

NEZDRAVA ISHRANA JEDAN OD GLAVNIH UZROKA BOLESTI

# Sve vrste mesa su štetne

**N**ajvažniji zakon zdravlja je konzumiranje zdrave ishrane. Nauka i medicina nedvosmisleno pokazuju da od ishrane u najvećoj mjeri zavisi koliko će čovjek biti zdrav, kako će funkcionisati naš organizam, kakva će nam biti vitalnost, raspoloženje, ponašanje, kakvo nam je mentalno stanje...

Savremene i najrasprostranjenije bolesti današnjice, poput kancera, dijabetesa, bolesti srca i krvnih sudova, gojaznosti, artritisa..., kao i razni zdravstveni problemi, kao što su moždani udar, visoki krvni pritisak, visok holesterol, problemi sa prostatom i impotencija, disbalans u radu jetre, bubrega..., u najvećoj mjeri su povezani sa načinom ishrane.

Hrana koja doprinosi da budemo zdraviji je biljna hrana – voće, povrće, žitarice, orašasti plodovi i sjemenje.

Ova hrana, koja se smatra zdravom, je bogata vitaminima, mineralima, proteinima, enzimima, vlaknima, prirodnim mastima, šećerima, kiselinama, ugljenim hidratima... Sve su to hemijski elementi i sastojci u ishrani bez kojih ljudski organizam ne može da funkcioniše i održava zdravlje. Njihov nedostatak, kao i taloženje raznih otrova, viška životinjskih proteina i hormona, zasićenih masnih kiselina...

## Da li je riba zdrava

Riba spada, takođe, u vrstu mesa, i za nju važi mišljenje da je zdrava. Zastupnici prirodne medicine će kazati da je riblje meso manje štetno od crvenog i bijelog mesa, a ne nikako da je zdravo. Riba, prije svega, sadrži holesterol, doduše manje nego ostalo meso. Zavisno od zagađenosti voda, opasnost kod riba je i prisustvo raznih toksičnih materija. Izvjesne količine tih materija dospijevaju u vode otpadnim industrijskim vodama, erozijom tla, raznim drugim zagađenjima...

Najvrednije u ribljem mesu je bogat sadržaj omega 3 masnih kiselina, koje su neophodne za dobro zdravlje, prije svega za rad srca i uopšte kardiovaskularnog sistema. Omega kiseline se, međutim, mogu u neophodnoj mjeri crpiti iz biljaka i biljnih ulja.

U svakom slučaju, za one koji i dalje insistiraju na konzumiranju mesa, preporučuje se da više upotrebljavaju ribu od crvenog ili bijelog mesa.

koji dospijevaju u tijelo konzumiranjem nezdrave ishrane, ključni su razlozi za zdravstvene tegobe i bolesti.

U prirodnoj medicini se pod nezdravom ishranom podrazumijeva ishrana životinjskog porijekla, a to su, prije svega, sve vrste mesa (crveno, piletina, riba...), mlijeko i mliječni proizvodi (mlijeko, sir, kajmak...), jaja...

Pretjerano konzumiranje životinjskih namirnica dokazano izaziva nervozu, agresiju, depresiju, nemir, tegobe i, prije svega, bolesti. Razlozi za to su, pored koncentracije toksina, i pretjerana količina adrena-

## Čovjek je jedina vrsta koja pije mlijeko nakon djetinjstva

Mlijeko i mliječni proizvodi spadaju u nezdravu ishranu, zato što su životinjskog porijekla. Dio argumenata protiv konzumiranja mliječnih proizvoda je isti kao protiv konzumiranja mesa. Životinje su pune toksina, viška proteina, hormona, pesticida...

Polovina kalorija koje se dobijaju iz mlijeka otpada na masnoće, od kojih je veći dio zasićen. Mlijeko nema vlakna, sadrži značajnu količinu holesterola. Savremene metode proizvodnje mlijeka uključuju davanje hormona, antibiotika.

Određene vrste proteina podižu nivo holesterola u krvi, a najgori od svih u tom pogledu je mliječni protein - kazein. Mnogi eksperimenti su pokazali da kazein, koji sačinjava skoro 90 odsto proteina kravljeg mlijeka, podstiče razne bolesti, a naročito kancer. Zato se dešava da kod ljudi koji imaju određenu bolest, začetak bolesti, ili na primjer kancer, a konzumiraju mlijeko i mliječne proizvode, dolazi do rapidnog pogoršanja zdravstvenog stanja.

Mlijeko jeste bogato kalcijumom, ali i raznim drugim štetnim materijama, zbog čega apsorpcija kalcijuma u tom slučaju nije kvalitetna, odnosno apsorbuje se oko

trećine kalcijuma, i izazivaju se kontraefekti. Zato je najbolje kalcijum crpiti iz susama, soje, badema, oraha, lješnika, spanaća, kikirikija... Ima ga i u raznom povrću, naročito zelenom. Čovjek je jedina vrsta na Zemlji koja pije mlijeko nakon djetinjstva. Nijedna životinja ne pije mlijeko druge životinje, za razliku od čovjeka.

Mlijeko je, takođe, najčešći uzrok alergija na hranu. Prilikom normalnog varenja kravljeg mlijeka oslobađa se stotinjak antigena (izazivača alergija). Mnogim ljudima koji boluju od astme, artritisa, polenske groznice i smetnji sa varenjem, poboljšalo bi se stanje kada bi prestali da konzumiraju mlijeko.

Inače, preko mlijeka, sladoleda i sireva često se prenose zarazne klice, u kojima su hormoni, ostaci antibiotika, virusi, pesticidi, industrijske hemikalije i drugi nepoželjni sastojci. Sirevi spadaju u teško svarljivu hranu, masni su, pretjerana konzumacija može da pogorša zdravlje i rad pojedinih organa, kao što je prostata... I jaja su višestruko štetna, prije svega, obiluju holesterolom.

Najbolja zamjena za mlijeko, mliječne proizvode i jaja su proizvodi od soje, žitarica, orašastih plodova.

lina i raznih hormona koji se unose, prije svega, sa mesom, jer životinja u momentu klanja doživljava stres i adrenalin i hormoni koji se tom prilikom stvaraju i luče usljed straha, ostaju u mesu.

Brojna istraživanja pokazuju da ljudi koji ne jedu namirnice životinjskog porijekla duže žive, manje ili uopšte ne obolijevaju, imaju više energije i koncentracije, imaju manje problema sa težinom, imaju redovniju stolicu...

Ako se analizira anatomija čovjeka, odmah se da zaključiti da smo biljojedi. Zubi čovjeka kao da su stvoreni za mljevenje, nijesu oštri kao kod mesojeda, čiji su zubi idealni za kidanje. Mesojedi mogu da pomjeraju usta samo gore-dolje, zato što na taj način lakše kidaju i jedu meso, a čovjek pomjera vilicu gore-dolje, lijevo-desno, desno-lijevo, naprijed-nazad, što je karakteristika biljojeda. Čovjek ima i crijeva koja su duga i izvijana, čak i

do šest puta duža od tijela. Za razliku od njih, crijeva mesojeda su kratka i prava, tako da meso može vrlo brzo da izađe iz crijeva, jer u protivnom truli u crijevima. Takođe, čovjek nema adekvatne enzime za varenje mesa. Želudačna kiselina kod ljudi, ali i kod drugih biljojeda, makar je desetak puta slabija nego kod mesojeda, koji imaju jaku hlorovodičnu kiselinu za varenje. Kod mesojeda je nepoznata arteroskleroza, i oni nemaju tegobe sa krvnim sudovima. Samo biljojedi koji se hrane mesom dobijaju bolesti arterija.

Jedan od najpoznatijih medicinskih stručnjaka u Americi, dr **Lorin Dej**, predlaže eksperiment svima onima koji vole da konzumiraju meso: „Uzmite jedan hamburger ili šniclu i stavite na kuhinjsku radnu površinu. Ostavite je tamo tri dana, ali grijanje pri tom podesite na 37 stepeni. Pomirišite to poslije tri dana. Biće to užasan miris. E to se

dešava i u vašem tijelu. Oko tri dana je potrebno da meso prođe kroz vašu dugačku crijeva, a temperatura tijela je blizu 37 stepeni, tako da meso truli, a mi te toksične proizvode truljenja unosimo u svoj krvotok, a on ga raznosi svuda po tijelu“.

Zaista se nakon konzumiranja mesa u debelom crijevu stvaraju toksične materije, koje se potom sporo izbacuju jer su ljudska crijeva dugačka, a ishrana životinjskog porijekla ne sadrži vlakna koja su neophodna za redovno oslobađanje od otrova (stolica).

Meso sadrži najmanje 40 odsto masnoća. Tu se misli i na crveno i bijelo meso. Životinjske masnoće, koje zovemo zasićene, se razlikuju od biljnih, jer su na temperaturi tijela čvrste, dok su biljne masti tečne. Tako čvrste masnoće povećavaju holesterol u krvi, lijepje se za zidove krvnih sudova stvarajući, između ostalog, arterosklerozu. Li-

jepe se i za sama crijeva, tako da crijeva više nijesu tako mobilna. Sve to je uvod u razne bolesti, poput raka, dijabetesa, i probleme kao što su moždani udar, visoki krvni pritisak... Potrebe za masnoćama su oko 15 grama na dan, i mogu se opskrbiti iz biljaka i biljnih ulja.

Meso je veliki izvor proteina, i mnogi ga konzumiraju upravo iz tog razloga. Međutim, meso je previše bogato proteinima. Višak proteina ne može da se uskladišti i iskoristi u tijelu, pa jetra mora da ih razgrađuje. Prekomjerni unos proteina stvara probleme bubrezima, dovodi do izlučivanja kalcijuma iz kostiju...

Čak i da nema višak proteina, meso sadrži i otrove, hormone, pesticide, razne hemikalije..., i stoga je zabluda konzumirati ga kao izvor proteina. Potrebne količine proteina čovjek može da crpi iz žitarica, soje, suncokreta, sočiva, lebleblja, badema, kikirikija, povrća... Najbolja zamjena za meso inače su soja i žitarice.

Životinjama, a posebno u inostranstvu, se daju antibiotici, pa kad se jede meso sve se to unosi u tijelo. Da ne govorimo o problemu ludih krava. Takođe, krave se hrane koštanim brašnom, i to je otpad od drugih životinja koji bi po pravilu trebalo da se uništava, a ovako služi kao hrana.

Konzumiranjem takvog mesa dječji organizam prebrzo fiziološki sazrijeva, što dovodi do preranog puberteta, koji nije praćen uoprednim psihološkim razvojem.

Pored toga, hormoni koji se daju stoci za zaustavljanje polnog nagona, i uopšte višak hormona u mesu, utiču na pojavu steriliteta.

Činjenice ukazuju da su sve vrste mesa štetne, i kada bi se pravila skala po količini štetnosti, crveno meso bi bilo na vrhu, a toj kategoriji svinjetina prednjači. Piletina ili ćuretina, kao bijelo meso, svakako su štetne, ali malo manje, i to je mnogima dovoljan izgovor za njihovo često konzumiranje.

**Zdravko VUČINIĆ**  
(prirodnamedicina.org)

