

„Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem a lekarstwo twoim pożywieniem” (Hipokrates)

Przed świętami dotarła do mnie informacja o trzecim już przypadku pobytu w szpitalu celem zdiagnozowania pogarszającego się stanu zdrowia, osoby stosującej dietę wegetariańską. Może to dziwić: Jak to? tak zdrowo odżywiający się i choruje? Nie sądzę, abym miała kiedykolwiek poznać przyczyny tych kłopotów zdrowotnych. Jeśli ktoś funkcjonuje świetnie jako wegetarianin czy weganin, bo tak np. kiedyś zdecydowali rodzice, to pozostaje mi szczerze mu życzyć długiego życia w dobrym zdrowiu. Jeśli jednak ktoś rozważa pomysł aby zmienić radykalnie swoją dietę, powinien sięgnąć najpierw do obiektywnej wiedzy. Informacje naukowe na ten temat są skąpe. Przeprowadzono niewiele badań naukowych i w dodatku spotkały się one z profesjonalną krytyką. Góruje prowegetariańska propaganda. W kontrze pozostają wnioski z doświadczeń klinicznych z pacjentami wegetariańskimi i wegańskimi w Ameryce i Europie Zachodniej.

Słowo „wegetarianizm” powstało w połowie XIX wieku, ale dieta wegetariańska znana była już wcześniej. Za pierwszych historycznie potwierdzonych zwolenników wegetarianizmu uznaje się orfików, którzy żyli ok. 600 lat p.n.e. Ich rezygnacja ze spożywania mięsa miała podłoże religijno-filozoficzne. Orficy wierzyli w wędrówkę dusz i ponowne narodziny po śmierci w ciele ludzkim lub zwierzęcym. W Indiach powstawały nurty religijne, np. jainizm, w którym głoszone niestosowanie przemocy i nie krzywdzenie żadnych istot żywych, zarówno zwierząt jak i roślin. Indie do dziś są krajem o najwyższym odsetku ~40% ludzi odżywiających się wegetariańsko lub wegańsko. W Europie udział na poziomie 9-10% występuje we Włoszech, Austrii, Niemczech i Wielkiej Brytanii. Decyzje o wyborze takiej diety podejmowane są z wielu powodów; niektórzy nie ufają jakości produktów mięsnych, inni ze względów etycznych lub dlatego, że poprawie uległ ich nastrój lub obniżyła się waga ciała.

Podobno „wszystkiego w życiu trzeba spróbować”;) Przebywałam kiedyś tydzień wśród wegetarian

i przygotowane przez nich posiłki bardzo mi smakowały. Obie moje córki przeszły fascynację dietą wegetariańską, na krótko także wegańską. Szczęśliwie mamy to już za sobą ;)

Znany kanadyjski stomatolog Weston Price, nazywany „Karolem Darwinem Odżywiania”, opublikował w 1939r. bestsellerową książkę *Odżywianie i degeneracja fizyczna*, opatrzoną wyczerpującą dokumentacją naukową i fotograficzną, stanowiącą kronikę odkryć i badań przeprowadzonych podczas podróży w odległe zakątki świata, gdzie przebadał wieśniaków z górskich dolin Szwajcarii, wyspiarzy Pacyfiku Południowego, mieszkańców odległych wysp na Morzu Celtyckim, plemiona całej Afryki, amerykańskich Indian, Inuitów (Eskimosów) i wiele innych. Szukał odpowiedzi na pytania m.in. o rodzaj i skład diety ludów prymitywnych, znanych ze swoich wspaniałych pięknych zębów i fizycznej doskonałości oraz o skutki zmian nawyków żywieniowych innych pierwotnych grup, których członkowie zaczęli stosować „dietę zachodnią”. Price zauważył, że zazwyczaj wszyscy członkowie grup „nieskażonych” nowoczesnym jedzeniem, mieli wszystkie 32 zęby, doskonale ukształtowane łuki zębowe i idealny stan zębów. Analiza laboratoryjna próbek żywności ujawniła, że członkowie tych społeczności spożywali do 50 razy więcej znanych wówczas witamin i minerałów niż osoby jedzące zachodnie, przetworzone pożywienie. W każdej „zdrowej” diecie kluczową rolę odgrywały produkty pochodzenia zwierzęcego i duża ilość substancji odżywczych rozpuszczalnych w tłuszczu – i to uznał za czynniki odpowiedzialne za lepszy stan zdrowia, budowę fizyczną i prawie zupełny brak chorób. Ku własnemu sporemu zaskoczeniu, Price nie znalazł ani jednej grupy wegańskiej czy wegetariańskiej, nigdzie na świecie, spośród setek plemion, które przebadał. Książka Price’a przez wiele lat figurowała na liście podstawowych lektur na zajęciach z antropologii na Uniwersytecie Harvarda.

Coraz większa popularność wegetarianizmu wiąże się niestety z propagowaniem wielu fałszywych informacji na jego temat. Jedną z takich błędnych

teorii jest to, że wszystkie składniki odżywcze można uzyskać z roślin. To po prostu nieprawda. U wegetarian powszechnie występuje niedobór witaminy B12, ponieważ witamina ta pochodzi wyłącznie z produktów zwierzęcych. Witamina B12 jest jedną z najważniejszych substancji niezbędnych naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Nasz mózg, układ nerwowy, układ odpornościowy i wszystkie ważne organy potrzebują tej witaminy. Skład naszej krwi jest szczególnie podatny na niedobór witaminy B12, co prowadzi do niedokrwistości złośliwej. Ludzie mogą przyjmować suplementy tej witaminy, ale aby ją prawidłowo przetworzyć organizm potrzebuje białka dobrej jakości. Takie białko pochodzi wyłącznie z pokarmów zwierzęcych (jaja, nabiał, wątroba zwierzęca), więc organizmy wielu wegetarian nie są w stanie wykorzystać witaminy B12 z suplementów. Wprawdzie flora jelitowa człowieka produkuje tę witaminę, ale wiele osób, w tym wegetarian, ma niezdrową florę bakteryjną.

Substancją niezbędną dla ludzkiego ciała (gł. mózg, oczy, układ odpornościowy) jest także witamina A; najbogatszym źródłem są podroby - szczególnie wątroba, jaja i masło. Rośliny nie zawierają w pełni funkcjonalnej witaminy A; toksyny środowiskowe i niedobory składników odżywczych w roślinach mogą blokować konwersję karotenoidów w retinol. Niedobór witaminy A osłabia układ odpornościowy i rozwijają się infekcje, a bardzo często układ odpornościowy wegan/wegetarian nie jest w stanie rozpocząć obrony przed wirusami, tzn. osoba nie ma żadnych objawów (wysoka temperatura, ból głowy, katar, kichanie itp.) zaś wirus po prostu dostaje się do organizmu i osadza się. Witamina D występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego, najbogatszym źródłem są wątroбки rybne i tłuste ryby. Gdy się opalamy cholesterol w naszej skórze przekształca się w witaminę D (witamina słońca). Produkty roślinne natomiast nie dostarczają cholesterolu. Wegetarianie powinni pozyskać tę witaminę jedząc jaja ptaków hodowanych na pastwiskach/wybiegach na słońcu, oraz mleko, masło i ser. Bez witaminy D organizm nie jest w stanie budować kości, niedobór prowadzi do osteoporozy, krzywicy, chorób zwyrodnieniowych, neurologicznych, psychicznych, chorób serca, cukrzycy i raka. Badania wykazały, że większość populacji zachodniej ma niski poziom witaminy D, co nie zaskakuje, gdyż żyjemy w świecie

fobii słonecznej i cholesterolowej, wywołanych propagandą skierowaną przeciwko nim.

Niedoceniana witamina K2, konsekwentnie, pochodząca z produktów zwierzęcych (wątroбка z gęsi, żółtka jaj, masło, mięso) umożliwia przyswajanie wapnia do kości i zębów, bez niej wapń osadza się w tkankach miękkich, ściankach tętnic, szyszynce w mózgu, nerkach i wątrobie. Jedynym pokarmem roślinnym, który dostarcza duże ilości witaminy K2 jest „natto” - japoński fermentowany produkt sojowy, uzupełnienie stanowią produkty fermentowane: kapusta i ogórki kiszane, zboża, fasola, kefir, ser.

Cynk jest jednym z najważniejszych minerałów do funkcjonowania organizmu, bierze udział w setkach reakcji enzymatycznych. Bogate w cynk są produkty pochodzenia zwierzęcego (zwłaszcza owoce morza, ostrygi, kraby krewetki, wątroba zwierząt, czerwone mięso, żółtka jaj, mleko), podczas gdy rośliny zawierają go bardzo mało. Niedobór cynku prowadzi do osłabienia odporności, anoreksji, zaburzeń trawienych, chorób psychicznych, problemów skórnych.

Powyższe informacje nie stanowią krytyki jedzenia roślin, które są wspaniałe do detoksykacji naszego organizmu. Istnieje różnica w sposobie, w jaki ludzki organizm przetwarza pokarmy roślinne i zwierzęce. Nasz system trawienny jest taki sam, jak u drapieżników. Przez całe nasze życie, bez względu na to jak długo żyjemy, ludzkie ciało odnawia się, komórki w ludzkim ciele starzeją się, umierają, a nowe komórki cały czas się rodzą, aby zastąpić stare, zużyte. Ten cudowny proces nazywa się regeneracją komórek i wymaga materiałów budowlanych wysokiej jakości: białka i tłuszczu, które mogą pochodzić wyłącznie z produktów zwierzęcych. Rośliny nie są w stanie budować ludzkiego ciała, ale są cudownym środkiem oczyszczającym od wewnątrz, usuwając produkty uboczne metabolizmu i wszelkie toksyny, które dostały się z zewnątrz. Dobrze odżywieni i czysti w środku łączymy w diecie produkty pochodzenia zwierzęcego z roślinnymi. Mechanizmy te świetnie opisuje Natasha Campbell-McBride w książce *Vegetarianism Explained*.

Mądrość prymitywnych społeczności polegająca na zrozumieniu praw przyrody i życiu w zgodzie z nimi, jest skarbem, którego ludzkość nie może zatracić, jeżeli pragnie kiedykolwiek odzyskać utraconą siłę i odporność na choroby. (R. Schmid)

Najbliższe spotkania otwarte Watahy Głosu Obywatelskiego:

W każdy piątek g.18:00	Radom	W lokalu JAMA ul. Rwańska 19
12.01.2025. godz.14:00	Kraków	Rynek Główny

