efort cu atat e mai bine pentru comoditatea noastra, insa mai rau pentru corpul nostru.
Dieta la care apeleaza Joe e pe baza de sucuri din legume si fructe, iar specialistii sustin ca e recomandata tinand cont ca nutrientii ajung in organism si sunt mult mai rapid absorbiti decat se intampla cu celelalte tipuri de mancaruri. De ce alege australianul sa mearga in America, in casa fast-food-ului desi si-a propus sa tina dieta, ce s-a intamplat cu el ulterior puteti afla doar urmarind acest documentar pe care il recomand celor ce au tinut macar o data in viata o dieta sau care si-au propus cel putin o data sa isi schimbe stilul de viata.

http://documentare.digitalarena.ro/gras-bolnav-si-aproape-mort-2010/