

Serija predavanja

NEVEROVATNA OTKRIĆA

Prof. dr Valter Fajt

Kulturni centar Politehničke akademije

Bulevar AVNOJ-a 152a, Novi Beograd

2-16. jul 2003. u 19.30h

Prof. dr Valter Fajt (Walter Veith) doktorirao zoologiju na univerzitetu Kejptaun u Južnoj Africi. Doktorirao je iz oblasti nutricionističke fiziologije.

Prof. Fajt predavao je studentima teoriju evolucije sedamnaest godina. Posle iscrpnih istraživanja na univerzitetu Štetenboš u radobolju od 1979-1987. uverio se da ova teorija ne daje adekvatno objašnjenje porekla ljudske vrste. Godine 1988. prof. Fajt gostovao je na Institutu za istraživanje u oblasti geologije na univerzitetu Loma Linda u Sjedinjenim Državama. Njegov istraživački rad, ostvaren u saradnji sa vodećim svjetskim naučnicima iz pomenute oblasti, razradio je suštinu naučnog problema – evolucija ili stvaranje.

Prof. Fajt sada predaje na univerzitetu Vestern Kejp u Južnoj Africi na katedri zoologije i jedan je od pet naučnika u Južnoj Africi kojima je Londonsko kraljevsko društvo dodelilo počasnu Donaciju za realizaciju programa razvoja za početak naučno-istraživačkog rada u Južnoj Africi u periodu posle Aparthejda.

ISHRANA

Život u najboljem izdanju

U toku sledeće dve sedmice krenućemo putem otkrića, i nadam se da nećete biti razočarani jer sam se pripremio da vam otkrijem mnoštvo loših vesti. Nemojte se razočarati, jer na kraju svake loše vesti krije se i jedna dobra vest. Ne očekujem od vas da bilo šta menjate u ovom trenutku. Samo slušajte i razmišljajte. Čak se i naljutite, ali dođite ponovo! Potrudimo se da ustanovimo sa kakvim problemima se suočava moderno društvo. Nazvao ovo naše predavanje «Život na vrhuncu». Možda će ono o čemu ću govoriti biti ideal za vas. Međutim, to je samo jedna suprotnost životu koji je pao na niske grane. Na osnovu ovih predavanja ustanovićete da mnogo onoga što danas činimo spada u kategoriju života na niskim granama.

Na mom univerzitetu imamo mnogo studenata - negde oko 50-60 hiljada (u ovaj broj su uključeni i studenti koji ne stanuju na kampusu). Kad studenti dođu na univerzitet, sve vrvi od studenata. Zna li kako oni zovu ovo mesto? «Crveni trg» - to je zbog crvenih opeka od kojih je trg načinjen.

Evo o čemu ćemo govoriti večeras: govorićemo o načinu života i o zdravlju. Početkom 60-tih godina ljudi su verovali da su Japanci genetski drugačiji od naroda u drugim krajevima sveta. Razlog stoji u tome što Japanci nisu obolevali od istih bolesti od kojih su obolevali narodi zapadnog sveta. Npr. ako uzmete rak debelog creva i čmara, 60-tih godina postojala je velika razlika između naroda u Japanu i naroda u Velikoj Britaniji. Naravno, Japanci su u mnogo manjem broju obolevali od ove bolesti. Ali samo u toku 20 godina Japanci su dostigli zapadni svet. Dakle, ili su se u toku 20 godina njihovi geni promenili, ili se nešto drugo promenilo. Ista situacija je i kod žena i kod muškaraca.

Vidite, nisu samo geni oni koji povezuju članove porodice, već i način ishrane čini to isto. Postoje 10 osnovnih faktora koji izazivaju bolesti i smrt u Sjedinjenim Državama (uzimam primer Sjedinjenih Država jer je tamo situacija najlošija):

1. Bolesti srca i krvnih sudova. Skoro milion ljudi godišnje umire od ovih bolesti.
2. Rak. Oko pola miliona ljudi godišnje umire od raka;
3. Hronične bolesti pluća. 105.000 ljudi godišnje umire od ove bolesti.
4. Infektivne bolesti. 90.000 ljudi umire godišnje od infektivnih bolesti, itd.

Broj onih koji umiru od ostalih bolesti je zanemarljiv. Mislite da je, možda, u drugim zemljama situacija malo drugačija? Šta nauka kaže o tome koji je osnovni razlog za sve te bolesti? Napravićemo jednu listu:

1. Loša ishrana.
2. Loš način života.

Ovo su dva najosnovnija razloga za bolesti koje smo malopre nabrojali. Svi uzroci smrti koji zauzimaju niža mesta na tabeli, doživljavaju najveći publicitet.

Hajde da vidimo šta to znači živeti duže? Kako se to postiže?

1. *Pušenje* - očigledno je, na osnovu svih dosadašnjih podataka, da pušenje nije dobra i zdrava navika;
2. *Nedostatak sna* (7-8 sati dnevno);
3. *Redovan doručak* - ako nešto treba promeniti danas, preporučio bih vam da imate redovan doručak. Mi se uvek žurimo, a ljudi misle da će, ako preskoče doručak, izgubiti nešto na težini. Ali, činjenica je da je metabolizam na vrhuncu u toku jutra, i dobar doručak će, u stvari, dovesti do gubitka težine jer ćete tu energiju koju ste uzeli iskoristiti u toku dana. Osim toga, rizik za oboljenje od srca će se time smanjiti i to je još jedan dobar razlog da se uzima redovan i obilan doručak;
4. *Nemojte jesti između obroka*;
5. *Održati odgovarajuću telesnu težinu*;
6. *Vežbajte redovno*;
7. *Smanjite sve ostale nezdrave navike kao što je konzumiranje alkohola*.

Sva ova pravila su vrlo poznata svima, i svi ih dobro znamo.

Šta je sa lekovima? Evo interesantnog podatka: Postoji jedan naučni časopis koji nam objašnjava koliko ljudi se razboleva od lekova koje su dobili na osnovu recepta lekara. Lekovi koje ste dobili od svog ličnog lekara mogu da vam oduzmu život. U Velikoj Britaniji, izračunato je da 70 000 ljudi umire godišnje od lekova koje su dobili na osnovu recepta lekara. Lek je drugi po važnosti ubica u Velikoj Britaniji. To je svakako šok!. Nisam ovim rekao da je sve što ste dobili od svog lekara loše, ali, naš svet je, definitivno, postao svet pilula, svet loše hrane. Na primer, ako uzmete samo sredstva za ublažavanje bola, uzmete li 10 takvih tableta, vi ćete umreti. Ali, mi opet uzimamo te pilule. Vi možete živeti zdravije i izbegavati ono što vam škodi, i možete dodati godine svom životu! Isto se to odnosi na životni stil. Kažu vam da treba da živite zdravim načinom života, a kao odgovor na takvu preporuku, vi jednostavno kažete da nemate dovoljno vremena za to. Ili kažete: »To košta isuviše! Isuviše sam zaposlen! Daj mi tabletu - za bilo šta! Daj mi vitaminsku tabletu!«

Ali, imam jednu dobru vest za vas. Kako da se rešimo slobodnih radikala koji su odgovorni za bolest kao što je rak? Mi smo mislili da se slobodnih radikala možemo osloboditi tako što ćemo kupiti bočicu sa sredstvom koje će ih uništiti. Hajde da vidimo šta kažu naučni časopisi o takvim tabletama:

«Vitaminske pilule nisu uspele da potisnu rak!«.

Dva su istraživanja napravljena na području upotrebe beta-karotina. Veoma je dobro poznata činjenica da su ljudi koji uzimaju velike količine beta-karotina bolje zaštićeni od raka. Vaša mama vam je još govorila «Uzmi jednu ili dve šargarepe, biće ti bolje!». Ali, danas vam pružaju pilule. Daju vam beta karotin u obliku tableta. A na bočici piše: «zaštita protiv raka». U Americi, organizacija za borbu protiv droga napisala je jedan zakon koji kaže: «Ne smeš da napišeš bilo šta na bočici ako to nisi naučno dokazao». Nema problema.

I tako je počelo jedno istraživanje. U eksperiment su bili uljučeni ljudi koji puše. Kazali su: «Daćemo beta-karotin grupi koja puši, a drugoj grupi pušačica daćemo placebo (lažnjak) da bismo mogli dokazati da beta-karotin stvarno štiti od raka». Bila su, u stvari, dva ovakva istraživanja u svetu. Jedno je bilo finsko istraživanje, a drugo je bilo

istraživanje pod naslovom «kareti». Finsko istraživanje je trajalo malo duže, ali pre nego što se navršilo 10 godina ovog istraživanja, ono je bilo zaustavljeno jer su ustanovili nešto užasno. Oni koji su dobijali beta-karotin, imali su više slučajeva raka nego oni koji su dobijali samo placebo - praznu materiju. Nakon četiri godine završeno je i ovo drugo istraživanje. Analitičari su pronašli istu činjenicu. Dakle, uzimanjem beta-karotina se povećava broj obolelih od raka.

«Nemoguće!», kažu ljudi, «Svi znaju da je beta-karotin dobar kao zaštita od raka». On nije nikda izazivao rak, on je antikancerogen!. Medicinski časopisi po celom svetu su pisali o ovome. Jedna nemački časopis je pisao o tome pod naslovom «Opasan beta-karotin». Svet se izokrenuo. Danas su ustanovili da beta-karotin stvarno štiti od raka, ali samo onda kada se daje sa svim ostalim sastojcima koji se nalaze u šargarepi, sa svim onim što se nalazi u zelenom lišću i u povrću. Potrebni su vam flavenoidi. Sve ono što se nalazi u celini, 50 puta povećava delotvornost flavonoida. Dakle, uzimajte vitamine, i sva druga sredstva, i ponakad ćete doživeti iznenađenje da će to biti kontraproduktivno. A nauka je ustanovila, da se sve to nalazi u namirnicama. Ako želite svoje vitamine, svoje minerale, svoje flavonoide, onda prvo što ćete jesti su jagode. Zatim dolaze šljive, narandže, grožđe, kivi itd. Ako želite povrće koje ima veliku količinu antikancerogenih materija, najbolja namirnica je beli luk. U mom odeljenju istraživali smo uticaj belog luka i ustanovili smo da je on savršeni antibiotik. Ali ako imate neki sastanak, onda možete upotrebiti i druga antikancerogena sredstva kao što su spanać, brokli i nećete morati da pokvarite svoje romantično veče mirisom belog luka.

Hajde da vam prikažem novi vitamin u vašem životu. Izgleda vrlo dobro. Te nove materije su fitohemijske materije. To je nešto novo u nauci. Te fitohemijske materije se bore protiv bolesti. A postoji posebna grupa fitohemikalija, to su fitoestrogeni. Neophodno je da sve žene uzimaju ove fitoestrogene. Oni na neki način zamenjuju one estrogene u telu. A žene imaju veoma promenljiv nivo estrogena u telu. Posle menopauze, dolazi do smanjivanja nivoa estrogena za 40%. A estrogen je neophodan za normalno funkcionisanje vašeg mozga. Vi znate da su žene sklonije nekoj vrsti bolesti. Zato je njima estrogen zaista neophodan za zdrave kosti, za zdrave krvne sudove. Žene spadaju u veoma rizičnu kategoriju kad postanu starije.

Muškarci nemaju taj problem. Kod njih je taj nivo estrogena konstantan. A ovi fitoestrogeni nisu isti kao estrogeni koji se stvaraju u telu. Oni ne feminizuju muškarca, oni samo zaštićuju. Oni štite od raka dojke, zatim od raka prostate, od srčanih bolesti, osteoporoze, od simptoma menopauze. Npr. žene u Koreji kao da ne prolaze kroz proces menopauze. Ali ako prihvate zapadnjački način života, prolaze kroz iste teškoće kao i zapadnjačke žene. Zatim, tu su bolesti mozga, bolesti kao što je artritis. Estrogeni su veoma važni kod bolesti mozga, zatim, za prohodne i elastične krvne sudove.

Pitanje koje bih želeo da vam postavim večeras glasi: Da li ste vi kao narod zaštićeni od ovih bolesti? Evo da vidimo šta je česta pojava kod nas u zemlji: sva zapaljenja, sve vrste srčanih bolesti, osteoporoza, simptomi menopauze, a osim toga radi se i o pamćenju. Zdrav razum. Ono što je za mene najgore kod starenja je kada izgubite zdrav razum. Najteže bi mi bilo kad ne bih mogao da komuniciram sa svojim unucima. Ali, da biste dobili sve te neopohodne komponente, morate da imate raznovrsnost u svojoj ishrani. Zato bih vas ohrabrio da eksperimentišete. Mi smo navikli na meso, krompir, pirinač i onda dodamo malo povrća i to je sve. A imamo veliko obilje različitih namirnica iz kojih možemo birati. A svaka pojedina namirnica ima drugi način zaštite od bolesti. Ako želite da izbegnete, recimo rak, postoji mnogo korenja koje vas može zaštititi od te bolesti.

Postoji čitava lista namirnica u kojima se ti sastojci pojavljuju: to je, recimo, porodica biljaka u koju spada kupus. Te biljke imaju svu zaštitu u sebi. Kada ne bi bilo kupusa (možda bi Nemci već izumrli - oni jedu puno kupusa),

zatim mahunarki (u Africi, to je osnovna hrana), žitarica, orašastih plodova i belog luka, porodica kupusa, zatim patlidžani, paradajz, čak i tikva, zatim porodica šargarepe. Sve je to hrana bogata antikancerogenim materijama. Ja sam ih na neki način kategorizovao: beli luk i kupus spadaju u grupu koja pruža najbolju zaštitu zajedno sa sojom i namirnicama iz porodice šargarepa. Dakle, ako jedete šargarepu, znajte da ona sprečava rak. Ali, ako uzmete ovu šargarepu i pripramate je u obliku tablete, imate samo još veću šansu da dobijete rak. Jedini vitamini koje bih preporučio je kada biste u jednu pilulu mogli da stavite koncentrisano sve ono što se nalazi u celom plodu, recimo, jabuke. Ali, onda vam je mnogo lakše da jednostavno, pojedete jednu jabuku.

Čemu ove namirnice pomažu?. Dakle, štite vas od raka prostate. Uzmimo, recimo, učestalost raka prostate u Sjedinjenim Državama, u Australiji i u Velikoj Britaniji. I uporedimo ih sa brojem obolelih u Kini, u Južnoj Koreji i u Japanu. Danas se Japanci skoro isto tako loše hrane kao i stanovnici Amerike, ali dobijaju mnogo više fitoestrogena. Zatim imate rak bešike. Čak i rak kože.

Amerikanci su izveli jedan eksperiment: dali su veliku količinu rendgenskih zraka, pacovima. Polovina od tih pacova je hranjena hranom koja sadrži fitoestrogene, a druga polovina nije. Svi oni pacovi koji nisu dobijali fitoestrogene pomrli su od raka. A ni jedan od pacova koji su dobijali fitoestrogene nije umro od raka. Danas je rak kože veoma aktuelan. To je samo zato što naša ishrana nije odgovarajuća. Ako uzimate fitoestrogene imaćete bolje kosti itd. Dakle, videli ste sve ove zaštitne materije.

Postaviću vam nekoliko pitanja. Vi ćete mi dati odgovor kakva je vaša pozicija. Nemojte se obeshrabriti ako niste postigli neki dobar rezultat:

1. Koliko među vama svaki dan uzima sojino mleko umesto kravljeg i ostalog mleka? Ako ga uzimate svakog dana, dobijate 5 poena.
2. Koliko sojinih proizvoda najmanje tri puta sedmično uzimate u svojoj ishrani? Ako upotrebljavate i bilo koju drugu letirnjaču (?), dobijate 2 poena.
3. Koliko od vas upotrebljava laneno seme u svojoj ishrani najmanje 3 puta sedmično? Laneno seme je veoma bogato jednom vrstom fitoestrogena koji se zove linen. Dame, to vam je najbolja zaštita od smetnji koje se događaju u vreme menopauze. Veoma je jednostavno: dodate vrlo malu količinu lanenog semena u šejk, ili u svoju hranu - stavite ga u ono što kuvate uobičajno. Ako to činite, dobićete 5 poena.
4. Ako uzimate sojine klice u svojoj salati ili u sendvičima jedanput ili više puta sedmično, dobijate 3 poena.
5. Koliko od vas najmanje dva puta dnevno jedu voće? Dobićete 3 poena.
6. Ako uzimate orašaste plodove, dobićete 2 poena.
7. Ako upotrebljavate i voćne sokove, dobićete 1 poen.
8. Koliko među vama upotrebljavaju biljne čajeve, svaki dan? Dobićete 1 poen.
9. Ako upotrebljavate maslinovo ulje umesto suncokretovog ili drugog ulja, onda ćete dobiti 1 poen.
10. Koliko među vama naizmenično upotrebljava 30 različitih namirnica u svojoj ishrani? Dobićete 1 poen.

Testirao sam svoje studente. U proseku, moji studenti su dobijali 1-6 poena. Ali za izvanrednu zaštitu od raka potrebno vam je 26-35 poena u ovoj anketi. Kad sam prvi put napravio ovo istraživanje, bio sam veoma razočaran, ali od tada sam se malo promenio. Zaboravio sam laneno seme. Prvi put imao sam 30 poena. Ali kad sam dodao i laneno seme, dobio sam 35 poena. Znam da ovo zvuči veoma obeshrabrujuće, ali mi možemo da promenimo svoj način života.

Hajde da sumiramo: već smo kazali da je ovo naše društvo društvo koje se služi praznom hranom. Ali, ima nekih sakrivenih pomagača u većini namirnica koje uzimamo. Ako bismo mogli u naš način života uneti raznovrsnost sveže hrane, onda se potrudite da u svoju hranu unesete soju i proizvode od soje, mnogo voća i povrća i na taj način ćete veoma povećati verovatnoću da nećete dobiti rak ili druge slične bolesti. Ujedno ćete i uštedeti novac jer su lekovi vrlo skupi.

Ono što nam izaziva najviše problema u životu jesu proteini. Ako bih telefonirao u stara vremena kući i da upitao šta ćemo dobiti za večeru, a moja supruga bi mi odgovorila: «Pečene krompire i brokoli», to bi bio razlog da se rastanemo jer nismo bili spremni da priznamo da namirnice koje sadrže povrće, krompir, brokoli i ostale stvari su prikladne za nas. Ono što smo mi hteli da saznamo kad smo pitali šta će biti za večeru bilo je u stvari koje proteine ćemo dobiti. Ako bi mi supruga odgovorila da ćemo imati pečeno pile ili stejk za večeru, bio bih zadovoljan. Sve ostalo nije važno. Mi smo bili indoktrinirani da razmišljamo o proteinima na takav način. Međutim, Svetska zdravstvena organizacija se ovde umešala i kazala koliko nam proteina treba po kilogramu telesne težine u skladu sa godinama života. Svakoj ženi ne treba više od 55 g proteina dnevno. A čoveku treba 60 g proteina dnevno. Ali jedan prosečni zapadnjak jede 300-350 g proteina dnevno. Vi ne možete akumulirati proteine u svom telu, ali ono što možete nagomilati su masnoće. To znači da ćeš pravilno upotrebiti svojih 50-60 grama koje si uzeo, a onaj ostatak ćeš promeniti u ugljene hidrate. Moje se telo najvećim delom sastoji od proteina, ali gorivo koje mi je potrebno jesu ugljeni hidrati. Bilo bi to isto kao da kažete da je vaš auto je načinjen od gvožđa. Dakle, logično bi bilo da u vaš rezervoar stavite opiljke od gvožđa ili nešto rđe. Da li biste vi to stavili u vaš automobil? Naravno da ne biste. Vi koristite drugu vrstu goriva – naftu i benzin. Vaše telo se hrani ugljenim hidratima. Što se tiče vašeg mozga, on ne bi prihvatio ništa drugo. Zato sve dodatne proteine koje ste uzeli naše telo mora da pretvori u ugljene hidrate. To znači da telo mora da razradi svaki nitrogen u tim proteinima. To sad postaju veoma toksične materije. Ostim toga mediji vam govore da su vam potrebni životinjski proteini jer se smatra da životinjski proteini sadrže sve amino-kiseline koje su potrebne našem telu a da se to ne odnosi na biljne proteine. I tako su vas uverili da su životinjski proteini daleko bolji od biljnih proteina. Ali, nauka je dokazala, i to van svake sumnje, da su biljni proteini daleko bolji od životinjskih proteina uz uslov da se uzima velika količina različitih proteina.

Čak i u životinjskom svetu, lav mužjak, kad ubije neku životinju i pojede je, on pojede ono što je sadržina te druge životinje, a sadržina su biljke. Pokazao bih vam jednu publikaciju koja dokazuje da ako uzimate veliku količinu životinjskih proteina u svojoj ishrani imate visok rizik od osteoporoze i od bolesti srca i krvnih sudova. Životinjski proteini imaju veliku količinu sumpora u svojim ćelijama dok biljni proteini imaju sasvim drugi sastav. Mineralne kiseline biljnog porekla čine proteine širim i zato su lakši za varenje. Da vam dam primer: ako pojedem jedno jaje, kiselost u mom stomaku spušta se na 1,6. Stomak postaje tako kiseo da morate uzeti neko sredstvo za smanjivanje kiselosti. A ako uzmete biljni protein, kiselost se nikad ne spušta niže od 1,5. Da li vi upotrebljavate sredstva za smanjivanje kiselosti vašeg želudca? Da, mnogi ih upotrebljavaju. Da li ste videli životinje da šetaju okolo sa bočicom sredstva za smanjivanje kiseline? Ako stavite životinjski protein u svoj stomak trebaće šest sati da se on svari, a za biljni protein će trebati tri do četiri sati. Sir – protein koji se sadrži u siru zove se kasein. Siru je potrebno 10-12 sati da se svari. To je teško za varenje. Hajde da sumiramo : ako uzimam proizvode od soje, oni će

dodati dosta arginina u moju krv, a ako uzimam sir, on će mojoj krvi dodati mnogo manje arginina. Naučnici su pronašli da je arginin neophodan da biste se oslobodili otrova. Ako uzmeme recimo zečeve kao model (a isto se odnosi i na ljude) i hranim ih životinjskim proteinima kao što je riblje brašno, oni se razboljevaju od arterioskleroze. Ako ih hranim biljnim proteinima, oni dobijaju nizak nivo holesterola. Ako im dajem životinjske proteine dobijaju visok nivo holesterola čak iako nema holesterola u njihovoj ishrani.

Hajde da vam pokažem nešto vrlo zanimljivo: jedan prosečni biljni protein daće vam 67 mg holesterola, jaje 107 mg, zatim svinjski protein 107 mg, protein iz pilića 18 mg, proteini iz govedine 152 mg, proteini iz ribe 160 mg, a celo jaje 176 mg, kazein iz mleka 203 mg, ćurka 215 mg, a mleko 225 mg. *Proteini iz obranog mleka enormno povećavaju nivo holesterola.* A šta vam kaže televizija? Ako želite da izbegnete holesterol onda pijte obrano mleko sa niskim sadržajem masnoća. Ali obrano mleko povećava nivo holesterola do neviđenih granica jer protein koji je sadržan u mleku povećava nivo holesterola. Možda ćemo o tome kasnije malo više govoriti. Žumance jajeta je bogat izvor holesterola. Svi biljni proteini vam daju određenu količinu holesterola, ali pasulj i grašak vam daju izvanredno malu količinu. Da li znate da jedna kašika puna graška može da bude skoro isto tako efikasna kao i neki lek za snižavanje holesterola? Vi ćete sigurno biti zabrinuti zbog kalcijuma. Znajte da sve što je zeleno davaće vam kalcijum.

Želeo bih da vam kažem nešto o tome šta mi činimo za sebe kada upotrebljavamo ugljene hidrate. Mislim da ovde ima nekih studenata, jer ja sam noćna mora za svoje studente. Pogledajmo dve grupe pacova. Na levoj strani su savršeno zdravi pacovi, a na desnoj strani su oni koji izgledaju kao da su umrli. Oni su ili mrtvi ili na smrti. Obe grupe dobijale su potpuno istu hranu. Ali grupa na jednoj strani dobijala je dva puta manju količinu hrane od one na drugoj strani. U čemu je bila razlika? Grupa na desnoj strani dobijala je da jede onoliko koliko je htela, a grupa na levoj strani dobijala je onoliko koliko im je bilo potrebno. Dakle, istina je kada kažemo da ćemo sami sebe izjesti do smrti.

Rafinisana hrana je jedna od najvećih problema. Gde god da krenem, sve je rafinisano. Imamo beli hleb, ljušteni pirinač. I to je logično, jer ako uzmem za primer žitarice - moderni mlinovi su mlinovi na valjke, a stari mlinovi su bili mlinovi na kamenje koje se okretalo. To znači da moderni mlinovi drobe zrno, i zatim ga prihvataju valjci i suču ga na komade tako da belo brašno izlazi kao posebna kategorija. A mekinje stave u drugu posudu. I kada je iskustvo koje stičete u zatvorenoj prostoriji svoga stana postalo vrlo bolno, onda kupujete mekinje. A klicu u zrnu stavljate na lice. Vidite, ovde imamo tri stvari umesto jedne. Šta to znači? Šta je to prazna hrana? Kad jedete tu praznu hranu dobijate drugu vrstu bakterija u svoj stomak zajedno sa tom hranom. Tipična američka ishrana proizvodiće 60-600 g dnevno sulfata u urinu. To znači da, ukoliko sam uzimao velike količine rafinisane hrane i životinjskih proizvoda, bakterije u mojim crevima se menjaju i postaju bakterije koje smanjuju količinu sulfata. Ali, ako uzimam drugu vrstu hrane, onda ću imati bakterije koje su metanogene. Hajde da ovo pojednostavimo: gas koji se proizvode prilikom zdrave ishrane – metan, on je bez mirisa. Gasovi koji se proizvode na osnovu delovanja sulfatnih bakterija sadrže sumpor. *Ako želite zdrave bakterije, ako želite da ne dobijete rak, smanjite količinu prazne hrane koju ćete uzeti.* Izbagavajte rafiniranu hranu i smanjićete mogućnost dobijanja raka na debelom crevu, sve vrste problema sa gasovima, varikulozne vene.

Pogledajte dve stvari koje su važne: jednoj grupi svojih studenata davao sam da popiju rastopinu glukoze. Nekoliko minuta nakon toga, nivo šećera se veoma podigao. Ali, telo se štiti podižući nivo insulina. I sada imate toliko insulina u krvi da vrlo brzo opada nivo šećera u krvi. I na kraju je nivo glukoze mnogo niži nego kada ste se normalno hranili pre nego što ste uzeli ovu količinu glukoze. I tako dobijamo nešto što se zove hipoglikemija. Ako

biste uzeli istu količinu glukoze, recimo da stavite unutra malo ječma ili zob, nivo šećera u krvi se ne podiže tako mnogo. Ni nivo insulina se ne podiže mnogo, a krajnji rezultat je da nije došlo do hipoglikemije.

Probali smo ovaj isti eksperiment sa zečevima, jer mi moji studenti nisu verovali. Davali smo zečevima glukozu, a davali smo im glukozu plus pektin (to su biljna vlakna u jabuci) i davali smo im kola-kolu. Mislite da je to bilo okrutno? Oni vole kola-kolu, baš kao ljudi! Posle samo jednog i po sata, svi su zečevi imali hipoglikemiju. Ovde je nivo šećera u krvi bio kada smo počeli, a posle jednog i po sata svi su imali hipoglikemiju.

Evo šta se dešava kao posledica hipoglikemije: zbunjenost, tromost, nesigurnost, nedostatak koncentracije, smetnje u vidu kao što su dupla slika, srce počne da lupa, anksioznost, drhtanje, itd. Onda sam upitao sam svoje studente šta uzimaju pre nego što dođu na ispit. Kažu da piju koka-kolu. Posle prvog sata ispita počinjete da drhtite, zaboravljate sve što ste znali, ne možete ničega da se setite, i onda dolazite k meni i kažete da ste se unervozili i da ništa više ne znate. A ja kažem: «Nije to istina nego si se napio koka-kole!» Nema milosti. Nema drugog ispitnog roka. Zato ni jedan od mojih studenata ne pije koka-kolu. A ovo nam društvo čini svakog dana. Ako je sadržaj šećera u krvi niži nego što treba, treba vam nešto što će ga podići. Onda jedete između obroka i obično imate želju za nečim slatkim. I onda imate želju za kofeinom. Mi sve to činimo sebi ne shvatajući šta nam se događa kad to činimo. Najbolji način da zadovoljite svoju potrebu za sokom jeste da uzmete jednu jabuku. Visoki sadržaj šećera u vašoj krvi veoma je loš za vaše krvne sudove.

Sutra uveče ću govoriti o masnoćma i zato ne bih voleo da propustite to predavanje! Jer ćete biti iznenađeni onim što činite sami sebi. Ali, imam jednu dobru vest za vas: vi možete dobiti isti doživljaj ukusa unoseći nekoliko vrlo malih promena. Hoću da vam pokažem da zemlje koje imaju visok procenat masnoća u ishrani imaju veoma veliki broj slučajeva raka dojke. Od 40-tih godina unošenje masnoće u ishrani se dramatično povećao u zapadnom svetu, a unošenje ugljenih hidrata se smanjilo. Rezultat toga je da ljudi izgledaju onako kako izgledaju u Americi. Tačno je da sa ovakvom konstitucijom možete da napravite dobru karijeru kao sumo-rvač, ali ne možete da očekujete dug životni vek! Imati višak kilograma nije ni malo zdravo. Dame su zainteresovanije od muškaraca, jer one akumuliraju mnogo više masnoća u sebi nego muškarci. Nije to baš sve tako loše, jer upravo zloupotreba masnoća čini ženski rod tako privlačnim. Ali, ako muškarci zloupotrebljavaju masnoće, nisu više tako zgodni. Jedno je istina – što više masnoća imate, to je rizik za oboljevanje od raka veći. Bilo bi dobro da smanjim rizik, da podignemo nivo energije i da izbegnemo bolesti. Voleli bismo da kažemo za sebe da živimo jednim zdravim načinom života.

Večeras bih želeo da vas pozovem da unesete raznovrsnost u svoj način života, da iskusite blagodati zdrave hrane, da osetite opasnost koja se krije u rafinisanju hrane i da unesete zdrave međusobne odnose različitih namirnica koje uzimate. Ali, ima nešto što mi činimo a vrlo je opasno za vas. Sutra uveče ću govoriti o nekim od tih pojava. Smatram da će neke promene koje možete uneti predstavljati znatno poboljšanje. Pozvao bih vas da dođete i sutra uveče. A prekosutra će biti prava noćna mora za svakog od vas. Ali, i uživaćete! A onda ćemo doći od najboljih rešenja ovih problema.

Tvoje zdravlje – tvoj izbor

Ljudski organizam je veoma složen. Čudo je kako ga dugo možete zloupotrebljavati a da i dalje ostane živ. Danas znamo da smo podložni mnogim činiocima rizika, a neke od tih činilaca nazvaćemo monstrumima u našem okruženju. U stara vremena ljudi nisu bili izloženi tolikom broju rizika. Jedan od onih kojima smo mi izloženi jeste smog u našim gradovima. Pronađeno je, recimo, da smog iz vazduha može da naškodi plodu u majčinoj utrobi. Međutim, ako se probudim ujutru i vidim da ima smoga u gradu, ne mogu da kažem: «Danas neću disati». Dakle, ne možete ništa da izmenite ako živite u gradu. Međutim, postoje neke druge pojedinosti koje možete da izaberete da budu vaši čuvari. Mi živimo tako kao da smo u najbržoj saobraćajnoj traci- svuda kasnite, premalo spavate, probudite se ujutru i osećate se kao da ste prebijeni. A šta je onda prvo za čim posežete? «Dajte mi šoljicu kafe!» ili «Dajte mi cigaretu!». Potrebno vam je nešto što bi vas stimulisalo, podstaklo. I onda se dešava kao da ste na dečjoj klackalici - stalno se stimulišete i opuštate se. A onda dolazite uveče i hoćete da zaspate, ali ste toliko ispunjeni tim podsticajima tako da vam je potreban neki depresant koji će vas smiriti. I onda, da biste se smirili, kao depresant uzimate npr. alkohol. Kao da idemo ovako: «podigni me, spusti me; podigni me, spusti me...». Ove halucigene droge izazivaju niz problema.

Neću da vam propovedam o alkoholu i njegovim opasnostima. Svi vi znate šta mediji kažu. Ali treba promisliti. Dakle, prirodne ćelije odbrane koje mogu da ubiju ćelije raka u našem organizmu, samo jedna sesija pića alkohola može ih ubije. A žene su mnogo osetljivije od muškaraca. One imaju takav metabolizam. A svaka žena to zna, jer kad muž želi da jede, on želi da jede sad. A žene ne razumeju zašto je on baš sad tako gladan. Ali zato što žene imaju sporiji metabolizam, one su sklonije cirozi jetre od alkohola. Piće koje žene piju ne pogađa samo njih, već i njihovo potomstvo. Smatralo se da trebate da budete težak pijanica da biste imali dete sa fetalnim alkoholnim sindromom. Dva pića dnevno mogu to da urade.

A neću vam propovedati ni protiv pušenja. Svi znamo da što više pušimo to je veća verovatnoća da dobijemo rak pluća. Kakve su vam šanse da ćete doživeti 70. godinu? Ako nikad niste pušili, onda je verovatnoća 80%. Ali šta ako pušite 25 cigareta dnevno? Verovatnoća je samo 40%. Nije baš dobra zamisao pušiti. Čak i vlada i sudstvo znaju to. Vidite, nije naša zemlja tako loša. Nismo na čelu grafikona, već negde na sredini (misli se na Srbiju i Crnu Goru). Ali neki od naših bliskih suseda su na veoma visokom mestu kao, recimo, Čehoslovačka. Vidite, ljudi su pušili 50-tih god. A ženama je bilo potrebno još 15 godina da bi postale pušači kao i muškarci. I zato se pojavljuju tumor i rak pluća.

Imam kolegu na univerzitetu koji je čuven po svetu i koji se bavi nikotinom. Pokazaću vam neke od njegovih zanimljivih rezultata. On radi sa oglednim pacovima. On, dakle, uzima majke pacova koji će imati potomstvo i ubrizgava im nikotin sve do 21-og dana kad mali pacovi prestaju da sisaju. Onda on proučava kakav je efekat to izazvalo kod malih beba. Kad su bebe rođene, i majka je pušila, ona ima veoma ubrzani metabolizam i glukoza se strano povećava. Da majka nije pušila, onda bi glukoza imala normalan nivo – polovinu vrednosti koju ona sad ima. I kad se nikotin sada čisti iz sistema, metabolizam je u nižim vrednostima i glukoza je jako opala. To je razlog da se, ako pušite i prestanete sa pušenjem, ugojite jer se vaš metabolizam usporio. I zato dame počinju opet da puše jer smatraju da im je bolje da smršaju nego da se jako ugoje. Ali mnogo bi bilo bolje da uopšte ne počinjete da pušite, da vaš metabolizam ima ovu srednju vrednost od početka. Ali, vaš izbor ne pogađa samo vas, nego i vaše potomstvo. Evo tog 21. dana posle rođenja. Dakle, majka je imala nikotin u sistemu. A druga grupa miševa

nije imala nikotin. To su bebe koje su rođene. Kada su rođene, obim alveole u plućima je bio isti i kod jednih i kod drugih (alveola je najmanja čestica u plućima, to je šupljina koja se ispunjava vazduhom i pomoću koje dišemo i dobijamo kiseonik u krvotok). I gledajte šta se zbiva: 21 dan nakon rođena, ako je majka imala nikotin, alveola kod beba je veća. A kad majka nije imala nikotin u krvotoku, alveola kod beba je postajala manjom. A malo je ovde i dobro, jer je to onda u dobroj srazmeri da bi se mogla izvršiti razmena krvotoka i kiseonika u krvi. I ne samo to. Ako je majka imala nikotin ili ovde nije imala nikotin, onda dok se ti mali pacovi razvijaju, oni razvijaju sve *veće* alveole, ali kod onih kod kojih majka *nije* pušila imaju *veći broj* alveola nego kod onih kod kojih je majka pušila. I to vam onda ostaje kao broj alveola za ceo život. Alveole beba kod kojih je majka pušila, povećane su elektronskim mikroskopom. I možete videti male «suze» kod alveole. To su posekotine na tim alveolama i one krvare. Isto uvećanje, kod alveola beba kod kojih majka nije pušila - prelepe alveole, zdrave i male. Ovo je veoma zanimljivo: ako uzmete pluća bebe i razložite sva tkiva iz njih, tako da ostane samo ono elastično tkivo koje čini da pluća rade, možemo da vidimo kako to elastično tkivo u plućima izgleda ako majka nikada nije pušila. Ima mnogo tog tkiva koje vezuje i elastično je. To znači da ove bebe imaju zdrave alveole, male, mnogo njih i vrlo elastično plućno tkivo. Isto uvećanje ako je majka imala nikotin. Možemo videti vrlo malo tog elastičnog tkiva. Skoro da izgledaju kao pluća sa enfizemom. Ne samo da nije elastično, već ta osoba ima ovo loše nasleđe za život. Takođe, vaš izbor se ne tiče samo vas, već dotiče i vaše potomstvo, tako da je dobra zamisao izbegavati ove loše navike.

Sinoć smo govorili o dobrim fitohemikalijama. Večeras ćemo govoriti o lošim. Neke od tih hemikalija, poznate i kao proizvodi iz biljnog sveta, služe kao toksička odbrana. I vi znate da postoji rat između biljaka i životinja. Neke od biljaka smanjuju brzinu varenja, neke od njih su i dobre po svojoj prirodi jer su antikancerogene – bore se protiv raka, a loši su alkaloidi, pirotreini, tanini, kofein, teobromin, nikotin, i mnogi drugi. A zašto se ove hemikalije nalaze u bilju? Neki će naučnici reći: «Oni služe kao odbrana te biljke». Ali postoji i drugi razlog: Zašto sve vrste životinje ne jedu sve vrste bilja? Zašto neke biljke imaju u sebi neke hemikalije kao što je npr. kofein? Želim večeras da odgovorim na neka od ovih pitanja.

Kofein i taj biljni spoj – teobromin koji se nalazi u biljci koka povećaće koncentraciju vaših masnih kiselina, povišće vam krvni pritisak, stvoriće vam više stomachne kiseline, i povećaće vaš nivo stresa. A kofein će takođe proizvesti kortizol. A kortizol će promeniti vaš metabolizam tako da ćete onaj šećer uskladišten u jetri promeniti i dobićete glukozu u krvotoku. Drugim rečima, kada ste popili kafu zbog kofeina dobili ste priliv šećera u krvi. To je isti onaj mehanizam kao kod stresa – boriti se ili pobeći. Normalno, kada to doživite, vi ćete ili pobeći glavom bez obzira ili ćete se boriti i iskoristiti tu energiju. Ali mi koji smo stalno pored kompjuterom i ne krećemo se moramo hemijski da obradimo ovu krizu u sebi. Kako ću onda rešiti taj priliv glukoze? Insulinom. I onda se glukoza odmah smanjuje i ja se osećam opušteno. Zato mi je potrebna druga šoljica. I onda se opet osećam opušteno. I onda opet sve iz početka. To su loše vesti! Takođe, kofein je toksičan i ima otrove. Da li ste znali da je 500 g čaja u sebi uspelo da sakupi toliko kofeina da se ubije 1000 miševa? Ako kafeinom hranimo ogledne pacove, oni imaju viškove udova prstiju u nasleđu, imaju više potomstva sa zečjom podeljenom usnom, zatim mnogo više potomaka sa razorenim nepcem, i mnogo više slučajeva u kojima mozak raste van lobanje. «Ali, to je kod pacova, to nije kod ljudi!», kazaćete vi. U redu. Ima mnogo beba rođenih u Africi sa ovom bolešću. Ove tri supstance, tiofilin, tiobromin i kofein su vrlo bliske u hemijskom spoju.

Uzmimo za primer tipičnu plantažu čaja. Hajde da vidimo kako se proizvodi taj čaj koji se pije. Za najbolji čaj, ručno se bere pupoljak i dva gornja lista. A sad da vam kažem nešto o životinjama. Rekao sam vam da su životinje privučene nekim spojevima u biljkama. Npr. koale su privučene eukaliptusovim uljem i jedu samo eukaliptusovo lišće. Oni imaju enzime u sebi koje dobro razlažu eukaliptusovo ulje. A jedan rogati duvanski crv, ima jedan enzim

koji smesta detoksifikuje nikotin, tako da je taj crv privučen duvanom. To je njegova hrana. Druge životinje nemaju taj enzim, i kada bi one jele duvan, razbolele bi se i zato ih ne jedu. Vidite, različite biljke imaju u sebi različite hemikalije i onda životinje koje ih jedu imaju sredstva u svom organizmu kojima razlažu otrove iz tih biljaka. Uzmimo za primer najveću antilopu na svetu – ilant. Ona jede bagrem. Kad se hrani, ona kida i lišće. I kada se listovi prelome, oni proizvode jedan spoj koji se zove feromon. I dok ilant jede, nivo tanina se povećava. Svo mlado lišće onda ima viši nivo tanina tako da ova životinja ne jede mlado lišće. I to je od nje vrlo mudro. I sada biljka može da razvije celu krošnju mladog lišća koju ilan ne jede. A dok lomi lišće, feromon upozorava tom hemikalijom da je nešto jede tako da se nivo podiže u celom drvetu. I onda ova životinja kaže: «Gadno mi je», i prestane da jede. I potrebno je da pređe 100 km da bi ponovo jela, jer sve druge biljke koje se nalaze oko te biljke koje je ona jela su podigle svoj nivo otrova i ti otrovi su je odbili. To je predивно jer tako u normalnim okolnostima jedna biljka nije sva «popasena» i može da nastavi da raste zato što su oni mladi listovi ostali nedodirnuti. To je način na koji se životinje odnose prema toksinima.

Pogledajmo sada ljude. Oni beru čaj. Oni uzimaju štapove i šibaju biljke - to je tradicionalni način da se bere polje čaja. Šta to šibanje u biljci proizvodi? To je imitiranje kako životinja jede biljku. I kako ta biljka odgovara? Ona mnogo više tanina i kofeina gura u svoje lišće. Ali vi ste i mlado lišće išibali tako da novi izdanci imaju mnogo viši nivo tih materija nego ono prošlo lišće da bi obezbedili da biljka bude sigurna da je niko neće i dalje jesti. Svaka životinja sa bilo kakvim osećanjem za dobro bi ostavila to lišće. Ali čovek ne, on baš njih bere i onda ih suši. Ne normalno. Ne, on ide i seče šume okolo i ono zeleno lišće spaljuje. Tu je i mnogo dima ali tako se dobija suv list - to je zeleni čaj. Ima i štošta drugog u tom lišću. Ali, to ljudima još nije dovoljno, onda to lišće stavlja u ogromne posude i onda ono fermentiše. I onda bakterije koriste sve što mogu da iskoriste na toj biljci. Zatim se opet pali šuma i to se suši. I šta se onda dobija? Čist koncentrovani toksin. Ni jedna životinja pri zdravoj pameti ne bi se čak ni približila tome. Ali, čovek sipa vruću vodu preko toga, i pravi jedan crni ekstrat i onda kaže: «Pij to!». Naravno da je gorko. Ali, to nije problem. Dodaje se šećer. Još malo šećera da se još popravi ukus. Još uvek je loše. Onda ćemo stviti u malu šoljicu sa lepim čajnikom i onda ćemo naučiti ljude da piju i oni uživaju. U stvari, to je jako lošeg ukusa. Nema ni jedne životinje na zemaljskoj kugli koja bi tako nešto okusila. Predložio bih vam da promenite svoj životni stil. Da li ste probali da nekada date crni čaj bebi? Samo gledajte njeno lice posle toga? To vam onda kaže da to nije hrana koja odgovara ljudima. Imam jako dobre vesti za vas. Ako se niste privikli na taj užasni ukus čaja, postoje na tržištu biljne vrste čajeva koji su dobri za vas a isto su tako užasnog ukusa kao pravi čaj. Dakle, ne morate da promenite vaš životni stil, možete taj ukus da osetite sa nekim drugim biljkama koje su neotrovne. Ali ima i voćnih čajeva koji su izvrsni.

Setite se da ćete kofein naći i u koka-kola pićima i u ohlađenim pićima. Uzgred da vas pitam, zašto se kola zove kola? Zato što ima 12 kašičica šećera. A zašto se zove koka? Zato što je ekstrat koka – biljke. To je užasno! Vidite, samo jedna vrlo ukusna čokolada može da ima oko 120 mg teobromina. Vašoj deci možda ne dajete čaj, možda im dajete limenke pića. To vam je isto. A deci je teško da se oslobode tih otrova.

Sad bih želeo da vam govorim o još jednom «čudovištu» u vašem životnom stilu. Hoću da vam ispričam šta se događa sa masnoćama. Otprilike znam kakav je životni stil u vašoj zemlji. Svima je poznato da je bolest srca veliki ubica. Muškarci su podložniji ovoj bolesti nego žene. Ako dame smatraju da su u prednosti, reći ću vam da ako žena dobije srčani udar, verovatnoća da će od njega umreti je 72% veća nego kod muškarca. Ovo je oboje veoma loše. U Americi, skoro 59 miliona ljudi ima u toku života bar neki problem sa kardiovaskularnom bolešću. A skoro polovina njih ima povišeni holesterol u krvi. A čak 19-godišnji Amerikanci imaju vrlo visok nivo holesterola. A masnoće su razlog, bez sumnje. Ako pogledamo gde se holesterol nalazi, videćemo da ga ima samo u hrani

životinjskog porekla: rakovi, jaja, i drugi proizvodi. I sirevi, naravno. Nema nimalo holesterola u avokadu ili u kokosovom orahu, nemojte verovati u te laži. Kokosov orah ima zasićene masne kiseline. Ali zato što je ukomponovan sa biljnim proteinima i biljnim belančevinama, on nije opasan. Ljudi koji žive na ostrvima južnih mora ne dobijaju kardiovaskularne bolesti iako jedu kokos u izobilju. Zapremina krvnog suda koji propušta krv se smanjuje zbog holesterola koji se nalazi u njemu, a bez sumnje holesterol igra određenu ulogu i u kardiovaskularnim bolestima.

A sada da vam kažem nešto o tome šta mediji tvrde. Ili recite vi meni, šta to mediji govore. Šta vam mediji kažu, koju hranu da izbegavate? Zasićene masnoće. Zato što su one loše za srce, zar ne? I onda vam kažu da koristite onu vrstu hrane koja ima polinezasićene masne kiseline. One su dobre za srce, tako kažu mediji, zar ne? 70 – tih godina, organizacije koje se bave srcem govore su da se pređe sa ishrane koja je bogata zasićenim masnim kiselinama na ishranu koja je bogata polinezasićenim masnim kiselinama. A onda je u Sjedinjenim Državama i u Velikoj Britaniji počeo da opada broj kardiovaskularnih oboljenja i infarkta miokarda, dok je za to vreme broj ovih oboljenja u Japanu bio skoro neznatan. I to je delovalo. Ljudi su se prebacili sa zasićenih masnih kiselina na polinezasićene masne kiseline. Sa putera na margarin. I zaista se smanjio broj obolelih. Ali postoji i druga strana medalje, koja je vezana za masnoće i rak. U istom periodu, kada su se smanjili infarkti i oboljenja srca, rak je strahovito rastao. Pravi prelazak je bio sa zasićenih na polinezasićene masne kiseline. Možete da vidite da su se na vrhu lestvice našle zemlje sa najvišim oboljevanjem od raka: Mađarska, Čekoslovačka, Belgija, Francuska itd. 90-tih su počela da izlaze na površinu saznanja da postoji direktna veza između masnoća i raka. Što više uzetih masnoća, to je i srazmera oboljevanja od raka veća. Evo, na vrhu je Holandija, a na dnu je Tajland. I onda se pokazalo da ako pacovima date izazivače raka, i stavite ih na ishranu bogatu masnoćama oni razviju dvostruko više tumora, nego ako su na ishrani koja je siromašna mastima. Dakle, ovi oblici raka izazvani masnoćama su rak dojke, debelog creva, pankreasa i prostate.

Hajde sada da vidimo kako se masti menjaju jedne u druge. Uzmimo prvo zasićenu masnoću. Svi molekuli ugljenika su zasićeni. I molekuli su lepi i kompaktni. Tako da ova masnoća teži da bude u čvrstom stanju. Zatim pogledajmo drugi molekul i videćemo da je zbog dvostrukih veza ovo nezasićena masnoća. I gde god imate dvostruku hemijsku vezu, imate i jedno ulegnuće. Tako da taj molekul nije tako kompaktan. Dakle, ovaj molekul sa ulegnućima teži da bude tečnost, a ovaj prvi teži da bude u čvrstom stanju. Postoji problem. Ako hoćete da napravite margarin i želite da za to upotrebite polinezasićene masnoće treba da imate tečnost, a ne želite da «polivate» vaš hleb margarinom, već hoćete da ga mažete. Šta sada radite? Prvo, ako je to polinezasićena masnoća, pošto je to otvoreni molekul on brzo oksidira tako da izaziva mnogo slobodnih radikala. U biljkama postoji vitamin E koji sprečava oksidaciju i onda je vazduh isključen. To je odlično. Ako izvučete masnoću, a uđe vazduh, onda kiseonik tako brzo prodire tako da nikad nije dovoljno kiseonika unutra. To ulje oksidiše i formira se čitav niz loših proizvoda. A kada zagrevate tu masnoću, ona postaje još gora. Tako da kad zagrevate ulje na 180 stepeni, samo dva sata i date ih oglednim pacovima, on ima problema sa jetrom. I što je masna kiselina «nezasićenija», to je gore. Trinezasićena masna kiselina će deset hiljada puta brže da oksidiše nego mononezasićena kiselina. Npr. kad iz suncokreta izvlače ulje, oni to čine zagrevajući ga. Zagreva se na više od 200 stepeni celzijusa. Ako biste to dali oglednom pacovu, to bi ga učinilo bolesnim. Ali, to prodaju vama! I ako pravite pomfrit zagrevaćete ga na mnogo više od 200 stepeni i onda ćete dobiti još više toksina. Idite u kafe i kupite pomfrit. Kolko je ulje u kome se prži pomfrit dugo gorelo? Ono što kupujete je, ustvari, koncentrisani kancerogen. To su loše vesti. Tako, zasićene masnoće će vas učiniti bolesnima (srčane bolesti), polinezasićene će vas učiniti bolesnima (rak). Ljudi me onda pitaju: «Šta je bolje jesti, puter ili margarin»? Ja im onda kažem: «To zavisi od toga

koji biste način izabrali da umrete. Ako vam se sviđa da odmah padnete mrtvi, onda uzmite puter. Ako hoćete malo sporije da umrete, onda uzmite margarin».

A kako onda da izbegnemo ovaj problem? Evo odgovora: mononezasićena masna kiselina 10 000 puta sporije oksidiše. Šta bih trebao da kupim: poli ili mono? Mono. Koja od ovih je prošla test kroz istoriju? Maslinovo ulje. Mediteranske zemlje nemaju takva oboljenja od raka kao druge zemlje. I želim još da kupim ono koje je hladno ceđeno. A vi kažete: «Pa, to je strašno skupo!» Reći ću vam šta ćete da uradite. Kad ste, recimo, kupovali suncokretovo ulje da biste pržili pomfrit, onda vam je bila potrebna cela flaša. Ali za korišćenje maslinovog ulja pravilo je da se uzima samo kašika. Sipajte ga preko vašeg krompira, stavite ga u rernu i pečete. Koliko dugo je tamo u rerni? Samo dok porumeni. Nije prošlo ni sat vremena i nije izvršena oksidacija. I ima dobar ukus! Polinezasićene masne kiseline koje treba da imate u svojoj ishrani su linoleična kiselina i linolenična kiselina. To su omega masne kiseline. U suncokretovom semenu ga ima dosta. A hoćemo da nam margarin bude čvrst, a ne da bude tečnost. Tako da ga mi onda hidrogeniziramo. One nerastvorljive sastojke izvučete, onda neutrališete sa kaustičnom sodom, i onda ga hidrogenizujete. Šta to znači? Normalno je da sve masnoće budu u određenom obliku (u cis-formi), zato što na svakoj strani ove dvostruke hemijske veze imate simetrične molekule. A kada hidrogenizujete, onda kao da «zavrne ruku tom molekulu» i on onda više nije prav, već ide i u suprotnom smeru. I onda ovo zovemo trans-formom. Razlika između ova dva molekula je u tome što je ovaj prvi tečan, a ovaj drugi je čvrst. Tako da mogu da ga iskoristim za margarin. Ali, moji enzimi ne znaju šta je to. To je strana materija u mom telu. A šta radite sa stranim materijama u svom organizmu? Pokušavate da je izmenite, ali ne znate šta je, i zato je skladištite gde god stignete – u vašim organima, stavljate je pod kožu itd. Dame, gledajte u ogledalu i videćete gde se uskladištilo. I onda idite na dijetu, smršajte i onda ste mršave ali sa celulitom. Jedan engleski časopis o zdravlju kaže: «Žene koje jedu četiri i više kašika margarina dnevno, imaju 66% veći rizik od srčanih oboljenja, a to su transmasne kiseline koje su problem. A zašto se industriji te masnoće toliko sviđaju?

1. mogu da vam prodaju margarin;
2. sadrži masnoću koju ništa ne prepoznaje, čak ni bakterija.

Oni koji su stariji po godinama sećaju se da su se ulja ranije obično užegla. Zašto se margarin ne užegne? Jer bakterije ne znaju šta je to. I dobro je onda da se pusti neka transmasnoća u tečno stanje, i onda one i ostaju tečne. Tako da je to vrlo dobro za industriju, ali, za vas je to propast. I zato vam predlažem da uzmete svoj margarin i da s njim očistite svoje cipele i da podmažete svoju mašineriju. Ali, jesti je, nije mudro. Vaše suncokretovo ulje možete da koristite umesto dizel – goriva. Rekao sam vam kako da se vaš organizam bori sa nekim od ovih otrova, i sinoć smo govorili o porodici šargarepe, brokoliju i svim drugim lepim stvarima. Naravno da su vam potrebne alternative jer ja sad sigurno razaram vaš život. Ali, nisam još završio. Postoji puno lepe hrane koju možete jesti.

Večeras želim da dođem do svoje poslednje tačke. Vidite da industrija voli nešto samo zato što je to dobro za policu. Ali, ako je to dobro za policu i za čuvanje, onda to obično nije dobro i za ljudsku upotrebu. A sad hoću da vas upozorim na neke aditive. Potrebno bi bilo 100 predavanja da bi se o ovome govorilo do kraja zato što svetska zdravstvena organizacija na svojoj listi ima 8.000 aditiva. Dakle, postoje razni aditivi da bi se hrana očuvala. Mnoge od ovih materija izazivaju imunološke probleme ili su jednostavno, toksične. Neke deluju smesta, a neke su sa odloženim dejstvom. Neke od njih deluju na vaš organizam psihološki, a neke fiziološki. Evropska zajednica je izdala listu onoga što je dozvoljeno na području aditiva: boje, antioksidansi itd. Neki se koriste u proizvodnji, a neki u finalnom proizvodu. A sada da vidimo šta oni čine za vas. Ovde su neke od poblukacija koje govore o nus –

pojavama: od migrene, preko hiperaktivnosti, do umora i letargije, nesposobnosti da se koncentrišete i svim vrstama nervnih bolesti.

Jedan od velikih problema jesu zaslađivači. Ljudi žele da izgube suvišne kilograme, pa onda koriste zaslađivač. Jedno vreme saharin je bio veoma popularan, ali znali su da on nije baš dobar jer izaziva probleme na srcu, povraćanje, čireve, on je mutagen i poznat je kao izazivač raka tako da je u nekim zemljama zabranjen. Ali postoje novi zaslađivači kao npr. aspartan. Aspartan ćete naći skoro u svemu a kriv je za 75% reakcija na aditive u hrani prema podacima u Sjedinjenim Državama. Ima 90 simptoma koji se navode kao direktni produkt aspartana. Počevši od glavobolje, spazma mišića, simptoma epilepsije, preko zabrinutosti, teškog disanja, znojenja; dovodi se u vezi i sa tumorom na mozgu. Dokazano je da kod eksperimentalnih pacova koji se hrane aspartanom ima povećan broj tumora na mozgu. Svi simptomi parkinsonove i alchamerove bolesti su povećani kad koristite aspartan. A sada da vam objasnim zašto su ovi zaslađivači tako loši. Mnogi od tih savremenih zaslađivača su aminokiseline. Npr. aminokiselina koja se ovde koristi je aspartična kiselina i fenilalanin. Takođe se proizvodi i metanol koji je otrovan. I onda se oni menjaju u aspartat i glutamat u krvi. A to su eksitotoksini (toksini koji vas uzbuđuju). Ako je suviše visok nivo ovih eksitotoksina, vaše nervne ćelije će biti ubijene. I vaš će mozak imati šupljine, rupe.

Nećemo previše govoriti o metanolu osim da je maksimalna doza za jedan dan 7,8 mg. Jedan litar ohlađenog pića sa aspartamom u sebi ima 56 mg etanola, to je mnogo preko dozvoljene doze. A sportisti mogu da koriste čak 250 mg metanola u svojim pićima za energiju. Ova materija je zaista loša vest. Ništa što ćete pojesti kao kad uzmete prirodnu namirnicu neće vam dati aminokiseline ovakvog oblika. Dobićete belančevine, ali ove aminokiseline deluju kao šećer na vaše ćelije za ukus i one su onda zaslađivači. Da vam samo kažem, vi ste predivno stvoreni. Kad jedete šećer, vaše ćelije za ukus vam kažu: «Šećer». I to se registruje u mozgu. I onda mozak telefonira pankreasu i kaže: «Slušaj, stiže šećer, daj insulin koji će taj šećer razgraditi!» Ali onda je vaša ćelija za ukus prevarena i to je sada aminokiselina. I nekoliko sati kasnije pankreas šalje poruku mozgu: «Mnogo insulina, šta sad?» Mozak kaže: «Znam da stiže, već sam to zapisao!» I onda to činite svaki dan. Posle izvesog vremena, pankreas telefonira mozgu, i kaže: «Da li si rekao da je šećer na putu? E, ja se onda bunim!» I onda počinjete da imate problem sa insulinom. Vi jednostavno niste oblikovani da jedete aminokiseline. A ove aminokiseline na neurotransmiterima su posebno opasne. Sigurno je da se stvaraju kriminalci kad se ovo koristi u hrani. A to se nalazi u puno namirnica: u zaslađivačima, u cerealijama, bombonama za osvežavanje daha, u žvakama, u jogurtu itd. Predlažem da počnete da čitate natpise na namirnicama. Ovi poboljšivači ukusa rade na istom principu glutaminata. Od ovog monosaharinskog glutaminata bebe su imale grčeve. I šta se još dešava? Snižava se nivo serotonina u vašem umu. Kad razgovarate sa psihijatrom, npr. rećiće vam da u psihijatrijskim bolnicama ljudi koji imaju šizofreniju imaju nizak nivo serotonina. Mi ovim pravimo naciju šizofrenika. A onda antioksidansi. Prirodni antioksidanti koji se nalaze u hrani su vitamin A, E i C. Ali kad izvučete ulja, to nije dovoljno jako. Hajde da dodamo nešto drugo. Tako da kad kupite kesicu čipsa ili grickalica videćete da na pakovanju piše da su antioksidansi. Ja vam predlažem da pozovete telefonom kompaniju koja vam je to prodala i da pitate: «Koји od antioksidansi?» I oni vam sigurno neće reći. To je njihov metod. Jedan je od ova dva: BHT ili BHA. Znae šta on čini? 50% kod eksperimentalnih pacova je smanjio holinesterazu.

A sad ću da vam kažem šta to znači: Znae da nervni impuls nervnim putem putuje od jedne ćelije do druge. A na vezama on prelazi sa jednog neurona na drugi. A postoji enzim koji to zaustavlja. Ako smanjim procenat tog enzima, impuls obično ide tip – završeno. A sad ide tip - TRRRRR. I umesto da vaše dete mirno sedi u razredu i sluša učitelja on jede pomfrit ili čips dok učitelj govori. I dete ovo radi: TRRRRR. To je šta se zbiva u stvarnosti. I još

se zbiva 40% smanjenji serotonina. Tako dete postaje kao šizofreničar. I onda jedno dete ubije drugo dete. Kada ste to čuli u prošlosti? Odakle to nasilje koje danas imamo u društvu? U jednom zatvoru u Sjedinjenim Državama sa najokorelijim kriminalcima koje ima jako dobro obezbeđenje, oni su uklonili ovu hranu i uskoro su ovi ljudi mogli da se druže i bez nasilja razgovaraju. Dakle, vaše dete će biti hiperaktivno sa ovim hemikalijama. Neki od prezervativa deluju kao i boje. Nema aditiva u voću i povrću. Nema aditiva!

Mi živimo u sasvim različitom vremenu danas od onog u kom smo živeli u prošlosti. Vaši izbori određuju kvalitet vašeg života. Izbor je na vama. Vi možete reći: «Ne». A vaše je zdravlje, i vi možete reći «Da». Možda se pitate zašto ja sve ovo vama iznosim? Zato što gotovo da nema drugog načina da se to kaže. A smatram da vi imate pravo da sve ovo znate. Činjenice su tu. Nema informacija, nema izbora. A informacije su tu. Vi možete da izaberete da živite zdravo!

Proizvodi životinjskog porekla – novi rizici

Večeras ću vam pokazati da vaši pradeda i prababa nikada nisu jeli kao vi. Ne zato što su jeli nešto drugo, nego zato što se sama hrana promenila. Moram na početku da vam kažem da sam voleo meso, tako da isti taj bolni put koji ću vam pokazati je onaj put kojim sam ja proputovao. A sada kad gledam unazad, veoma sam srećan zbog promena. Da ste me sreli pre 15 godina izgledao sam prilično različito i nisam imao ni pola energije koju sad imam. Ali, hajde da svoju potragu započnemo ovde. Ovo su glavni oblici raka u svetu. Dakle, kolorektalni i rak prostate su glavni oblici raka kod muškaraca i počinju sa 40-45 godina sa kolorektalnim kancerom, i sa starenjem ovaj kolorektalni i kancer prostate stalno rastu. Kod žena je slika slična. Naravno, one nemaju prostatu, ali one imaju rak dojke. U 40-tim godinama rak dojke počinje da bude veliki problem. A onda je najčešći oblik kolorektalnog raka u starijima. Ovaj kolorektalni rak je dobar pokazatelj. On je u direktnoj vezi sa uzimanjem mesa. Za Novozelandčane je meso živine kao povrće. Oni su po broju oboljevanja od raka na samom vrhu, a na dnu lestvice su Afričke zemlje i Japan gde ima vrlo malo raka dvanaestopalačnog creva i kolorektalni rak. Kad kuvate meso, ili ga pečete, onda imate određena jedinjenja koja se formiraju – heterociklične kiseline. Ali i benzopireni su isto kancerogene supstance koje se tu formiraju. Jedan pečeni komad mesa može u sebi sadržati mnogo više kancerogenih materija nego cigareta. Naravno, vi jedete i antikancerogene materije tako da se one bore protiv raka koji bi se izazvao. Ali što više ovog jedete, veća je verovatnoća da ćete dobiti rak. U stara vremena, ljudi su jeli sveže povrće iz bašte i neposredno ga jeli na svom stolu. Oni su fizički puno radili, trudili su se da svojom fizičkom snagom što više urade. A mi smo postali «krompiri na kauču», uživamo sedelački način života tako da ne jedemo te zdrave namirnice sa ovima koje nisu tako zdrave.

Postoji jedinjenje koje se zove a–alfa–c. I jedan komad kuvane govedine ima 651 mg te supstance. Piletina ima 180 mg. A još jedna supstanca koja se zove IQ (nema veze sa vašom inteligencijom) se u velikim količinama nalazi u ribi. Rizik je zaista velik: rak limfnih žlezda je sa istim takvim rizikom. Na dnu je Japan, a na vrhu su Sjedinjene Države i Novi Zeland. Ovo su studije koje su vršene nad hiljadama ljudi u Sjedinjenim Državama i čak je Svetska zdravstvena organizacija izdala jedan obiman izveštaj o ovoj studiji. Ovde imate dane u sedmici u kojima jedete meso i ako imate meso više od četiri puta sedmično, onda se verovatnoća da ćete dobiti šećernu bolest strahovito

uvećava. Ako jedete meso šest puta sedmično, onda imate četiri puta veću verovatnoću da ćete dobiti šećernu bolest nego neko ko ne jede meso. Povećava se verovatnoći da ćete dobiti i rak prostate, i ovarija i svih drugih oblika raka ako jedete meso. U stara vremena ljudi su jeli meso tri puta nedeljno.

Ovo što smo do sada govorili odnosilo se na ono sa čime su deka i baka morali da se suočavaju. A ono sa čim se sad suočavamo jeste ono sa čim se oni nikada nisu morali da pozabave, a to je savremeni način za gajenje životinja za ishranu. Vidite, danas su životinje one koje se upotrebljavaju za hranu. Ovo sam istraživanje radio na mnogim mestima i mogu vam reći da zemlje trećeg sveta koriste isto ove tehnike za gajenje životinja. Način na koji se dobijaju životinje za ljudsku ishranu je postala nauka danas. To je nauka koju pokreće profit. I kad se razmišlja o tome čime će se hraniti životinje, to nije ni nalik ničemu onom što smo imali u prošlosti. Danas ovim životinjama dajemo životinjske belančevine, jer je teorija da ih belančevine životinjskog porekla čine da brže rastu. Mi želimo da dobijemo najjeftinije belančevine. Životinjama se daju druge uginule životinje, to su one životinje koje su odbijene na klanici, zatim se one melju i sve ono što otpada kao npr. rogovi, papci, sve to ide u tu smesu, tako da sve one bolesne životinje koje nisu mogle da prođu proces na klanici se melju i daju se drugim životinjama kao hrana. I to je deo životinjske ishrane. U mnogim zemljama imaju traktore koji sakupljaju životinje koje su ubijene na auto-putevima i onda se one melju i dodaju i to ulazi u životinjsku ishranu. I naravno, vrlo važan deo životinjske hrane je i riblje brašno. Sva ona peraja, glava i ostali delovi od ribe, i sve one «neželjene» ribe koje su izvađene mrežom a nisu za ishranu. Dakle, dodaju se kosti i krv sa živinarskih farmi sve ono što se inače čisti. To je sad lepa reč za nešto što i nije tako lepo - dakle, ono perje i kreste što se sigurno nikome ne bi dalo u ishrani. To se sve osuši, samelje i opet se daje pilićima za ishranu. Jer istog je materijala kao i vaš nokat: ima kerotonina, belančevine. Naravno da pile sada ne može da svari svoje pero. Onda se dodaje jedan enzim koji pomaže da se to pero ipak svari. To što pile ima unutrašnje krvarenje zbog tog enzima, to i nije baš tako važno. Sve ono što bi se opralo sa živinarske frme se nalazi u tom lancu ishrane. Urea, jer je ideja da će tu uričnu kiselinu bakterije u probavi pretvoriti nazad u one korisne kiseline. A takođe i petrohemijski nus–produkti su dodati ovoj ishrani. Sada životinje dobijaju mnogo proteina životinjskog porekla. Zanimljivo je da ove belančevine životinjskog porekla izazivaju kiselu reakciju, a ona se može neutralisati kalcijumom iz kostiju. Kao što sam rekao, proizvodi životinjskog porekla će pre izazivati kiselu nego alkalnu reakciju. Imamo za primer kiselost hrane, tu je miliekvivalent za 100 g. RIBE proizvode 7.9 ove kisele reakciju, a hleb koji je biljnog porekla proizveće samo pola. A čim je brašno rafinisano, ni ono nije baš tako bezazleno. A kad je meso u pitanju, onda je to 9.5. A hrana koja najviše izaziva kiselost je kačkavalj. Dame, za vas je ovo loša vest! Osteoporoza je izazvana, kažu naučni časopisi, suvišnim belančevinama životinjskog porekla. I mnogao bih da vam pokažem na stotine naučnih časopisa koji ovo tvrde. I mi smo sami na univerzitetu vršili ovakva istraživanja. I koje će to belančevine izazvati: biljnog ili životinjskog porekla? Životinjskog porekla. To su činjenice, nemojte biti ljuti na mene, iznosim vam samo ono što je stvarnost.

Pre nekoliko godina bili smo uključeni u jedan istraživački projekat gde su se farmeri žalili da njihove ovce imaju krive noge. Ne bi niko voleo da gaji ovce sa krivim nogama. Pogotovo ako je u pitanju ovan predvodnik stada, on je veoma skup, i kad takav ovan izađe iz tora sa krivim nogama, neće postići dobru cenu. Hranili su ih na uobičajan način: ribljim brašnom i svim onim mrtvim samlevenim delovima i mi smo odmah rekli: «To su belančevine životinjskog porekla». A oni su rekli: «Vi ste ludi!». «Hajde da to ispitamo», rekao sam ja. Da li mislite da bi vlada to mogla da podupre sredstvima, da odobri fondove? Ne, ne. Tako da smo mi to finansirali iz svog fonda. Uzeli smo ovce, uzeli smo jagnjad 100 dana stara, podelili ih u pet grupa i počeli da ih hranimo onako kako bi trebalo da se te životinje hrane i onako kako ih industrija hrani. Prva grupa je dobila potpuno biljnu hranu u kojoj je sadržaj belančevina bio 12%. To bi bilo isto kao kad bi ovce same išle na pašu i pronašle detelinu. To je ona prava «dedina

ovca». Uzeli smo tu istu ovcu i dali joj 3% belančevine životinjskog porekla. Sledećoj grupi 5% belančevina životinjskog porekla. Sledećoj grupi 8% belančevina životinjskog porekla. I to je dovelo do sadržaja belančevina od 20% od kojih je samo 8% bilo belančevina životinjskog porekla. Onda smo uzeli drugu grupu i dodali joj 8% biljnih belančevina. Možda ćete neki od vas biti rastuženi onim što ćete videti. To su bile životinje koje bi bile hranjene na drugi način. Industrija daje 35% belančevina životinjskog porekla. Mi smo došli samo do 20%. Ovde je 12% biljnih belančevina i što smo više belančevina životinjskog porekla dodavali, to su bile krivlje noge. Zašto? Zato što životinja brzo raste, ali su noge dekalificirane i onde se same saviju. Pogledajmo životinju koja je rasla samo na biljnim belančevinama: izgleda kao dedina ovca. Mogla bi da ide na takmičenje u pravilnom obliku nogu. Plus 5%. Pogledajte deformitete na papcima i kako se noge počinju savijati. Pogledajte 8%. Ovo je sada tako deformisana ovca da ne može da hoda kako treba. Postoji još jedna zanimljivost: uzimali smo uzore mokraće i fecesa svaki dan i jedini način da se to obavi je bio da se stave rukavice i da se uzme feces. Jer ako uzmete sa poda onda ćete uzeti nešto što će imati i mokraću preko toga. I znate šta je zanimljivo: onoj ovci koja je hranjena biljnim belančevinama, mogli ste da se okrenete i da kažete: «Ovčice, okreni se!». I uzeli ste joj uzorak. Otišli ste drugoj koja je imala životinjsku belančevinu i ona vas je gledala «strogo». Ako ste pokušavali da uzmete uzorak od one koja je imala 8% belančevina životinjskog porekla nikad niste smeli sami da odete zato što bi vas ona napala. Što su više belančevina životinjskog porekla dobijale, to su bile agresivnije. Kada je analizirana kost, što više belančevine životinjskog porekla je dodato, odnos kalcijuma i fosfora u kostima se menjao, tako da se kost krivila i smanjivao se procenat kalcijum-fosfora u kostima. Sada vas možda zanima šta je sa onim upoređenjem 20% naspram 20%. Oni koji su primili 8% belančevina životinjskog porekla (to su one grupe sa 20% prema 20% belančevina, samo što je prva grupa iz izvora životinjskog porekla, a druga biljnog), vidite da su izgubile one životinje na životinjskim belančevinama dva puta više kalcijuma u kostima od onih koje su bile na biljnim belančevinama. Sledeća činjenica nas je zaista zapanjila: ispitivani su minirali u kostima. Kost životinja koje su jele biljne belančevine bile su tvrđe od životinja koje su jele belančevine životinjskog porekla. Naravno, životinje koje su uzimale belančevine životinjskog porekla imale su krive noge. Ove životinje nisu imale ni kalcijuma u kostima. Šta se, ustvari, ispituje kad se ide na ispitivanje kostiju? Oni ispituju gustinu kostiju. Ali, gustina materije kosti nije dobar pokazatelj koliko su jake vaše kosti. Odgovor je sledeći: loš odnos kalcijuma i fosfora potiče od uzimanja belančevina životinjskog porekla. Onda ćete reći: «Ovo važi za ovce, a ne i za nas ljude». Ovce ne bi trebalo da uzimaju belančevine životinjskog porekla, ali na to ću se vratiti.

Ovo je istorijska studija. Neću ići u tehničke detalje, ali da pogledamo samo jedan grafikon: ovcima smo dali tetraciklin i nakon deset dana opet tetraciklin, i tako ste mogli tačno da ustanovite rast kostiju za narednih deset dana. Ovde se vidi da su one koje su uzimale belančevine biljnog porekla imale izvanredno formiranje kostiju, baš kako treba. Kod 3% životinjskih belančevina, stvar se pogoršala. Kod 5% stvar je bila još gora. A kod 8% još gora. A kod 8% biljnih belančevina, stvar se vratila na normalu. Koja je, dakle, belančevina dobra, životinjska ili biljna? Bez sumnje, biljna.

Ovde je jedna publikacija u američkom časopisu o biljnoj ishrani. A sada se bavimo ljudim, ne ovcima. Belančevine iz mlečnih proizvoda povećavaju gubitak koštane mase. Žene koje su koristile veću količinu životinjskih belančevina na račun biljnih 3,8%, imale su četiri puta veći rizik preloma kostiju. Dame, ako želite da izbegnete osteoporozu ne koristite životinjske belančevine. Osteoporoza košta puno novca (6 milijardi maraka u Nemačkoj). Sigurno ne želite kosti koje su pune rupa. Ako želite da izbegnete osteoporozu, potrebno vam je vežbanja. Samo malo vežbanja bolje je nego uopšte ne vežbati. Što više životinjskih belančevina koristite, to je gore po vas. Videli ste da sve ove grozne stvari daju životinjama, i to su materije koje stimulišu hormone za rast

tako da ih hrane antibioticima, probiotičkim materijama i svim vrstama hemikalija. Strah u lancu hrane! Dioksin, jedan strašan otrov u lancu ishrane se pojavio u Belgiji i izazvao priličnu paniku.

I zbog savremenog načina gajenja životinja za ishranu imate velike infekcije. Zbog toga smo radili jedno istraživanje na pilićima. Da vidimo kakav se rizik u tome krije za vas i za mene. Uzmimo primer pileta koje je dobijalo standardnu industrijsku hranu za piliće. Pronašli smo mnogo izobličenih nogu zbog deklarsifikacije i kao što taj magazin tvrdi, ovi pilići su «teški» za žvakanje. A takođe su bogati virusima koji mogu dovesti do zapaljenja moždane opne. Lekovi koje su im dati su vrlo raznoliki. Savremena industrija mesa se usmerava prema sledećoj formuli: delta H (totalna energija, hrana koju dobijaju), je jednaka delta F (rast) plus T delta S (sve drugo što pile radi, kretanje, termoregulacija, imuni sistem). Industrija je zainteresovana samo za rast, tako da bi prvo povećali, ovo drugo treba da smanje. Lako! «Pile, ne smeš da se krećeš. Napravićemo ti temperaturu koja ti savršeno odgovara. Borićemo se za tebe protiv bolesti: evo ti antibiotici. Ovde ćemo tvoju hranu učini što jeftinijom, a onda ćemo učiniti da se tvoj organizam može izboriti sa đubretom koje ti dajemo». Stavljaju ih u kaveze da ne mogu da se kreću. Ali to nije zdravo, tako da se razvije čitav niz problema kod tih životinja. Među farmerima u Japanu širio se encefalitis – zapaljenje moždane opne i to je smrtonosna bolest. A Malezija je zbog te bolesti morala da poubija sve svinje u svojoj zemlji. Čak su poslali vojsku da to uradi. Medicinski svet kaže da transplantanti sa svinjama treba da budu zabranjeni. Čak ni zalisci na srcu ne smeju da budu presađeni, zato što mogu da budu nosioci encefalitisa i od toga možete umreti. I sve do sredine 80-tih bilo je veliko povećanje infektivnih bolesti. Odakle to potiče? Od antibiotika. Zato što bakterije postaju rezistentne na antibiotike. Onda ona tragedija u Japanu – deca umiru. Deca su se otrovala hranom. Povraćala su i onda su im doktori jednostavno dali antibiotike i poslali ih kući. A onda, za nekoliko dana, došlo je na hiljade dece u bolnicu. Ležali su po podu jer nije bilo dovoljno kreveta i po hodnicima bolnica. I pošto je epidemija izbila po celom svetu, farmeri su rekli da je to došlo iz medicinske branše. Oni daju te velike doze antibiotika. A medicinski radnici su rekli da je to došlo iz farmerskih izvora. I onda su se kao ljudi borili jedni protiv drugih.

Mi smo, na našem univerzitetu odlučili da rešimo ovaj problem. Tako je ozbiljan problem nastao da je časopis «Špigl» objavio jaja koja su bila u mrtvačkom sanduku. Od tada je potekao zakon u nekim zemljama da ne možete kupiti u restoranu sirovo jaje, ako prethodno nije dobro skuvano. A evo šta smo mi uradili: mi smo pretpostavili da može da se odredi da li bolest potiče od farmera ili iz medicinskih izvora. Ako je bolest iz medicinskih izvora, onda će ljudi imati te bakterije u sebi koje su otporne. A ako potiče od farmera, onda će životinje na farmama imati rezistentne bakterije. Otišli smo u klanicu i dok su farmeri dovodili stada u klanicu, mi smo uzimali uzorke. Onda smo ih nosili u laboratoriju i analizirali. I onda smo to meso koje je dobijeno u klanici pratili sve do prodavnice u supermarketu. U radnji ima ljudi koji rade sa tim mesom. Tu su i bakterije koje ljudi pridodaju mesu. Logika je bila ovakva: ako je prisustvo rezistentnih bakterija bilo visoko u klanici, onda je bolest došla sa farme. A ako je prisustvo rezistentnih bakterija visoko u supermarketu, onda su to dodali ljudi koji rade sa mesom. I šta smo pronašli? Pronašli smo da je to poteklo sa farme. Da li su farmeri bili ljuti na nas? I to još kako. Šta to znači, u stvari? Pogledajte, kod pilića ste pronašli tri različite vrste antibiotika a kod govedine dva bilo koji uzorka da ste uzeli, u bilo kom supermarketu. Mi smo analizirali i koliko. Pronašli smo da sadrže 16-20 puta veće količine antibiotika nego što je internacionalnim propisima dozvoljeno. Proveravali smo literaturu i došli do zaključka da je skoro isto sa svakom zemljom na svetu. Ako jedete meso, vi ste stalno na antibioticima. Pratili smo razvoj životinja i sve životinje kojima su davani antibiotici imale su uvećano srce. I sad, dobijete jednu infekciju i doktor vam prepíše antibiotik. I on ne deluje. Ali, vaše bakterije u probavnom sistemu bivaju ubijene od tih antibiotika i sad vi pojedete jaje sa salmonelom ili popijete čašu mleka, a loša je vest što one loše bakterije prežive pasterizaciju, i onda se te loše bakterije razmnože u vsem stolmaku i onda ste bolesni i imate dijareju. I šta vam doktor daje?

Opet antibiotik. Ali pošto ta bakterija potiče sa farme ona je rezistentna i ima otpornost prema antibiotiku. I šta će ona onda reći antibiotiku? «Ne možeš mi ništa!». Tako da danas imamo ubice oko sebe. Onda ljudi kažu:

«Poću da jedem egzotična mesa, poću da jedem nojeve i gemove». Ali u tim mesima imate ebolu kao problem koji se pojavljuje.

Imam dobre vesti - govorićemo o ribi. Čuo sam već: «Nemojte reći da je riba loša»! Hajde da počnemo da razmatramo to pitanje koje se tiče ribe. Koliko je danas riba dobra? Svi znate da je danas voda zagađena tako da ne možete da plivate na nekim plažama. A onda, tu je ne mali problem biološkog uvećanja. Što idete više u lancu ishrane koncentracija toksina se uvećava. Ako uzmete DDT rastvoren u okeanskoj vodi on je u vrlo maloj koncentraciji. Ali kada dođete do ribe preko planktona i ostalog, koncentracija je milionima puta uvećana. Ptice koje jedu ribu imaju vrlo visoku koncentraciju, tako da kad legu jaja, pošto nemaju dovoljno jaku ljusku, odmah se razbiju. Morski lavovi imaju isti problem zbog te koncentracije. Na nekim mestima na desetine hiljada njih umre u jednom danu. Pronađeno je da ove životinje, u stvari, umiru od zapaljenja pluća. Ali, zašto su dobile zapaljenje pluća? Onda su analizirali celu situaciju i došli do otova koji se zove TBT. To je toksin koji se dodaje farbi kojom se farbaju korita naftnih tankera da školjke ne bi rasle na njima. Taj otrov u boji je dozvoljen samo za tankere koji prevoze naftu i ni za jedan drugi brod. Svi drugi brodovi bi trebali da se čiste od tih školjki ručno. Koncentracija ovog otrova u morskoj vodi je tako niska da skoro ne može da se izmeri. Ali je u masnoći ovih morskih lavova pedeset prema milion u masnom tkivu. Recimo da dan-dva oni ne love ribu. I ovi morski lavovi tada troše svoju masnoću iz tela. A onda TBT ulazi u krvotok. I imuni sistem padne i od toga dobijaju zapaljenje pluća i oni tada umiru. Kada vi imate groznicu vi tada koristite energiju iz masnog tkiva. Zašto mi dobijamo danas tako mnogo bolesti pluća? Ako jedemo ribu, mi jedemo isto ono što jedu i morski lavovi. I vi u svojoj masnoći u telu imate iste otrove. Ali, reći ćete: «Treba mi riba zato što je bogata omega trimasnim kiselinama koje su korisne. I kažu vam da to treba da dobijete iz ribe! Da li je baš tako? Prvo, dobijate visok sadržaj holesterola. Vidite da haringino ulje ima više holesterola nego govedina. Tako je i sa sardinim uljem i uljem iz jetre nekih riba tako da dobijate holesterol iz riba. Da, omega tri su dobre za vas, one pomažu da se smanji lepljivost krvnih ćelija koje se bore protiv bolesti, one smanjuju krvni pritisak, sve vrste poboljšanja za bolesti srca i one mogu da pomognu da se sve ove bolesti spreče: kožne, nervne i druge. Zato vam treba omega tri. Ali, da li vam je to potrebno baš iz ribe? Omega tri masne kiseline iz ribe je izopentanoična kiselina. Ne mora da se neophodno dobije iz ribe. Ona naročito utiče na zgrušavanje krvi. Tako da želite da imate to, ali ako toga imate previše, onda ste u rizičnoj grupi da dobijete moždani udar, i trombozu – začepljenje vena.

Zanimljivo je da životinje koje jedu samo biljnu hranu nikad nemaju šlog ili trombozu. U biljkama ćete naći alfa-linoleičnu kiselinu. A nećete naći ezopantenoičnu kiselinu. Ali, ovde imate sve enzime koji su neophodni da se ona pretvori u tu kiselinu. Ako dobijate omega tri iz bilja proizvešćete pomoću enzima dovoljno ove ezopantenoične kiseline koja vam je neophodna, ali je nikada nećete imati previše. Dobijte omega tri iz bilja. Dobićete to iz krompira, repe, ali najbogatiji izvor su laneno seme. Zato sam vam rekao na prvom predavanju da puno koristite laneno seme. Vidim da imate predivne orahe, koristite to u svojoj ishrani. Nije vam neophodno da to dobijete iz riba, možete to dobiti iz badema, oraha.

A sada da progovorimo o Eskimima. Oni su živeli na neozagađenom prostoru, ali naučnici kažu da su sada oni zagađeni pesticidima i raznim drugim hemijskim jedinjenjima i otrovima, a to se zbiva zbog akumulacije otrova u ribama. Mnoge ribe koje danas uhvatimo imaju tumore i nauka kaže da se kod riba dramatično povećavaju paraziti. Svakog dana se javljaju paraziti sa kojima se do sada nikada nismo bavili.

Hajde da govorimo i o drugim bolestima za koje baka nije ni znala da postoje. To su bolesti izazvane prionom, a njih nema u mahunrkama, u soji. Sećate se kada smo bili suočeni sa bolešću ludih krava, a Britanija je tada tvrdila: «Govedina je bezbedna!» Hajde da vidimo šta je prion. To je belančevina koja se useljava u mozak. Tako je čvrsta da je ne možete uništiti ni kuvanjem ni ničim drugim. Normalno, ima spiralnu strukturu. Ali, ako postane «nenormalna» onda se raspetlja. I onda se naseli na nervnu ćeliju. Zatim, ta nervna ćelija umre i ostavlja rupu, tako da na kraju mozak postane kao sunder. Tako se i zove spongiformnost – sunderasnost. Ta spongiformna bolest se zove goveđa spužvasta masa u mozgu. Šta je Britanija tvrdila kad se ovo dogodilo? Džon Mejđžor je tada bio predsednik vlade i on je tvrdio da nema nikakvih problema sa ovom bolešću. Epidemija je imala svoj vrhunac 1992 god. u Engleskoj. Onda su taj problem rešili tako što su ubijali te životinje, a onda su 1992. rekli: «Ma, ne može to ništa da nam naškodi!» Imali su tako mnogo mesa za izvoz te godine. Britanski izvoz mesa u Evropu se od 1992 do 1995. godine utrostručio. Ko je jeo to meso? Evropljani. Britanski naučnici su tvrdili da se ne može dobiti ta bolest jedenjem mesa jer bolest ne može da pređe sa jedne vrste na drugu. A čak i kad bi to moglo da se desi, bilo bi joj potrebno 80 godina da se razvije. A već su 1994. god. i mačke su počele da dobijaju tu bolest. Zašto? Jer su jele zaraženu hranu za kućne ljubimce. I onda je prvi mladi čovek umro. Oho, ona teorija da bolest čeka da se razvije 80 god. je pala u vodu. A onda su i deca umirala. I onda su shvatili da treba da počnu da ubijaju ta goveda. Onda su ih spaljivali u poljima. Ali sledeće godine, trava je na tom mestu izrasla i krave koje su pasle tu travu bile su ponovo zaražene bolešću ludih krava. Morali su u posebnim rernama na visokoj temperaturi da spaljuju ove krave. Do 2001. god. i bebe su dobile ovu bolest. Da li je sad epidemija prestala? Kažu da je danas bezbedno jesti meso zato što sada ima samo deset priona na gramu. Ali, koštana srž ima jedan milion na gramu, a nervni sistem ima milijardu na gramu. Kako se prave kobasice? Gde se stavlja meso? U creva. Milion priona na gram. Kako se seče meso? Uzme se testera i duž kičme se preseče cela životinja. Tako da ta testera ide kroz centralni nervni sistem i razlaže te prione po celom mesu. Mislite li da to može da dođe i do vas ili da ode u Ameriku? Već 1989 god. pronašli su u Americi slučajeve Krojcebjakovljevog sindroma što je drugo ime za bolest ludih krava, i kazali su da je ovih slučajeva bilo hiljadu puta više nego što su očekivali. Mogao bih sada da vam pokažem mnogo populacije i mogao bih da vam ustvrdim da su slučajevi alchajmerove bolesti u stvari slučajevi bolesti ludih krava. I od 90-tih godina ove bolesti su eksponencijalno rasle i u drugim zemljama. Gde je ta bolest danas? U Kanadi. Nije to samo bolest ludih krava, već i bolet ludih ovaca, a u odgajalištima riba imamo čak i lude ribe. Zato? Zato što su uginule životinje samleli i davali ribama da jedu. To su dali i pilićima. Da li je baka morala da razmišlja o ovome? A onda iznenada, tuberkuloza se vratila. Mislili smo da smo pobedili ovu bolest. Godinama je bila pritajana, a sad se vratila. Slinavka i šap su se vratili. Kad se slinavka i šap pojavile u Britaniji, brzo su reagovali. Na milione životinja su ubili. I ceo svet je govorio da su Britanci ludi. Kad je pre dve godine ova epidemija besnela, šta su onda uradile Južna Afrika, Australija i druge zemlje? Britanija ih je ovako ubijala. A druge zemlje su pitale: «Da li ste vi ludi? Pa, svi ovi milioni da se spale?» Ne, oni su onda zatvorili ove životinje u karantin i onda ih vakcinisali. I, naravno, njima je bilo bolje i mogli ste ponovo da ih jedete. To je vrlo mudro, zar ne? Rekli su da slinavka i šap ne pogađaju ljude. Da, pogađa: dobijate čireve na usnicama i po licu i dobijate groznicu. Vrlo neprijatno stanje. Ali, ovi virusi su se tako promenili kod ove bolesti, tako da se ne zna šta će se dogoditi narednih godina. A sad, kad ih ubijete na ovaj način, onda su sve životinje sa virusom uništene. Kad ih vakcinišete, da li ste onda ubili virus? Ne, samo ste tu životinju učinili imunom. Tako da svaka ta životinja biva nosilac. Ukoloko budete želili da to jedete – prijatno vam bilo! «Ne, ja nemam bolest ludih krava, ja imam slinavku i šap!» Prava pitanja koje možemo da postavimo sebi jeste da li biljna hrana može da zameni meso? Da li će u mom životu ostati neka rupa, nešto što nedostaje? Odgovor na ovo pitanje će doći prekosutra. Imam dobre vesti za vas, samo morate biti strpljivi! Sutra uveče imam najuzbudljivije vesti za sve vas!

Proizvodi životinjskog porekla – novi rizici 2

Večeras ću vam pokazati da vaši pradeda i prababa nikada nisu jeli kao vi. Ne zato što su jeli nešto drugo, nego zato što se sama hrana promenila. Moram na početku da vam kažem da sam voleo meso, tako da isti taj bolni put koji ću vam pokazati je onaj put kojim sam ja proputovao. A sada kad gledam unazad, veoma sam srećan zbog promena. Da ste me sreli pre 15 godina izgledao sam prilično različito i nisam imao ni pola energije koju sad imam. Ali, hajde da svoju potragu započnemo ovde. Ovo su glavni oblici raka u svetu. Dakle, kolorektalni i rak prostate su glavni oblici raka kod muškaraca i počinju sa 40-45 godina sa kolorektalnim kancerom, i sa starenjem ovaj kolorektalni i kancer prostate stalno rastu. Kod žena je slika slična. Naravno, one nemaju prostatu, ali one imaju rak dojke. U 40-tim godinama rak dojke počinje da bude veliki problem. A onda je najčešći oblik kolorektalnog raka u starijima. Ovaj kolorektalni rak je dobar pokazatelj. On je u direktnoj vezi sa uzimanjem mesa. Za Novozelance je meso živine kao povrće. Oni su po broju oboljevanja od raka na samom vrhu, a na dnu lestvice su Afričke zemlje i Japan gde ima vrlo malo raka dvanaestopalačnog creva i kolorektalni rak. Kad kuvate meso, ili ga pečete, onda imate određena jedinjenja koja se formiraju – heterociklične kiseline. Ali i benzopireni su isto kancerogene supstance koje se tu formiraju. Jedan pečeni komad mesa može u sebi sadržati mnogo više kancerogenih materija nego cigareta. Naravno, vi jedete i antikancerogene materije tako da se one bore protiv raka koji bi se izazvao. Ali što više ovog jedete, veća je verovatnoća da ćete dobiti rak. U stara vremena, ljudi su jeli sveže povrće iz bašte i neposredno ga jeli na svom stolu. Oni su fizički puno radili, trudili su se da svojom fizičkom snagom što više urade. A mi smo postali «krompiri na kauču», uživamo sedelački način života tako da ne jedemo te zdrave namirnice sa ovima koje nisu tako zdrave.

Postoji jedinjenje koje se zove a-alfa-c. I jedan komad kuvane govedine ima 651 mg te supstance. Piletina ima 180 mg. A još jedna supstanca koja se zove IQ (nema veze sa vašom inteligencijom) se u velikim količinama nalazi u ribi. Rizik je zaista velik: rak limfnih žlezda je sa istim takvim rizikom. Na dnu je Japan, a na vrhu su Sjedinjene Države i Novi Zeland. Ovo su studije koje su vršene nad hiljadama ljudi u Sjedinjenim Državama i čak je Svetska zdravstvena organizacija izdala jedan obiman izveštaj o ovoj studiji. Ovde imate dane u sedmici u kojima jedete meso i ako imate meso više od četiri puta sedmično, onda se verovatnoća da ćete dobiti šećernu bolest strahovito uvećava. Ako jedete meso šest puta sedmično, onda imate četiri puta veću verovatnoću da ćete dobiti šećernu bolest nego neko ko ne jede meso. Povećava se verovatnoća da ćete dobiti i rak prostate, i ovarija i svih drugih oblika raka ako jedete meso. U stara vremena ljudi su jeli meso tri puta nedeljno.

Ovo što smo do sada govorili odnosilo se na ono sa čime su deka i baka morali da se suočavaju. A ono sa čim se sad suočavamo jeste ono sa čim se oni nikada nisu morali da pozabave, a to je savremeni način za gajenje životinja za ishranu. Vidite, danas su životinje one koje se upotrebljavaju za hranu. Ovo sam istraživanje radio na mnogim mestima i mogu vam reći da zemlje trećeg sveta koriste isto ove tehnike za gajenje životinja. Način na koji se dobijaju životinje za ljudsku ishranu je postala nauka danas. To je nauka koju pokreće profit. I kad se razmišlja o tome čime će se hraniti životinje, to nije ni nalik ničemu onom što smo imali u prošlosti. Danas ovim životinjama dajemo životinjske belančevine, jer je teorija da ih belančevine životinjskog porekla čine da brže rastu. Mi želimo da dobijemo najjeftinije belančevine. Životinjama se daju druge uginule životinje, to su one životinje koje su odbijene na klanici, zatim se one melju i sve ono što otpada kao npr. rogovi, papci, sve to ide u tu smesu, tako da sve one bolesne životinje koje nisu mogle da prođu proces na klanici se melju i daju se drugim životinjama kao hrana. I to je deo životinjske ishrane. U mnogim zemljama imaju traktore koji sakupljaju životinje koje su

ubijene na auto-putevima i onda se one melju i dodaju i to ulazi u životinjsku ishranu. I naravno, vrlo važan deo životinjske hrane je i riblje brašno. Sva ona peraja, glava i ostali delovi od ribe, i sve one «neželjene» ribe koje su izvađene mrežom a nisu za ishranu. Dakle, dodaju se kosti i krv sa živinarskih farmi sve ono što se inače čisti. To je sad lepa reč za nešto što i nije tako lepo - dakle, ono perje i kreste što se sigurno nikome ne bi dalo u ishrani. To se sve osuši, samelje i opet se daje pilićima za ishranu. Jer istog je materijala kao i vaš nokat: ima kerotonina, belančevine. Naravno da pile sada ne može da svari svoje pero. Onda se dodaje jedan enzim koji pomaže da se to pero ipak svari. To što pile ima unutrašnje krvarenje zbog tog enzima, to i nije baš tako važno. Sve ono što bi se opralo sa živinarske frme se nalazi u tom lancu ishrane. Urea, jer je ideja da će tu uričnu kiselinu bakterije u probavi pretvoriti nazad u one korisne kiseline. A takođe i petrohemijski nus-produkti su dodati ovoj ishrani. Sada životinje dobijaju mnogo proteina životinjskog porekla. Zanimljivo je da ove belančevine životinjskog porekla izazivaju kiselu reakciju, a ona se može neutralisati kalcijumom iz kostiju. Kao što sam rekao, proizvodi životinjskog porekla će pre izazivati kiselu nego alkalnu reakciju. Imamo za primer kiselost hrane, tu je miliekvivalent za 100 g. Ribe proizvode 7.9 ove kisele reakciju, a hleb koji je biljnog porekla proizveće samo pola. A čim je brašno rafinisano, ni ono nije baš tako bezazleno. A kad je meso u pitanju, onda je to 9.5. A hrana koja najviše izaziva kiselost je kačkavalj. Dame, za vas je ovo loša vest! Osteoporoza je izazvana, kažu naučni časopisi, suvišnim belančevinama životinjskog porekla. I mnogao bih da vam pokažem na stotine naučnih časopisa koji ovo tvrde. I mi smo sami na univerzitetu vršili ovakva istraživanja. I koje će to belančevine izazvati: biljnog ili životinjskog porekla? Životinjskog porekla. To su činjenice, nemojte biti ljuti na mene, iznosim vam samo ono što je stvarnost.

Pre nekoliko godina bili smo uključeni u jedan istraživački projekat gde su se farmeri žalili da njihove ovce imaju krive noge. Ne bi niko voleo da gaji ovce sa krivim nogama. Pogotovo ako je u pitanju ovan predvodnik stada, on je veoma skup, i kad takav ovan izađe iz tora sa krivim nogama, neće postići dobru cenu. Hranili su ih na uobičajan način: ribljim brašnom i svim onim mrtvim samlevenim delovima i mi smo odmah rekli: «To su belančevine životinjskog porekla». A oni su rekli: «Vi ste ludi!». «Hajde da to ispitamo», rekao sam ja. Da li mislite da bi vlada to mogla da podupre sredstvima, da odobri fondove? Ne, ne. Tako da smo mi to finansirali iz svog fonda. Uzeli smo ovce, uzeli smo jagnjad 100 dana stara, podelili ih u pet grupa i počeli da ih hranimo onako kako bi trebalo da se te životinje hrane i onako kako ih industrija hrani. Prva grupa je dobila potpuno biljnu hranu u kojoj je sadržaj belančevina bio 12%. To bi bilo isto kao kad bi ovce same išle na pašu i pronašle detelinu. To je ona prava «dedina ovca». Uzeli smo tu istu ovcu i dali joj 3% belančevine životinjskog porekla. Sledećoj grupi 5% belančevina životinjskog porekla. Sledećoj grupi 8% belančevina životinjskog porekla. I to je dovelo do sadržaja belančevina od 20% od kojih je samo 8% bilo belančevina životinjskog porekla. Onda smo uzeli drugu grupu i dodali joj 8% biljnih belančevina. Možda ćete neki od vas biti rastuženi onim što ćete videti. To su bile životinje koje bi bile hranjene na drugi način. Industrija daje 35% belančevina životinjskog porekla. Mi smo došli samo do 20%. Ovde je 12% biljnih belančevina i što smo više belančevina životinjskog porekla dodavali, to su bile krivlje noge. Zašto? Zato što životinja brzo raste, ali su noge dekalcificirane i onde se same saviju. Pogledajmo životinju koja je rasla samo na biljnim belančevinama: izgleda kao dedina ovca. Mogla bi da ide na takmičenje u pravilnom obliku nogu. Plus 5%. Pogledajte deformitete na papcima i kako se noge počinju savijati. Pogledajte 8%. Ovo je sada tako deformisana ovca da ne može da hoda kako treba. Postoji još jedna zanimljivost: uzimali smo uzore mokraće i fecesa svaki dan i jedini način da se to obavi je bio da se stave rukavice i da se uzme feces. Jer ako uzmete sa poda onda ćete uzeti nešto što će imati i mokraću preko toga. I znate šta je zanimljivo: onoj ovci koja je hranjena biljnim belančevinama, mogli ste da se okrenete i da kažete: «Ovčice, okreni se!». I uzeli ste joj uzorak. Otišli ste drugoj koja je imala životinjsku belančevinu i ona vas je gledala «strogo». Ako ste pokušavali da uzmete uzorak od one

koja je imala 8% belančevina životinjskog porekla nikad niste smeli sami da odete zato što bi vas ona napala. Što su više belančevina životinjskog porekla dobijale, to su bile agresivnije. Kada je analizirana kost, što više belančevine životinjskog porekla je dodato, odnos kalcijuma i fosfora u kostima se menjao, tako da se kost krivila i smanjivao se procenat kalcijum-fosfora u kostima. Sada vas možda zanima šta je sa onim upoređenjem 20% naspram 20%. Oni koji su primili 8% belančevina životinjskog porekla (to su one grupe sa 20% prema 20% belančevina, samo što je prva grupa iz izvora životinjskog porekla, a druga biljnog), vidite da su izgubile one životinje na životinjskim belančevinama dva puta više kalcijuma u kostima od onih koje su bile na biljnim belančevinama. Sledeća činjenica nas je zaista zapanjila: ispitivani su minirali u kostima. Kost životinja koje su jele biljne belančevine bile su tvrđe od životinja koje su jele belančevine životinjskog porekla. Naravno, životinje koje su uzimale belančevine životinjskog porekla imale su krive noge. Ove životinje nisu imale ni kalcijuma u kostima. Šta se, ustvari, ispituje kad se ide na ispitivanje kostiju? Oni ispituju gustinu kostiju. Ali, gustina materije kosti nije dobar pokazatelj koliko su jake vaše kosti. Odgovor je sledeći: loš odnos kalcijuma i fosfora potiče od uzimanja belančevina životinjskog porekla. Onda ćete reći: «Ovo važi za ovce, a ne i za nas ljude». Ovce ne bi trebalo da uzimaju belančevine životinjskog porekla, ali na to ću se vratiti.

Ovo je istorijska studija. Neću ići u tehničke detalje, ali da pogledamo samo jedan grafikon: ovcima smo dali tetraciklin i nakon deset dana opet tetraciklin, i tako ste mogli tačno da ustanovite rast kostiju za narednih deset dana. Ovde se vidi da su one koje su uzimale belančevine biljnog porekla imale izvanredno formiranje kostiju, baš kako treba. Kod 3% životinjskih belančevina, stvar se pogoršala. Kod 5% stvar je bila još gora. A kod 8% još gora. A kod 8% biljnih belančevina, stvar se vratila na normalu. Koja je, dakle, belančevina dobra, životinjska ili biljna? Bez sumnje, biljna.

Ovde je jedna publikacija u američkom časopisu o biljnoj ishrani. A sada se bavimo ljudim, ne ovcima. Belančevine iz mlečnih proizvoda povećavaju gubitak koštane mase. Žene koje su koristile veću količinu životinjskih belančevina na račun biljnih 3,8%, imale su četiri puta veći rizik preloma kostiju. Dame, ako želite da izbegnete osteoporozu ne koristite životinjske belančevine. Osteoporoza košta puno novca (6 milijardi maraka u Nemačkoj). Sigurno ne želite kosti koje su pune rupa. Ako želite da izbegnete osteoporozu, potrebno vam je vežbanja. Samo malo vežbanja bolje je nego uopšte ne vežbati. Što više životinjskih belančevina koristite, to je gore po vas. Videli ste da sve ove grozne stvari daju životinjama, i to su materije koje stimulišu hormone za rast tako da ih hrane antibioticima, probiotičkim materijama i svim vrstama hemikalija. Strah u lancu hrane! Dioksin, jedan strašan otrov u lancu ishrane se pojavio u Belgiji i izazvao priličnu paniku.

I zbog savremenog načina gajenja životinja za ishranu imate velike infekcije. Zbog toga smo radili jedno istraživanje na pilićima. Da vidimo kakav se rizik u tome krije za vas i za mene. Uzmimo primer pileta koje je dobijalo standardnu industrijsku hranu za piliće. Pronašli smo mnogo izobličenih nogu zbog deklarsifikacije i kao što taj magazin tvrdi, ovi pilići su «teški» za žvakanje. A takođe su bogati virusima koji mogu dovesti do zapaljenja moždane opne. Lekovi koje su im dati su vrlo raznoliki. Savremena industrija mesa se usmerava prema sledećoj formuli: ΔH (totalna energija, hrana koju dobijaju), je jednaka ΔF (rast) plus ΔT ΔS (sve drugo što pile radi, kretanje, termoregulacija, imuni sistem). Industrija je zainteresovana samo za rast, tako da bi prvo povećali, ovo drugo treba da smanje. Lako! «Pile, ne smeš da se krećeš. Napravićemo ti temperaturu koja ti savršeno odgovara. Borićemo se za tebe protiv bolesti: evo ti antibiotici. Ovde ćemo tvoju hranu učini što jeftinijom, a onda ćemo učiniti da se tvoj organizam može izboriti sa đubretom koje ti dajemo». Stavljaju ih u kaveze da ne mogu da se kreću. Ali to nije zdravo, tako da se razvije čitav niz problema kod tih životinja. Među farmerima u Japanu širio se encefalitis – zapaljenje moždane opne i to je smrtonosna bolest. A Malezija je zbog te bolesti morala da poubija

sve svinje u svoj zemlji. Čak su poslali vojsku da to uradi. Medicinski svet kaže da transplantanti sa svinjama treba da budu zabranjeni. Čak ni zalisci na srcu ne smeju da budu presađeni, zato što mogu da budu nosioci encefalitisa i od toga možete umreti. I sve do sredine 80-tih bilo je veliko povećanje infektivnih bolesti. Odakle to potiče? Od antibiotika. Zato što bakterije postaju rezistentne na antibiotike. Onda ona tragedija u Japanu – deca umiru. Deca su se otrovala hranom. Povraćala su i onda su im doktori jednostavno dali antibiotike i poslali ih kući. A onda, za nekoliko dana, došlo je na hiljade dece u bolnicu. Ležali su po podu jer nije bilo dovoljno kreveta i po hodnicima bolnica. I pošto je epidemija izbila po celom svetu, farmeri su rekli da je to došlo iz medicinske branše. Oni daju te velike doze antibiotika. A medicinski radnici su rekli da je to došlo iz farmerskih izvora. I onda su se kao ljudi borili jedni protiv drugih.

Mi smo, na našem univerzitetu odlučili da rešimo ovaj problem. Tako je ozbiljan problem nastao da je časopis «Špigl» objavio jaja koja su bila u mrtvačkom sanduku. Od tada je potekao zakon u nekim zemljama da ne možete kupiti u restoranu sirovo jaje, ako prethodno nije dobro skuvano. A evo šta smo mi uradili: mi smo pretpostavili da može da se odredi da li bolest potiče od farmera ili iz medicinskih izvora. Ako je bolest iz medicinskih izvora, onda će ljudi imati te bakterije u sebi koje su otporne. A ako potiče od farmera, onda će životinje na farmama imati rezistentne bakterije. Otišli smo u klanicu i dok su farmeri dovodili stada u klanicu, mi smo uzimali uzorke. Onda smo ih nosili u laboratoriju i analizirali. I onda smo to meso koje je dobijeno u klanici pratili sve do prodavnice u supermarketu. U radnji ima ljudi koji rade sa tim mesom. Tu su i bakterije koje ljudi pridodaju mesu. Logika je bila ovakva: ako je prisustvo rezistentnih bakterija bilo visoko u klanici, onda je bolest došla sa farme. A ako je prisustvo rezistentnih bakterija visoko u supermarketu, onda su to dodali ljudi koji rade sa mesom. I šta smo pronašli? Pronašli smo da je to poteklo sa farme. Da li su farmeri bili ljuti na nas? I to još kako. Šta to znači, u stvari? Pogledajte, kod pilića ste pronašli tri različite vrste antibiotika a kod govedine dva bilo koji uzorka da ste uzeli, u bilo kom supermarketu. Mi smo analizirali i koliko. Pronašli smo da sadrže 16-20 puta veće količine antibiotika nego što je internacionalnim propisima dozvoljeno. Proveravali smo literaturu i došli do zaključka da je skoro isto sa svakom zemljom na svetu. Ako jedete meso, vi ste stalno na antibioticima. Pratili smo razvoj životinja i sve životinje kojima su davani antibiotici imale su uvećano srce. I sad, dobijete jednu infekciju i doktor vam prepíše antibiotik. I on ne deluje. Ali, vaše bakterije u probavnom sistemu bivaju ubijene od tih antibiotika i sad vi pojedete jaje sa salmonelom ili popijete čašu mleka, a loša je vest što one loše bakterije prežive pasterizaciju, i onda se te loše bakterije razmnože u vsem stolmaku i onda ste bolesni i imate dijareju. I šta vam doktor daje? Opet antibiotik. Ali pošto ta bakterija potiče sa farme ona je rezistentna i ima otpornost prema antibiotiku. I šta će ona onda reći antibiotiku? «Ne možeš mi ništa!». Tako da danas imamo ubice oko sebe. Onda ljudi kažu: «Počecu da jedem egzotična mesa, počecu da jedem nojeve i gemove». Ali u tim mesima imate ebolu kao problem koji se pojavljuje.

Imam dobre vesti - govorićemo o ribi. Čuo sam već: «Nemojte reći da je riba loša»! Hajde da počnemo da razmatramo to pitanje koje se tiče ribe. Koliko je danas riba dobra? Svi znate da je danas voda zagađena tako da ne možete da plivate na nekim plažama. A onda, tu je ne mali problem biološkog uvećanja. Što idete više u lancu ishrane koncentracija toksina se uvećava. Ako uzmete DDT rastvoren u okeanskoj vodi on je u vrlo maloj koncentraciji. Ali kada dođete do ribe preko planktona i ostalog, koncentracija je milionima puta uvećana. Ptice koje jedu ribe imaju vrlo visoku koncentraciju, tako da kad legu jaja, pošto nemaju dovoljno jaku ljusku, odmah se razbiju. Morski lavovi imaju isti problem zbog te koncentracije. Na nekim mestima na desetine hiljada njih umre u jednom danu. Pronađeno je da ove životinje, u stvari, umiru od zapaljenja pluća. Ali, zašto su dobile zapaljenje pluća? Onda su analizirali celu situaciju i došli do otova koji se zove TBT. To je toksin koji se dodaje farbi kojom se farbaju korita naftnih tankera da školjke ne bi rasle na njima. Taj otrov u koji je dozvoljen samo za tankere koji

prevoze naftu i ni za jedan drugi brod. Svi drugi brodovi bi trebali da se čiste od tih školjki ručno. Koncentracija ovog otrova u morskoj vodi je tako niska da skoro ne može da se izmeri. Ali je u masnoći ovih morskih lavova pedeset prema milion u masnom tkivu. Recimo da dan–dva oni ne love ribu. I ovi morski lavovi tada troše svoju masnoću iz tela. A onda TBT ulazi u krvotok. I imuni sistem padne i od toga dobijaju zapaljenje pluća i oni tada umiru. Kada vi imate groznicu vi tada koristite energiju iz masnog tkiva. Zašto mi dobijamo danas tako mnogo bolesti pluća? Ako jedemo ribu, mi jedemo isto ono što jedu i morski lavovi. I vi u svojoj masnoći u telu imate iste otrove. Ali, reći ćete: «Treba mi riba zato što je bogata omega trimasnim kiselinama koje su korisne. I kažu vam da to treba da dobijete iz ribe! Da li je baš tako? Prvo, dobijate visok sadržaj holesterola. Vidite da haringino ulje ima više holesterola nego govedina. Tako je i sa sardinim uljem i uljem iz jetre nekih riba tako da dobijate holesterol iz riba. Da, omega tri su dobre za vas, one pomažu da se smanji lepljivost krvnih ćelija koje se bore protiv bolesti, one smanjuju krvni pritisak, sve vrste poboljšanja za bolesti srca i one mogu da pomognu da se sve ove bolesti spreče: kožne, nervne i druge. Zato vam treba omega tri. Ali, da li vam je to potrebno baš iz ribe? Omega tri masne kiseline iz ribe je izopentanoična kiselina. Ne mora da se neophodno dobije iz ribe. Ona naročito utiče na zgrušavanje krvi. Tako da želite da imate to, ali ako toga imate previše, onda ste u rizičnoj grupi da dobijete moždani udar, i trombrozu – začepljenje vena.

Zanimljivo je da životinje koje jedu samo biljnu hranu nikad nemaju šlog ili trombozu. U biljkama ćete naći alfa-linoleičnu kiselinu. A nećete naći ezopantenoičnu kiselinu. Ali, ovde imate sve enzime koji su neophodni da se ona pretvori u tu kiselinu. Ako dobijate omega tri iz bilja proizvešćete pomoću enzima dovoljno ove ezopantenoične kiseline koja vam je neophodna, ali je nikada nećete imati previše. Dobijte omega tri iz bilja. Dobićete to iz krompira, repe, ali najbogatiji izvor su laneno seme. Zato sam vam rekao na prvom predavanju da puno koristite laneno seme. Vidim da imate predivne orahe, koristite to u svojoj ishrani. Nije vam neophodno da to dobijete iz riba, možete to dobiti iz badema, oraaha.

A sada da progovorimo o Eskimima. Oni su živeli na nezagrađenom prostoru, ali naučnici kažu da su sada oni zagađeni pesticidima i raznim drugim hemijskim jedinjenjima i otrovima, a to se zbiva zbog akumulacije otrova u ribama. Mnoge ribe koje danas uhvatimo imaju tumore i nauka kaže da se kod riba dramatično povećavaju paraziti. Svakog dana se javljaju paraziti sa kojima se do sada nikada nismo bavili.

Hajde da govorimo i o drugim bolestima za koje baka nije ni znala da postoje. To su bolesti izazvane prionom, a njih nema u mahunrkama, u soji. Sećate se kada smo bili suočeni sa bolešću ludih krava, a Britanija je tada tvrdila: «Govedina je bezbedna!» Hajde da vidimo šta je prion. To je belančevina koja se useljava u mozak. Tako je čvrsta da je ne možete uništiti ni kuvanjem ni ničim drugim. Normalno, ima spiralnu strukturu. Ali, ako postane «nenormalna» onda se raspetlja. I onda se naseli na nervnu ćeliju. Zatim, ta nervna ćelija umre i ostavlja rupu, tako da na kraju mozak postane kao sunder. Tako se i zove spongiformnost – sunderasnost. Ta spongiformna bolest se zove goveđa spužvasta masa u mozgu. Šta je Britanija tvrdila kad se ovo dogodilo? Džon Mejđor je tada bio predsednik vlade i on je tvrdio da nema nikakvih problema sa ovom bolešću. Epidemija je imala svoj vrhunac 1992 god. u Engleskoj. Onda su taj problem rešili tako što su ubijali te životinje, a onda su 1992. rekli: «Ma, ne može to ništa da nam naškodi!» Imali su tako mnogo mesa za izvoz te godine. Britanski izvoz mesa u Evropu se od 1992 do 1995. godine utrostručio. Ko je jeo to meso? Evropljani. Britanski naučnici su tvrdili da se ne može dobiti ta bolest jedenjem mesa jer bolest ne može da pređe sa jedne vrste na drugu. A čak i kad bi to moglo da se desi, bilo bi joj potrebno 80 godina da se razvije. A već su 1994. god. i mačke su počele da dobijaju tu bolest. Zašto? Jer su jele zaraženu hranu za kućne ljubimce. I onda je prvi mladi čovek umro. Oho, ona teorija da bolest čeka da se razvije 80 god. je pala u vodu. A onda su i deca umirala. I onda su shvatili da treba da počnu da ubijaju ta goveda. Onda

su ih spaljivali u poljima. Ali sledeće godine, trava je na tom mestu izrasla i krave koje su pasle tu travu bile su ponovo zaražene bolešću ludih krava. Morali su u posebnim rernama na visokoj temperaturi da spaljuju ove krave. Do 2001. god. i bebe su dobile ovu bolest. Da li je sad epidemija prestala? Kažu da je danas bezbedno jesti meso zato što sada ima samo deset priona na gramu. Ali, koštana srž ima jedan milion na gramu, a nervni sistem ima milijardu na gramu. Kako se prave kobasice? Gde se stavlja meso? U creva. Milion priona na gram. Kako se seče meso? Uzme se testera i duž kičme se preseče cela životinja. Tako da ta testera ide kroz centralni nervni sistem i razlaže te prione po celom mesu. Mislite li da to može da dođe i do vas ili da ode u Ameriku? Već 1989 god. pronašli su u Americi slučajeve Krojcebjakovljevog sindroma što je drugo ime za bolest ludih krava, i kazali su da je ovih slučajeva bilo hiljadu puta više nego što su očekivali. Mogao bih sada da vam pokažem mnogo populacije i mogao bih da vam ustvrdim da su slučajevi alchajmerove bolesti u stvari slučajevi bolesti ludih krava. I od 90-tih godina ove bolesti su eksponencijalno rasle i u drugim zemljama. Gde je ta bolest danas? U Kanadi. Nije to samo bolest ludih krava, već i bolet ludih ovaca, a u odgajalištima riba imamo čak i lude ribe. Zato? Zato što su uginule životinje samleli i davali ribama da jedu. To su dali i pilićima. Da li je baka morala da razmišlja o ovome? A onda iznenada, tuberkuloza se vratila. Mislili smo da smo pobedili ovu bolest. Godinama je bila pritajana, a sad se vratila. Slinavka i šap su se vratili. Kad se slinavka i šap pojavile u Britaniji, brzo su reagovali. Na milione životinja su ubili. I ceo svet je govorio da su Britanci ludi. Kad je pre dve godine ova epidemija besnela, šta su onda uradile Južna Afrika, Australija i druge zemlje? Britanija ih je ovako ubijala. A druge zemlje su pitale: «Da li ste vi ludi? Pa, svi ovi milioni da se spale?» Ne, oni su onda zatvorili ove životinje u karantin i onda ih vakcinisali. I, naravno, njima je bilo bolje i mogli ste ponovo da ih jedete. To je vrlo mudro, zar ne? Rekli su da slinavka i šap ne pogađaju ljude. Da, pogađa: dobijate čireve na usnicama i po licu i dobijate groznicu. Vrlo neprijatno stanje. Ali, ovi virusi su se tako promenili kod ove bolesti, tako da se ne zna šta će se dogoditi narednih godina. A sad, kad ih ubijete na ovaj način, onda su sve životinje sa virusom uništene. Kad ih vakcinišete, da li ste onda ubili virus? Ne, samo ste tu životinju učinili imunom. Tako da svaka ta životinja biva nosilac. Ukoloko budete želili da to jedete – prijatno vam bilo! «Ne, ja nemam bolest ludih krava, ja imam slinavku i šap!» Prava pitanja koje možemo da postavimo sebi jeste da li biljna hrana može da zameni meso? Da li će u mom životu ostati neka rupa, nešto što nedostaje? Odgovor na ovo pitanje će doći prekosutra. Imam dobre vesti za vas, samo morate biti strpljivi! Sutra uveče imam najuzbudljivije vesti za sve vas!

Mleko kao hrana – da ili ne?

Ovo predavanje bih započeo sa izrazom: «Krajnje čudesno». Mediji i svet oko nas tvrde da ne možemo bez mleka. Ali večeras želim da pogledamo neke zanimljive činjenice. Ako imate jednu normalnu običnu kravu, takva krava će proizvesti dnevno 3 l mleka. I ta količina će biti dovoljna da krava ishrani svoje tele. Naravno, tele je sposobno da svari to mleko koje je za njega prirodno. Glavna belančevina u telu naziva se kasein i za njega je neophodan poseban oblik varenja. Zato vam je potreban naročiti enzim – renin koji se nalazi u burazima telića. To tele će proizvesti iz omotača svog buraga renin koji mu je potreban da svari mleko. I kasein - belančevina u mleku, je posebno podešena kod svake vrste da odgovori potrebama te vrste, što znači da će ona imati aminokiseline koje su potrebne toj vrsti. Količina belančevine u mleku odgovaraće potrebama rasta tog organizma. Kad se približite

kravama koje se prvenstveno gaje radi mleka, one su genetski odabirane tako da proizvedu što više mleka. Tako da će ova krava proizvesti 20 l mleka dnevno, a vrlo dobra krava će proizvesti 40 l mleka. Super krava proizvešće 80 l. A svetska šampionka krava proizvela je više od 120 l dnevno. To je jedno prilično bolno iskustvo.

Hajde da kažemo nešto o ovom predivnom blagu nazvanom mlečni proizvodi. Šta je to dobro u mleku? Šta mediji kažu? Bogato je kalcijumom. I bogato je belančevinama. A onda ne govore o masnoćama, zar ne? Ali, ako ne budete dobili kalcijum iz mleka iskriviće vam se noge i kičma i ko zna šta još. I zato sve životinje na svetu staju u red iza krave da dobiju svoju dnevnu porciju kalcijuma. Sve, osim krava. Izgleda da ga one dobijaju iz trave. Mi smo naučili da pijemo dosta mleka. Ali, nauka nam kaže da od svih sisara ljudsko mleko ima najmanji sadržaj belančevina i najmanju razmeru kaseina prema surutki. Večeras ću citirati samo iz čisto naučnih časopisa. To znači da su sva istraživanja rigorozno proveravana. Neću da citiram iz proizvoljnih izvora. Zašto u ljudskom mleku ima najmanje belančevina? Pogledajmo: u ljudskom mleku ima ih 1,2 ml na litar mleka. Potrebno je 120 dana da ljudska beba udvostruči svoju težinu. Kod mleka konja, to je 2,4 - dvostruko više, i potrebno im je polovina tog vremena da udvostruče svoju težinu, za 60 dana. A kod krava je 3,3. i njima je potrebno samo 47 dana da udvostruče svoju težinu. Koze imaju 4,1 kazeina i njima je potrebno samo 19 dana da udvostruče svoju težinu. Kod pasa je to 7,1 a osam dana da udvostruče svoju težinu. Još više kod mačaka, 7,5, a sedam dana da udvostruče svoju težinu. A kod pacova 11,8 a 4,5 dana im je potrebno da udvostruče svoju težinu. Ako je belančevina ono što želite iz mleka, trebalo bi da pijete mleko pacova. Razmislimo o ovome: kada je krava dala život teletu, to tele udvostruči svoju težinu u 47 dana. A koliko dugo treba da čeka tele da bi se uspravilo na nogama i prohodalo? Samo nekoliko sati. I istog dana kad je oteljeno može da trči okolo. I zainteresovano je da bude veliko i jako, tako da energija kod teleta ide u masu mišića. A za razvoj mišića potreban vam je visok procenat belančevina u mleku. Belančevine su zbog rasta. A kod ljudi, koliko njima treba da ustanu i prohodaju? Beba se rađa potpuno bespomoćna, i vrlo sporo raste u poređenju sa teletom. Šta je najvažnije kod bebe? Mišići za hodanje ili glava? Glava. Kada se beba rodi, nisu još uvek zatvorene fontanele na njenoj glavi tako da je potrebno da se mozak veoma brzo razvije. U stvari, krajevi nerava se uobličavaju čak i nakon rođenja. Mozgu je potrebna hrana da se razvije. Jednog dana krava neće biti zainteresovana za matematiku, ali će ljudsko biće možda biti zainteresovano. Kakva je hrana potrebna ljudskom mozgu da se razvije? Masnoće. Većina tkiva vašeg mozga sastoji se od masnoća. U ljudskom mozgu postoji najveća razmera masnoće naspram belančevina, što je savršeno za razvoj mozga. A kod krave postoji najpovoljniji odnos za razvoj mišića. Sad možete da razumete zašto deca koja su podizana na kravljem mleku imaju znatno niži IQ od one dece koja su podizana na majčinom mleku. Trebalo bi da koristimo hranu koja sreće nutritivne potrebe starijeg deteta pa da se izbegne i toksičnost ili zatrovanost. Kravlje mleko ne zadovoljava ovaj standard kvaliteta. O tome govori časopis pedijatrijske gastroenterologije. A bebe, kojima je dato kravlje mleko za vreme drugih 6 meseci života, mogu iskusiti 30% povećanja gubitka krvi u unutrašnjim organima i izmetom da izgube značajne količine gvožđa. O tome govori časopis «Pedijatrija». A zašto se to zbiva? Problem je belančevina kasijum. Krava ima renin dok ljudske bebe imaju vrlo malo tog renina, tako da one ne mogu da svare taj kasijum. U majčinom mleku postoji i proizvod bakterije koji se zove bacillus bifidus koji pomaže da se svari kasijum iz ljudskog mleka. Kravlje mleko proizvodi kiselost u bebinom i u stomaku odraslih i tako iritira da unutrašnji organi počinju da krvare. Čak će vam i časopis mlečne industrije reći da kravlje mleko podiže holesterol. Postoji grupa lekara u Americi koji su sebe nazvali odborom lekara za odgovornu medicinu u Vašingtonu, i oni smatraju svojim poslom da upozore naciju protiv mleka. Oni govore o povećanju holesterola citirajući neke časopise. Govore o gubitku gvožđa koje se javlja zbog krvarenja u organima za varenje i govore o šećernoj bolesti. I ja ću o tome govoriti. Oni citiraju studije sa Harvarda o raku jajnika. I o tome ću govoriti. Oni citiraju čuveni britanski časopis «Lancet» i govore o katarakti i o nepodnošljivosti laktoze, o alergijama na hranu i

o toksinima i osteoporozi i o kolikama. Jedna od svakih 5 beba pati od kolika. Pedijatri su davno naučili da je kravlje mleko uzrok toga. Danas znamo da majke koje hrane svoju decu svojim mlekom mogu imati bebe sa kolikima ako majke uzimaju kravlje mleko. Od tada su otkrili da ako majka pije kravlje mleko, tada taj delimično svareni kasein može da završi u krvotoku. Razlog tome je što mi odrasli loše razlažemo kasein i on može da dospe u majčino mleko da bi se majčin organizam oslobodio toga. Videćete šta još on može da izazove. Čuveni američki medicinski časopis «Lanset» je 1999 god. izvestio da novi podaci dokazuju kontraverznu teoriju da ako se bebama daje kravlje mleko može se javiti šećerna bolest i dijabetes u njihovom kasnijem životu. Zašto se to dešava? Vi kažete da ga ne mogu dobiti jer japanske bebe koje se hrane samo majčinim mlekom takođe imaju dijabetes, i to dijabetes tipa 1, a ne tipa 2, koji pripada grupi bolesti zbog lošeg životnog stila. Tip 1 je autoimuna bolest. Otkrili su da japanske bebe koje imaju dijabetes 1 pripadaju majkama koje su prihvatile zapadne navike u svojoj ishrani. Istraživali su majčino mleko kod tih žena i pronašli su kravlji kasein. Kravlji kasein je specifičnost krava. Ali postoji jedna sekvenca aminokiselina u nizu molekula i događa se da je ona ista i sa sekvencom aminokiselina u beta-ćelijama u pankreasu. I kad ne možete da svarite taj kasein, što je prirodno jer kad ste se odbili od majčinih grudi vi više nemate renin, i pošto ga u ljudskom mleku ima tako malo on vam ni ne treba, svi se odrasli bore sa varenjem kaseina. Zato, ako stavite biljnu belančevinu u svoj stomak, varenje će se završiti za 4 sata. Ako stavite kravlje mleko, trebaće vam 6 sati. Stavite kasein u svoj stomak, trebaće vam 12 sati. Nemci imaju izreku: «Sir zatvara stomak». Zašto? Zato što se stomak bori da ga svari. I ponekad, s vremena na vreme popusti onaj svinkter na izlazu i kad se analizira u dvanaestopalačnom crevu, onda se čuje sledeća vest: «Nisi još završio posao varenja, zatvori se!» zato je obično popularan obrok sir i vino. Date čoveku sir i on se «zatvara» za 12 sati, jer to ne može da svari. Ova belančevina ulazi u krvotok nesvarena. Sad imate strani oblik belančevine u krvotoku. I šta onda radite? Onda vam je potreban sistem koji će se izboriti sa tim. Ali šta ako je ta sekvenca aminokiseline tamo? Onda vam za to trebaju antitela, tako da ćete proizvesti antitela koje će ubiti beta ćelije koje se nalaze u vašem pankreasu i tako dobijate dijabetes tipa 1. Rano izlaganje kravljem mleku može povećati juvenilni dijabetes. Dijabetes se ne dobija kod glodara koji su skloni dijabetesu ako su podizani na ishrani koja ne sadrži kravlje mleko, što pokazuje da protein iz kravljeg mleka može da podstiče tu bolest. Ovo sve piše u naučnim časopisima, ali ljudi to, jednostavno, ne žele da prihvate. Naučnici iz Rima i Londona su rekli da su imali pacijente koji su razvili insulin zavisni dijabetes, da su imali imune ćelije koje su rasle i razmnožavale se kada su bile izložene belančevini nazvanoj beta-karotin koji je pronađen u kravljem mleku. Belančevina je problem. Ne postoji ni jedna životinja na svetu koja prirodno nastavlja da pije mleko kad je odbijena od sise. Osetljivije životinje čak i umiru ako im u toku života dajete mleko. Vi kažete da vaše mačke piju mleko. Vi ste ih obučili da ga piju, a veterinari po svetu kažu: «Ne hranite mačke mlekom jer izazivaju otkazivanje bubrega kod mačaka. Zato mnogo mačaka počinje da urinira krv».

Šta je sa nedostatkom laktaze? Laktaza je enzim koji vam pomaže da se nosite sa šećerom – laktozom. Do sada smo analizirali belančevine, sada ćemo analizirati šećer. U Danskoj, samo 2% stanovništva ima nedostatak laktaze. Objasniću vam šta to znači: svi sisari posle odbijanja od sise su sa nedostatkom laktaze, jer pošto više neju mleko u ishrani, nije im potrebno da razlažu laktozu, tako da se enzim laktaza deaktivira na nivou gena, osim kod belih Evropljana koji su svoje stotinama godina primoravali svoje telo da i dalje koristi mleko. Tako da kod Danaca imate samo 2% nedostatka laktaze; kod Finaca 18%, kod Indijanaca 50%, kod Jevreja u Izraelu 58%, kod Peruanaca 80%, kod američkih crnaca 70% nedostatka laktaze; kod Arapa 78%, Eskima 80%, Grka 85%, Japanaca 85%, i afričkih crnaca 90%. A svetska zdravstvena organizacija je to stavila na još viši nivo. Oni kažu 95-100% kod afričkih crnaca. Vidite da samo belci mogu dobro da tolerišu laktozu, a ostatak ljudske populacije ne može, jer posle prestanka korišćenja majčinog mleka to više nije njihova hrana.

Hajde da vam pokažem kako se laktoza vari: imate ezim laktazu koji laktozu razlaže na glukozu i galaktozu. To je važno za bebu, jer njen metabolizam nije još tako brz, i ona dobija polovinu glukoze i polovinu galaktoze. Ali, galaktoza ne može da se koristi dok nije pretvorena u glukozu. Zato je tu je enzim koji se zove betagalaktosidaza koji menja galaktozu u glukozu, tako kako bebi treba. To je izvanredno! Ali pošto ni jednoj životinji nije potrebno da razlaže galaktozu nakon odbijanja od sise, betagalaktosidaza se gubi. Tako da svi vi imate nedostatak ove betagalaktosidaze. To znači da možemo da svarimo šećer laktozu, jer smo belci i imamo laktazu i možemo da iskoristimo glukozu, ali sa galaktozom naš organizam ne zna šta da radi. Gde se onda ona gomila? On se skladišti u koži. Vaše oko je deo vaše kože tako da se ona skladišti i u vašoj rožnjači a senilna katarakta se prvenstveno dobija od galaktoze. I ne samo to, ona se skladišti i na drugim mestima. Skladišti se i kod žena oko jajnika i izaziva rak jajnika koji, opet, izaziva neplodnost. Zato u Evropi, u zemljama koje najviše koriste mleka jednom od četiri bračna para potreban je tretman za neplodnost. I svi su oni dobro hranjeni. A u Africi gde se mleko ne koristi, ne postoji problem sa plodnošću. Odrasli koji uzimaju velike količine mleka, i čiji enzimi laktaze su vrlo visoko aktivni često će patiti od izazova galaktoze, što znači da ne možete da se pozabavite galaktozom i onda ćete imati i senilnu kataraktu. U čuvenoj studiji Danijela Kramera sa Harvarda se navodi da plodnost žena počinje da opada u 20-24 godine. života i oni su doveli u vezu ovaj poremećaj sa korišćenjem mleka. Kod Tajlandenki kao da problem plodnosti nije nikad bio problem. Kod njih je plodnost još uvek 82% kao kad su bile mlade. Poređenja radi da kažemo da je situacija u drugim zemljama 5%. Laktozna tolerancija nedostaje kod crnaca.

Imamo dva deteta: jedno je crno, a drugo je belo. Hajde da vam kažem šta se zbiva kod crnog dečaka kad pije mleko: on je netolerantan na laktozu, tako da ne može da je svari. Bakterije u njegovim organima za varenje ga dele tako da to onda poveća osmotski pritisak i tečnost dolazi u njegovo dvanaestopalačno crevo a i u sistem za varenje i to dovodi do proliva. A devojčica bele boje nema problema sa laktozom, tako da ne dobija proliv, ali ona ima velike probleme sa kaseinom i ona ima konstipaciju – zatvor. Zna li koliko beba je moralo da doživi da im feces bude vađen naročitim instrumentima jer nije mogao da izađe na prirodan način. I dok jadni Afrikanci umiru od gladi, ljudi pune vagone mlekom u prahu. To je poklon Evropljana za Afrikance da bi se ishranili. Deca koja već umiru od gladi dobijaju proliv i onda ih crvi dokrajče. Oni su ubijeni otrovom belih ljudi. Vidite kako je to ozbiljno. Kad crnci uzimaju mleko, dobijaju dijareju. Oni to mleko u prahu uzimaju, zatim prave pastu od njega i kreće njome svoje kolibe - jedino zašto je to mleko u prahu dobro. Osteoporoza je izazvana brojnim pojedinostima, ali jedna od najznačajnijih razloga jeste suviše mnogo mlečnih belančevina. Sinoć smo više govorili o ovome. Otkrili smo da je belančevina životinjskog porekla opasna jer stoji nasuprot biljnoj belančevini. Koja belančevina bi po vama bila najgora, što se tiče osteoporoze, u svetu? Razmislite o tome za trenutak.

Sad ćemo se baviti jednom drugom bolešću - leukemijom. Virus leukemije iz goveda pronađen je kod 59% novorođenih teladi. Postoji dokaz da se ovaj virus može preneti sa jedne vrste na drugu. Države koje koriste mlečne proizvode imaju više slučajeva leukemije. Imate mnogo više leukemije kod ljudi u krajevima gde imte više leukemije kod goveda. A onda tu postoji i drugi problem: ako goveće ima virus, ono proizvodi više mleka. I šta mislite, koje goveće će farmer zadržati, ono koje daje više ili ono koje daje manje mleka? Mislite li da je to mali problem? 86% goveda na tržištu u Sjedinjenim državama ima virus leukemije. A 1995. godine došlo se do saznanja da se ovaj virus može preneti i na ljude.

Šta je sa multiplesklerozom? Podaci dokazuju da su pacijenti multipleskleroze razvili aktivnost antitela protiv leukemije kod govečeta. To sve dokazuju naučni časopisi. Postoje i druge nervne bolesti i one se povezuju sa mlečnim proizvodima. Čak i časopis naučnog mlekarstva kaže da možete dobiti tuberkulozu, brucelozu, difteriju, šarlah, i gastreontoritis. Šta je sa belančevinom? Da li je dobra za vas? Izaziva gastreontoritis, šećernu bolest,

teško se vari, izaziva gubitak krvi itd. A šećer u mleku? Izaziva kataraktu, neplodnost, rak jajnika, dijareju i netolerantnost na laktozu. Da li je to dobro za vas? Masnoća iz mleka, da li je ona dobra za vas? Podiže nivo holesterola, triglicerida, dobijate kardiovaskularne bolesti a melko je i dobar posrednik u prenosu bolesti. Listerija je vrlo uobičajna u nekim sirevima. U svetu je bilo bar 12-tak epidemija listerije, npr. u Švajcarskoj. Ova bakterija može da izazove smrt, slepoću, deformitete kod beba. Časopis medicine iz Nove Engleske kaže da pasterizacija ne može da uništi listeriju. U starim vremenima u manje povoljnim društvenim prilikama ovo su bili procenti smrtnosti beba od 9 meseci na hiljadu dece. Imamo onu decu koja su hranjena kravljim mlekom i onu koja su hranjena ljudskim mlekom: na ljudskom mleku, 1,5 prema 1000. a na kravljem mleku 84,7 prema 1000. To je ogromna razlika. U udžbenicima pedijatrije i drugim knjigama će vam reći da je u ta stara vremena medicinska branša spasavala toliki broj dece od smrti. Ali čak i u razvijenim krajevima sveta imate 80% verovatnoće da će se razviti dijareja i 70% veću verovatnoću da će se javiti infekcija ušiju. Bebe stalno plaču upravo zbog te infekcije. Mogu da vam citiram časopis za časopisom koji će vam pokazati da mleko izaziva stalni zamor, glavobolju, bol u mišićima, hiperaktivnost, noćno mokrenje, alergije, astmu, teškoće sa disanjem, ranu arteriosklerozu, dijabetes, akne u mladalačkom dobu, reumatoidni artritis, neuralgične bolesti, rak prostate, rak dojke itd. Šta je dobro u mleku? Kalcijum? Majčino mleko daće vam antitela, bela krvna zrnca, zatim supstancu koja blokira ešerihiju koli, ono je sterilno. Samo 25% kalcijuma iz kravljeg mleka se apsorbuje u telo. To su loše vesti. Nasuprot, ljudsko mleko iako sadrži manje od polovine kalcijuma od onog koje sadrži kravlje mleko je bolji izvor kalcijuma, jer se taj kalcijum apsorbuje u telu. A zeleno povrće daće vam mnogo bolji izvor kalcijuma nego kravlje mleko. Jedna druga prednost je da se majčino mleko lako vari. Tu postoji još nešto: šta dobijete sa kravljim mlekom za doručak? Vi dobijate i kravlj ručak od juče sa tim mlekom. Možete imati čak i fekalne materije u mleku, bakterije, organske pesticide i druge različite stvari. Nije samo mleko koje treba posmatrati, jer ono se krije skoro u svemu.

A sada vaša omiljena tema: sir. Kako se pravi sir? Uzimate kulturu, fermentišete mleko i dobijate ugrušak i surutku. Od te gorušenke se dobija švapski sir i imamo kačkavalj. Zašto je on prešao u taj oblik? Zato što se ništa više ne zbiva u njemu. Bakterije su iskoristile sve što su mogle. Ne mogu više da utiču na kasein i zato ima mnogo belančevina. Fermentisan je šećer. Ne mogu da utiču na galaktozu, tako da ima puno galaktoze. Zato je jogurt dobar zbog galaktoze, a dobar je i za rak jajnika i za kataraktu. Tako, jogurt nema laktozu, nego galaktozu. U tom trapistu, kad su bakterije upotrebile sve što su mogle, ne bih želeo da budem grub, ali ako u vašem organizmu nema ničega što bi moglo da se svari kako to onda zovemo? Prvo malo smrdi, kao sir, a onda znamo šta sa tim uradimo. Ali mi taj sir jedemo, stavljamo ga u svoje organe za varenje. I onda tu stoji 12 sati. I koliko mi kiseline daje? Najvišu moguću kiselost, 23,6 po gramu. Šta ću sa tom kiselinom u telu? Hajde da je neutrališem. Odakle? Iz kostiju, to je sve što imam.

Izveli smo eksperiment na pacovima. Jednu grupu smo stavili na sojino mleko, a jednu na kasein. Ova grupa koja je koristila kasein imala je veoma kiseli urin. Gubitak kalcijuma onih koji su hranjeni kaseinom bio je dvostruko veći nego kod onih koji su hranjenim sojinim mlekom. Produkt ureje je isto tako dva puta bio veći. To znači da ne možete da neutrališete aminokiseline tako lako. Kalcijum u mokraći je bio tri puta veći nego kod onih na soji. Da sada ponovimo: vi apsorbujete samo 25% kalcijuma iz mleka a telo gura višak kalcijuma napolje. Pa, kako vam je onda taj kalcijum iz mleka pomogao? Grupa koja je primala kasein, setite se da ovde nema laktaze, kao kod one male devojkice [*predavač misli na ranije prikazani slajd*], njihova fekalija je imala malo vode, i bila je prilično suva. Dok je fekalija kod onih pacova koji su pili sojino mleko bila normalno vlažna.

A kako je bilo sa zečevima? Jednu grupu smo stavili na soju, drugu na kasein, a treću na mleko u prahu. I bez ikakve sumnje, dobro su rasli. U stvari, oni na soji su najsporije rasli. Nemojte me pogrešno razumeti, od mlečnih

proizvoda ćete stvarno porasti, kao kod krava. Oni koji su bili na mleku u prahu gubili su kalcijum izmetom, a kad gledamo holesterol, mleko u prahu je izazivalo znatne probleme u poređenju sa sojom. Kad smo testirali one sa mlekom u prahu, u mleku ima puno masnoća, i gde se pojavio problem, u masnoćama ili u belančevinama? Odnos dobrog i lošeg holesterola: oni koji su jeli soju, kod njih je holesterol bio na super nivou, a vrlo loše je bilo kod onih koji su jeli mleko u prahu. Hajde da pogledamo belančevine: kasein podiže holesterol, dakle, isti problem. Setite se da kad smo gledali one belančevine koje podižu holesterol, zaključili smo da je obrano mleko drugo na listi onih namirnica koje izazivaju povišenje holesterola. Belančevine podižu nivo holesterola, a obrano mleko vam neće ni malo pomoći. Ono će povećati nivo holesterola. A naročito će povećati onaj loš tip holesterola. Mleko je loše za srce, za kosti...

Da vam kažem nešto o osteoporozi: kad imate osteoporozu, kažu vam da uzimate više kalcijuma. A tada i dalje imate i osteoporozu i onda vam se kaže da uzmete još više kalcijuma. Pošto vam treba sve više kalcijuma, vi pijete sve više mleka, a problem je sve gori i gori. To je zato što se prema njemu odnosimo na pogrešan način. Kad zidate zid od cigle, potrebne su vam cigle i malter. Recimo da onaj koji gradi ugrađuje 500 cigli na dan. Recimo da se on razboleo, ima groznicu, i sada on radi polako. Samo 200 cigli ugrađuje na dan. I ja gledam svog zidra i kažem: «Pa, ugradio je samo 200 cigli, daću mu više cigala, ići će brže!» I umesto 500, dajem mu 1000 cigli. Sad sam ga stavio na ogromni stres, tako da je pod stresom ugradio samo 100 cigli. Ja gledam problem i smatram da će rešenje biti ako mu dam 2000 cigli. Jesam li ja logičan ili nelogičan u ovom trenutku? Vrlo sam nelogičan jer moj problem nisu cigle već je problem to što je moj zidar bolestan. Kod osteoporoze vi gubite kalcijum, vi lomite zid jer je kalcijum materijal koji se ugrađuje u vaše kosti, a vaši zidari koji stavljaju kalcijum u vaše kosti su se razboleli. Da li je rešenje da im date više cigli? Ne! Žene iz Afrike ne dobijaju osteoporozu iako imaju samo 3,50 mg kalcijuma dnevno. A žene iz Evrope dobijaju osteoporozu sa 140 mg kalcijuma dnevno. Bolje je da ste uzeli kalcijum iz zelenog lišća. Tako će vaše ćelije biti alkalne, bazične. I onda će zidar reći: «Oh!» I onda će kao lud ugrađivati cigle, i potrebno mu je samo 500 i 500 će ugraditi. Amerianke sa 1600 mg kalcijuma dnevno mogu izgubiti taj kalcijum zbog nepravilne ishrane. A žene iz Afrike koje jedu povrće i mahunarke nemaju taj problem uopšte.

Testirali smo ogledne pacove i kuniće, ali je velvetni majmun najbolji primer za eksperiment u odnosu na ljude. Ovim majmunima se daje ono što jedu zapadnjaci i ono što jedu Afrikanci. Kad su jeli ono što jedu zapadnjaci, gubili su puno kalcijuma. Šta je sa mlekom i neplodnošću? Već sam rekao da su žene postale neplodne zbog galaktoze. A šta je sa muškarcima? Da li su oni imuni? Ovo je ispitivano na majmunima i davali smo im sve ono što majmuni jedu, banane i ostalo i davali smo im samo malo mleka u prahu. I kad smo im davali mleko u prahu, pokretljivost njihove sperme je strahovito opala. Koncentracija sperme je opala na 2/3. Drugim rečima, kao i onaj zidar, oni su se razboleli. Kad su bili na mleku nepravilnosti u spermi su bile brojne. Dobijali su različite defekte, izraštaje i rep kod spermatozoida je bio potpuno izmenjen. Mladi ljudi koji čitate ovo, pijete li mleko? Znajte da vam broj spermatozoida opada. Dakle, plodnost opada ako koristite mleko. Gledajte nivoe limfocita. Kad su majmuni bili na hrani mahunarkama, imali su odlične nivoe limfocita. Kad su bili na mleku, limfociti su opadali. Ako želite da pomognete svom imunom sistemu, izostavite mleko. Bronhijalni problemi u toku zime? Ako izostavite mleko, ovi problemi biće izostavljeni. Časopis «Priroda» je pre mnogo godina izvestio da kravlje mleko oslabljuje imuni sistem. Šta ako neko ima sidu? Onda limfociti opadaju. Najbolji način da se to zaustavi jeste izostavljanje mleka. Hajde da vidimo šta se dešavalo sa krvnim sudovima velvetnih majmuna: kad je dodato samo malo mleka, vidimo razmeru dobrog i lošeg holesterola, kod jednih je bio dobar, a kod drugih je bio loš. Arterije kod onog majmuna koji je jeo mahunarke bile su čiste. I svi mali krvni sudovi bili su otvoreni. A kod onog ko je koristio mleko, mogli ste videti mnogo naslage plaka. Izlazi puno kalcijuma, i bubrezi ne mogu da ga se oslobode tako da

se on onda uskladišti u krvnim sudovima. Zbog toga nastaju naslage kalcijuma u krvnim sudovima i onda krvni sudovi postaju krti i dobijate aneurizme ili suženja.

Ako gledate upotrebu mlečnih proizvoda i frakturu kuka, oni u Južnoj Africi koji ne koriste mlečne proizvode ne znaju ni šta je osteoporoza, nikad nije došlo do frakture kuka. Mleko sigurno izaziva osteoporozu zbog belančevina.

Govorio sam vam o fitoestrogenima. Oni mogu da deluju tako da materije koje razaraju kosti budu manje aktivne a da podstaknu one ćelije koje izgrađuju kosti, da izgrade jako dobre kosti. Ako koristite biljni estergen, onaj koji ćete pronaći u lanenom semenu on je najbolji lek koji se može naći za sprečavanje osteoporoze. Danska studija je pronašla da, kada je korišćeno sojino mleko, ono je zaustavilo gubitak koštane mase i žene posle menopauze nisu gubile koštanu masu. U studiji u bolnici u Melburnu pronađeno je 5% povećanja mineralnog sadržaja kostiju kad su dodali soju u njihovoj ishrani. Možete da obrnete proces osteoporoze svojom ishranom. Estrogeni biljnog porekla se vezuju za receptore u vašim kostima i oni su odlični za osteoporozu, ali utiču i na smanjenje raka dojke i raka prostate.

Muškarci, ako pijete tri šolje mleka sedmično, više od tri puta uvećavate svoje šanse da dobijete rak prostate. Koja zemlja ima najveću razmeru raka prostate u svetu? To su tri zemlje koje koriste najviše mleka – Švajcarska, Norveška i Luksenburg. Ako ste crne kože, za vas je dva puta veća opasnost od raka prostate. Što se tiče astme, u Sjedinjenim Državama se najviše prodaju lekovi za alergiju. Alergija, astma i migrenske pojave mogu da se povežu sa mlečnim proizvodima. Sada, koliko je toga za vas ostalo? Stvarno sebe žalim što sam vam ovo uradio. Ali vam sutra obećavam dobre vesti!

Pitanja i odgovori (subota)

1. U momentu kliničke smrti osoba je 88 godine imala nivo holesterola 75,2. Sada je taj nivo 33,9. Kako smanjiti trigliceride?

Odgovor: Trigliceride je veoma teško kontrolisati. Vrlo je teško pronaći vezu između triglicerida i holesterola. Neka hrana je bogata holesterolom, ali ne utiče na trigliceride. Obično su trigliceridi u niskim vrednostima u povrću i to u povrću sa tamno-zelenim lišćem. To nije pravilo, nekad to zeleno povrće ne snižava trigliceride.

2. Kakvo je profesorovo mišljenje o acedofilnim bakterijama itd. koje se nalaze u specijalnim jogurtima i u tabletama kao čistači stomaka?

Odgovor: Mnogi ljudi smatraju da je za vašu crevnu floru odlično da uzimate neku vrstu jogurta. Ali bakterije koje se nalaze u ovim mlečnim proizvodima su mlečne bakterije. Mi tako dobijamo metanol kao proizvod mlečnih bakterija. Kao odrasli ne želite prvenstveno te mlečne bakterije. One su štetne i bolje vam je bez njih. Bolje je imati one bakterije koje prerađuju i to je ono što imaju odrasli.

3. Konzumiranjem obranog mleka u velikoj meri se povećava sadržaj holesterola u krvi. To nije logično.

Odgovor: Logično je da se holesterol povišava sa obranim mlekom. U toku predavanja će se ovo pitanje bolje objasniti.

4. Da li sir od presnog mleka podiže nivo holesterola kao sirevi kod kuvanog mleka?

Odgovor: Sa sirom od kuvanog i od nekuvanog mleka holesterol će se povisiti.

5. Koliko masnoća je dovoljno uneti dnevno u organizam, koliko orašastih plodova (neki kažu jednu šaku), koliko kašika hladno ceđenog maslinovog ulja?

Odgovor: U osnovi, ako koristite povrće, žitarice i semenje u vašoj ishrani, onda su ovi orašasti plodovi ekstradodatak. Orašasti plodovi su dobar način da se reguliše vaš unos masnoća iz hrane. Ako se lako gojite, onda uzimajte malo manje orašastih plodova. Ali, ako na zdravoj ishrani mršavite, onda je dobro da napravite krem od tih orašastih plodova i semenja da biste ih dodali ishrani i na taj način povećati masnoće u vašoj ishrani. Sa orašastim plodovima možete kontrolisati unos masnoća.

Tu ne postoji određena količina, jer smo svi različiti i potrebe su nam različite. A orašasti plodovi su vrlo bogata hrana, tako da nam zaista ne treba mnogo nje. Sutra uveče u predavanju ću spomenuti kako da koristite semenke i orašaste plodove.

6. Kojim šećerom zaslađivati napitke?

Odgovor: Najbolje je zasladiti ih urmama, jer imaju visok sadržaj celuloze i voćnog šećera. I veliko pitanje je, šta to zaslađujete? Ako zaslađujete nešto što ima visok sadržaj biljnih vlakana, kao što je kaša od ječma, onda vam neće naštetiti ni mala količina rafinisanog šećera. Fruktaza je, možda, nešto malo bolja od šećera, ali je još uvek to rafinisani šećer, tako da je najbolji način na koji se unosi šećer voćem? Najbolji način da se zasladimo jeste da natopimo urme ili suvo grožđe koje će dati i šećer. Ali, sa zdravom ishranom, možete, čak povremeno koristiti i šećer.

7. Rečeno je da aditivi izazivaju veliki broj različitih bolesti. To je tačno, ali kada su koncentracije veoma velike. U normalnim koncentracijama koje su odobrene od svetske zdravstvene organizacije to ne dolazi do izražaja. Kako ovo komentarišete?

Odgovor: Ne znam zašto onda u tim statistikama ne postoji nešto što se može pročitati, ali u njihovoj publikaciji postoji 500 različitih navoda iz časopisa gde se tačno navode negativna dejstva aditiva u hrani. Prosečni čovek na Zapadu svake godine uneće u svoj organizam oko 10 kg raznih dodataka hrani. To je jedna velika tašna sa kojom vaš organizam treba da se izbori, tako da bih lično izbegavao te aditive što više mogu bez obzira na ovaj problem.

8. Da li emulgatori koji se dodaju hrani E322 i E330 spadaju u aditive?

Odgovor: Tačno, zavisi koji je emulgator u pitanju. Nešto što se dodaje hrani da bi ona bila kremasta i da se ne bi u vodi pretvarala u nešto čvrsto, može da bude prirodnog porekla, kao što je celuloza iz kukuruza. Isto tako ona se stavlja u žvakaće gume. Ali oni sintetički aditivi su opasni. Npr. ona čuvena bolest izazvana holandskim margarinom došla je preko jednog takvog sintetičkog emulgatora.

9. Nešto o prisustvu emulgatora u lekovima, hlebu i kaladontima?

Odgovor: Neke od supstanci koje se dodaju u hlebu teraju me da se pitam zašto to moraju da rade. Usput da kažemo da je hleb zaista zanimljiva tema. Čuveni dodatak koji se dodaje u hleb, natrijum-de-acetat, sprečava da rastu gljivice. A ta supstanca ne može da se preporuči. Hleb ne bi trebalo da ima nešto od tih materija. Ali

smatram da je vrlo teško naći hleb koji nema ono što mu je dodato da bi bio «vazdušast». A kako mogu da dodaju nešto u hleb da on bude «penast», tako da vam je potrebna čitava vekna da je pretočite u jednu krišku hleba, kako to mogu da nazovu nešto što poboljša hleb? To me stvarno uništava!

10. Da li se proizvođači prehrambenih proizvoda pridržavaju istih standarda po pitanju dozvoljenih emulgatora i zaslađivača u Evropskoj uniji i u zemljama trećeg sveta u koje izvoze te proizvode?

Odgovor: Svaka nacija ima svoja pravila. Izgleda da je Evropska zajednica prilično uniformisana na ovom području. I to onda smatraju svojim standardom. Na taj način, ne možete ni da vidite šta se nalazi u namirnicama. U svakom supermarketu bi trebala da se nalazi jedna knjižica koja bi objašnjavala šta je taj E 25, E 242 itd. Ali oni znaju da se vi nećete potruditi da dođete do te knjižice koja će vam reći šta su ti «E» proizvodi. Mi u našoj zemlji u Južnoj Africi nemamo takav sistem. Ali, ako bi imali, ja bih im stalno dosađivao time što bih stalno tražio knjižicu u kojoj se tačno kaže šta je E ovaj ili E onaj.

11. Šta mislite o Aloji i njenoj primeni? Koliko zaista može pomoći?

Odgovor: Zna se da je aloja vera dobra za kožu. Zna se da aloja vera ima onaj gorki deo i onaj beličasti deo koji je u biljci. Ima puno minerala i različitih sastojaka u njoj. Ljudi dolaze do toga da piju aloju. Ima nekih dobrih sastojaka u njoj, i u tome nema ničeg lošeg, Ako su ljudi srećni dok piju, neka je piju. A meni se više sviđa sok od pomorandže i druge slične stvari. Jednom sam imao predavanje u Nemačkoj i jedan dragi čovek je došao na predavanje i iz publike je naglašavao sve što je on smatrao zdravim, a i ono što je za njega bilo loše. Govorio je da su koščice iz grožđa vrlo dobre za vas i da bi trebalo da sažvacete te koštice. I koštice iz pomorandže imaju dobre, zdrave masne kiseline, i njih treba sažvakati. I onda sam rekao: «Prijetelju, moramo da se uselimo zajedno u isti stan. Ti jedi koštice i od grožđa i pomorandže a ja ću jesti ono drugo». Tako da ja nemam ništa protiv aloja vere. Ako imate nekih problema pijte je, ali lično mislim da nikada ne bih u svoj životni stil uneo to da pijem aloja veru.

12. Reč je o zrnavlju bundeve, suncokreta i kikirikija. Koliko je štetno da se ono peče?

Odgovor: Nešto što je loša vest jeste da kad god nešto pečete, izlažete to oksidaciji, tako da će se u tome što ste ispekli naći veoma veliki broj slobodnih radikala. Nepečene, ove semenke bi bile bolje. Ali ako ne možete da ih sve pojedete, nije ništa strašno ako ih ispečete da bi ih duže sačuvali. Naročito ako vaša ishrana ima mnogo antioksidanata iz povrća i voća, onda su ove stvari dobre.

13. Nešto o limunskoj kiselini kao aditivu. Da li je dobro koristiti beli luk i riblje ulje u perlama ili kapsulama?

Odgovor: Ako uzimate beli luk u kapsulama neće za vaše komšije biti tako uvredljiv. Da li ste nekad bili u prenatrpanom autobusu? U francuakom autobusu, to je noćna mora. A što se tiče limunske kiseline, to je ona kiselina u limunu i pomorandži, ona ima vrlo veliku kiselost, a organska kiselina je inače, vrlo slaba. Tako da se već u želudcu razlaže. Najbolja je i zato se nalazi u voću jer vam ne šteti. A sirće, na drugoj strani, je krajnji produkt fermentacije i ne možete to sirće svariti, tako da tek u jetri može da se transformiše, i onda u vašem želudcu postoji amilaza koja čuva da se sirće ne umeša u varenje ugljenih hidrata. Ako imate izbor između sirćeta i limuna, to uopšte i nije izbor, uzmite limun.

14. Ako se beli luk koristi u čorbama, supama i varivima u većoj količini (2-3 glavice), da li ta hrana i dalje ima lekovitost kao kod upotrebe sirovog luka?

Odgovor: Ako prokuvate beli luk kao u sosu, onda on gubi svojstvo da ima karakterističan miris i postaje kao kuvano povrće. Ali, beli luk je začín, a ne obrok za sebe. Ali, ako dodajete veće količine, mislim da vam neće naštetiti. Hemijska jedinjenja koja se nalaze u belom luku imaju ista svojstva ako se koristi i veća količina tog luka.

Zdravlje i zadovoljstvo kao način života

Nema voća i povrća koje se ne jede. Ljudi se pitaju da li možete imati aktivni životni stil. Voleo bih da možete da provedete jednu sedmicu sa mnom i da vidite koliko se toga uspe uraditi za jednu sedmicu. A ja baš nemam najbolje uslove. Putujem mnogo, držim mnoga predavanja, ne vežbam koliko bi mi trebalo i mnogo bi lepše bilo raditi na farmi. Ali mogu da vam kažem da sada imam mnogo više snage nego kad sam bio mlađi. Starim, ali ne tako brzo. I kad idemo da se penjemo na planine, ja ne stajem. Ima drugih ljudi koji žive na zemaljskoj kugli koje žive na ovaj način kao što su Hunze. Njihova ishrana je pretežno veganska. Oni mnogo vežbaju i imaju svež vazduh, predivnu čistu vodu i kažu mi da ako odete tamo sa svojom prijateljicom treba da pripazite na osamdesetogodišnjake jer su vrlo aktivni! Šta je sa tom zdravom vegeterijanskom stranom ishrane? Čak i novinari u svim časopisima znaju da vegeterijanci žive zdravije i duže. Svetska zdravstvena organizacija izdala je jedan opširni dokument o ovome. Vegeterijanci imaju značajno smanjen rizik od raka, a za neke vrste raka čak 95,96% je niža verovatnoća da će ga dobiti nego ostala populacija. Dugovečnost je mnogo bolja nego kod ostale populacije, čak 12-15 godina. Ono što je najvažnije jeste da je kvalitet života u tom poznom dobu veoma dobar. Na vegeterijancima su obavljani mnogi eksperimenti izdržljivosti. Najduža izdržljivost, da možete i dalje neprestano da se krećete, mnogo je viša za vegeterijance nego za one koji se drugačije hrane. Kažu da ćete biti slabi. Najjače životinje na zemaljskoj kugli su vegeterijanci. Neće se čak ni jedan lav upustiti u borbu sa slonom. Mnogi ljudi su već bili vegeterijanci. Albert Ajnštajn je bio vegeterijanac, Bernard Šo i Linda Mekartni. Vi ćete reći da je ona umrla mlada. Ali čitajte njenu knjigu recepata i videćete da se sve prži u ulju. Već sam se pozabavio time na predavanjima i kazao da to prženje izaziva rak dojke. I onda, najbolji ljudi na svetu su vegeterijanci: Vitni Hjuston, Mišel Fajfer i drugi. A ako želite da postanete super zvezda, onda morate da postanete ovih dana vegeterijanac, jer inače nećete moći da se takmičite. Sve zvezde koje idu procesom starenja kao Štefi Graf, Boris Beker, Karl Luis i drugi, svi su oni dodali godiine svojoj karijeri time što su prešli na ovaj životni stil. I kod žena i kod muškaraca znatno je niži krvni pritisak nego kod onih koji se drugačije hrane. A ako ste vegan, ako izbegavate i mleko i jaja, onda je vaš krvni pritisak još niži. Druga prednost je da ako ste kupili vaše povrće u ne baš tako idealnim uslovima, na pijaci koja je možda prljava, i dobro ste oprali to što ste kupili, velika je verovatnoća da se od toga nećete razboleti. Čak i od žitarica koje ćete tako kupiti, nećete se razboleti. Ali, ako ste kupili meso od ovakvog mesara, nisam baš tako siguran. Jednom sam kupovao na pijaci neke stvari i jedan prodavac pilića je uporno želeo da mi proda svoje pile. Ali, ja sam rekao da ne želim to pile. Ali, pošto je on bio uporan, i počeli smo da se pogađam oko cene. Pošto sam ja pobedio na kraju okrenuo sam se i krenuo dalje. Onda se on naljutio i rekao mi je: «Evo ti ovo pile besplatno». A ja sam se okrenuo i rekao mu: «Ne želim tvoje pile čak ni besplatno». Čovek se izbezumio. Nije mogao da veruje svojim ušima. Ali, rastali smo se kao dobri prijatelji i nasmejali se na kraju.

Kakav je to veganski životni stil? Mislite ako je neko vegan da će izgledati užasno. To je neki oslabljeni čovek i on je tako ozbiljan i jede samo salatu. I prema meni se ljudi tako odnose. Kad imamo profesorski sastanak i stave pred

nas nešto, uvek je tu jedan tanjir sa mojim imenom na njemu. To je vrlo slatko od njih, ali ja mrzim taj tanjir. To je vrlo bučno i ističe se. Jer dok oni jedu svoju piletinu, ja jedem celer na svom tanjuru. Moram bučno da ga žvaćem. I onda svi mene gledaju i misle: «Jadnik, šta on mora da jede!» Oni i nemaju predstavu šta je jedem. Imate više snage iz onoga što ste ishranom dobili. Evo jednog američkog časopisa o kliničkoj ishrani u kome se tvrdi da vegani vegeterijanci imaju dovoljan unos najvećeg dela nutritijenata/sastojaka u ishrani i oni su primeri ravnoteže i raznovrsnosti u ishrani kada su se uporedili sa opštom populacijom. Ovo je rađeno na 28.000 osoba. Oni su bili bolje ishranjeni. A kad gledate kako su bili usklađeni sa preporukama, oni su više sledili te preporuke od ostatka populacije. Kad postanete vegeterijanci ljudi kažu: «Nećete imati dovoljno gvožđa, dovoljno vitamina B 12, vitamina D i umrećete. Danas se zna da gvožđe koje dobijate iz mesa je hemo - gvožđe. A iz biljaka ne dobijate hemo - gvožđe, već ga dobijate u mineralnom obliku koje je pogodno za korišćenje. A hemo – gvožđe je povezano sa starenjem. Tako da vegeterijanci duže izgledaju mladi i tako možete uštedeti na kozmetici.

Sada ćemo nešto reći o vitaminu B 12. Ako dovoljno vremena provodite na suncu imate ovaj vitamin i ne morate da brinete. Ljudi kažu da možete dobiti ovaj vitamin samo iz proizvoda životinjskog porekla. Ali ni jedna životinja ne proizvodi ovaj vitamin. Čak ni jedna biljka to ne čini. Bakterije proizvode B 12. Dakle, životinje imaju bakterije koje proizvode B 12 i zato ovaj vitamin postoji u mesu. Sve životinje na zemlji dobijaju ovaj vitamin iz bakterija. Nemojte misliti da nedostatak vitamina B 12 imate samo kod vegeterijanaca. On je izražen i kod onih koji jedu meso. Zato što, da bi se taj vitamin absorbovao, potrebno je puno složenih sastojaka koji bi u tome učestvovali. Ali, samo vegeterijanci dospevaju u novine kada imaju nedostatak ovog vitamina. Vegeterijanci bi trebalo da počnu da iznose po novinama slučajeve onih koji jedu meso i imaju nedostatak vitamina B 12. To je čisto zbog ravnoteže. Što je sredina više bazna, dobijaju se više tih bakterija. Što je kiselost veća, manje ima ovih bakterija. U vašim organima za varenje, ako od početka do kraja procesa varenja imate više alkalnu nego bazičnu sredinu, imaćete i više te bakterije. U onom poslednjem delu organa za varenje ima više te bakterije. Ali potrebno je da se B 12 apsorbuje u nešto višim delovima organa za varenje. Kod većine ljudi, ako date na ispitivanje vašu pljuvačku, pronaći će se da je vaša pljuvačka kisela. A ako ste vegeterijanac, ona će biti alkalna. Mi imamo taj kiseli sistem zbog naše ishrane.

Radili smo brojne eksperimente, a o ovome je i po svetu rađeno mnogo eksperimenata, otkrili smo da se ceo sistem organa za varenje menja kad pređete na vegeterijansku ishranu. Tako da ako ste podizani bilo kao vegeterijanac ili nevegeterijanac, ako je neko bio vegeterijanac ima duža creva i imaće više receptora. A šta sa vitaminom B 12. Ako ste sve uradili savršeno ispravno, imaćete u svojim ustima bakteriju koja proizvodi B 12, a vaš PG – kiselost stomaka neće nikada biti više od ovoga, i onda će se B 12 pojaviti i grafikon će biti mnogo veći. Trebalo bi da možete da proizvedete dovoljnu količinu vitamina B 12. Eksperimentima je dokazano da čak i kad čovek ima nedostatak vitamina B 12 proizvodi ga u dovoljnoj količini. Užasni eksperiment: uzmu fekalije, i izvade sav B 12, daju ga nazad i ovaj se nedostatak izgubi. Dakle, imali ste dovoljno proizvedenog vitamina B 12. Dokazano je da vam je potrebno samo 0,1 mikrogram po danu ovog vitamina. A za prosečnu osobu koja nema nedostatak enzima, potrebno je 15-20 godina da se pojavi nedostatak B 12. Postoji jedan intrizični faktor koji vam pomaže da apsorbujete B 12, tako da ako sada prestanete da koristite B 12, nedostatak će se pojaviti tek za 3 ili 4 godine. Ljudi postanu vegeterijanci i onda tri nedelje kasnije kažu da on ima nedostatak vitamina B 12 jer je prešao na vegeterijansku ishranu. To je potpuno suludo.

Da vam dam i drugu stranu: ako ste sve uradili ispravno, trebalo bi da imate dovoljno ovih bakterija koje će proizvoditi vitamin B 12. Ali živimo u brzom svetu i u svetu stresa. A stres uzrokuje kiselost i on pogađa koliko je vaš sistem kiseo. To znači da je u pitanju da li imate dovoljno bakterija koje proizvode B 12 da biste iz tog izvora

imali dovoljno B 12. A nauka je rešila taj problem. Možete koristiti dodatke. Ili možete koristiti proizvode koji su ojačani sa B 12. Za mene lično, ja ću koristiti sojino mleko koje je ojačano sa B 12, nikad neću svakog dana uzimati vitamine B 12, ali jednom u godinu ili dve otići ću na ispitivanje i ako je nizak B 12 u mom organizmu, ja ću uzeti dodatak. Ali, tokom 16 godina nikom u mojoj porodici nije čak ni predloženo da uzima dodatke vitamina B 12. Ne morate uzimati životinjske proizvode da biste dobili dovoljno ovog vitamina.

A šta je sa mineralima? Gde ćete njih da dobijete? Postoji zanimljiva interakcija između minerala i vitamina. Neki minerali treba da sadejstvuju sa nekim vitaminima. I obrnuto. A neki vitamini trebaju da sadejstvuju sa drugim vitaminima da bi delovali. Postoji interakcija i među mineralima. Oni moraju da deluju jedni sa drugima da bi postigli ono što treba. Ako posmatrate bakar, on mora da sadejstvuje sa gvožđem; cink sa fosforom. Sve vrste interakcija. To znači da vam je potrebna ishrana u kojoj će biti zastupljeni svi minerali i svi vitamini koji su vam neophodni. Reći ću vam nešto što me stvarno uznemirava. Kažu vam da ako koristite soli u vašoj ishrani imaćete visok krvni pritisak. Ali, ako imate visok krvni pritisak, i imate novca, šalju vas u banje koje imaju baš slanu vodu. I onda pijete tu vodu sa visokim sadržajem soli i bolje vam je. Ima li to smisla? Ne, nema. Ali da vam kažem šta su uradili: kad kupite so, tu so je izdvojila industrija. Kad je na početku u njoj bilo 84 minerala, jednoj industriji je bio potreban kobalt, drugoj mangan, a za katalitičke procese drugoj je potreban magnezijum, tako da su potpuno rafinirali vašu so tako da ništa od minerala nije ostalo. I onda vam prodaju ono što ne bi mogli nigde drugde da prodaju, samo natrijum hlorid. Samo dva elementa. Morska so ima 84 elementa u sebi, a oni vam prodaju samo 2. Kad bi mogli, oni bi je još rafinirali i prodali vam posebno natrijum i posebno hlorid. Ali, ako bi vam prodali natrijum, onda bi jedući njega eksplodirali. Ako bismo jeli samo hlorid, onda bismo odmah pali mrtvi. Tako da nam prodaju samo ona dva. I onda ih malo uznemirava savest i zato ovu so malo jodiraju. I oni kažu: «Evo, ima tri elementa». To je strašno patetično! Niko u prošlosti nije tako živio. Uzmite morsku so: 84 elementa. Ona vam neće izazvati visok krvni pritisak. Probajte. Stavite morsku so na vaš jezik i gledajte koliko dugo možete da izdržite. A onda stavite čist natrijum hlorid i probajte da vidite koliko će dugo trebati da vas tako opeče da više da više ne možete da izdržite.

A šta je sa farmerma. Njima je potrebno 84 elementa u zemlji, ali oni joj vraćaju samo pet: fosfor, kalcijum, magnezijum i to je sve. I biljka ima dobar rast na osnovu ovih pet elemenata ali vi nemate. Danas život nije lak. Kažu vam da je neophodno da dobijete cink od života. Na primer u govedini ima dosta cinka, u mleku, takođe, ali pasulj, soja, sočivo, kokice, klice, sve one imaju cink. Nije čudo da uzimaju do vas ovo i daju vam nazad brašno koje nema cinka. Oni ne žele da budete zdravi, već da budete bolesni. Ako ste obezbedili sebi da jedete zelenu i žutu hranu i sve ostale boje i osetljivi ste na nedostatak B 12 i s vremena na vreme uzmete dodatak, onda je to OK. A ako ste u drugom stanju, onda vam je potrebno malo više nego normalno, budite promišljeni šta radite. A potrebni su nam neki uopšteni vodiči. Danas ima toliko vodiča da vam dođe da dignete ruke od svega. Nije dozvoljeno da se jede ono što raste na zemlji, nije dobro da se jede ono što raste ispod zemlje; nije dozvoljeno jesti ugljene hidrate i belančevine u istom obroku; nije dozvoljeno sa ostlom hranom jesti voće. Postoje stotine pravila. Mogu da vam kažem da je gomila ovih pravila potpuno smešna. Na primer, belančevine i ugljeni hidrati u istom obroku. Bog je onda napravio veliku grešku kada je stvorio sve vrste žita i mahunarke. Zato što u svima njima ima ugljenih hidrata i proteina. Problem nastaje kada dodajete proteine ili belančevine životinjskog porekla, jer je za nju potreban duži proces varenja. Ali kad iz biljaka uzimate belančevine i ugljene hidrate, onda ne postoji nikakav problem. Da pogledamo samo tri pravila koja nije teško zapamtiti:

1. Jedite u izobilju voće, semenje, orašaste plodove, mahunarke i povrće.

2. Jedite više onu hranu koja izaziva alkalnu reakciju nego onu koja izaziva kiselu reakciju.

3. Izbegnite stvaranje kisele reakcije određenom pravilnom kombinacijom hrane.

Samo tri mala pravila. Hajde da pogledamo hranu koja izaziva kiselu reakciju: to su sve proizvodi životinjskog porekla. Ako to precrtate, imaćete umereno kisele namirnice koje imaju biljke u svom sastavu, a sve ostalno je alkalno. Sada imate samo dva pravila o kojima trebate da brinete. Setite se da ono što hranu čini alkalnom nije ukus, nego mineral koji se u njoj nalazi, tako da limun izaziva alkalnu reakciju.

A sada ćemo govoriti o ishrani male dece. Deca imaju manji stomak od odraslih. Deci je potrebna hrana bogata energijom. Kada jedemo sveže voće i hranu takve vrste, to je 90% voda. A deci je potrebna hrana bogata energijom: mahunarke i žitarice i sušeno voće. Ono što se menja kod dece je proporcija na tanjiru. Jedan odrastao čovek može da ima mnogo više povrća i ono što je vodenog sadržaja, a dete više onoga što ima energetsku vrednost.

Kako pripremamo hranu? Potrebna vam je neka korisna oprema u kuhinji, ali nije neophodna. U Africi bi to bio veliki crni lonac, vatra i to je sasvim dovoljno. I odemo tako u polje i imamo predivne obroke. Ali ako želite da pozovete na obrok englesku kraljicu, i želite da koristite ovu hranu, onda je dobar blender. To vam je prvo na listi. Nemojte otići i kupiti neki slab blender. On mora da bude brz jer kad hoćete da proizvedete krem od semenki i orašastih plodova, slabi blender to nikad neće moći da postigne. Dobro je da imate pleh u kome se hrana ne lepi kada se peče, a kad postanete specijalista, možete sebi priuštiti sudove koji kuvaju bez vode.

Kako kombinovati hranu? Sva pravila nestaju kada postanete vegeterijanac osim ovog jednog: mešanje voća i povrća za isti obrok izazvaće fermentaciju. Zato što povrće ima debelu ćelijsku opnu i mnogo celuloze u sebi i treba duže da se vari. Ali, ona bogata hrana koja je uskladištila energiju kao što su npr. žitarice, brže se vare od povrća. Voće možete jesti zajedno sa svim žitaricama, mahunarkama, svim orašastim plodovima, semenjem i sa nekim povrćem koje je vrlo vodenog sadržaja i ne zahteva mnogo varenja, i sa voćem bogatim uljem kao što su avokado i masline. Ovo možete jesti sa bilo kojim povrćem. Tako, ako želite puding i imate obrok povrća, morate napraviti puding od orašastih plodova ili žitarica. Svo voće bogato vodom i mineralnim sadržajima je neutralno, tako da ih možete jesti i sa voćem i sa povrćem. U toku 24 sata trebalo da jedete voće, povrće i mahunrke. Isto tako, vrlo važno je da imate potpunu hranu. Kelj, npr. ima trinaest jedinica vitamina E i 50 miligrama vitamina C. To je na 100 g. A kada to stavite u nerafinisanu hranu imate ekvivalent 800 mg vitamina C i 1100 jedinica vitamina E, tako da ta celokupna hrana sa kojom se ovo meša daje učini da se ovi vitamini iskoriste. Zato sam rekao da ništa ne koristite rafinisano. Počnite da koristite raznoliku hranu. Počnite da doručkujete i tako ćete smanjiti rizik od srčanih bolesti. I on vas čini efikasnijim, bolje ste raspoloženi, učićete bolje. I, molim vas, setite se raznolikosti u ishrani.

Kad se pomenu žitarice, ljudi obično misle na pirinač i pšenicu, i to je to. Ali ima još mnogo žitarica. Kad bih uzeo sve žitarice i stavio ih u paketiće, onda bih ređao te paketiće uz zid ove sale i ne bih izređao sve žitarice. Zato počnite da koristite ječam, kod njega imate puno vitamina B 5. Pomaže u sagorevanju masti, tako da ćete smršati. U toku zime ćete proizvesti više toplote, bolje ćete se bolje grejati. Dodajte ih u vaše sosove, pomešajte sa pirinčem. Kukuruz je dobra žitarica. Možete različito da ga koristite: kuvanog, pečenog, kao slatkiš, kao kukuruzno brašno – u svakom obliku. Imamo sorgum, raž i proso. Proso je semenje koje jedu ptice. Naravno, ptice imaju kljun i one cepaju proso. Ali, vi nemate kljun, tako da ako kupite proso, to će za vas biti iskustvo žvakanja samo po sebi. Ptice ostaju zdrave samo na prosu. Trebate da kupite proso koje je oslobođeno ljuske. Proso je alkalna

hrana. Ono je jedan od najboljih izvora gvožđa. Bolje je nego meso. Sprečava artritis, bogat je lecitinom. Možete čuda praviti sa njim: možete ga kuvati kao pirinač, možete ga koristiti kao pahuljice koje se kuvaju za doručak. Prelijte ga sojinim mlekom ili suvim grožđem i možete ga pojesti za doručak. Stavite kuvani proso u blender i možete u to dodati urme i možete od njega napraviti slatki puding. Možete napraviti prelive od prosa. Uzmite šolju kuvanog prosa, malo soli, vode, i to izmešajte - to je super puding. Neutralan je kao pasta, možete ga mazati preko hleba, možete na njega staviti nešto slatko ili slano. Možete napraviti puding od prosa i staviti rogač preko njega. Tako da to bude žuti i braon sloj - deluje kao bogati puding. Počnite da od ovsra pravite čuda. Ovas je najlakši za varenje, tako da mala deca i stariji ljudi mogu da imaju snage tokom dana i ova namirnica je najbolja za doručak. Raž je bogata vitaminima B grupe, ima visok sadržaj vitamina E, tako da Nemci koriste puno raži. Možete napraviti musli od svih žitarica. Bundeveno seme, grožđice, orahe, osušeno voće, susam, sve to dodate u musli, stavite sojino mleko na to i to vam je super stvar. Granole koju kupujete su pune ulja. I onda ono oksidira. Možete napraviti svoju granolu. Uzmite dve zrele banane, jednu i po šolju iscepanih urmi, soli, vode, malo prirodne vanile i to sameljete u blenderu. Uzmete ovas, suncokretovo seme, kokos i iseckane orahe i to pečete na 130 stepeni jedan sat i imate fantastičnu granolu. To će vam dati puno energije. Nemojte koristiti rafinisai pirinač jer se rastvaraju elementi B grupe. Neki ljudi ne vole ukus nerafinisanog pirinča, zato ga potopite pre nego ga kuvate.

Hajde da govorimo o hlebu. Kaže se da postoje mnogo različitih vrsta alergija na belo brašno. Mnoge od tih alergija su sekundarne alergije na mlečne proizvode. A kad napravite dobar hleb, možete koristiti mnogo vrsta žitarica, ali najlakše, hleb ćete napraviti od jedne žitarice kao što je pšenica. Mnogo ljudi hoće da kupe domaći hleb, a stave toliko stvri u njega, da vam trebaju kolica da ga dovezete kući. Neki od tih hlebova su tako tvrdi da vam je potrebna testera da ih presečete. 23

Hlebovi koje kupujete su obično rafinisani i imaju hemikalije. Jedite jednostavan hleb. Jedan kilogram na kamenu mlevenog celokupnog zrna, tj od integralnog brašna, jedno pakovnje aktivnog kvasca, soli, 900 ml vode i nešto slatko za kvasac. Ako ste u žurbi, možete koristiti i šećer, jer će kvasac iskoristiti sav šećer, a možete koristiti i med. Možete umešati i grožđe u taj hleb. A sada trik: trebate da ga mesite, da ravijete gluten iz brašna. Kad stavljate kašku, treba da se podigne sav sud. I kad se spusti da još uvek bude pričvršćen za kašiku. Tu treba energije. Kad se hleb podigne, gas se zarobi u toj konzistenciji izmešanog brašna. Ako ga samo mešate, podići će se, ali kad ga stavite u rernu, sav će gas izaći i hleb će se spustiti. I imate ciglu, a nemate hleb. Možete muža ubiti s tim, ali to neće biti dobro. Hoćete da vaš hleb bude lak i da ima slatkast ukus. Kad se naviknete na ovaj hleb, nećete poželeti ni jedan drugi, jer će drugi hlebovi u vašim ustima biti kao karton. Kad dodajete neke druge sastojke, hleb će biti čvršći.

Hajde sada da zaključimo: napravili ste doručak od žitarica, napravili ste puding od žitarica, namaze od žitarica i imate obroke od žitarica. Hajde da sada kažemo nešto o mahunarkama. U vašim prodavnicama ih ima mnogo vrsta. Ali, ljudi kažu: «Mahunarke proizvode gasove!». Mahunarke sadrže različite vrste sastojaka: glikozide, saponine, a oni deluju onemogućavajući enzime. Seme jeste neko ko spava. Tako da svi ovi sastojci čine da su enzimi u ovom semenu uspavani. Možete mahunrku uskladištiti čitavu godinu i kad je izvadite, ona će rasti. Kad natopite mahunarku znate da voda postane žuta ili smeđa, to je zato što se svi ovi sastojci oslobađaju. A hrana će se iskoristiti tek kad ove sastojke oslobodimo. Mi natapamo mahunarke u toliko vode koliko će one upiti. A gde su sastojci ove materije? Vratili su se nazad u biljku. I ja, recimo, jedem kuvani pasulj i ovi supresanti potiskuju i moje enzime, takođe, i ako nisu dobro svareni idu u dvanaestopalačno crevo, a bakterije onda počinju da se bave «ostatkom». Onda se pitate zašto «eksplodirate». Šta treba uraditi? Treba mahunarke natopiti u dosta vode tako da voda postane žuta. A šta onda radite sa vodom? Prospite je. Ali, znate šta mi radimo sa njom? Mi tu vodu

uzmemo i napravimo supu. To je bolje od nuklearnog oružja. Ne treba vam vojska, porebno je da imate kuvara takve vrste. Onda se pitate zašto vas neke supe lansiraju u orbitu. Treba dodati novu vodu preko pasulja. To možete ponoviti tri-četiri puta. Možete natapati pasulj i dva dana i menjati tu vodu, ako ste osetljivi. Reći ćete: «Izgladneću od smrti ako čekam da se to otapa dva dana». Stavite pasulj u zamrzivač i kad ste gladni, imate iz zamrzivača mahunarku koju možete da kuvate. Ako to izmiksate, onda će manja mogućnost postojati da vas to naduva, jer će sve bit izjednačeno. Ako na ovaj način pripremate hranu, nećete više morati da se razvodite zbog ovih problema. Ako uzmete sirovu mahunarku i stavite je u blender, dodate malo tople vode i izmiksirate, dodate malo soli i začinskog bilja, dodate tečnosti, iseckanog crnog luka, zatim stavite ovas i to promešate, kad malo odstoji dobićete paštetu. Onda pravite hamburger, stavite paštetu na vrh, a odozgo dodate paradajz, krastavce, a od orašastog semena napravite krem, dodate malo limunovog soka, malo paste od paradajza, stavite malo začina na vrh i onda zagrizete. Vrlo je dobrog ukusa.

Soja je fantastična i ima sve što vam je potrebno. Možete koristiti celo zrno i praviti paštete, supe, sosove, a tofu je vrlo dobar. Mislite li da je skup? Onda napravite svoj tofu. Dajte sebi vremena jer je vrlo dobro napraviti ga. A kad ovde postne popularan, postaće i jeftin. Možete od tofu napraviti i majonez: tofu, voda, crni luk, malo praha od belog luka, limunov sok, dodate nešto za ukus, malo vode i imate super majonez. Možete napraviti omlet od tofua koji izgleda bolje i ima bolji ukus nego što je omlet od jaja: uzmete malo tofua, pirinčanog brašna, orahe ili suncokretovo seme, začina, nešto onoga da bude žut, malo šargarepe možda i onda u tiganju napravite svoj omlet. Ako imate tiganj koji ne lepi onda će ispasti perfektan. Ali ako je «normalni» tiganj, onda će prvo pečenje biti malo lepljivo i potamneće. I onda šta god da vam se sviđa stavite kao fil. Tu je i salata od krompira začinjena sa maslinovim uljem. Možete napraviti kolač sira od tofua, mogu se praviti vafli od soje: natopljeno sojino zrno, voda, so zajedno sa zobi i onda se to izmiksuje. Potrebno je nešto više vrmene nego sa jajima. Jedne večeri dok gledate televiziju napravite to i onda nagomilate sve to u zamrzivač. Kad hoćete vafle, poređate ih u pleh i ispečete. Morate imati svoju knjigu recepata. Šta da uradite s mahunarkama naučite od Afrikanaca, Indijaca, Meksikanaca jer ih oni puno koriste. Možete koristiti sočivo u izobilji i počnite da koristite klice.

Da vam kažem nešto o leblebiji. Sirova leblebija se izmiksuje, stavi se u lonac i pusti se da proključa dok ne počnu da se stvaraju mehurići. Doda se malo limunovog soka, malo soli, nečeg slatkog ako želite i dobićete majonez. Pravite krompir salatu sa tim. Pravi majonez ima u sebi sva ta jaja, ulje i sirće. Sa rogačem možete napraviti zamenu za čokoladu: možete uzeti urme, vodu, prah od rogača, možete dodati kafu od žitatica i to izmiksovati i dobijate čokoladni sos. Sa sočivom možete praviti sve vrste recepata, čak i kobasice džigernjače sa nešto kašaste prokuvane zobi, a majoran će mu dati ukusa. Možete dodati i crni luk i napraviti pravo jelo. Od mahunarki možete napraviti dobar čokoladni sos, paštete i puno zanimljivih jela, raznih premaza, a sa semenjem i orašastim plodovima dajete pravi ukus hrani. Od orašastih plodova možete praviti mleko, kreme, sosove, majoneze. Od suncokretovog semenja možete da pravite kremove, majoneze. Reći ću vam da to nije tako skupo. Koliko košta piletina? Oko sto dinara kilogram. Koliko je tu kostiju? Skoro pola. Koliko onda pile košta? Dvesta dinara kilogram. Koliko u tom piletu ima vode? 70% vode. Dakle, 600 dinara po kilogramu. Nemojte reći da su orašasti plodovi luksuz, zato što je *pile* u stvari vrlo skupo.

Orašasti plodovi se koriste vrlo malo, ali probajte da čoveku date malo pileta? Nećete biti zadovoljni. Možete napraviti majonez od semenki suncokreta. Stavite suncokretovo seme u blender, dodate šolju vode i dok je potpuno odrađeno, posolite i onda, ako možete, malo sporije miksirajte. Dodajte za to vreme sok od limuna. Ili prvo iscedite limun i polako dodajte. I onda gledajte: odmah će postati gust i tako imate gust majonez. To možete koristiti kao namaz ili bez limuna i to možete staviti na picu. Nema sira, a smesta se vari i to je odlično. Orašaste

plodove možete koristiti sa onim što ćete kasnije koristiti kao puding. Možete i lazanju koristiti sa ovim prelivima. Imate pastu, paradajz, i crni luk, preko toga naspete krem, razmažete i opet to isto, zatim to zapečete u rerni, otvorite vrata i onda gledajte kako komšije dolaze kod vas i pitaju vas šta to tako lepo miriše. U vašoj zemlji možete dobiti mleko od soje u prahu. Možete prah staviti u blender, dodate malo vode i to postane kremasto i tome dodate limunov sok i on se zgusne. Možete ga napraviti tečnijim i to koristiti na lazanjama i pastama. Ako blendirane orahe uzmete i prokuvate ih izgleda po ukusu kao stroganov sos. Od ovih semenki i orašastih plodova možete dobiti najrazličitije ukuse. Dame, dodajte bundevino i susamovo seme u svoje majoneze, prelive. Orašasti plodovi daju ukus hrani. Čine da je ona bogata i kremasta.

Nemojte zaboraviti voće i povrće i setite se da postoji velika raznolikost. Za neke ljude banane i jabuke, su sve od voća. A postoji mnoštvo vrsta voća. Postanite svesni ovog raznolikog voća. Voće koje je sačuvano za zimu je bolje nego ne sačuvati ništa. Mislite o tome šta su vaši stari radili. U toku leta, pripremali su zimnicu, i tokom zime su je jeli. Danas, mi nemamo vremena za to, ali imamo vremena da satima sedimo u čekaonicama lekara. Setite se kad sam vam govorio o povrću, neophodno nam je u ishrani. Potrebna vam je raznolikost u ishrani. Deset najboljih namirnica antioksidanata među voćem su: jagode, šljive, narandže, crveno grožđe, kivi, grejpfrut, belo grožđe, banana, jabuka, paradajz. Muškarci, setite se da paradajz ima komponente dobre za rak prostate. Najboljih deset antioksidanasa kod povrća su: beli luk, kelj, spanać, brokoli, cvekla, paprika, crni luk i kukuruz. Setite se da svaka od ovih namirnica ima različitu fitohemikaliju. Nemojte misliti da su samo ovih deset dobri. Imajte na umu i sve ostale namirnice. Videli ste da se ne sadrži sve u šargarepi i u salati, na svetu postoji mnogo različitih kuhinja sa različitim ukusima i namirnicama koje tu pripadaju. Treba da vam bude zadovoljstvo isprobavati sve te kuhinje, i treba da bude dobrog ukusa. Ne verujem da treba da ima loš ukus zato što je zdravo. Napisao sam knjigu o tome, ali je nju teško nabaviti. Ali, postoje druge knjige na tržištu o ovome, koje su dobre, a možete koristiti bilo koju knjigu recepata na svetu koja je dobra i zameniti ono što je loše onim što je dobro. Eksperimentišite! Ako je po ukusu dobro, nemojte odustajati, jer su nagrade fantastične!

Pitanja i odgovori (nedelja)

1. Da li je tačno da ishranu treba planirati u skladu sa sopstvenom krvnom grupom?

Odgovor: Čuo sam da postoji ovaj teorija i napisane su knjige koje upravo potvrđuju ovu teoriju. Mnogi ljudi se pridržavaju ovakve ishrane. Ono što se tu pripisuje je bolje nego što ostatak sveta koristi u ishrani. I onda se još kaže da ako imate određenu krvnu grupu, morate koristiti određene namirnice, a među tim namirnicama su određena mesa itd. Smatram da je to vrlo zanimljivo, ali i potpuno nenaučno. Razlog zašto to kažem je zbog toga što ono što se isključuje iz određene krvne grupe ili ono što se za njih uključuje zasnovano je na glutenatskom iskustvu iz krvi i naravno da u takvom jednom posmatranju različite krvne grupe imaju različite osobine tako da oni dodaju različite vrste hrane i zatim gledaju taj oblik slepljivanja tih krvnih pločica. Ali, to je potpuno besmisleno. Bilo bi pravilnije da se hrana injekcijom ubaci u moju venu. Ali, ja je, u stvari, jedem i dospeva u moje organe za varenje. I onda je ja varim i dobijam produkte varenja. Kad biste mogli da testirate te produkte varenja i onda primenite različite vrste hrane, to bi imalo nekog smisla. Nije naučno, ali ishrana koja se tu preporučuje bolja je od one koju ljudi jedu. Ali baš onako određeno ne morate jesti meso ako pripadate određenoj krvnoj grupi.

2. Da li je paradajz voćka ili povrtna? Da li je večera štetna za organizam?

Odgovor: Tehnički govoreći, paradajz je voće, ali to je voće koje ima veoma mali sadržaj šećera, tako da na mnogo načina deluje kao povrće. Nije ni povrće zato što nema složenu ćelijsku strukturu, tako da je u primeni nešto između voća i povrća. Što se tiče večere, kasne večere nisu dobre. Kad spavate, vaš metabolizam se usporava i onda vaša hrana prolazi kroz proces fermentacije. Ako možete, dva obroka bi bila dovoljna, ali onda morate imati kasniji doručak i onda taj krajnji obrok treba da bude kasno popodne. Pronašao sam da je to za mene idealno, ali zato što radim, ne mogu to u potpunosti da primenim u životu ovaj režim ishrane. Pošto sam muškarac ogladnim i onda imam tri obroka dnevno. A kada idem na odmor imam dva obroka dnevno. Pokušavam da ne jedem kasnu večeru ili da ne uzimam obrok u noćnim satima tako da je za te situacije voće dobar izbor.

3. Da li u kombinaciji ide crni hleb i voće?

Odgovor: O ovome će se govoriti na večerašnjem predavanju.

4. Kakav je vaš stav po pitanju upotrebe presne hrane po svaku cenu nasuprot upotrebi izvesne količine kuvane hrane?

Odgovor: Na ovo pitanje smo već odgovorili: neku presnu hranu, klice, voće, salate i neko povrće možete da jedete presno. Ali ne trebate da jedete sve presno. To je druga krajnost. Prošli put sam rekao da ćete me vrlo teško naterati da pojedem presan krompir. Neka hrana koja sadrži celulozu se mnogo bolje vari ako je kuvana. Takođe, potrebna vam je i sirova hrana bogata enzimima u vašoj ishrani.

5. Koje su naše dnevne potrebe u ishrani? Ako možete da nam preporučite dnevni program ishrane.

Odgovor: O ovome će se govoriti večeras.

6. Šta da rade majke doilje koje nemaju svoje mleko?

Odgovor: Ako majke nemaju uopšte svog mleka, onda su primorane da daju dodatke za bebe svojim bebama, a najbolje mleko koje bi se moglo dati kao mleko za bebu je sojino mleko, ali bebino mleko od soje. Neki ljudi su alergični na soju kao što su alergični na banane ili paradajz. Mleko od ovasa je vrlo dobro, pirinčano mleko je dobro jer nema alergijske reakcije na njega, a morate biti sigurni da je baš prilagođeno za bebe da beba primi sve one sastojke koji su joj neophodni. Dokazano je da je sojino mleko odlična zamena i takvo je da može da služi za ishranu beba. Bilo bi dobro ako možete da izazovete da imate svoje, majčino mleko. Očigledno je da je majčino mleko bogato masnoćom, tako da ishrana bogata šargarepom, salatam i sličnim stvarima neće dati dobro mleko. Ako hoćete da imate dobro mleko morate ishranu pojačati kremom od semenjem.

7. Koja je najbolja zamena kao izvor kalcijuma, za mleko?

Odgovor: Tamno zeleno povrće je vrlo bogato kalcijumom, isto tako i neko semenje, mahunarke i žitarice su dobar izvor kalcijuma.

8. Statistika u Americi pokazuje da su deca koja su pila mleko imala bolji uspeh.

Odgovor: Statistika može da bude veoma zanimljiva: imate statistiku, zatim onu jaču statistiku i na kraju najjaču statistiku. Setite se da je mleko hrana bogata energijom. Mnogi od ovih studija obavlja se nad stanovništvom koje je na nižoj lestvici u društvu i sa decom koja imaju užasno lošu ishranu. Oni stalno jedu slatkiše i čips i nikad ne

dobijaju pravu hranu. I onda jednoj grupi dodajete mleko i naravno da će ona imati bolje rezultate u testu. Ali to onda nije pravi test. Dajte onoj drugoj grupi pravu hranu, pa onda pokušajte da ih uporedite.

9. Da li je dobro jesti meso životinja koje smo sami uzgajali na prirodan način?

Odgovor: Ako vi gajite kod kuće životinje, dajete im dobru hranu i one su zdravije od drugih, onda bi bez svake sumnje to bilo bolje. A sa druge strane, ako vi gajite životinje tako da ne pazite na parazite i druge bolesti, nećete ni znati šta vaše životinje mogu da imaju. Čak i da gajite životinje najbolje što možete, nije to ono što može da bude kao najbolja zaštita od parazita i drugih bolesti. Zato što životinjski proizvodi donose zdravstvene probleme bez obzira da li su zdrave ili ne.

10. U medicinskom udžbeniku piše da je za čir na želudcu mleko najidealniji lek.

Odgovor: To je samo u tim udžbenicima. To je bez svake sumnje dokazano. Ali, postoje brojne publikacije u literaturi da, u stvari, mlečni proizvodi izazivaju čireve na želudcu. Čak sam imao i neke časopise od tih pred vama sinoć.

11. Postoje jogurti sa jednim postotkom masti: BB36. Za ovaj jogurt se tvrdi da povećava prirodnu otpornost organizma.

Odgovor: Dobićete istu vrstu bakterije i sa jogurtom od soje, ali nećete dobiti galaktozu, kasein, oksidisani holesterol bez obzira što je smanjen sadržaj masnoća. Uopšte nema potrebe da birate koji je bolji. Već se zna.

12. Držim da je kod obranog mleka nesporazum. Naime, kada se mleko skuva i ukloni pavlaka, tada ono ima mnogo manje masnoće i mnogo manje holesterola, zar ne?

Odgovor: Da, holesterol jeste smanjen, ali kasein nije. A kasein je belančevina koja najviše podiže nivo holesterola.

13. Kod nas su najzdraviji ljudi sa planine koji se hrane mlekom i mlečnim proizvodima. Onda vaša teorija o mleku pada.

Odgovor: Oni na planini nisu nikako «krompiri na kauču». Oni rade napolju, pentraju se, imaju fizičku aktivnost. A to nije moja teorija. Ja ovde ne izlažem teorije, već dajem naučne činjenice, a šta ćete vi sa time uraditi, to je vaša odluka. Ja vam ne kažem kako da jedete, to je vaša briga. Brinem se po malo, ali ne mogu da vas primoram niti da posmatram šta ste izabrali. Ne znam sada da li je ova vaša «teorija o planincima» u opasnosti ili moja.

14. Kozje mleko, pavlaka, kiselo mleko?

Odgovor: Gledajmo kiselo mleko: u kiselom mleku laktoza je već fermentisana. I onda je podeljenja u glukozu i galaktozu. A glukoza se pretvara u mlečnu kiselinu i to je razlog zašto je mleko pretvoreno u kiselo mleko. A galaktoza je ostala nepromenjena. Nećete imati problema sa laktozom, ali imate galaktozu. I belančevina je ista, sviđalo se to vama ili ne. Kozje mleko: u kozjem mleku imate kaseina više nego u kravljem. Ako se dobro sećam, 4,1 g u poređenju sa 3,4 g u kravljem mleku. Jedna od prednosti kozjeg mleka nad kravljim jeste što ima tendenciju da izaziva manje alergija, ali kod njega imate još uvek iste probleme, kasein, galaktozu, kao kod kravljeg mleka. Setite se da ni jedna životinja ne nastavlja da pije mleko nakon što je prestala da sisa zato što se enzimski sastav u organizmu menja kad on postane odrastao. Ali mi ljudi želimo da budemo bebe celog svog života.

15. Kako neutralisati otrove onih ljudi koji rade u barutanama ili rudnicima koji imaju redovnu praksu da piju mleko posle završetka aktivnosti?

Odgovor: Zanimljivo je da mleko, pošto je bogato masnoćom, dobro upija toksine. Jedna velika mera tih masnoća odmah prolazi kroz organizam i tamo se taloži, tako da je popularno verovanje da mleko vezuje otrove. Ali setite se da i vi imate masnoću u svojim telima i da je i ta masnoća isto tako dobar upijač otrova, tako da ako radite u sredini koja ima otrova, ti otrovi će se deponovati u vašem organizmu. Ako ne možete da izbegnete takve uslove najbolje je da imate ishranu koja nije bogata mastima tako da u svom organizmu možete da prihvatite te otrove i da ih razložite. Morate pri tome da sagorite dosta masnoća vežbanjem i radom, tako će i toksini da napuste vaš organizam. I imajte ishranu koja će pročistiti vaš organizam. Postoji čaj, recimo kopriva, koji dobro čisti organizam od ovih toksičnih materija.

16. Da li mleko treba izbacivati naglo ili postepeno iz ishrane?

Odgovor: Savetujem da niko ne radi velike promene na prečac. Uvek napravite mudre odluke. Ako nešto važno uklanjate iz svoje ishrane, budite sigurni da imate nešto što bi moglo da je zameni. U početku će biti potrebno mnogo prilagođavanja da se ove promene ostvare, ali večeras ćemo govoriti o alternativama koje nam stoje na raspolaganju. Kad izvršite te promene i prilagodite se, oslobodićete se tih pojedinosti.

17. Problemi sa sojom. Da li ona ima nedostatke (nadimanje)?

Odgovor: Večeras ću govoriti o gasovima koji su izazvani sojom.