

# Rawfood

## **Raw food**

Rawfood eller *råkost* även kallad för "*levande föda*" på svenska. Denna kosthållning anses vara mycket nyttig och välgörande för människan till skillnad från den "döda födan". Själva namnet Rawfood på engelska, eller råkost/levande föda på svenska, avslöjar till stor del vad kosten innebär. Det är en kost med "levande föda", som till störst del består av frukt och grönsaker, men även nötter och frön, som man groddar eller blötlägger för att aktivera livskraften. Detta för att ge kroppen maximalt med näring och energi.

Raw food är råvaror som inte värmts upp över 42 grader och görs genom blötläggning, centrifugering, torkning eller mixning. Allt för att bevara maximal näring och energifrekvens. Raw food är en kost baserad på grönsaker, frön, frukter, nötter, alger och oljor. Det används också mycket groddar, superfoods, bär och örter.