

Dolfe Rajtmajer

PREHRANA IN ZDRAVJE

Zahodni (naš) način prehranjevanja je poguben: Latentni-speči rak spremeni v kliničnega (delujočega) 36-krat hitreje kot na kitajskem. Zakaj tako? Kaj je gorivo, ki spremeni benigni (nenevarni) rak v malignega (življenjsko nevarnega)? Seveda ne gre le za rak, podobne zakonitosti veljajo tudi za druge »zahodne bolezni«!

Način prehranjevanja

Tradicionalna vzhodna hrana pomeni več svežega sadja in zelenjave(sezonsko sadje, še zlasti jagode in kapusnice, zelje, česen, čebul in seveda sojo, če naštejemo le nekaj njih) ter polnovrednih žitaric ter manj maščob živalskega izvora in rdečega mesa. Hranila imajo neverjetno moč. Dejavniki tveganja pa so tudi odvečna telesna tolšča in premalo gibanja (aerobne vadbe).

Človekova biologija je ustvarjena le za določeno zvrst hrane. Evolucijski razvoj je milijone let slonel na le določeni prehrani brez živalskih maščob, rdečega mesa in mlečnih izdelkov (ne enačiti mleka z modernimi mlečnimi izdelki, še zlasti s polno mastnimi siri in maslom). Pred 2.5 milijoni let je bil naš prednik nabiralec sadja, oreškov, semen, zelenjave in gomoljnic. Homo sapiens se je pojavil (!?) šele pred 100.000 leti in šele pred 9000 tisoč leti so naši predniki začeli s poljedelstvom..., ki je predhodnik našega načina pridelave in predelave hrane. Teh nekaj zadnjih tisoč let jemo preveč ogljikovih hidratov in rdečega mesa. Zato pa se je zmanjšala količina sadja in zelenjave. Do pred 3000 tisoč leti je človek užival le surovo mleko koz in ovac. Mlekarska industrija in z njo povezana reja velikih klavnih živali je povzročila pravo zlo!

Ameriško društvo za boj proti raki svetuje, da se vrnemo k hrani, ki je bila sestavni del evolucije človeka milijone let: »Več zelenjave, več sadja, več vlaknin ter manj rdečega mesa, manj živalskih maščob (ne pa brez njih, moja opomba!), manj mlečnih proizvodov modernega mlekarstva in več aerobnih vaj« (nizkih več deset minutnih obremenitev s pulzom 130, kar pa ni hoja po ravnem!). Kitajska klasična prehrana vsebuje 6-8 % maščob, zahodna 30-40%, med katerimi je največ maščob živalskega izvora. Bob Arnolt, ki je napisal dve knjigi o prehrani-S prehrano proti raku na prsni in prostati, navaja **bolnika** z rakom, ki je ozdravel: »...**pomagal mi tek skupaj z dieto. Ta mi je pomagal, da sem ostal osredotočen na zatiranje bolezni.**« (Arnolt,2000: 40)

Podobno se dogaja tudi pri boleznih srca in ožilja. Tako je dr. Ornish uporabil podoben program zdravljenja kot pri srčnih bolnikih pri moških z boleznijo na prostati. Program temelji na strogi dieti, meditaciji in telovadbi (aerobni vadbi). Bolnikom, ki so se strogo držali programa, se je stanje vidno izboljšalo. Omenjeni zdravnik išče odgovor na vprašanje: »Kateri program rešuje življenja?«

Opomba: Rak in srčna obolenja so kumulativni proces: leta dolgo se pripravljajo na izbruh. In vse več je dokazov, da je sprožilni mehanizem neustrezna prehrana (in premalo aerobnega gibanja).

Klasifikacija živil po biološki vrednosti

Simonet (po Tompking/Cristopher, 2000:242 v knjigi Skrivnostno življenje rastlin) je med prvimi klasificiral živila po njihovem sevanju (v angstromih). Uporabil je štiri glavne skupine.

1. skupina

Živila, katerih valovna dolžina sevanja je večja od 6500 pa do 10.000. Sem spadajo:

- _ **Sadje**, ki na viško zrelosti doseže od 8000 do 10.000 angstromov in
- _ **Zelenjava**, če jo zaužijemo sveže nabrano z vrta.

Simonet je opazil, da večino zelenjave, ko pride na trg, izgubi že 1/3 svoje vitalnosti, drugo 1/3 pa pri kuhanju. Torej je večina zelenjave najbolj vitalna (ima najvišjo biološko vrednost) takoj po nabiranju in v surovem stanju. Izjema so **gomoljnice**, ki se jim med toplotno obdelavo dviguje biološka vrednost: Surovi krompir ima tako le 2000 ang., po kuhanju 7000, po pečenju celo 9000. **Stročnice** (grah, fižol, leča, češarika) sveže sevajo 7000 do 8000, posušene izgubijo večino vitalnosti. Še najbolj učinkujejo njihovi sokovi.

- _ **Žitarice** sevejo 8500, toplotno obdelane celo 9000 (kruh, pečen v peči na drva, daje najvišje vrednosti).
- _ **Olivno olje** seva 8500, sveže maslo 8000 (po dvajsetih dnevih pade na nič).
- _ **Morski sadeži** 8000 do 9000 (sveži in surovi imajo najvišje vrednosti).

2. skupina

V to skupino spadajo soja, različna olja, vino, kuhana zelenjava, kuhane ribe, sevajo pa od 3000 do 6000. Sveže svinjsko meso seva 6500 ang., po ležanju v slanici in malo dimljeno celo 9500 do 10.000. Ostalo meso bistveno manj, zato bolj utruja, kot oživlja.

3. skupina

Sem spadajo kuhano meso, kava, čaji, čokolade, marmelade, predelani siri, beli kruh. Človeku koristijo malo ali nič.

4. skupina

To so konzervirana hrana, margarine, žgane pijače, likerji, bel sladkor, bela moka. Glede na sevanje je to mrtva hrana!

SEVANJE ČLOVEKA IN MIKROBOV

1. Normalna, zdrava oseba seva 6500 ang., kadilci, pivci bistveno manj. Rakavi bolniki okrog 4800.
2. Človek bi moral jesti živila, ki sevajo nad 6500 ang.
3. Mikrobi sevajo 6500 in če sevanje človeka pade pod to mejo, bo zbolel. Kemija znižuje sevanje, zato rastline, ki jih škropimo in gnojimo s kemičnimi pripravki, še bolj zbolevajo. Torej so še bolj občutljive na različne bolezni.
4. Zelišča v lekarnah, pa če so še tako lepo pakirana, sevajo manj, kot tista, ki jih pripravijo babice...

1. ...o belem sladkorju

Beli sladkor je eden od najnevarnejših prehrabnih izdelkov. Odstranjene smo mu vse življenjsko pomembne (biološke) sestavine kot so melase, vitamini in minerali. Ostale so le kalorije v obliki čistih ogljikovih hidratov in kemikalije za čiščenje in beljenje. Beli sladkor je torej le komercialni proizvod: sladkorju se poveča obstojnost za skladiščenje in kasnejšo dobičkanosno prodajo.

Glukoza – gosti sladkorni sirup za vlaganje sadja in sladkanje brezalkoholnih pijač nastane po obdelavi koruznega škroba z žvepleno kislino; na koncu mu dodajo še barvila in dišave. Po zaužitju gre ta škrob naravnost v krvni obtok in v trenutku povzroči hiperglikemijo, tj akutno zvišanje sladkorja v krvi. Takoj se odzove trebušna slinavka, ki pa izloči preveč insulina in nastopi hipoglikemija, tj, akutno znižanje sladkorja v krvi. Pojavi se močna želja po sladkih napitkih in sladki kavi in sladkem pecivu... Tako pademo v začarani krog, ki se konča z odvisnostjo...Stranski učinek je zmanjšana odpornost organizma. Kratkoročno pa naredi ta proces človeka živčnega in zaspanega. Tako postanemo lahek plen virusnih in bakterijskih bolezni.

2.... o beli kuhinjski soli

Je tudi strup, na človeka pa deluje na daljši rok kot bela moka. Negativni učinki so tu kumulativni: majhni vplivi se seštevajo. Po daljšem obdobju uporabe pride do visokega krvnega pritiska, kar ob še drugih dejavnikih tveganja vodi do srčnih obolenj.

Zato je le naravna morska sol prava začimba, saj vsebuje v uravnoteženem stanju vrsto pomembnih mineralov v sledovih in ne le natrij in kalij kot prečiščena sol. Žal pa na poti do uporabnikov doživi prava morska sol prečiščevanje in odstranjevanje mineralov; dodatno jo še obdelajo pri visoki temperaturi z natrijevim silikatom, sredstvom za sušenje, ki jo naredi sipko...V prehrani vse to moti ravnovesje kalija in natrija v celicah srca. **Za primerjavo:** Občutljivost kemičnih kombinacij po obdelavi kuhinjske soli postane tolikšna, da če bi oba osnovna elementa soli zaužili ločeno v istih količinah, bi povzročili smrt.

2. ... o beli moki

V kamnitih mlinih je bilo zrno zmleto v moko hkrati in v celoti. Jekleni valji pa danes zmeljejo žitna zrnja tako, da ločijo škrob (moko) od vitaminov, encimov in maščob (kalčkov) ter mineralov (lupine-otrobov). Moko nato brez kalčkov in lupine obdelajo s klorovim dioksidom za beljenje..., za oplemenitenje pa uporabijo še različne kemične preparate kot so: benzol peroksid, kalijev bromat, amonijev persulfat in celo alloxan. Vse to uniči še ostale vitamine in encime. Se pa kruh npr. lepše peče !?

V beli moki je torej le škrob, ki so mu odstranili vitamine, encime in minerale (in del tega so posebej prodali). Zato ima bela moka ničelno (biološko) sevanje (glej prvi del), in je tako le mrtvo hranilo; ne lotijo se je niti bakterije! Da pa bi bila nesreča še večja, so si k beli moki omislili še nadomestno maslo v obliki margarine.

4...o belem rižu

Beli (poliran) riž je goli škrob, ki zagotovo ubija, saj je brez B-vitaminskega kompleksa, brez mineralov in encimov. Naravni riž pa je eno najboljših hranil (poleg soje) na svetu.

5...o hidrogeniranih maščobah

Bistvo je v uporabi segretega nikljevega katalizatorja, s katerim prisilijo, da se vodik veže med vrzeli ogljikovih atomov linolne kisline. To preprečuje, da bi takšno olje postalo žarko! (ker se uničijo maščobne kisline) Telesne celice takšno maščobo ne morejo vsrkati, zato se nabira v krvnih žilah in odlaga na stene žil, ki jih je že prej poškodoval beli sladkor. (Za obložene žile in torej za srčno-žilne bolezni, katerih posledica so obolenja srca, ne nosijo odgovornost le maščobe...).

6... o mesu

Normalna (močno zmanjšana) količina in vrsta mesa ni problematična v prehrani človeka, če je živina krmljena z organsko krmo in če človek tako pridobljene kalorije pokuri sproti s vsako dnevno več urno fizično aktivnostjo (aerobni vadbi ob pulzu 130 udarcev/min). Seveda pa o tem, kako je živina krmljena, ve le bog (in tisti, ki nekaj tednov opazujejo, kaj vse dobiva industrijsko pitana živina). Poglejmo primera:

1. Za zakol pripravljena živina je bila pitana 180 dni s hibridnim zrnjem ali moko z najslabšimi proteini (beljakovinami), kar vse je bilo gojeno na umetnih gnojilih in ob kemičnem škropljenju...V hrano pa dodajajo še kemične snovi imenovane DES (dietilstilbestrolon), ki so strupene in še zlasti močno učinkujejo na »ženske in moške bolezni«.
2. Vsaj 16 kemijskih spojin uporabljajo za dodatke v krmi pitane živali...

Halo, halo! (namesto zaključkov naj bo klic v sili)

Končni rezultat kemično-industrijskega kmetijstva je vedno bolezen: prva zboli zemlja, sledijo ji rastline, nato živali, nakar vse trešči v človeka.

Dolfe Rajtmajer