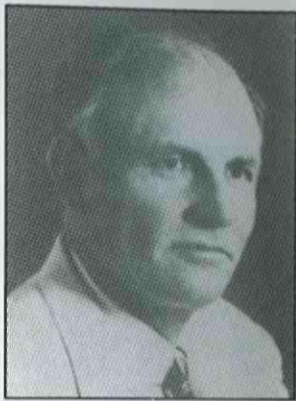


Dr. Herbert M Shelton bio je preko 40 godina ravnatelj zdravstvene škole u San Antonio, Texas. Uočio je mnoge zablude u prehranbenim navikama suvremenog čovječanstva. Svojim stavom i naučavanjem zalagao se za zdravlje ljudi na temelju zdravog načina života.



Zdravlje uvelike ovisi o kakvoći naše prehrane. No, ni najispravnija prehrana nije dovoljna. Za zdravlje su važni i drugi činioci: svjež zrak, čista voda, tjelesno gibanje, sunčanje, ispravna temperatura, mir i spavanje, čistoća kao i zdravo duhovno i moralno stajalište.

Temelj zdravlja je ravnanje prema prirodnim zakonima. Nitko ne može nekažnjeno kršiti prirodne zakone. Duh i tijelo mnogih ljudi bolesni su zbog loših navika. Želimo li ozdraviti i zdravo živjeti, moramo ispraviti loše navike.

U ovoj knjizi pisac znalački i vrlo uvjerljivo piše o ispravnoj prehrani i zadovoljstvu. Svaki će čitatelj u njoj naći obilje objašnjenja o istinskom zdravom načinu prehrane i uopće življenja.

ISBN 978-953-208-283-8

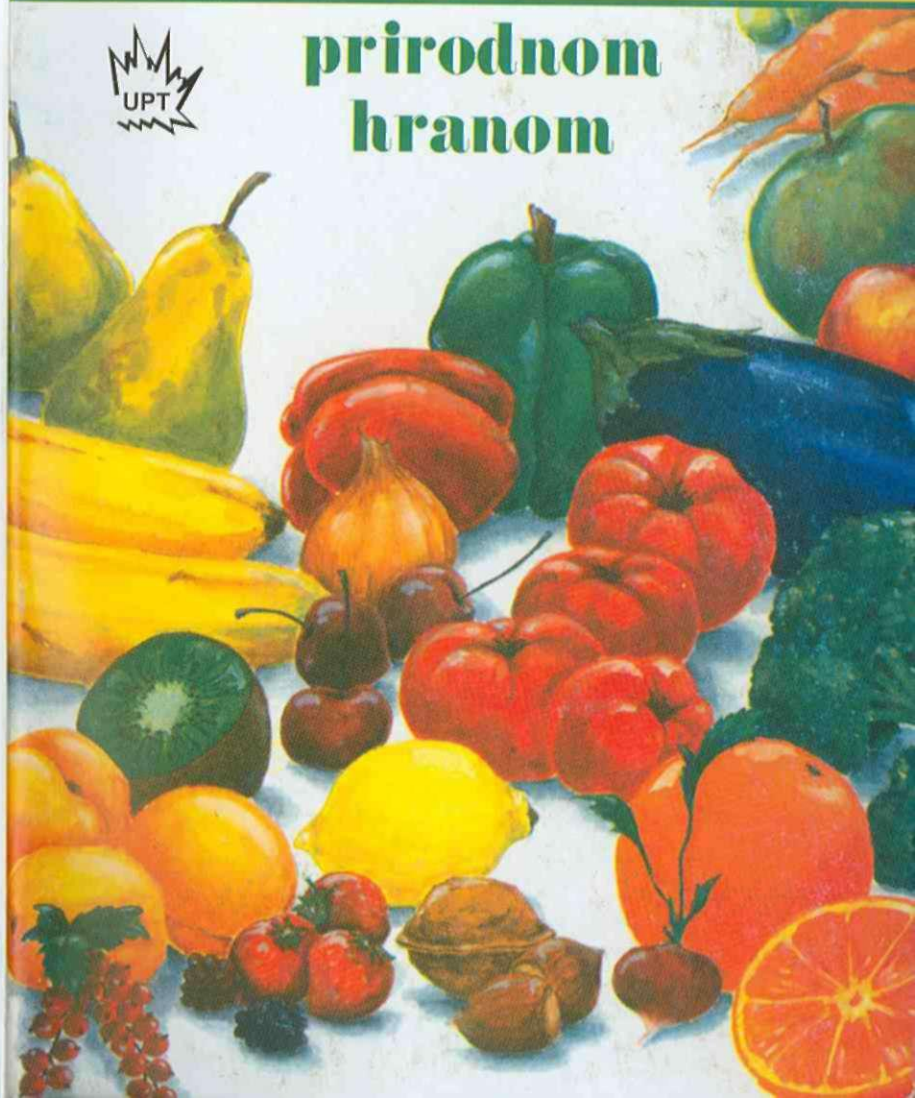


9 789532 082838

HERBERT SHELTON

# Ispravna prehrana

UPT  
prirodnom  
hranom



HERBERT SHELTON • Ispravna prehrana



HERBERT SHELTON

ISPRAVNA  
PREHRANA  
prirodnom hranom

akovo, 2007.

*POSVETA*

*Posve ujem ovu knjigu svojim pacijentima, ija su  
esta pitanja ukazala na potrebu za knjigom kao što je ova,  
s nadom da e i oni i svi moji itatelji imati koristi od bitnih  
saznanja u njoj sadržanih.*

*PISAC*

# Sadržaj

Uvod	9
Prvo poglavlje: Prehrambeni temelji života - - - - -	21
Drugo poglavlje: Životje više od hrane	28
Tre e poglavlje: Prehrambeni proizvodi	33
etvrto poglavlje: Organsko nasuprot anorganskome -	39
Peto poglavlje: Aminokiseline	45
Šesto poglavlje: Biljne bjelan evine'	57
Sedmo poglavlje: Koštunjavo vo e- - - - -	66
Osmo poglavlje: Koliko bjelan evina?	77
Deveto poglavlje: Vo e, koštunja e i povr e - - - - -	86
Deseto poglavlje: Mesožderstvo	92
Jedanaesto poglavlje: Sumporeno vo e - - - - -	100
Dvanaesto poglavlje: Oksidiranje hrane	104
Trinaesto poglavlje: Solje otrovna	112
etrnaesto poglavlje: Usitnjenje hrane	117
Petnaesto poglavlje: Nedostatnost	129
Šesnaesto poglavlje: Lije enje vitaminima - - - - -	134
Sedamnaesto poglavlje: Superhrana	142

Osamnaesto poglavlje: Hrana i (lobar život).....	148
Devetnaesto poglavlje: Nova dijeta.....	153
Dvadeseto poglavlje: Razum i hrana.....	158
Dvadeset i prvo poglavlje: „Lije enje" hranom.....	169
Dvadeset i drugo poglavlje: Post i pomla ivanje.....	177
Dvadeset i tre e poglavlje: Bebama se ne smije davati škrob.....	188
Dvadeset i etvrto poglavlje: Ne ista voda za zdravlje -	194
Dvadeset i peto poglavlje: Je li tvoj dobitak moj gubitak? - - - - - . . . . . - -	201
Dvadeset i šesto poglavlje: Vrste i zna ajke proždrljivosti. - - - - - - - - - - -	207
Dvadeset i sedmo poglavlje: Jesti s užitkom.....	212
Dvadeset i osmo poglavlje: Kako jesti.....	221
Dvadeset i deveto poglavlje: Pripremanje jela.....	227
Trideseto poglavlje: Pripremanje zimnice.....	241
Trideset i prvo poglavlje.....	246

## Uvod

Sredinom devetnaestog stolje a govorilo se, da e svako etvrto novoro en e umrijeti prije navršene sedme godine, a svako drugo prije nego dosegne sedamnaestu. Od stotinu osoba samo ih je šest živjelo do šezdeset i pete, dok je do stote stizala možda jedna od deset tisu a. Te žalosne i- njenice su bile stvarnost u razvijenim zemljama, u kojima postoje podaci, ali su stvari bile (i jesu) daleko gore u zaba enim dijelovima svijeta.

Mi koji smo odrasli u Americi i nismo bili izvan granica vlastite zemlje mislimo daje svijet napredan. Ne shva amo da u nekim dijelovima zemlje još uvijek traje kameno doba, da u svijetu ima divljaštva, barbarstva, srednjevjekovlja, ropstva itd. Kad pomislite da e tek svako etvrto dijete obojene rase (crne, tamne, žute) imati mogu nosti da nau i itati, da zasigurno ne e imati radija pa e ostati odsje enim od onoga što se zbiva u svijetu, onda ete imati pojma kako i zašto u svijetu vlada žalosno neznanje i trajnu prastara praznovjerja. Ako promisliš da su takore i ju er tvoji vlastiti djedovi živjeli u istom neznanju i da su ti ostavili u naslije e svu silu praznovjernih pri a, od kojih te je znanstveni napredak samo djelomi no oslobodio, ne eš se onda hvaliti svojom „nadmo noš u" nad ostatkom svijeta.

uo sam ovjeka koji vjerojatno nije nikad bio na Južnom Tihom oceanu kako govori, da e vas povesti na ta južna mora i pokazati vam ljude devedestgodišnjake živah-

nije od dvadsetgodišnjaka u ovoj zemlji. Stalno slušamo o za u uju em zdravlju i razvitku, kao i o dubokoj starosti stanovnika u zaba enim krajevima. Ako želiš na i ljude od sto, dvjesta, trista, etrista ili više godina, idi tamo gdje svijet nema kalendara ni rodnih listova. Ako želiš vidjeti zaista stare ljude, idi na Tibet, gdje je zemlja tako ne ista i pu anstvo tako siromašno, da njihov prosje ni vijek vjerojatno ne prelazi osamnaest godina. Gradovi i sela u Tibetu su tako neuredni da se ovjek pita, kako itko može u njima živjeti, uz sav onaj zadah kravljih balega stoje nepodnošljiv svakome tko nije u smradu ro en i navikao na njega. Pri a se da tu ljudi žive i preko tisu u godina. Da ovdje, u najcrnjem neznanju, neki ljudi posjeduju ve e znanje nego najškolanije osobe u civiliziranom svijetu, tako da ti najškolaniji izgledaju posve neukima. Da su ovdašnji stanovnici naro ito „duhovno“ nadmo ni - svi zaostali narodi prikrivaju manjak razvitka nekom svojom „duhovnom nadmo i“. Jedan mladi Hindus student, koji me je uvjeravao da s lako om može vidjeti svoga bivšeg u itelja u Indiji i s njim razgovarati usproks tisu ama kilometara rastojanja, a koji je ipak došao u Ameriku na inženjerski studij, govorio mi je daje Indija tisu e godina naprednija od Amerike - „duhovno!“

*Sveti ljudi* u Indiji o ituju svoj veliki „duhovni“ napredak mažu i kose kravljom balegom, vise i dugo vremena naglavce, pužu i potrbuške na tisu e kilometara, tabanaju i polako i mu no s kraja na kraj zemlje, od oceana do oceana, sapeti teškim lancima i drugim jednako bezvrijednim, besmislenim i po tijelo štetnim na inima - glupostima što proizlazi iz vjerovanja u ispraznost ovozemaljskog

života. Ako je to „duhovnost“, onda ne daj, Bože, da Amerika u ini ikakav „duhovni“ napredak! Ostanimo bolje normalni.

itamo blistave pri e o prekrasnim uzorcima muškosti i ženstvenosti što se mogu na i u nekim zakucima zemlje, a onda idemo u kino i vidimo putopise i snimke tih istih osoba i na vlastito zaprepaštenje otkrivamo da nisu bolji, a vjerojatno ni gori, od bijednih tipova koje mi stvaramo u mravinjacima što ih zovemo gradovima.

Ne trebamo uvažavati ki ene i oduševljene pri e o zdravlju primitivnih ljudi kao o ne emu iznad našeg zdravlja. Dobro zdravlje me u divljacima i manje razvijenim narodima je izuzetak. Nerazvijeno pu anstvo je boležljivo i kratkovjeko. Malaria, crijevni nametnici, sušica, guba, neishranjenost i sva sila drugih boljki su uobi ajeni me u njima. Neishranjenost i glad su manje-više svakodnevice.

Veliki dijelovi ljudske obitelji i danas žive u zemljanim kolibama s prašnim podovima, slamnatim krovovima i bez dimnjaka. Nije lako održavati isto u žive i u takvoj nastambi i spavaju i na podu. Nema mreža protiv kukaca, pa je ta eljad pokrivena ujedima kukaca. Dovoljno je prije i Rio Grande i kod naših južnih „dobrih susjeda“ Meksikana na i mnogo indijanskih plemena koja žive u baš takvim uvjetima. Kažu daje me u ovim Indijancima smrtnost novoro en adi veoma visoka.

Samo manji dio ovje anstva danas ima dovoljno hrane. Svake godine mnogi od kineskih i indijskih obilnih milijuna umiru od gladi. U mnogim drugim dijelovima svijeta prijetnja gladi je takore i stalna. „Borba za goli život“

među tim svijetom je veoma ozbiljna. Nasuprot popularnoj propagandi, u dijelovima Afrike gdje nije stupila bijela noga i gdje nema bjela kog utjecaja, ima siromaštva koje nije ni mrvu manje prihvatljivo od onoga što proizlazi iz južnoafri kog bezemljaštva. Krajnje siromaštvo i dugotrajna neishranjenost ostavili su na stanovništvu dalekosežne štetne tjelesne i duševne posljedice.

Smrtnost djece je visoka u ve em dijelu svijeta. Dovoljno je baciti pogled na Indiju. U toj prenapu enoj i gladnoj zemlji samo jedno od etvero novoro en adi ima šansu preživjeti prvu godinu života. U nekim drugim zemljama šanse za preživjeti su još manje nego u Indiji. Ako dijete u Indiji preživi prvu godinu, još uvijek ima samo pedest posto šanse da odraste. U Kini su uvjeti još gori.

U tim dvjema prenapu enim zemljama ne vlada samo nestašica hrane, nego i manjak sanitarnih ure aja i nemar oko osobne higijene kod ve eg dijela stanovništva. U lom smislu veoma su malo odmakli od srednjevjekovne Europe, a donekle zbog istog razloga - zbog zaglupljuju eg vjervovanja u beskorisnost ovozemaljskog života.

Kolikogod izgledalo ponižavaju e, mora se priznati da smo mi kao narod jako nisko u svakom pogledu, i da naša mjerila nemaju nikakve vrijednosti osim za mjerenje rali itih stupnjeva lošeg zdravlja. U posljednjih dvadeset i pet godina ništa se nije pokazalo tako jasnim kao injanica da smo narod invalida i poluinvalida.

Pregledi školske i predškolske djece pokazuju da svima nešto nedostaje, i to prema mjerilima koja, kako rekosmo, mjere samo stupnjeve lošeg zdravlja. Pregledi mladi a za

vojsku 1917-1918. i pregledi mladi a danas, kako po vojnim tako i po sveu ilišnim stru njacima, pokazuju da su defektna školska djeca od prije dvanaest i petnaest godina i danas defektna nakon što su dosegla zrelost. Nisu „nadržali“ svoje nedostatke.

A stoje s djevojkama? Je li njihovo stanje povoljnije? Jesu li one „nadržale“ svoje nedostatke iz predškolskog i školskog doba? Pregledi mladih žena na njujorškoj Akademiji pokazuju da su i one nalik na hrpu starog željeza. U ve ini su nesposobne za životne izazove, bilo u miru ili ratu.

Nesposobnost za vojsku ne otkriva potpuno op u degeneraciju u koju smo upali, jer i kod onih koji su proglašeni sposobnima defekti su isti, samo manje o evidni. Vojna mjerila su mjerila bolesti a ne zdravlja. Kokošja prsa, bubulji avo lice, pogurena ramena, nao ale, krivi zubi, mršava, nerazvijena tijela i drugi znakove propadanja, vidljivi na regrutima i na profesionalnim vojnicima, ukazuju nepogrešivo na injenicu da se vojska sastoji od mladi a koji su se ve po eli raspadati.

Sto zna i demobiliziranje u prošlom ratu vojnika starijih od dvadeset i osam godina? Zna i da su ak i oni koji su proglašeni sposobnima degenerirani do te mjere da nisu u stanju izdržali vježbe namijenjene dje acima. Kao narod mi smo psihološki krpež i lo postajemo sve više.

ovje anstvo svih rasa i podvrsta je sposobno za sve, a mi smo ipak pali duboku ispod tih sposobnosti, jer nismo u stanju proizvesti vrhunske muževe i žene, budu i da smo zanemarili sredstva koja nam stoje na raspolaganju. Ne-

mojnio se u ovoj zemlji hvaliti svojim velikim napretkom, jer smo posvetili sva sredstva javnog priop ivanja svetoj zada i držanja u zabludi cjelokupnog pu anstva, kako bi naš profilerski sustav mogao „podmazano“ djelovati. Nezanjanje i zablude su posvuda, odatle i slaba ishranjenost velikog mnoštva Amerikanaca, usprkos preobilju hrane tijekom cijele godine.

Ako je život divljaka u nekim pojedinostima u prednosti pred životom civiliziranog ovjeka, svakako mu je u mnogim drugim pojedinostima inferioran. Nema sumnje da mnogi divlji i nerazvijeni narodi jedu zdraviju hranu nego civilizirani, ali oskudnost hrane i žestina borbe za preživljavanje poništava tu jednostavnu prednost. Civilizacija je ludnica koja žrtvuje ljude, žene i djecu na oltaru komercijalizma - budu i da je nezajažljiva želja za što ve om zaradom najja a poluga naše kapitalisti ke privrede - ali mi ne zastupamo povratak k divljaštvu. Mi bismo radije revolucionirali svoju civilizaciju. ovjek je središte svemira i mi bismo morali sve svoje ustanove graditi za njega, za njegove potrebe i njegova najviša stremljenja, a ne kao sada graditi sve na posebnim interesima nekolicine koji su vlasnici zemlje i koji izrabljuju ve inu.

Najve a zapreka danas životnoj reformi na zemlji, najve i neprijatelj reforme na ina ishrane nije neznanje, kojega ima dosta, ve želja onih koji profitiraju na sadašnjim zlorabama i njihovim sredstvima da nastave ubirati bogatu nov anu žetvu podržavaju i tolike štetne životne navike današnjice. Veoma nam je potrebna ekonomska i poljoprivredna revolucija. Potrebne su osnovne promjene prije nego što bismo imali nade mo i svakome dali u ruke

gra u za bolji i zdraviji život i prije nego im protuma imo kako koristiti tu gra u. Dotle dok su sredstva javnog priop ivanja i naš odgojni sustav u rukama ekonomskih zbira, dotle dok oni smatraju svojom dužnoš u služiti specijalnim interesima spomenutih vlasnika zemlje, a ne služiti interesima svega ovje anstva, istina o zdravlju, bolestima i lije enju probijat e se u javnost mu no i polako.

U me uvremenu moramo initi najbolje što možemo i ne zauzimati defetisti ki stav. Ne smijemo di i ruke i uzviknuti: „Koja korist?“ Stara izreka da „Rim nije sagra en za jedan dan“ treba nam uvijek biti na pameti i moramo ustrajati do kona nog cilja - **zdravlje za svakoga!** Sve ono što prije i ljudski napredak treba ustupiti mjesto onomu što vodi naprijed. ovjek je svetinja, a ne **institucije**.

U zamršenosti modernog života sve ve i broj uznemirenih ljudi traži normalniji na in življenja. Zbunjeni, esto i maltretirani, izgubljeni u op em metežu i zbruci, oni traže naslijepo i neodre eno nešto što bi ih dovelo do života, zdravlja, snage i sre e. Poneki i na u ono što traže, ali, nažalost, mnogi završe u slijepim uli icama iz kojih nikad više ne izi u, a neki popadaju duž puta.

Svijet je do samog ruba pun lijekova protiv svake ljudske bijede, ima na gomile panaceja, ali sve padaju na ispitu. Dogma „ ovjek je ono što jede“ i krilatica „dijetom se'sve može“ zavedoše i zavode mnoštva. ini se da je veoma lako uvjeriti veliki broj ljudi, da ako slijede odre eni dijetetni plan, ili ako jedu neke takore i udotvorne obroke, bit e zdravi i jaki i ostati takvima do u kasnu životnu dob.



Takozvani nulricionisti nisu ipak bez suparnika. Tjelesni kulturisti su pri ruci sa svojim raznovrsnim na inima tjelovježbe, od kojih vam svaki garantira zdravlje, snagu, životnost i dužinu vijeka po želji. Psiholozi i psihijatri imaju svoje programe za spašavanje oboljelog svijeta. U stvari, mogli bismo nabrajati ove panaceje do besvijesti, a da ne bismo došli do kraja liste.

Oprezan prou avatelj života i trijezan promatra rezultata primjene svih ovih mjera ostaje osupnut nad zaklju kom da je sve promašaj. Ne valja re i da nemaju nikakve vrijednosti, niti da nitko po njima ne postiže ništa dobra. Jednostavno se želi re i, da sve te specijalizacije i podspecijalizacije nisu u stanju riješiti probleme s kojima se suo uju suvremeni ljudi i žene. Traži se nešto više nego dijeta, vježba ili emotivno ravnojesje. Život je veoma složen, zato jednostavna i jednostrana formula za život nikako ne može zadovoljiti tolike mnogostrane zahtjeve.

Potreban je sveobuhvatniji tretman cjelokupnog problema življenja, i to u pojmovima nekog valjanog standarda. Traži se spoj isprepletenih i povezanih životnih imbenika, kako bi se udovoljilo potrebama ovjeka, žene i djeteta koji traže svoj put u zamršenosti naše kaoti ne civilizacije. Neophodno je potreban uzorak normalnog života ljudskog bi a, koji bi pokrio zbir svih ovjekovih potreba, a ne samo jedan ili dva od njegovih zahtjeva. Samo uzimaju i u obzir sve glavne imbenike življenja i tuma e i ovjeku kako ti imbenici utje u na njegov svakodnevni život možemo se nadati, da emo ga osposobiti za rješavanje problema s kojima se svakodnevno suo ava.

Ne možemo o ekivati superiorniju ishranu i zdravlje što iz nje slijedi sve dok ne shvatimo da su svi životni imbenici me uovisni i ravnopravni sudionici životnih odnosa. Kako e se vidjeti kasnije, hrana nije prehrana. Nakana ove knjige nije samo pou iti itatelje o neophodno potrebnim istinama o hrani i jedenju, ve o bitnim injenicama o ostalim faktorima povezanim s prehranom. Jer sama hrana, koliko god bila dobra, nikada ne može biti potpuni odgovor našim prehrambenim potrebama.

Od svih raspoloživih na ina jedino sustav *prirodne higijene* može žiteljima zemlje donijeti rješenje njihovih problema sa zdravljem, bolestima i lije enjem, jer taj sustav predstavlja spoj svih imbenika i sastojaka normalnog života, pa prema lome može pouzdano ponuditi ovje anstvu izbavljenje iz sadašnjeg žalosnog stanja degeneracije i oboljelosti. To nije jednostrani pristup životnim problemima, ve obuhva a sve osnovne potreba života.

Na ela i postupci *prirodne higijene* temelje se na psihološkim i biološkim istinama, a potvr uju, usavršuju i ine ih modernima tolika vrijedna otkri a. Bit *prirodne higijene* je u poštivanju životnih zakona i uzimanju u obzir nutarnje mo i živog organizma. Bilo koji na in života, u zdravlju ili bolesti, ako nije utemeljen na životnim zakonima, donijet e razo aranje svima koji ga kušaju. Nema kraja današnjoj bijedi sve dok se svijest cjelokupnog ovje anstva ne probudi i potpuno shvali vitalnu važnost zakona koji vladaju o uvanjem i obnovom zdravlja duše i tijela.

Budu i da prirodni zakoni ne dopuštaju izuzetaka, a utje u na naš svakidašnji život i zdravlje i bolest, njihovo poznavanje bi trebalo svakome ležati na srcu. Ne možemo

si priuštiti njihovo nepoznavanje, jer o poslušnosti zakoni- ma života ili njihovu nepoznavanju odnosno svojevolumnom nepoštipivanju zavisi sreća i nesreća ovjeka. Bogatstvo može obasipati ovjeka svojim darovima, posjedovanje i umjetnost mogu zajedno ukrasiti njegov dom, znanost i dobra literatura mogu proširiti njegovo znanje i proširiti njegov ukus, dobri i mudri mogu predsjedati njegovoj zajednici, on može postići i najviši položaj do kojega ga mogu uzvisiti njegovi sugrađani, ali koja korist od svega toga, ako je njegovo tijelo slabo i skrhanom od boli, a njegov dom slika ubita ne tjeskobe i ponižavajućeg trpljenja zbog bljedosti, bolešljivo ili sakate djece? Zdravlje je, nakon života, ovjekovo najdragocjenije imanje, bez kojega sam život ne vrijedi mnogo.

Lažno nazvana „suvremena znanstvena medicina“ zadovoljava se eksperimentalnim igranjem s beskrajnim nizom simptoma i droga, zaboravljaju i potpuno zakone života. Ako medicinar uopće i misli o higijeni, ona je samo „slabašni pomoćnik“ njegovim otrovima. On zatrpava svoje žrtve bezbrojnim receptima za lijekove, prešuću i simptome i zanemaruju i uzroke sve dotle dok stanje bijednog mučenika postane nepodnošljivo do te mjere, da mu ni najjači otrovi ne mogu ni privremeno donijeti željeno olakšanje. U posljednjih dvadeset godina medicinska struka i farmaceutska industrija zabavljaju nas brzim slijedom „udotvornih lijekova“, od kojih je svaki imao svojih pet slavnih minuta, da bi završio u sve pretrpanijem limbu, rezerviranom za „olakšanja“ što se uopće ne u. Iako su budili i podržavali ovjekovu veliku nadu za konačno iskorjenjivanje trpljenja, udotvorni lijekovi su se pokazali iluzorni-

ma kao i svi prijašnji. Nije ovjekova nada u otrovima - kršenje zakona života se ne može izliječiti otrovima.

Cilj ove knjige je okrenuti svijet od otrova prema normalnim životnim stvarima. Pravi higijeničar zna, da tijelo treba i može koristiti higijenska sredstva i naime, ništa drugo ne treba i ne smije. To vrijedi za zdravlje kao i za bolest. Ako ja uspijem uvjeriti čitatelje da u zdravlju ili bolesti pomažu samo stvari i postupci koji imaju normalan odnos prema životu, ako u inim slučajevima shvate kako je poslušnost zakonima života njihovo jedino spasenje, da se jedna povreda životnih zakona ne može ispraviti drugom povredom tih istih zakona, ako ih uputim da vide kako se superiorna ishrana, kojom se postiže i održava jedro zdravlje, temelji na uvjetima što ih postavlja sama priroda a ne po nekoj nenaravnoj šemi izmišljenoj u nekoj farmaceutskoj ustanovi ili po nekim trgovcima željnima zarade, ako ja pokažem put ka boljem zdravlju djece u ovoj zemlji - ova je moja knjiga ostvariti cilj s kojim je pisana.

Ja sam proveo više od trideset i dvije godine u obavljanju svoje profesije. Dvadeset i dvije od ovih godina vodio sam vlastiti zavod „Zdravstvena škola dra. Sheltona“ ovdje u San Antoniju u Texasu. Imam bogato i raznovrsno iskustvo u brizi kako za bolesne tako i za zdrave, za mlade i stare, jake i slabe, pametne i neznalice, bogate i siromašne. Budući da su u zdravstvenu školu dolazili ljudi s raznih strana svijeta, postigao sam iskustvo koje mnogima nedostaje. Studij sam počinjao jedanaest godina prije nego što sam počeo s praksom. Utrošio sam preko četrdeset godina na intenzivno proučavanje ljudske ishrane. Ako duljina vremena utrošena na studij i na primjenu tako ste dobrog znanja

na pacijente daje pravo ovjeku da s autoritetom govori o temama obravnavanim u ovoj knjizi, onda ono što kažu i vrijedno je vaše pozornosti i dubokog razmišljanja. Moji veliki uspjesi u vraćanju zdravlja mojim pacijentima, uključivo i velikom mnoštvu takozvanih „neizlječivih“, živi je dokaz valjanosti principa i uputa ovdje izloženih.

Ali ja ne tražim od nijednog čitatelja da prihvati kao istinito išta iz ove knjige samo zato što sam to u nju uvrstio. Umjesto toga očekujem da moji čitatelji misle, istražuju i provjeravaju i samo otkriju, je li ono što je rečeno istinito ili nije. Ne daj da te nitko vodi. Neka te vodi samo istina. Ako ja ne govorim istinu, ako se varam, ako griješim, pusti kraju ono što ja govorim i traži istinu drugdje. Ne uzimaj autoritet za istinu, već neka ti istina bude autoritet. Misli svojom glavom i primijeni vlastite sposobnosti u provjeri svih stvari i drži se onoga što je dobro.

Prvo poglavlje

## Prehrambeni temelji života

Tijekom nekoliko naraštaja proučavanje razvoja i nastajanja stanica skoro potpuno je zanemarivalo daleko važniji studij prehrambenih navika koje uvjetuju i predodređuju razvoj stanica i utječu na njihovo razmnožavanje i opstanak. Uloga ishrane u integraciji, reintegraciji i desintegraciji zanemarivana je bez ikakva stida. Uglavnom se pretpostavljalo da nije bitno kakvu hranu organizam konzumira sve dotle dok konzumira „dovoljno“ i više nego „dovoljno“. Smatralo se važnim obilježje ili manjak hrane, što dovodi do vrednovanja količine a ne kakvoće i raznovrsnosti.

Tek u posljednje vrijeme počinju ozbiljno istraživati psihološke temelje života i utjecaj ishrane na rast i razmnožavanje kako u bioškom tako i u patološkom pogledu. Istina je, da su tijekom nekoliko proteklih tisućljet a umniji članovi naše rase nasluđivali ulogu ishrane u zdravlju i bolesti, ali su znanstvenici smatrali daje to ispod njihova dostojanstva.

Opskrbljenost hranom i njezina dostupnost daju organizmima izvjesne, dobro označene karakteristike. Različiti oblici ishrane uzrokuju različite naobrazbe širenja. Krajnji cilj ishrane nije samo omogućiti rast, već zadovoljiti iskonske potrebe stabilnosti i normalnog djelovanja.

Život zavisi o organizaciji, a organizacija je plod rasta ili ishrane. Od ishrane dolazi naš postanak, po ishrani imamo svu onu snagu koju posjedujemo, a naše zdravlje je u toj mjeri s kvalitetom naše ishrane. To vrijedi za sav biljni i životinjski svijet. Živa bi ona, gdje god se nalazila, sa svim svojim udesnim sposobnostima i dražima, obično su proizvod ishrane.

Savršena ishrana zna i savršene organe, savršene tjelesne funkcije i normalno zdravlje, jer je sve to međusobno ovisno i raste zajedno iz drugoga. To dovodi do pravila:

*pravi put za obnovu snage i vitalnosti je isti onaj po kojem smo ih i dobili, a to je rast. Obnavljamo snagu i vitalnost na isti način na koji ih uzdržavamo, na isti način na koji dijete raste prema snazi i zrelosti. Ako nas ista može i mora obnoviti, onda je to ona ista sila koja nas je donijela na svijet, koja nas održava u postojanju, koja je ušla da rastemo do muške ili ženske zrelosti.*

U čemu se sastoji ishrana? Općenito uvjerenje da su hrana i ishrana jedna te ista stvar nije točno i treba ga odbaciti. Jestu dobru hranu i hraniti se dobro nije isto. Svuda oko nas su dokazi da je jedna stvar biti u stanju najjesti se dobre hrane, a sasvim druga je dobiti snagu iz hrane. Hrana je jedan sastojak stvari po kojoj se odvija proces ishrane. Voda i zrak su ostali sastojci. Ali nijedan od njih posebno niti svi zajedno sačinjavaju ishranu.

Ishrana je životni proces što se odvija isključivo u živom organizmu. To je proces rasta, razvitka i osnaživanja. Jestu dovoljno dobre hrane, piti zdravu vodu i udahnuti čist zrak je samo po sebi jako poželjno, ali treba još nešto da bi se postiglo zdravlje, snaga i vitalnost.

Ishrana je funkcija i možemo imati bolju prehranbenu funkciju jedino ako imamo sposobnost za bolju ishranu. A tu se sposobnost ne može kupiti. Nema tableta u ljekarni koje bi mogle uvećati tu sposobnost, ili da bi mogle umjesto nas obavljati životne funkcije. Sposobnost za živjeti, disati, jesti i djelovati nalazi se u nama, ne izvan nas.

Ishrana je korisna samo u svojoj psihološkoj povezanosti sa zrakom, vodom, suncem, odmorom i snom, vježbom ili aktivnošću, isto tako i potpunom duhovnom i moralnom snagom - ukratko, u svim prirodnim i normalnim okolnostima za koje znamo da su potrebne za otkrivanje zdravlja. Od svih tih čimbenika ozbiljno povezanih s potrebama tijela, koji su usput rečeno bitno potrebni, nije moguće nijedan od njih proglasiti važnijim od ostalih iz jednostavnog razloga stoje svaki od njih neophodan, pa se samo njihovim potpunim skladom s potrebama tijela zdravlje održava, ili ponovno vraća ukoliko je bilo izgubljeno. Oni ne samo da sačinjavaju sredstva što stoje na raspolaganju životnim silama u otkrivanju zdravlja, već služe i za povratak izgubljenog zdravlja.

Hrana je nepokretna tvar, pa prema tome ne može stvarati živih organizama. Nije subjekt već objekt djelovanja. Živi organizam uzima iz pojedene hrane ono što može, a odbacuje ostatak. Neka hrana može biti dobra, ali da bi koristila više no stvarno može, ili da bi hranila više no stoje potrebno - prema teoriji da bi mogla graditi ovo ili ono, da bi sudjelovala u jednoj ili onoj funkciji - u tom pogledu je više nego beskorisna. Pomodni programi kljukanja upropaštavaju život. Neki od njih se sastoje od prežderavanja svim vrstama hrane, drugi od nalijevanja sokovima, ili se radi o hrani bogatoj željezom, kalcijem, vitaminima i td.

Svaki dan možemo vidjeti mršavke kako obilno jedu debljaju i hranu, a da ne dobivaju ni grama. Vidimo slabunjavce kako do mile volje jedu hranu bogatu vitaminima, a da im ništa ne koristi. Vidimo malokrvne bolesnike kako jedu željezo, a da im to ne pomaže. Ili druge kako jedu hranu bogatu kalcijem, a da im od toga kalcija ništa ne ostaje. Jestu samo po sebi nije dovoljno.

Kad se ustanovi da bolesnik nema otkivane koristi od obilja vitaminima bogate hrane, pribjegava se oralnom uzimanju vitaminskih ekstrakata ili intravenoznom i hipodermičkom davanju sintetičkih vitamina. Kad ni to ne pomogne, iznalaze se drugi trikovi. Ali trikovi ne mogu osposobiti bolesnika za uporabu vitamina. Uporaba i asimilacija vitamina je životna funkcija i nema ništa izvan ljudskog bića a da to umjesto njega u inu. **Higijenski** postupak najprije vraća uvijek u stanje u kojem se može i koristiti vitamine u potpunosti.

Liječnici i prijatelji se slažu s bolesnikom, da trpi zbog hrane, da mu treba jaka hrana za osnaženje. Osobe koje tvrde da znaju kako stvari stoje i da se u sve dobro razumiju kljukaju takve bolesnike govodskim odrescima, krepkom govodskom juhom, masnom hranom, ribljim uljem itd. s nakanom da ga „ojaaju.“ On je uvjeren da je hrana isto što i ishrana, pa se traži što više hrane.

Ako bolesnik uze sve ovo šopanje ne dobije na snazi i težini, režimu se dodaju tonici i stimulansi, koji, razumije se, ne pomažu probavi i asimilaciji nego ih neizbježno slabe, mršavi i slabi invalid ostaje mršav i slab, ili mršaviji i slabiji. Što ga se više stimulira to slabiji postaje. Ništa izvana ne može uveći uvijekovu prehranenu sposobnost. Kao što velika hrpa drvene građe ne uvećava stolarovu

sposobnost, isto tako veliki obroci hrane ne povećavaju probavne i asimilativne sposobnosti bolesnika. Da bi se postigli željeni rezultati, najprije se moraju uvećati bolesnikove sposobnosti.

Reena sposobnost se može uvećati jedino mudrom uporabom i štedljivim trošenjem tjelesnih sila. Treba stečeti snagu ako je se želi uvećati. Nedopustivo je rasipanje, sukobljavanje i nerazumno trošenje. Mogućnost sposobnosti je bez sumnje stvar naslijeđa, ali osoba koja sposobnost je osakala ili smanjena, može se oporaviti jedino regularnim i normalnim postupkom. Nasilne mjere i rasipni pokušaji ne vraćaju sposobnosti.

Zdravlje se vraća a upravo onim istim iskonskim postupcima po kojima se po etno održavalo, a ti postupci su u potpunoj nadležnosti unutarnjih sila živog organizma. Zdravlje izravno ovisi o izvornom obliku oblikovanja, to jest o građnji i dogradnji djeluju ih organa od elementarnih sastojaka u krvi. Ako smo pametni, slijedit ćemo prirodu u njezinu djelovanju i uzeti ozbiljno u obzir njezinu građu i sredstva kojima ona postiže svoj cilj. Preuzetnost je postupali **suprotno**. Ako želimo pomoći, moramo graditi onako kako priroda gradi, a ako želimo ukloniti nešto, moramo to učiniti onako kako to priroda čini. Dakle, nezaobilazno pravilo pravog **higijenista** jest osigurati pojedincima sve koristi higijenskih sredstava u njihovoj potpunosti, jer se samo tako istinsko zdravlje može povratiti i obnoviti.

Naša nacija je puna bolesnika koji su kušali svakojake dijete i jelovnike, od čega nisu izvukli nikakve koristi. Kušali su vitaminske preparate, mineralne koncentrate, posebne dijetalne obroke, razna „sredstva za probavu“ itd, ali sve bez uspjeha. Pretrpavali su se svim vrstama jela,

prežderavali se kakvom posebnom hranom, slijedili su posebne na ine pripremanja jela, savjesno su obavili ispit, na kojem je pala tvrdnja daje ovjek ono što jede. Nije li ve vrijeme da posvetimo više pažnje procesima kojima ovjek koristi hranu, umjesto što svu svoju pozornost obra amo na hranu kao takvu? Prije nego ovjeka nahranimo, osigurajmo se da on može iskoristiti ono ime ga hranimo. Sto se dobiva time da hrana pro e kroz ovjeka, a daje on ne probavi ni asimilira?

Nahraniti dnevno ovjeka potrebnim brojem kalorija nije nikakva garancija da e on te kalorije dobiti iz pojedene hrane. Ako mu hrana u probavnom traktu fermentira, ne e iz nje dobiti kalorija. Ne zna i da e dobiti potrebne aminokiseline jedu i bjelan evine ako mu se pokvare u probavnim organima. Ako hranimo ovjeka po teoretskim potrebama a ne prema njegovim stvarnim sposobnostima (*kakav je, tako treba i jesti!*), nanijet emo mu veliku štetu. Zar ne vidimo svakog dima kako se slabi i pretrpavaju „obiljem dobre i jake hrane" s nakanom da se osnaže, a ipak postaju sve slabiji i slabiji? Zar nije široko potvr eno iskustvo u *higijeni nim* ustanovama i *higijeni arskoj* praksi da slabi i postaju snažniji na smanjenim obrocima?

Umjesto da prou avamo prirodu i srž njezinih zakona, uvjeta i gradiva da bismo po njima postupali, mi kao daje prou avamo ne bismo li otkrili kako je prevariti. Kao kad kakav poslovni ovjek veli svome odvjetniku: „Ja ne želim znati kako poštivati zakon ve kako ga izigrati!" Upravo tako i mi: ne brinemo se kako slijediti prirodne zakone nego kako ih neposlušali. Znati što neu initi je nerijetko isto tako važno kao i znati što u initi. Tisu e bolesnika svake godine umire, a još više ih ostaje neizlje ivo ošte enima

samo zato što njihovi lije nici ne znaju *što neu initi*. Sve dok sljedbenici svih medicinskih smjerova budu vjerovali daje u redu „ initi zlo da bi se postiglo dobro", osu eni su da ini pogrešne stvari. A njihovi pacijenti moraju u skladu s time trpjeti.

Ima vrijeme kad se ne treba jesti, ima stanja kad se ne smije uzimali nikakva hrana. Važno je znati kad se uzdržati od hrane, a isto tako znati kada i koliko jesti. U na elu jesti ima cilj opskrbiti tijelo potrebnim hranjivim elementima, pa se ne postiže ništa jedu i kad hrana nije potrebna ili kad ne može biti probavljena i asimilirana. Uzdržavanje odjela (post) je jedna od naj eš ih pojava u prirodi i odgovara velikom broju uvjeta i okolnosti.

## Život je više od hrane

Postoji sustav izgrađen na temelju djelovanja, kao i na temelju korištenja materijala. Na temelju izvorišta djelovanja, a lažna temelja rade zlo. Jedno lažno temelje može obrušiti cijeli sustav. U stvari, jedno lažno temelje u sustav može proizvesti više smutnje nego tisu u takozvanih „lažnih temeljenica.“ Lažni princip može zbuniti, dovesti u sumnju i iskriviti istinu do te mjere da bilo koja nakaradnost postane prihvatljiva, da se u nju vjeruje i po njoj djeluje. Sustav bez ispravnih temelja djelovanja, koji polazi od pogrešnih temelja, bezuvjetno je uvijek djelovati pogrešno, jer djelovanje mora biti u skladu s temeljima.

Razlike između *Higijena* i drugih škola u shvaćanju dijete, vježbe, sunca, vode, odmora, spavanja, temperature, duševnih temeljenika temelje se na primjeni temelja koja pojedina škola zastupa. Svatko jede, ali svatko nije *higijenist*. temeljenica da svatko diše ne zna i daje svatko *higijenist*. Na primjer, *higijenisti* rade na temelju da „kakav je uvijek, tako treba i jesti“, do im dijetisti i razne druge takozvane škole zdravlja što se oslanjaju na dijetu tvrde: „ uvijek je ono što jede.“

Kaže se daje pok. dr. Henry Lindlahr prvi izjavio daje uvijek ono što jede, ali je to vjerovanje daleko starije od dra. Lindlahara, što je lako dokazati. U uvodnom lanku

„ilustriranog života“ od 25. travnja, 1875. dr. Trail navodi citat iz nepoznatog izvora: „Kako uvijek jede takav i jest.“ Tako je dogma „ uvijek je ono što jede“ izražavana u devetnaestom stoljeću u. Po etkom dvadesetog stoljeća u „Samopomoć“ (York, Pensilvania) dr. E. M. Woolsey je pisao pod naslovom „ uvijek je ono što jede.“ On to navodi kao citat, paje razborito pretpostaviti daje re enu dogmu posudio od nekog drugoga. Doslovno kaže: „ uvijek je ono što jede. Moral, bilo narodni bilo osobni, pitanje je na ina prehrane.“

Jeka ove dogme nam redovito stiže zrakom u programu o žitnim pahuljicama, gdje voditelj serije „California“ Carson muhla djeci: „Ako želiš biti kao Hoppy, trebaš jesti kao Hoppy.“ To je „ uvijek je ono što jede“, samo malo drugačije re eno.

*Higijenisti* odbacuju u potpunosti ovo shvaćanje i postavljaju kao pravilo da „kakav je uvijek onako treba i jesti“, kako je to formulirao dr. Robert Walter. Graham izjavljuje isto u svojem pravilu da najslabiji organ u tijelu treba biti odrednica po kojoj treba hraniti bolesnika ili takozvanu zdravu osobu. Tako i Trail, postavljaju i odrednice, ne samo za prehranu bolesnika već za njihovu sveukupnu negu, u kojima traži da se sve mora ravnati prema sposobnostima i potrebama tijela u danom trenutku. Sve ono što se daje bolesniku treba biti prilagođeno njegovim uvjetima.

Nitko, a ponajmanje bolesnik, nikada ne bi trebao biti hranjen po nekim proizvoljnim standardima, kao što su na primjer pretpostavljeni dnevni broj potrebnih kalorija, ili određena količina bjelanjaka na dan, ili za svaki dan propisana količina vitamina. Mora se uvijek uzeti u obzir spo-

sobnost bolesnika da iskoristi pojedenu hranu. Nitko još nije objasnio koja je korist od hranjenja bolesnika, recimo, teoretski potrebnim brojem kalorija, ako ih on ne **može** probaviti ni asimilirati.

Hranu treba koristiti za zadovoljavanje prehrambenih potreba tijela, a šio tijelu treba zaključuje se iz njegove konstitucije, njegova trenutnog stanja i iz djelatnosti koju obavlja. Pretpostaviti, kako se dugo vremena i inilo, da „jelo ini ovjeka“, prema tome i „ovjekov karakter“, pa jesti u skladu s tom nakaradnom pretpostavkom ne e dovesti do željenog rezultata.

Razlika izme u la dva na elaje ista kao razlika izme u krojenja kaputa prema ovjeku i krojenja ovjeka prema kaputu, izme u srezivanja noge prema obliku izme i izrade izme da pristaje nozi. U *liigienisti koj* praksi mi zahtijevamo da se materija podredi živom organizmu, a ne da se živi organizam podvrgava materiji.

ovjek je iznad materije koja ga okružuje. Život je više od jela i tijelo od odijela. Iz toga slijedi da je poznavanje ovjeka važnije od poznavanja bilo ega što ga okružuje. ovjek je djelatna snaga prirode i njegova budnost ovisi o njegovu djelovanju. Poluge uspjeha ili neuspjeha su u samom ovjeku. Nije u tlu ve u žiru snaga po kojoj raste i postaje hrastom. Nikakva mogu a manipulacija tлом, ili suncem i vodom ne može uiniti da iz zrna prosa nikne hrast.

Hrana ne ini ovjeka. Riba ne izgra uje mozak, kako se to nekad tvrdilo. Grah ne gradi miši e. Kad bi to bilo to no, onda bi se mogli napraviti neograni eni mozgovi i miši i, jer riba i graha ima u obilju. Jedenje tikvica ne zna i omekšanje lubanje, niti jedenje jetara proizvodi divovsku

jetru. Hrana je ovjeku samo gra a za vlastitu izgradnju, upravo kao što je opeka gra a za zidanje ku e.

Ako je netko ro en glup, ni ribe svih oceana ne e ga promijeniti. Zastupati uporabu te, ove ili one hrane tvrde i da e dati snagu, hraniti odre eni organ, ili proizvesti posebne karakteristike zna i u stvari zastupati i praktimirati laži. Rabiti hranu s te to ke gledišta je nehigijensko i neznanstveno, što mora završiti promašajem.

Tijelo razvija miši e kao reakciju na vježbanje, a ne trpanjem hrane za gradnju miši a. Ne nastaje Herkul jedu i herkulsku hranu, ve herkulskim vježbanjem. Nije svaki ovjek potencijalni Herkul. Miši ni potencijali bez sumnje su nasljedni, ali ih nitko nije razvio bez vježbanja. A da vježbanje bez hrane ne e poja ali miši e razumije se samo po sebi, ali postupak je ipak bitan, a nijedan od tih imbenika sam po sebi ne može stvoriti miši e.

Stru njak u laboratoriju lako može dokazati da melasa, maslac i masno a prizvode toplinu, ali netko hladan i malokrvan jede ih u obilju a ipak je svaki dan sve hladniji. Ti i drugi apsurdni proistje u iz laži da „jelo ini ovjeka, pa e ovjek promijenivši jelo promijeniti i ud.“ Ta neistina se nalazi u dijetalnim shva anjima ve ine zdravstvenih škola, a pogotovo u dijetalnim ustanovama.

Ne osnažuje ovjeka ono što on pojede, ve ono što probavi i usvoji, stoga je važnije znati kako poboljšali probavu i asimilaciju nego znati koju hranu jesti. Zrak, hrana i voda su tvari od kojih su živi organizmi gra eni, pa iako je kvalitet tih tvari veoma važan, nije važniji od postupka kojim se upotrebljuju. Dobra probava je potrebna isto toliko koliko i dobra hrana, a i asimilacija je jednako važna.



Usput re eno, ovdje nije bilo nakane ustvrditi da hrana nije važna, niti daje odlučujuću i imbenik u zdravlju i bolesti, u razvitku i rastu organizma. Nakana je jednostavno bila daje hrana, uz svu svoju važnost, samo jedna od više životnih potreba, te daje podređena životu. Uvijek uzima hranu, hrana ne uzima uvijek. Prema tome je bitno ne gubiti iz vida važnost uvijek koji jede hranu, a ne usredotočiti svu pozornost na hranu koja se jede.

Treće poglavlje

## Prehrambeni proizvodi

Prehrambeni proizvodi, u stanju u kojem ih jedemo, sastoje se od nekoliko složenih tvari, razvrstanih u bjelancevine, ugljikohidrate, masnoće, organske soli, vitamine, vodu i neprobavljive dijelove odnosno otpad, koji se deponiraju kao izmet. Da bi bila prava hrana, pojedena tvar ne smije sadržavati otrovnih sastojaka. List duhana sadrži sve navedene elemente hrane, ali uz njih sadrži i nikotin, jedan od najžešćih otrova za koje se zna, a osim nikotina i nekoliko drugih otrova. Duhani, dakle, nije hrana. Ako bismo pojeli obilniju salatu od duhanskog lišća kao što to činimo sa zelenom salatom, teško bismo se razboljeli. Ako ne bismo umrli odmah, život bi nam ipak bio u ozbiljnoj opasnosti.

Stručno ime za bjelancevinu je protein. Riječ je izvedena iz imena *Proteus* („Ja predvodim!“), jer se smatralo da svako životinjsko tkivo potječe od bjelancevine. Iz tog starog shvaćanja važnosti bjelancevine, bilo ono to ili ne, proizlazile su mnoge zablude, koje su malo pomalo ispravljene, ali s vremenom opet oživljuju i ometaju tražitelje istine o prehrani. Nasuprot sadašnjem popularnom učenju, govedina i svinjetina nisu jedini izvori bjelancevine. Zapravo, životinjsko meso nije ni najbolji izvor bjelancevine, kako ćemo naknadno vidjeti. Ima mnogo netočnosti o bjel-

lan evinuma, pa e o njoj u slijede im poglavljima bili potrebno detaljnije govoriti.

Ugljikohidrati su škrobovi i še eri, od kojih tijelo može koristiti samo še er. Pojedeni škrob se mora najprije tijekom probave pretvoriti u še er, a da bi ga tijelo moglo koristiti. Pod še erom se ne podrazumijevaju tvorniki proizvodi od repe, trske, mlijeka, javora itd. Isto vrijedi za med, a i za sirup, koji je zapravo prokuhani i zgusnuti sok drveta. Iako su to sve oblici še era, ipak nisu idealni za našu uporabu. Datulje, smokve, suhe šljive, slatko grožđe, slatke jabuke, kaki, zrele banane, grožđe itd. idealni su izvori za opskrbu tjelesne potrebe za še erom. Zobene pahuljice, mahunarke, gomoljke i si. izvor su škroba. Koštunjica e sadržavaju ugljikohidrate, bilo u obliku še era, bilo škroba. Teoretski, ugljikohidrati sagorijevaju u tijelu da bi proizveli potrebnu toplinu i energiju.

Op a navika da se jedu takore i isključivo denaturalizirani ugljikohidrati - bijelo brašno i proizvodi od bijelog brašna, oguljena riža, bijeli še er, demineralizirano kukuruzno brašno - inidati da svaki Amerikanac preživljava na ishrani lišenoj normalnog mineralnog sadržaja i veine vitamina. Zapravo, u nekima od ovih jela uopće nije ostalo minerala ni vitamina. Za optimalnu prehranu ugljikohidrati bi trebali biti prirodni, to jest ne bi smjeli biti denaturalizirani.

Iako tijelo može iz ugljikohidrata i bjelanevine proizvesti veinu masnoću, ipak se inidati da neke masne kiseline tijelo ne može samo proizvesti, a potrebne su za optimalnu prehranu. Zbog toga su masnoće važne u prehrani. Maslac, vrhnje, mast i sli na životinjska sala redovito se koriste u ovoj zemlji. U američkoj prehrani margarin ubrzano zam-

jenjuje maslac, prvenstveno zato što su tijekom Drugog svjetskog rata mlije na industrija i američka vlada jednostavno bili poludjeli i dotjerali cijenu maslaca do nedokuive razine, na kojoj je i ostala. Mnogi vegetarijanci su s uporabe maslaca (masno e životinjskog porijekla) prešli na uporabu margarina (masno u biljnog porijekla). Margarin je prerađena masnoća, nalik masti i drugim sastojcima za kuhanje, „pojačana“ umjetnim vitaminima. Daleko je od zadovoljavajućeg prehrambenog artikla i bilo bi dobro da ga se vegetarijanci kane. Margarin se ne može sauvati bez dodanih konzervansa, što ga na kraju inidati neprikladnim za jelo.

Ulja od koštunjača i avokada se dobivaju samim konzumiranjem toga voćai vrstan su izvor lako probavljivih emulzivnih ulja. Ako se košlunjače jedu u veim količinama, opskrbit e tijelo svom potrebnom masnoćom, pa jelu ne e trebati dodati nikakvih drugih ulja. Ako tko želi druge vrste ulja, slijede a biljna ulja su ukusna i hranjiva, a mogu ih koristiti i vegetarijanci koji ne ne žele jesti maslac ili vrhnje: maslinovo ulje, ulje od kikirikija, sojino ulje. sunčokretovo ulje, sezamovo ulje, kukuruzno ulje i ulje od pamukovih sjemenki. Treba rabiti samo na hladno prešano, odnosno djevičansko maslinovo ulje ili ulje od sjemenki. Treba izbjegavati prerađena ulja, lišena minerala i vitamina i oslabljena postupkom prerade.

Minerali - kalcij (vapnenac!), fosfor, sumpor, magnezij, mangan, jod, bakar, željezo, natrij, silicij, klor, fluor, nikel i dr. - igraju važne uloge u tijelu. Osim što su sastavni dio raznih tjelesnih tkiva, kao što su kalcij i fosfor u kostima i zubima i željezo u krvi, te što su važni sastojci u raznim tjelesnim izlučinama, kao što je klor u želučanim

sokovima i jod u izlučivaču štita, oni sudjeluju u održavanju osmognog tlaka u tijelu, sudjeluju u raznošenju kisika (bakar i željezo) i pomažu u izlučivanju otpada iz tijela. Tako sudjeluju u održavanju normalne lužinasti krvi.

Od nekih od ovih minerala, kao od bakra i nikla, u tijelu i njegovim proizvodima nalaze se samo tragovi. Njihova važnost je daleko veća od omjera njihove prisutnosti u hrani ili tijelu. Neki žljezdani sokovi bi bili beskorisni bez te minimalne prisutnosti tih minerala.

Najbogatiji izvor minerala je zeleno povrće, voće i koštunjača. Neke vrste hrane životinjskog porijekla, kao jaja i mlijeko, tako su obiluju mineralima, ali u današnje vrijeme mlijeko je redovito pasterezirano, zbog čega većina njegovih minerala nije više prikladna za uporabu. Suvremeni naftni proizvodnja jaja (peradarske farme vide kokoš kao „tvornicu jaja“), nudi potrošaču ima vrlo loša jaja, bez minerala i bez vitamina. Žitarice redovito sadržavaju dosta pojedinih minerala. Neke od vrste povrća sadrže dvostruko više kalcija nego mlijeko i ako se povrće jede sirovo a ne kuhano („pasterezirano“) nudi kalcij u dostupnom obliku.

Vitaminski, a ima ih mnogo, nisu **hrana** već popratne stvari koje tijelo koristi u probavi i asimiliranju hrane. Ako nedostaju, tijelo ili uopće ne koristi elemente u hrani, ili ih koristi pogrešno. To uzrokuje zaostajanje u rastu, kriv ili nepravilan rast, neugledan stas, slabljenje već oblikovanih dijelova, slabljenje tjelesnih funkcija i takozvanu „bolest nedostatka.“

Najbolji izvor vitamina je zeleno i žuto povrće, te povrće bijelo-crveno-ljubičasto, zatim voće i koštunjača. Da bi se osigurala opskrba neophodnim vitaminima,

povrće treba jesti sirovo i neprerađeno. Vitaminski su veoma nestabilni spojevi i lako ih je uništiti.

Iako prisutni u minimalnim količinama, katalizatori (enzimi, hormoni i vitaminski) utječu u ujednačeno i veoma učinkovito na organsku tvar. U stvari, ti spojevi čine se da sadrže najneophodnija po elaju što upravljaju organskim oblicima. Solna kiselina želudca anorganičnog pepsina ima veliku sposobnost pretvarati bjelancevine u koloidne otopine, čime se omogućuje njihova daljnja prerada. Enzimi se nazivaju alatima stanica. Ima ih sva sila, ali se ne mogu proizvesti umjetno. Pojavljuju se samo kao proizvod protoplazme živih stanica i najviše su poznati po njihovom međusobnom odnosu. Uvijek ih se nalazi udružene s bjelancevinama, ali se čini da su mineralne soli bitne za njihovo korištenje. Enzimi, budući i proizvođači fotosinteze i povezani s metabolizmom biljaka, izvorno se predstavljaju kao veoma složeni i krhko uravnoteženi spojevi. Endokrine žlijezde proizvode hormone iz određenih sastojaka u krvi, ali li sastojci mogu doći u krv jedino putem hrane. To znači da životna snaga tih unutarnjih lučnica potječe od biljaka, koje jedine posjeduju potrebnu sposobnost fotosinteze.

Klorofili se konzumiraju u velikoj mjeri u biljnoj hrani, jer ih životinjsko tijelo vjerojatno ni ne može stvoriti. (Klorofil zelenokrvnih životinja potječe od biljaka, isto kao i kod crvenokrvnih.) Od tih se spojeva grade raznovrsni životinjski pigmenti, uključujući i veoma rasprostranjeni hemoglobin (uzročnik crvenila krvi). Budući da je klorofil izvor našeg dišnog pigmenta, posebno neophodnog hemoglobina, sva nastojanja o nadomještanju klorofila životinjskim bjelancevinama (najčešće u slučaju anemije)

uvijek zapadnu u poteško e. Prirodni izvor klorofila su zelene biljke, konzumirane kao hrana. Industrijski proizvodi - ekstrakti i umjetni klorofil - koji se mogu na i na tržištu, nepotrebni su, nekvalitetni i preskupi. Nije za pretpostaviti da se klorofil može izlučiti iz biljaka, a da ga složeni kemijski i inin postupci ne oštete. čak i u slučaju anemije zelena biljka nadmašuje tvornike proizvode, pogotovo ako se jede sirova.

četvrto poglavlje

## **Organsko nasuprot anorganskome**

„*Situm cuique tributio!*“ „Daj svakome stoje njegovo!“. Tijelo zahtijeva za prehranu svojih tkiva tvari koje su im jednakobitne. Ali ni to nije dovoljno kad je u pitanju životinjsko tijelo. Za životinju nešto je ili nije hrana više po sili nisti oblika nego po samoj biti. Elementi od kojih se sastoji ljudsko tijelo nalaze se u tlu, vodi i zraku, ali elementi tla ne sa injavaju hranu za ovjeka. Potrebno je da najprije biljke prerade te elemente u organske spojeve, pa ih tek onda životinjski organi mogu uzimati kao hranu. Spojevi što ih stvara kemijski svojom nutarnjom strukturom i rasporedom sastavnih molekula razlikuju se od onih što ih stvaraju biljke i zato nisu za hranu ni ovjeka ni životinje.

Izravno pretvaranje anorganske materije u živo životinjsko tkivo je nemoguće. Uvijek mora posredovati živo biljno život. Jedino biljke mogu pretvoriti anorganske estice iz zraka i tla u živo tvar, tako daje životinja prisiljena jesti biljke ili druge životinje koje se hrane biljkama. Jedini izuzeci su voda i kisik. Bilinstvo je posrednik između minerala i životinjskog carstva. Pogledajmo to malo podrobnije!

Tlo je puno minerala, istih onih minerala što ih tijelo zahtijeva za vlastitu izgradnju i za svoje djelovanje. No, ti se ne možeš opskrbiti potrebnim mineralima jedu i dnevno pregršt zemlje. Zrak je pun dušika i ugljika, ali ih ti ne možeš uzeti izravno iz zraka i pretvoriti ih u bjelancevine, ugljikohidrate i masnoće. Niti možeš pokupiti te elemente iz tla, zraka i vode pa od njih napraviti vitamine. Stvarati aminokiseline iz dušika mogu isključivo biljke. Stvarati škrob i šećer iz ugljika što se nalazi u zraku također je zadaća biljaka. Jedino biljke mogu crpiti minerale iz tla i pretvoriti ih u organske soli. Jedino biljke mogu proizvoditi vitamine.

Hrana se ne može proizvesti u laboratoriju. Velika je razlika između biologije i kemije. Moramo priznati da između biologije i kemije postoji nepremostiv jaz. Umjetni „prehrambeni proizvodi“ iz laboratorija su apsolutno nejestivi. Priroda u svome biološkom laboratoriju proizvodi hranu postupcima koje kemičari ne poznaju. Biološka sinteza i kemijska sinteza nisu dva istovjetna procesa te ne daju istovjetne proizvode.

Red prirode je: naprije tlo, zatim biljke, pa životinje i uvijek. Kad strunjaci u laboratoriju nastoje obrnuti taj red i hraniti nas tлом, koje nije bilo prošlo kroz biljke i shodno tomu nije bilo prerabeno u odgovarajuće i prihvatljive spojeve, stvari ispadnu loše. Izgleda da je Majka Priroda ostali još dugo u radnom odnosu!

Prvo dolaze stijene, koje se raspadaju i stvaraju tlo. Zatim se pojavljuju biljke, ispod tla samo primitivne, koje ugibaju i prelaze u tlo, tako da služe za hranu nadolazećem biljnom naraštaju. Konačno se pojavljuju biljke koje mogu prehranjivati veću životinju. Evo, dakle, reda: stijene, mul-

jeviti nanos, primitivno raslinje, razvijenije raslinje, životinje. Koliko god bili vrijedni elementi u stijenama, slabe se usreći ako pokušas uzgajati povrće na samom kamenu. Stijenu treba najprije smrviti sve dok se ne pretvori u prah i mulj. A onda je odlučujuća i u inak primitivnog raslinja. Kad shvatimo inženjericu, isticanu u organskom uzgoju, da viši oblici biljaka ne mogu rasti prije nego što primitivno raslinje usitni i prihrani kamenito tlo, onda nam je jasno daje nemoguće hraniti ljudsko tijelo kemičarskim prerabivim kamenom. Ne može uspjeti podi i djecu i životinje hrane i ih kamenom kolikogod on bio sitno satrven.

Minerali, takvi kakvi se prodaju u ljekarnama, ne postoje u ljudskom tijelu. Kalcij, željezo, natrij, bakar, magnezij, jod itd. redovni su sastojci ljudskog tijela, ali svi oni se mogu pretvoriti u ljudsko tkivo samo kad su u obliku organskih soli. Anorganske soli i „slobodni“ minerali su zapravo otrovi. Zapravo u „slobodnom“ stanju ili u obliku anorganske soli neki od tih minerala su žestoki otrovi. Otrovnost fosfora i joda su dobro poznate.

inženjericu da prevelike doze umjetnih vitamina, ili njihovo uzimanje na dulji rok, dovode do znakova trovanja nepobitno dokazuje da se radi o neuporabivim tvarima. Tijekom cijelog ljeta krave, jeleni, konji ili koji drugi preživa i jedu ogromne količine trave, s kojom progutaju velike doze svih vrsta vitamina, a ipak ne pokazuju znakova trovanja. Do znakova trovanja se dolazi uporabom apotekarskih sintetičkih imitacija vitamina, a isto tako i uporabom njegovih imitacija biljnih soli.

Među onima što se još nisu oslobodili nadričije ni njihovim opsjena mnogi vjeruju, da se mogu nametnuti prirodi i natjerati je da radi za njih. *Biokemičari* su jedni od njih. Bio-

kemija je, kako sama rije kaže, kemija života, kemija živih organizama. Ovaj kult što ga je prije dosta godina osnovao Sehiissler u Njemačkoj, kuša o uvati ili obnoviti zdravlje daju i tijelu materijale koji mu nedostaju u bolesti u pogodnim mjestima. Kako sam Sehiissler izjavljuje. „biokemija pokušava ispraviti poremećenu psihološku kemiju.“\* On također kaže da „tkogod želi bez predrasuda postići i cilj i sredstva i put do njega, uvidjet će, da su ispravno odabrani biokemijski lijekovi dovoljni za liječenje svih bolesti koje se mogu izliječiti internim lijekovima.“

Za uiniti ono što „biokemikari“ otkuju, kad bi uvijek i bilo moguće, zahtijevalo bi poznavanje „psihološke kemije“ daleko veće od onoga što ga posjeduje Sehiissler ili bilo koja druga živa osoba. Sehiissler je iznio svoje teorije u vrijeme kad se o kemiji živih organizama znalo daleko manje nego danas. Njegovi „lijekovi“ su bili jednostavni i malobrojni u usporedbi s „lijekovima“ današnjih „biokemikara“. Alije i on kao i njegovi nasljednici ignorirao injenicu da je biljno carstvo normalni i jedini izvor „prirodnih materijala“ za životinje. Poput Schusslera i današnji „biokemikari“ ide u kemijski laboratorij po svoje „lijekove“.

Takozvani „biokemikari“ jako je sklon zanemariti ili zaboraviti biokemiju i osloniti se na običnu (anorgansku) kemiju. Sehiissler, inače homeopat, bio je prvi „biokemikar“ koji je svijet zaveo na krivi put svojom tvrdnjom da „biokemijski postupak nadomješta prirodne ozdravljujuće i napore prirodnim materijalima koji nedostaju u bolesti u pogodnim mjestima.“

„Biokemikari“ sve „bolesti“ smatra posljedicom nedostatka nekoga i previše oiglednu injenicu, da takore i svi

simptomi upu uju na otrovanje. čak i nedostaci, kada do njih dođe, već se su posljedica otrovanja nego manjka odgovarajućih tvari u hrani. U tim slučajevima nemoguće je ukloniti nedostatke, ako se prije ne ukloni otrovanje.

Dok se Schliisser ograničavao na uporabu „staničnih soli“, to jest davanjem minerala potrebnih za izgradnju i oporavak tjelesne građevine, njegovi nasljednici su se udaljili od njegove postavke, da „biokemijska sredstva, ako su ispravno odabrana i pravilno primijenjena, dovoljna su za liječenje svih bolesti koje se liječe unutarnjim lijekovima“, pa su počeli upotrebljavati minerale koje on nije poznao i vitamine o kojima nije ni sanjao. Služe se i aminokiselinama i klorofilom, od kojih barem prvo Schliisser vjerojatno nije poznao. Nakon Majstorove smrti *biokemija* je postala veoma složena, pa su i na nje liječenje bivali sve zamršeniji, iako ne i u inkovitiji. Neuspjesi „biokemijskih“ zahvata dokazuju da su nesposobni udovoljiti potrebama bolesnih. A slučajni uspjesi, kao i oni kršćanskih scientista odnosno uobičajenog liječenja drogama, u inak je same prirode - ne možemo uzurpirati pravo liječenja koje pripada prirodi.

Materijali od kojih se tijelo gradi, uzdržava i obnavlja moraju se priskrbiti putem hrane koju jedemo. Sehiissler i njegovi sljedbenici su rabili i rabe slobodne minerale i anorganske soli što ih nudi laboratorij, umjesto organskih soli što ih pruža hrana. Rečeno jednostavnim riječima, „biokemija“ takva kakvomju je naučavao Sehiissler obični je sustav drogiranja. Ne nastoji nadoknaditi manjak daju prirodnu hranu, već propisuju i neuporabive minerale. Pa i danas je „biokemija“ kralježnica industrije umjetnih vita-

mina. Umjelni „vitamini“ nisu vitamini ve droge. Neuporabivi su i prema tome otrovni.

Možda je to no, kako piše dr. Tilden, da Sehusslerove soli ne ine velike štete, ali je istina, kako piše isti autor, da „biokemija je štetna zato što su pameti lije nika i bolesnika zaokupljeni njome, umjesto da se *u e jeziku ispravnog življenja.* ”

„Premnogi lije nici još uvijek mijese kola e od blata u dje jem vrti u svojih varki i maštanja“, - kaže dr. Tilden. Bolesnici ne trebaju *znanstvenih gura a kolica i zidara.* Izme u kalcijevih soli u hrani stoje stvara priroda i kalcijevih soli proizvedenih u laboratoriju zjapi provalija, koju ne može premostiti nikakav apotekar. Ionako mnogi apotekari pale od samouništavaju e egomanije. Jedno je pružili tijelu željezo u hrani, a sasvim drugo je davati mu željezne preparate napravljene u Ijekarnikovu laboratoriju. Ne treba nam ništa drugo do vratili se k biljnom carstvu i iz njega crpsti minerale za izgradnju i održavanje tijela. Treba prestatati s naporima da se preokrene red što ga je ustanovila priroda.

Peto poglavlje

## Aminokiseline

U ljudskom probavnom traktu od dobro probavljenih bjelan evina nastaju jednostavniji spojevi, prihvatljiviji za krv i tkiva, a poznati su pod imenom aminokiselina. To su organske kiseline koje sadrže kisik. Naziva ih se „gra evinskim materijalom“ tijela, budu i da se radi o tvarima iz kojih se stvaraju sve bjelan evine biljnog i životinjskog svijeta. Poznate su mnoge vrste bjelan evina, ali sve se one sastoje od razli itih kombinacija i proporcija aminokiselina. Baš kao što se u jeziku oblikuju tisu e rije i od tridesetak slova, tako se i bjelan evine oblikuju raznovrsnim kombinacijama aminokiselina.

Tijelo ne može koristiti bjelan evine izravno. Tek kad se bjelan evine razgrade u aminokiseline od kojih se sastoji, onda tijelo može koristiti te aminokiseline kao „gra evinski materijal“ za izgradnju svojih vlastitih posebnih vrsta bjelan evina. S hranom se uzimaju mnoge bjelan evine, ali nijedna od njih nije ljudska bjelan evina. Ako bi ušle u krv izravno kao bjelan evine, ne bi mogle pružiti tijelu potrebne sastojke. Naprotiv, predstavljale bi strano tijelo i prouzrokovale patološke reakcije kakve se vide kod alergije.

Znanstvenici su identificirali dvadeset sedam ili dvadeset osam aminokiselina u bjelan evinama i dali im znanstvena imena: glicin odnosno glikokol, alamin, amino-butir, amino-valerin, valin, norleucin, leucin, isoleucin, serin, treonin, aspartin, glutamin, hidro-glutamin, cistin, metionin, fenilalalin, tirosin, di-jodo-tirozin, tiroksin, lisin, arginin, omitin, citrulin, triptofan, hisladin, prolin i hidroksiprolin. Ne nalaze se sve zajedno ni u jednoj bjelan evini - svaka od njih je građena od različitih kombinacija i odnosa nekoliko vrsta aminokiselina.

Biljne i životinjske bjelan evine se sastoje od aminokiselina složenih u nizove jedinstvene za svaku vrstu, uz malu razliku za spolove unutar vrsta. Ne samo da svaka biljna i životinjska vrsta posjeduje svoje vlastite specifične vrste bjelan evina, već unutar svake životinje i biljke svaki organ i svaki dio tijela ima svoju posebnu bjelan evinu odnosno bjelan evine. Sastavi aminokiselina u pojedinim tjelesnim tkivima se razlikuju međusobno kao i sama tkiva. Računa se da u ljudskom tijelu ima oko tisuću i šest stotina različitih bjelan evina. Slična na bjelan evinska raznovrsnost postoji kod životinja i biljaka. Svaka biljka ima više različitih dijelova: sjemenje, plodovi, lišće, itd. Svaki od njih ima svoje posebne bjelan evine. Razni dijelovi biljaka ili životinja posjeduju dvije ili više bjelan evina. Sve to govori da bjelan evina u jednom organu ili dijelu životinje ili biljke nije ista kao bjelan evina u drugom organu ili dijelu te iste životinje odnosno biljke. Zbog tih razlika bjelan evine iz različitih dijelova biljke ili životinje nemaju istu prehrambenu vrijednost.

Probavni proces razgrađuje bjelan evine na njihove sastavne aminokiseline, koje potom krvotok raznosi po svem

tijelu, odakle ih tjelesne stanice uzimaju u svrhu stvaranja bjelan evina, ljudskih bjelan evina kad se radi o čovjeku. Svako tkivo uzima potrebne kiseline u količinama i omjerima koje su nužne za izgradnju vlastite, specifične bjelan evine. Dakle, čovjeku mora biti jasno da se bjelan evine ne stvaraju iz bjelan evina već iz aminokiselina. Tijelo ne može koristiti bjelan evine kao takve, već najprije mora razgraditi zamršeno složene bjelan evine iz hrane i onda izgrađivati vlastite bjelan evine. Bjelan evine u orasima, jajima, žitaricama, mlijeku itd. nisu ljudske bjelan evine. Da bi se ljudske bjelan evine mogle izgraditi od stranih, treba te posljednje najprije svesti na njihov „građevinski materijal“ i onda taj „materijal“ upotrijebiti za gradnju novih struktura.

Aminokiseline se ne mogu zamjenjivati jedna drugom. **Svaka** od njih ima posebnu funkciju, tako da jedna ne može zamijeniti drugu. Na primjer, ni najveća količina bjelan evinskih aminokiselina ne može nadomjestiti manjak lirosina i triptofana, pa tako manjkave bjelan evine ne mogu održavati živa tkiva.

Neke bjelan evine pomažu normalni rast, održavanje i razmnožavanje. Zove ih se **adekvatnima** ili **potpunima**. Bjelan evina koja podržava samo rast zove se **djelomi neadekvatnom** ili **djelomi ne potpunom**. Bjelan evina koja ne pomaže rast niti održavanje zove se **neadekvatnom** ili **nepotpunom**. Prema tome bjelan evina može biti **adekvatna**, **djelomi neadekvatna** i **neadekvatna**, ovisno o njezinoj sposobnosti za podržavanje rasta, očuvanja i razmnožavanja. To je bjelan evinska „biološka vrijednost“.

Na in mjerenja biološke vrijednosti raznih bjelan evina sastoji se u tome da ih se izluči iz hrane u kojoj se prirod-



no nalaze, a onda ih davati za hranu kao jedini izvor bjelan evina. Na primjer, neka životinja može biti hranjena smjesom koja ne sadrži drugih bjelan evina osim mlije nog laktalbumina, ili smjesom koja sadrži samo žitni glutein. Takvim pokusom se odre uje „biološka vrijednost" bjelan evina.

Kaže se daje biološka vrijednost bjelan evine u obrnutom razmjeru s koli inom koju životinja treba: Što manja koli ina je potrebna, to joj je ve a biološka vrijednost. Uzimaju i to pravilo kao polazište, vrijednost jajaja je 94, mlijeka 85, jetara i bubrega 77, srca 74, miši a 69, neoguljenog žita 64, krumpira 67, zobenih pahuljica 65, kukuruza 60, bijelog brašna 52, graha 38. Po tom na inu mjerenja op enito se smatra da je vrijednost biljnih bjelan evina redovito niža od onih životinjskog porijekla. Izuzetak ine kikiriki i soya, ije su bjelan evine *potpune*. Nema znatnih razlika izme u govedskog, svinjskog i ov jeg mesa. Zanimljivo je, da u ovoj klasifikaciji nema koštunjavog vo a, koje je bez sumnje važan sastojak ljudske prehrane, dok žitarice i mahunarke, koje ina e i nisu esto najelovniku, u oštroj su suprotnosti sa životinjskom hranom. Berg kaže da tijelo bolje koristi krumpirovi! bjelan evinu nego onu iz mesa. Hinhede tvrdi da je krumpirova bjelan evina visoke biološke vrijednosti. I drugi se slažu s tim tvrdnjama. Koštunjavo vo e i zeleno bilje posjeduju najvrednije bjelan evine.

Dok se biološka vrijednost bjelan evine odre uje pokusom prehrane, njezina nutarnja vrijednost ovisi o aminokiselinama koje sadrži. Od poznatih aminokiselina njih deset do dvanaest se smatra bitnima za ljudski i životinjski život. To su *bitne* aminokiseline, jer ih tijelo ne može proizvesti.

Ostale aminokiseline, takozvane *nebitne* tijelo može samo proizvesti razgra uju i neke od složenijih aminokiselina, pod pretpostavkom da se pojede bitnih aminokiselina više nego što ih treba. Elvehjem je dokazao da su neke od takozvanih nebitnih aminokiselina potrebne za optimalan rast. injenica je, da je klasifikacija u *bitne* i *nebitne* pogrešna, jer su sve potrebne tijelu, a tijelo ne može proizvesti nijednu od njih iz sirovih materijala.

Gelatin je bjelan evina koja se dobiva iz odre enih dijelova životinje. Vrlo je nedostatna. Životinje hranjene samo tom bjelan evinom ne samo da ne rastu, ve slabe i ugibaju. Zein. kukuruzna bjelan evina, tako er je nedostatan. Svako od tih bjelan evina nedostaju neke bitne aminokiseline. Obje su korisne tijelu životinje, ali zahtijevaju dodatne izvore života da bi tijelo moglo rasti i uzdržavati se.

Tim smo stigli do životno važne injenice u ovoj raspravi: *nedostatnost jedne bjelan evine može biti ispravljena drugom bjelan evinom koja posjeduje one aminokiseline koje nedostaju prvoj*. Dvije bjelan evine kojima manjkaju iste aminokiseline ne mogu se nadopunjavati, ali dvije nepotpune bjelan evine, od kojih svaka ima aminokiseline kojih ona druga nema sa injavaju potpunu bjelan evinu. Ukoliko ovjekova ili životinjska prehrana nije svedena na samo jednu bjelan evinu, manjak bilo koje bitne aminokiseline nije vjerojatan.

Zein nije jedina bjelan evina u kukuruzu. Laktalbumin nije jedina bjelan evina u mlijeku. Skoro svaki izvor bjelan evina sadrži ih dvije ili više. U žitu ih je nekoliko. Svaka koštunjava vo ka sadrži više odjedne bjelan evine. Tim stižemo do druge životno važne injenice u toj raspravi:

naime, jedna bjelan evina može nadopuniti drugu u istoj hrani, tako da dvije bjelan evine tvore jednu potpunu bjelan evinu. To ne vrijedi za bjelan evine žitarica, kao ni za bjelan evine zelenog bilja, ali vrijedi za mješavinu od žitarica i velike koli ine zelenog bilja. U rano proljeće biljožderi dobivaju skoro sve svoje bjelan evine pasu i travu i drugo bilje, ali zato moraju pojesti velike koli ine, nešto što uvijek nije u stanju. Uvijek dakle mora tražiti bjelan evine u izvorima gdje su više koncentrirane. Ako želi biti dobra zdravlja mora konzumirati svoj dnevni obrok zelenog povrća, ali ne može iz njega dobiti druge bjelan evine. Na primjer, ako netko želi živjeti samo na žitaricama, može to samo ako uz njih jede obilne koli ine zeleni. Pokusi pokazuju da se najbolji rezultati postižu kad zeleno sadržava polovicu sve pojedene hrane.

Da bi se odredila vrijednost različitih bjelan evina, davane su, u pokusne svrhe, samo jedna vrsta bjelan evine. U stvarnosti uvijek niti ikoja životinja ne živi na samo jednoj bjelan evini. Oni ne samo da jedu vrste hrane od kojih svaka sadrži drugu bjelan evinu, već i hranu koja sadrži nekoliko različitih bjelan evina. Mi normalno ne jedemo kasein kao jedini izvor bjelan evina, niti živimo na dijeti od samih žitarica. Ovo dovodi do trećine injenice od životne važnosti u ovoj raspravi: *ne živimo na samo jednoj bjelan evinskoj hrani već na zbiru svih bjelan evina u našoj prehrani*. Ne trebamo se pitati: „Je li ta pojedina bjelan evina dostatna?“, niti: „Da li bjelan evine sadržane u ovoj hrani uzete zajedno predstavljaju dostatnu bjelan evinu?“ Jedino se trebamo upitati: „*Da li zbir bjelan evina u mojem jelovniku dostaje za potrebe mog tijela?*“ Ako je zbir konzumiranih bjelan evina dostatan, sve je u redu.

Izvođači pokusa sa životinjama su skloni pretjerano naglasiti važnost stvari koje rabe kao nadomjestak za nedovoljnu ishranu, potpuno ignoriraju i prirodni red prehrane. Mlijeko je veoma raspoloživa stavka na jelovniku, pa ga se često koristi kao nadomjestak u eksperimentalnim dijetama. U većini slučajeva mlijeko se u stanju pretvoriti životinjsku prehranu iz nedostatne u dostatnu, što izvođači pokusa navode na pretjerano naglašavanje vrijednosti mlijeka, zaboravljajući o iglednu injenicu, da životinje, nakon odbijanja od sise, nalaze dostatnu prehranu i bez mlijeka. Njihovi pokusi nemaju veze s ljudskom prehranom, niti s prehranom životinja u prirodi. Te vrste pokusa zavode u zabludu. Ima mnogo drugih vrsta hrane, koje mogu nadostignuti prehranu uiniti dostatnom.

U nekim pokusima psi, hranjeni manjkavom manom, nisu normalno rasli. Nekima od njih je dodano mlijeko i ti su se razvili i rasli normalno. Psi kojima nije davano mlijeko ostali su krhli i nerazvijeni. Bilo bi smiješno zaključiti iz toga da psima treba mlijeko za normalan razvitak, jer znamo da se psi mogu razvijati, i u stvari se razvijaju bez ikakva mlijeka nakon što su prestali sisati. Pokus te vrste dokazuje jedino to, da mlijeko, dodano nedostatnoj ishrani može je uiniti dostatnom. Ali ima stotine drugih načina kako prehranu uiniti prikladnom, kao što to znaju sve divlje životinje. Zapravo je moguće i vjerojatno, da su mnogi drugi načini pretvaranja hrane iz nedostatne u dostatnu bolji od mlijeka. Mlijeko, nakon normalnog perioda sisanja, nipošto nije neupitni blagoslov.

Pokus sa samo jednom, izdvojenom bjelan evinom mogu neupitno navesti na uvjerenje da slon, krava, konj, bivol, bizon, jelen, zec i drugi potpuni biljožderi ne mogu

živjeti **ni** rasti na biljnoj hrani, a **znamo da** mogu. i to veoma dobro, i to **zato** što oni ni ne pokušavaju živjeti na jednoj, izdvojenoj bjelan evini, ve jedu raznoliku hranu, u kojoj jedna bjelan evina ispravlja drugu.

Nema sumnje da je potreba za aminokiselinama razliita za svaku životinju, isto kao što je potreba odrasle životinje za aminokiselinama razliita od one stoje ta ista životinja ima dok ubrzano raste. Dokazati daje neka bjelan ivina prikladna za izvjesnu vrstu životinja zna i upravo to i ništa više. Ne može se ustvrditi daje prikladna ili neprikladna za druge vrste sve dok se ne iskuša na drugoj životinji. Ako je pokus s hranom obavljen na štakorima, rezultati toga pokusa se ne mogu **izravno** primijeniti na ljude.

Za bjelan evine banane se kaže da su veoma nepotpune, a ipak u Južnoj Americi jedna vrsta papige živi, i to do velike starosti, na jednoli noj ishrani koja se sastoji isklju ivo od banana. Bjelan evine banane su im, o igledno, dostatne. U tropima bolesnici, koji se oporavljaju od teških posljedica **tifusa** ili groznice, hrane se bananama i brzo dobivaju na težini i snazi. Bjelan evine banane moraju biti za ljude pogodnije nego što to pokazuju pokusi na štakorima. Razumije se. ni papige ni bolesnici ne jedu izdvojenu bjelan evinu. Jedu bananu.

Danas se kao izvori bjelan evina redovito nabrajaju meso, jaja i mlijeko, a zanemaruju se ili zapostavljaju drugi izvori aminokiselina. Ulažu se naponi da se uvjeri ljude, koje, usput re eno, nije teško uvjeriti, da su po prirodi mesožderi, pa da je sukladno lomu životinjsko meso za njih najbolja hrana.

Ne može se zanijekati visoka vrijednost bjelan evina mesa, jaja i mlijeka. Me utim, za odbacivanje mesne ishra-

ne postoje drugi razlozi, o kojima ovdje ne treba raspravljati. Ja u ovdje uzeti u razmatranje jedino tvrdnje o jednoj od ovih hrana životinjskog porijekla kao izvoru aminokiselina.

Pogledajmo meso kao hranu. Tvrdi se, da bjelan evine mesa sadrže sve bitne aminokiseline, te da su stoga iznad biljnih bjelan evina, u kojima nekih potrebnih aminokiselina ima premalo, a u drugima previše. **Tako er** se tvrdi da se mesne bjelan evine lakše nego biljne probavljaju i asimiliraju. U skladu s time meso je po mnogima precijenjeno kao ljudska hrana. I ovdje je opet zanemaren prirodni zakon prehrane. Je li meso potpuna bjelan evina? Berg kaže tla „to ne može biti prihva eno kao pozitivna injenica s obzirom na bjelan evine pojedina nih miši a, nego samo s obzirom na zbir bjelan evina životinjskog tijela korištenog kao hrana." Abderhalden tako er isti e tu injenicu. Berg veli da je to naro ito istinito ako meso nije popra eno ve om koli inom hrane koja stvara lužine. On naglašava da „mesožderi, žive i u prirodi, osiguravaju potrebne lužine piju i krv svojih žrtava i jedu i kosti i hrskavice zajedno s mesom." Tako er je to no da mesožderi jedu, naro ito ujesen, velike koli ine plodova, bobica i pupoljaka. Može se vidjeti ma ke kako jedu biljnu hranu, i to, protivno pu kom vjerovanju, ne kad su bolesne ve kad su zdrave.

Odavno se znalo, da ako pas jede samo meso iz kojega su iscije eni sokovi, s vremenom e mršaviti, pokazati simptome trovanja, nakon ega e ubrzo slijediti smrt. Pretrage poslije uginu a pokazuju promjene na kostima, tipi ne za osteoporozu i osteo malaciju. Uklanjanje soli iz mesa dovodi do uginu a. Lavovi u zato eništvu, hranjeni

neodgovaraju im mesom, postaju nesposobni za razmnožavanje.

Dobro je imati na umu, da različit tjelesni organi sadrže različite aminokiseline. Ne samo svaka životinjska vrsta nego i svaka pojedina na životinja, svaki organ ima svoju posebnu vrstu bjelanjaka. Zbog toga različiti dijelovi životinjskog tijela nisu jednako kompletni ili „vrijedni“ kao izvori aminokiselina. Ja posebno ukazujem na nisku vrijednost mišića, koji se inače najviše konzumiraju.

Jedan zagovornik jedenja mesa se žali na činjenicu daje „nekim bolesnicima, nažalost, odbojno jesti ponutrice. Ponutrice, kao jetra, bubrezi, srce, slezena itd.“ - tvrdi on - „vanredno su bogate nekim vitaminima i drugim vrijednim sastojcima, pa bi njihovo redovno uključivanje u jelovnik bilo vrlo preporučljivo.“ Da bi se iskoristile sve vrijednosti mesa treba jesti cijelu životinju, pa se oni kojima se jede meso, ne bi smjeli mrštiti na jelo od crijeva. Izbirljivi mesožderi koji bi pojeli kravu a odbijaju jesti žohare nisu ozbiljni. Daje žohar velik kao krava, oni bi od njega odrezali dobar komad mesa i pojeli ga s užitkom. Ti dosadni mesožderi što čine svoje trbuhe grobljem gdje sahranjuju životinjske strvine (lešinari!), morali bi uvijek držati na pameti, da njihovi istomišljenici na drugim stranama svijeta jedu skakavce, puževe, pčele, zmije, crknote ptice, štakore, miševе, mačke, pse, tvorove itd. Bijedni, degradirani lešinari, jer drugi i niste, čemu ste tako gadljivi? Ipak ne morate, dok jedete životinju, pojesti zaostali izmet u debelom crijevu, kao što to činite jedu i cijele školjke.

Dajte da još jednom naglasim, da u praksi najviše dijetetici posve ujmemo pažnju, ne relativnoj vrijednosti određene bjelanjake, niti relativnoj vrijednosti određene bje-

lanjake evinaste hrane, već ukupnom zbiru vrijednosti bjelanjaka u našoj uobičajenoj prehrani. I ne samo bjelanjak već cjelokupne prehrane. Ne možemo živjeti samo od bjelanjaka. Osim bjelanjaka potrebni su nam ugljikohidrati, masnoće, minerali, vitamini. Nisu nam potrebne aminokiseline kao takve, već aminokiseline u idealnim kombinacijama s ostalim neophodnim tvarima - mineralima, vitaminima, ugljikohidratima - koje mogu pružiti jedino biljke. Te stvari su bitne za potpunu uporabu bjelanjaka. Životinjske bjeljanke ne spajaju se idealno s tim tvarima. Najidealnije stvari kako za životinjsku tako i za ljudsku ishranu (uključujući i mesojede) i najidealniji spojevi tih stvari nalaze se u biljkama.

U bjeljanjaku mesa nema nijedne aminokiseline a daje životinja nije proizvela iz biljaka. Nema nijedne mesne bjeljanke koju ljudsko biće ne bi moglo proizvesti iz biljaka. Središnje pitanje iz predloženog razlaganja može se oblikovati ovako: *Je li meso u usporedbi s biljnom nadmoćnije kao hrana?* Odgovor mora uključiti više imbenika nego što su bjeljanke evine. Uz ostale bitne sastojke hrane potrebno je uzeti u obzir i vrijeme. Nisu dovoljni kratkotrajni pokusi. Treba promatrati u činu jedenja mesa u rasponu od više naraštaja.

Može se prigovoriti da nitko ne zastupa isključivo mesnu dijetu. Svjestan sam, da takva dijeta za ljude ima malo zagovornika. Međutim, ostaje činjenica da se navodna superiornost mesna može iskušati samo putem primjene mesne dijete.

Kao konačnu činjenicu našega razmatranja sjetimo se, da životinjski organizam nije u stanju izgraditi aminokiseline iz sirovih materijala. To znači da životinja ne može

uzeti **elemente** iz tla, zraka i vode i spojiti ih u aminokiseline. Jedino biljka može izvlačiti iz zemlje sirovine i iz njih oblikovati aminokiseline. Prema tome životinja izravno ili neizravno ovisi o biljkama s obzirom na aminokiseline. Sve aminokiseline u životinjskim bjelanjcima, bilo da se radi o mesu, jajima ili mlijeku, biljnog su porijekla. Krava proizvodi aminokiseline uglavnom iz trave i sjemenja koje jede, bik proizvodi svoje aminokiseline iz istih izvora i iz hrane kojom ga love. Kokoš jede travu, zrnje, kukce i crve iz kojih gradi aminokiseline za jaja. Kukci i crvi koje ona jede izvode svoje aminokiseline iz biljaka. Bilo da jedeš odrezak, teletinu, ovčetinu, janjetinu, srnetinu, piletinu, ribu ili koju god drugu vrstu hrane životinjskog porijekla, ne dobivaš iz njih nijednu aminokiselinu koju životinja ne bi dobila iz biljaka. Ako piješ mlijeko, jedeš sir, ili jaja, ili drugu hranu životinjskog porijekla, aminokiseline u toj hrani kokoš, krava ili koza dobile su iz biljaka koje su pojele. Uvijek također može uzimati aminokiseline iz biljne hrane. Govedina i svinjetina nisu jedini izvori aminokiselina. Zapravo, kako ćemo uskoro vidjeti, nisu ni najbolji izvori tih neophodnih sastojaka hrane.

Šesto poglavlje

## Biljne bjelanjke

U knjizi „Znanje s kaula“ (drugo izdanje, str. 173.) Sir E. Raz Lancaster, F.R.S. kaže: „U nekim zemljama mnogi snažni i tjelesno dobro razvijeni narodi žive na isključivo biljnoj hrani.“ To je činjenica, a ne pretpostavka. I to ne samo činjenica za današnje vrijeme, već sve dokle doseže pisana povijest, arheološki i antropološki nalazi ukazuju da je tako bilo daleko prije nego što su nastali pisani spomenici.

Ti narodi nisu etički vegetarijanci, nisu ni znanstveni vegetarijanci, nisu postali vegetarijancima iz zdravstvenih ili vjerskih razloga. Jednostavno, bili su oduvijek vegetarijanci i vegetarijanizam im se činio normalnim i prirodnim načinom ishrane. Teorija da biljne bjelanjke nisu potpune, da nisu u stanju omogućiti uvijekov rast i razvitak, tim bi narodima izgledala smiješna, kao što u stvari i jest. Mnogostoljetno iskustvo tih naroda kako živjeli na dijetu koja ne sadrži životinjsku hranu, ili na dijetu koja sadrži veoma malo hrane životinjskog porijekla, bez sumnje dokazuje da je zadovoljavaju i rast i održanje tijela potpuno moguće bez jedenja mesa ili druge hrane životinjskog porijekla. Treba također znati, da mnogi od tih naroda ne drže

mlije njih životinja niti uzgajaju kokoši radi proizvodnje **jaja**.

Biološka vrijednost bjelan evina zavisi o tome u kojoj mjeri sadrže dovoljne količine *bitnih aminokiselina*, koje životinje ne mogu proizvesti. Na određivanja njihove vrijednosti izvodi se na temelju pokusa sa štakorima. Budući da su potrebe za aminokiselinama različite u ovjeka i u štakora, ti pokusi ne daju sigurne rezultate kad se primijene na ljude. Kao što prof. Hindhede kaže: „Ako netko želi otkriti najbolju hranu za štakore, pokusi s tim životinjama su odgovarajućiji. No, ako tko želi otkriti najbolju hranu za ovjeka, teško će se izbjeći pokusi na ljudima. Pokusi na štakorima mogu dati neke natuknice, ali iz njih se ne mogu izvlačiti ispravni zaključci.”

Štakori rastu puno brže nego ovjek, pa su i njihove potrebe za aminokiselinama srazmjerno različite. Bjelan evina dovoljna za sporo rastu u životinju lako može biti nedovoljna za drugu životinju bržeg rasta. Najrazboritiji autori o prehrani su svjesni, daje dogmatizam temeljen na zaključcima izvedenim iz pokusa na štakorima veoma nerazuman.

Ne smije se previdjeti ni to, da se biološka vrijednost bjelan evina ovisi o određenoj hrani i proizilazi iz njene bjelan evinosti štakore, koji su inače hranjeni hranom bez bjelan evina. Mora se imati na pameti, da se vrijednost bjelan evina određuje po njihovim aminokiselinama, a ne djelomično i po njihovoj povezanosti s vitaminima i mineralima. Istina je da priroda nikada ne pruža izolirane bjelan evine. Svaka prirodna ljudska hrana posjeduje manje-više kompleksne bjelan evinske mješavine. Dobar broj bjelan evina, ako ih se izolira i konzumira u istom

obliku, ne mogu podržavati rast ni život, neke uopće ne prihranjuju tijelo. No, to se vrlo rijetko događa s bjelan evinskim mješavinama u prirodnoj hrani. Na primjer, mlijeko posjeduje dvije bjelan evine, soja dvije, kukuruz dvije, žito dvije itd. Tako se dogodi da, ako se jedna bjelan evina izdvoji i daje životinji u istom obliku, može se pokazati nedovoljnom, dok im dvije bjelan evine u hrani, ako se daju skupa, mogu se pokazati sasvim dovoljnim. Tako je istina da ovjek živi na veoma raznolikim jelima što sadrže bjelan evine, pa manjak bjelan evine iz jedne hrane nadopunjuje odgovarajućom količinom aminokiselina iz koje druge.

Prof. Thomas Osborne, Ph.D., kemičar istraživač na Pokusnoj Agrikulturnoj Postaji u Connecticutu i pridruženi istraživač na vašingtonskom Carnegie Institutu godinama je pravio nebrojene pokuse u svrhu određivanja prave naravi i vrijednosti raznih bjelan evina. U „Biljnim bjelan evinama” kaže: „Ne zna se za sjeme koje ne bi sadržavalo nekoliko različitih bjelan evina. U svakom istraživanju je ustanovljeno da, ako sjeme posjeduje bjelan evinu bez dovoljno jedne ili dviju aminokiselina, onda posjeduje drugu bjelan evinu koja ima baš te aminokiseline. Prema tome je očigledno, da ne možemo zaključiti stoga što značajan dio bjelan evina izdvojen iz sjemena ne zadovoljava potrebe rastuće životinje, daje cjelokupna mješavina bjelan evina u sjemenu manje vrijednosti.” Nakon pokusa s ječmom, zobom, ražom, i pšenicom on zaključuje: „Zbroj bjelan evina svake od ovih žitarica je uinkovitiji nego što se općenito smatralo.”

Raspravljaju i baš o ovome prof. E. V. McCollum kaže: „U praksi ni ovjek ni životinja nisu ograničeni na samo

jednu bjelan evinu kao i/vor potrebnih aminokiselina. Iz toga slijedi da podaci o prehrambenoj vrijednosti pojedine bjelan evine u stvari su manje vrijedni od podataka o me usobnom nadopunjavanju tih dvaju bitnih prehrambenih tvari."

U prirodi nema ni jedne jedine vrste hrane koja bi, barem što se ovjeka li e. sadržavala dovoljno svih bitnih prehrambenih imbenika. Zato je eksperimenliranje s pojedinom hranom u svrhu odre ivanja njezine dostatnosti uglavnom beskorisno trošenje vremena. Mnoge vo ke nemaju kalcija, mnoga zelen ima obilje kalcija. Nitko ne živi na samom vo u, pa se manjak kalcija u vo u nadomješta viškom kalcija u zeleni.

S obzirom na nadopunjavanje bjelan evina iz razli itih izvora, (a loje op i zakon u životinjskom i ljudskom svijetu), dr. J. C. Drummond, profesor biokemije na londonskom sveu ilištu, ustvrdio je u svojim predavanjima na Harbenu, 1942. godine: „Iz u injenoga u zadnjih deset ili petnaest godina jasno se vidi, daje u inak me usobnog nadopunjavanja bjelan evina iz žitarica, korijenja i lisnatog povr a takav da omogu uje izvrsnu mješavinu za izgradnju i održavanje tkiva. Razumije se, trebali smo ovo shvatiti iz primjera vegetarijanskih naroda, koji su u tom smislu sasvim uvjerljivi."

U vezi s ovim prof. Sherman kaže, da neki pokusi pokazuju kako prehrambene vrijednosti bjelan evina mahunarki mogu biti ograni ene zbog niskog sadržaja istina, ali to se lako nadomješta iz drugih izvora. To jednostavno zna i, daje i neku drugu hranu koja sadrži više istina namiruje se potrebni obrok bjelan evina. Ako bismo ostali samo na mahunarkama (osim soje i kikirikija) kao izvorima bje-

lan evina, ne bismo ih primali dovoljno, ali kako nikada nismo do te mjere ograni eni na samo jednu vrstu hrane, opasnost od pomanjkanja bjelan evina je više fiktivna nego stvarna. Grlati zagovornici su od ove muhe stvorili slona.

Treba tako er primijetiti, daje biološka vrijednost neke bjelan evine odre ena drugim osobinama hrane, bilo da su prisutne ili odsutne. Na primjer, dobro je poznato da korištenje bjelan evina zavisi o prisutnosti odgovaraju ih vitamina u hrani. Ve a prisutnost lužina u jelu asimiliranje bjelan evina pove ava, a previše kiselinskih tvari smanjuje. Za potpuno korištenje bjelan evina iz bilo koje hrane, zbir prehrane mora sadržavati sve bitne elemente u zadovoljavaju im koli inama. To pravilo se esto ne poštiva u pokusnom hranjenju, kod kojega su mnoge tvari pro iš ene, jer moraju barem biti o iš ene od svih bjelan evina, osim one koja se iskušava, a sam taj postupak lu enja bjelan evina uklanja i ostale bitne sastojke iz hrane.

Nitko ne sumnja da hrana životinjskog porijekla ne može pružiti odgovaraju e aminokiseline, pogotovo kad se radi o jajima, koja, kako prof. McCollum kaže, imaju ve u prehrambenu vrijednost nego bilo koji drugi poznati izvor bjelan evina. A tako je i s mesom, pod uvjetom da se jede cijela životinja a ne samo miši i. Budu i da ne živimo samo od aminokiselina, njihova dostatnost u nekoj hrani nije dovoljna da je proglasimo superiornom. Mesu nedostaju neki vitamini i minerali, za koje su biljke najbolji izvor. Malo životinja živi isklju ivo na mesu, a i one jedu cijelu ulovljenu životinju i piju njezinu krv.

S obzirom na isto u, stalnost i pouzdanost bjelan evine i ugljikohidrati iz biljnih tvari nadmašuju one iz mesne hrane. Dr. S. Henning Balfrage u „ABC-u“ tvrdi da meso sadrži tvari koje tijelo ne može koristiti, nego ih jetra i bubrezi moraju preraditi u otpad. Injenica je da mesna hrana sadrži otpadne tvari (krajnje proizvode životinjskog metabolizma na ene u tkivima u asu smrti, u/ proizvode nezamije enog raspadanja), pa to dodatno optere uje ljudski ustroj nutarnjeg iš enja. U vezi s lime treba re i, da su zdravi bubrezi u sredovje ne osobe više izuzetak nego pravilo.

Od sveg poznatog vo a u SAD-u avokado je najbogatiji bjelan evinama. Dobre kalifornijske vrste sadržavaju 3,39% bjelan evina, što je jednako mlijeku s obzirom na aminokiseline, bitnih za rast i oporavak tkiva. Sadržaj ugljikohidrata mu je nizak, samo 2,97%, a sastoji se od še era i celuloze. Avokado je bogat veoma ukusnim, emulziranim uljem, koje je 93,8%; probavljivo. Minerali sa injavaju oko 1,18% jestivog dijela, a uklju uju dobrim dijelom lužine kalcija, kalija, magnezija i natrija. Bakra i mangana ima u manjim koli inama. Sto se vitamina ti e, u avokadu ih ima obilno. Dobar je izvor tiamina (B) i riboflavina (B2 ili (i), a ima nešto i vitamina A i C.

Treba napomenuti daje bjelan evinski sadržaj avokada nešio viši od onoga u kravljem mlijeku, prirodnoj hrani teladi u razdoblju njihova najbržeg rasla. Bjelan evina je savršeno kombinirana s vitaminima i mineralima koji nam omogu uju uporabu bjelan evine.

Orasi i ostali koštunjavci tako er su važan izvor visokih bjelan evina, pa u im zato posvetiti posebno poglavlje. Za sada treba re i samo toliko, da su mnogi od njih bogatiji

bjelan evinama nego meso i da su po sadržaju aminokiselina ravni mesu. Koštunjavci vo e je bez sumnje dio normalne ljudske prehrane, dok meso zasigurno to nije.

Bjelan evine povr a i žitarica su uglavnom nedovoljne, ali uzete s dovoljno zelenog povr a koje sadrži manje koli ine visokih bjelan evina, njihova nedovoljnost se kompenzira. Svinje, štakori i druge životinje se hrane žitaricama i u stanju su othranjivati svoju mladun ad, uz uvjet da žitarice nadopunjuju zelenjem. U prirodnim uvjetima životinje što jedu zrnje, uklju uju i i ptice, ne žive jedino od zrnja, ve pokazuju posebnu pohlepu za mekanom, mladom zeleni. Op enito uzevši, žitarice i povr e nisu najbolja ovjekova hrana, ali njihova relativno niska cijena i dostupnost lijekom cijele godine ini ih korisnima siromašnjem sloju, pod uvjetom da ih se jede u suhom stanju i u odgovaraju oj kombinaciji sa zelenim povr em.

Sojino zrnje je bogato bjelan evinama visoke biološke vrijednosti i treba ga jesti dok je mlado i zeleno, a preporu uju se i sojine klice. Mladi sojini izbojci su veoma ukusni, mogu se jesti sami ili kao izvrstan dodatak salati.

Od povr a kikiriki posjeduje bogatu zalihu bjelan evina visoke biološke vrijednosti, lo jest potpunih, dostatnih bjelan evina. Kikiriki raste pod zemljom. Njegov mineralni sadržaj sastoji se u najve oj mjeri od fosforne kiseline, a kombinacija škroba, bjelan evine i fosfora stvara jaku kiselinu. Me utim, ako se jede s ve om koli inom zelenog povr a i ne miješa s drugim bjelan evinama ili ugljikohidratima, ini izvrsnu hranu. Razumije se, treba ga jesti sirova i neosoljena i mora ga se dobro sažvakati. Prženi i soljeni kikiriki, kao i maslac od kikirikija, veoma su loša hrana.



Zavisno o tlu, klimi, mjestu, vrsti i drugim, možda i nejasnim imbenicima, sastav kikirikija jako varira. Odnos bjelan evina ide od 25 do 35 posto, masno e 50 do 55 posto. Prosjek napravljen od dvije tisu e pokusa pokazuju slijede i sastav: voda 7,9, bjelan evina 30, masno a 50, škrob i celuloza zajedno oko 12, minerali 2,9. Uzevši u obzir injenicu da u jestivom mesu prosjek bjelan evina se kre e oko dvadeset postotaka, lako se vidi da se nije teško prejesti kikirikija.

Ako ga se prži, guta napola sažvakanog ili pomiješanog sa škrobom ili drugom bjelance vinskom hranom, kikiriki je veoma težak za probavu. Kao i ostale sli ne vrste hrane, punje minerala i vitamina. Uz to sadrži veoma ukusno ulje, koje je za ljudsku upotrebu bolje od životinjske masti.

Suncokretovo sjeme je odavno služilo za hranu u Rusiji, na Balkanu i u drugim krajevima. Ameriki Indijanci su ga koristili mnogo prije Kolumbova otkri a. Re eno je da su ga ruski vojnici jeli u velikim koli inama. Bogato je bjelan evinama visoke biološke vrijednosti, bogatije bjelan evinama od ve ine vrsta mesa, jaja i sira, a posjeduje i druge prehrambene vrijednosti. Njegov bogat, orasima nalik okus je vrlo privlačan, a lako je probavljivo. Žuto, lagano suncokretovo ulje, iscije eno iz sjemenja, smatra se ravnim maslinovu ili bademovu stolnom ulju. Suncokretovo sjemenje sadrži više ulja od sojina.

Uz razlike po vrstama suncokretovo sjeme sadrži 27 do 32 posto ulja od ukupne težine, dok soja, za usporedbu, sadrži 19 posto. Oguljeno suncokretovo sjeme je na samom vrhu povra sa 52,7 posto bjelan evina. Postotak bjelan evina je niži u itavom sjemenu.

Kao izvor vitamina D suncokretovo sjeme nadmašuje bakalarovo ulje, koje ima više diskutabilnih svojstava i u inaka. Uz vitamin D to sjeme je bogatije kompleksom vitamina B nego odgovaraju a koli ina žitnih klica, a tako er sadrži vitamine E i K. Ima u njemu dosta kalcija, fosfora, silicija, magnezija i fluora, te „mikroskopskih“ minerala i lecitina.

Sve to ukazuje da suncokretovo sjeme ne sadrži samo znatne koli ine visokih bjelan evina, ve da ih posjeduje u idealnoj kombinaciji s drugim prehrambenim imbenicima koji su bitni za korištenje bjelan evina. Kako smo prije vidjeli, bjelan evine su uporabive jedino u spoju s drugim imbenicima u hrani.

Sada se suncokretovo ulje po inje rabili za izradu margarina, za ina za salatu, kuhinjskog ulja i sapuna. Smjesa, kako pišu, služi za prehranu stoke. Ponovno imamo primjer kako nerazumni ljudi, pod utjecajem mesožderstva i kapitalizma, zlorabe dobre stvari. Na nesre u šireg op instva, ova izvrsna hrana vanrednog ukusa je tako skupa da sije samo neki mogu priuštiti kao redovno jelo. Ali ako je u Rusiji i na Balkanu mogu proizvodili lako jeftino daje pristupna i seljacima, onda se sigurno u ovoj zemlji mogu proizvoditi jeftinije nego sada. Suncokretovo sjeme bi moglo biti dostupno svima.

## Košunjavo vo e

Orasi i ostalo košunjavo vo e su izvor visokokvalitetnih bjelan evina, ali su usprkos tomu zanemareni od strane izvo a a pokusa i neprijatelja vegetarijanske prehrane. **Prof.** Sherman kaže: „Bjelan evine košunjavog vo a, u skladu s dosadašnjim istraživanjima, posjeduju istu gra u kao i mesne i riblje bjelan evine.“ Dr. Kellogg veli: „Zanimljivo je otkri e, da od raznih vrsta biljne hrane orasi imaju najbolje bjelan evine... usporedno prou avanje bjelan evinskog sadržaja košunjavaca, mlijeka i mesa pokazuje, kilogram za kilogram, da bademi, bukvice (bukov žir) i orasi u prosjeku sadrže bjelan evina koliko i meso, a pet puta više nego mlijeko... Kesten, lješnjak, hickori orah, pekan orah i jestivo sjeme jedne vrste bora u prosjeku sadrže bjelan evina koliko i ribe, do im ameri ki bijeli orah, kikiriki i oraš i dvostruko više od ribe i 50% više nego što se na e u najboljem mesnom odresku.“

Mnoge životinje u prirodi, koje imaju brži ritam rasta od ovjeka, ovise o košunjavcima kao glavnom izvoru bjelan evina. Zadivljuju e snažni i zdravi zubi kojima te životinje drobe najtvre i najdeblje kore oraha dovoljan su dokaz da je takva hrana izvrsna kad može izgraditi i održavati tako dobre zube. Kora hickori oraha, na primjer, je

vrlo debela i tvrda skoro kao kremen, pa ipak vjeverica bez muke vadi plod iz njega.

Bogati bjelan evinama visoke biološke vrijednosti, nabijeni mmeralima i vitaminima i od prirode za injeni tako da gode ljudskom osjetu okusa, košunjavci kao pekan, orah, badem, indijski oraš i itd. nisu samo vrijedan dodatak našem jelovniku nego su redovni dio prehrane mnogih životinja. Oni nisu nadomjestak mesu - meso je njihov nadomjestak.

Vrijednost bjelan evinske hrane ne odre uje se samo po postotku bjelan evinskog sadržaja, niti po aminokiselinskom bogatstvu bjelan evina. Odre uje se vrijednoš u cjelovitog sadržaja hrane. Košunjavci su prili no bogati škrobom i še erom, tri do etiri puta bogatiji mineralnim solima od mesa pa ak i mlijeka, sadrže više vitamina nego meso, a njihov albumin se lako asimilira i ne stvara mokra nu kiselinu. Košunjavci su bogati masno om, koja je, kao i u mlijeku, u emulzivnom stanju, to jest gotova, pripremljena, skoro napola probavljena, spremna za cirkuliranje kroz limfni sustav. Ako se jedu u odgovaraju im kombinacijama, lako se probavljaju.

Košunjavci su hermeti ki zatvoreni u svojoj zaštitnoj ljusci sve dok ne do u na red za pojesti, pa zato nisu podložni one iš enju. Kao dodatnu zaštitu imaju opnu okojezgre. Kod nekih je ta kožica prezasi ena tvarima koje su toliko smrtonosne za sve oblike bakterija i mikroba, da joj se ne mogu približiti, a još manje do i u dodir a da ne budu uništeni. Opna na jezgri nekih od naših najboljih oraha otrovna je za ljude i treba je ukloniti da bi se orah mogao pojesti. Koliko je poznato, te kožice nisu smrtonosne za ljude, ali ih je bolje ukloniti.

U zelenom odnosno nezrelom stanju koštunjavci imaju okus koji ili štiti da ne bi bili pojedeni. Vanjska kora koja omotava orah ujedno ga štiti od napada vjeverica i drugih životinja. Taninska kiselina se redovito nalazi u vanjskoj kori, a ima je i u mnogim nezrelim koštunjavcima. Na primjer, žir je pun sirove taninske kiseline.

Ti plodovi nude sve što ina e možemo dobiti od mesa, i to u boljem obliku, boljim uvjetima, istije, lakše uporabivo i bez rizika od jedenja pokvarena mesa. Naše tovne životinje se hrane i uzgajaju tako da su esto puta bolesne u trenutku kad im mesar rasije e lubanju sjekirom i prereze im grkljan, da bi pribavio mesožderima „so ne" odreske i kotlete. Košlunjavci ne samo da su najbolji izvor bjelan evina i masno a, ve nam ih pružaju u idealnoj kombinaciji s ostalim prehranbenim imbenicima koji su bitni za njihovu uporabu.

Nemam nakane u ovom poglavlju govoriti o svim koštunjavcima. U stvari, kanim ukratko spomenuti samo one koji su nam u Americi najpoznatiji. Ima koštunjavaca u drugim dijelovima svijeta o kojima znamo malo ili ništa. Neizmjerne prašume Amazone i južnoamcri kih rijeka, podru je veliko kao cijeli sliv Mississippija, gusto je obraslo mnogim vrstama koštunjavog vo a. Budu i e naraštaji u tim šumama bez sumnje na i neiscrpne zalihe najfinije i najkoncentriranije hrane, ija je prehranbena i higijenska vrijednost superiornija mesu i drugoj hrani životinjskog porijekla. Današnji naraštaj zanemaruje koštunja e, a naši pravovjerni autoriteti za prehranu vladaju se kao da koštunja e ne postoje. Pogledajmo najobi nije koštunjavo vo e!

**Badem:** - Dopustite mi ovdje da popravim ozbiljnu pogrešku na našim kiselinsko- lužinskim prehranbenim tablicama i lancima o dijete. Tvrdilo se daje badem lužnat plod. Kasnija istraživanja su pokazala daje ta tvrdnja pogrešna. Iako sadrži visok postotak lužnatih minerala, ima malo najvažnijega od njih - kalija, a fosforom je najbogatiji u cijelom biljnom carstvu, što ga smješta na kiselinsku Stranu tablice. To ne zna i da treba izbjegavati to fino vo e, ali zna i, ako ga se kani uvrstiti u hranu, da ga treba jesti sa zelenjem koje mu odgovara i koje e ublažiti njegovu kiselost.

**Opnu s badema treba uvijek oguliti.** To je jedan od gore spomenutih plodova koji se sami brane, a kemijski spojevi koji ga štite tako su trpki, da ne odgovaraju ljudskoj uporabi. Guljenje te kožnate opne je jednostavno: jezgre izva ene iz ljuške ubacite u vrelu vodu. Nakon minutu-dvije izvadite ih i otarite opnu.

Prosje na analiza badema pokazuje ove vrijednosti: voda 6,00, bjelan evine 24,00, masno a 54,33, ugljikohidrati (bez škroba) 10,00, celuloza 3,00, mineralne soli 3,00.

Mnogi bademi kupljeni na tržnici bili su obra ivani sumporom, što bi trebalo izbjegavati. Sumporenjem se ho e ubijeliti ljuške i ujedna iti boje, ali sumpor esto prodre do jezgre i ini je neprikladnom za jelo. Kupujte bademe tamo gdje ste sigurni da nema napasti od trgova ke varke.

**Brazilski orašac (paraorah)** ili „crn ev prst" našega djetinjstva kotira visoko na ljestvici prehranbenih vrijednosti. Bogat je masno om, kalcijem i magnezijem. Usprotom posljednjem ipak spada u kiselinske koštunja e zbog

visokog postotka bjelan evina. Brazilski orašac mora biti oguljen i jako dobro sažvakano.

Evo prosjeka dobre analize: voda 4,8, bjelan evine 17,2, **masno a** 66,00, ugljikohidrati (uglavnom še er) 5,7, celuloza ili vlakna 3,0, mineralne soli 3,3.

#### *Indijanski kašu orah (pipak, Anacardium occidentale)*

- **Taj** plod postaje sve popularniji zbog vrlo privlačnog okusa i kiselosti. Nije orah u doslovnom smislu, već je sjeme voćke poznate kao kašu jabuka, a koje za razliku od sveg drugog voćke sjemenja raste izvana, na donjem dijelu „jabuke“.

Zbog dviju malo poznatih kiselina, kardola i anakardina, koje pale grlo i usta i dosta su otrovne, kašu se ne može jesti sirovu. Ove kiseline nestaju pri grijanju. Kašu se mora popržiti, a kožica ukloniti.

Da bi se uživalo u posebnom okusu toga oraha treba ga jesti sa zelenim povrćem. Nipošto ga ne valja jesti s kruhom ili bilo kojom drugom škrobnom hranom. Vrlo je ugodan i pruža obilje prvoklasne bjelan evine, iako nešto ograničenije od većine koštunjača. Koliko mi je poznato, do sada nije uvođena zadovoljavajuća analiza kašu oraha.

**Kesten** - iako je svrstan među koštunjače, nalikuje orahu, ima ljuskastu površinu orahu, istina, dosta tanju, ipak analize pokazuju da je kesten srodniji škrobnim žitaricama nego ikojoj koštunjači. Može se reći da diljem svijeta toliko ljudi živi od kruha napravljena od kestenova brašna koliko i od žitnoga kruha. To se posebno odnosi na jug Francuske, Korziku, Malu Aziju, Kavkaz i Sjevernu Afriku, a i u Italiji i Španjolskoj kestenje važan u prehrani, iako kesten raste samonikao u mnogim brdskim dijelovima Sjedinjenih Država, domaće proizvodnje je malena, pa se većina keste-

na uvozi. U Italiji kestenje je uobičajena hrana radnika i težakara. Tako se puno koriste u Švicarskoj i Njemačkoj. U spomenutim zemljama kesten nadomješta žitarice, što mnogi smatraju prednošću, budući da kesten sadrži više ugljikohidrata nego žitarice, i to uglavnom u obliku šećera.

Analiza pokazuje slijedeći sastav kestena: voda 6,0, masnoće 8,0, bjelan evina 10,0, ugljikohidrati (najviše škrob) 70,0 (dvostruko više od brašna ozime pšenice), celuloza 3,0, minerali 2,4. Kestenov škrob se lakše otapa od žitnoga. Naravno, u tijelu dovodi do smanjenja zaliha lužina. Naše je mišljenje, daje dobro zdravlje ljudima što toliko ovisi o kestenju zapravo posljedica aktivnog života na polju i potrošnje velikih količina sirova povrća i voća.

**Kokosov orah** - Ovaj orah visoko kotira kao ljudska hrana. To je jedan od najpoznatijih i najponosnijih oraha u našoj kuhinji. Poput dinje bolje ga je jesti samoga nego u užasnoj nespojivoj mješavini kako se to obično čini. Za probavu gaje najbolje jesti sa zelenom salatom i kuhanim povrćem, doimajući sa škrobom ili šećerom (uključujući i med) teško se probavlja. Kad ga se uzima ispravno, samoga ili s povrćem kako je malo prije rečeno, i mlijeko i jezgra su dobra hrana, kako za djecu tako i za odrasle. U zemljama odakle potječe kokosov orah je također i jedini na jelovniku milijama urođenika.

Analiza kokosova oraha daje slijedeći prosjek: voda 3,5, bjelan evina 6,3, masnoća 57,4, ugljikohidrati, šećer i vlakna 31,5, organske soli 1,3. Glavni minerali su fosfor i kalij, uz male količine natrija, kalcija, mangana i željeza. Koliko je poznato, najbolje ga je smatrati kiselinaštim i kao protutežu uzimati zeleno povrće. Očito je da nije jak u bjelan evinama, ali obiluje ugljikohidratima. Bjelan evina mu je potpuna.

**Hikori orah** - Hikori je strogo američki orah. Američkim Indijancima je bio glavna hrana. Sume su bile pune svih vrsta hikorija - njih sedamnaest - sve dok doseljenici, puke neznanice o hrani kako prije tako i sada, nisu posjekli skoro sve za ogrjev, za ograde i za drvene dijelove raznih strojeva.

Jedna od zapreka za obnovu popularnosti hikorija oraaha je i njegova debela, tvrda ljuska, teška za razbiti, ali baš ta tvrda ljuska savršeno štiti jezgru od bilo kakve oneišćenja.

Jedan od najpoznatijih hikorija je „Halijeva papirnata ljuska“. Stablo doseže visinu do preko 25m, a debljinu do 60cm promjera. Orasi su vrlo veliki, ljuska mekša od veine oraaha, jezgra puna, omeka i vrlo sočna, koja ima osobinu ina i veoma rijetku među koštunjama: može stajati godinama a da se ne upljesnivi.

Analiza prosjeka svih sedamnaest vrsta pokazuje sljedeće: voda 3,7, bjeljan evina 15,15, masno a 68,00, ugljikohidrati (skoro sve šeeri) 12,0, mineralne tvari 2,0. Bjeljan evina je, kao i ina i u koštunja a, visokokvalitetna, a kao i ostali ovaj orah zahtijeva da ga se dobro sažva i jede samo sa zelenjem.

**Pekari** - U ovoj zemlji pekan je najpopularniji i ponajbolji orah. Harter kaže: „ovjek može dobro živjeti na samim pekanima i voću. To nije samo teorija ve i činjenica, koju su dokazali članovi Lige, uključujući i pisca. Masne sastojke loga oraaha ljudsko tijelo lakše asimilira nego bilo koje druge.“

Nekad je bio glavni sastojak prehrane Indijanaca, koji su ga za zimu prikupljali u ogromnim količinama. Pekanov bjeljan evinski sadržaj, iako dovoljan za potrebe tijela, niži

je od veine koštunja a, ali ima najveći postotak za uporabu gotovih masnoća. Evo rezultata analize: voda 3,5, bjeljan evina 13,0, masno a 70,8, ugljikohidrati (uglavnom šeeri) 8,5, celuloza (vlakna) 3,7, „mekinja“ dovoljno za poticaj crijevnih gibanja, organski minerali 1,5.

Veličanstveno zaštiti en svojom ljuskom od svih vrsta zagađenosti pekan je savršen. Potrebna je jedna preostajenost: kupujte pekane u ljusci i pod svaku cijenu izbjegavajte svijetlo-crveno obojene jezgre koje se esto prodaju.

**Pinjol** - Ima više vrsta tog nazovioraha, koji i nije pravi lan obitelji koštunja a, iako je vrlo cijenjen kao takav. U stvari se radi o plodu jedne vrste bora, koji je služio za hranu od pamtiviljeka, vjerojatno ve u pretpovijesno vrijeme. Taj plod je došao u Ameriku iz Italije i južne Francuske i postao popularan zaslugom Monovvim specijalistima za orahe. Vrlo je mekan, i bezubi starci mogu s njim izi i na kraj. Lagani terpenlinski okus se može ukloniti grijanjem (ne prženjem!) na laganoj vatri.

Ta koštunja a ima postotak bjeljan evina ve i od ikoje prirodne hrane. Nadomješta najfinije meso. I vrlo mali obrok zadovoljava sve tjelesne potrebe za bjeljan evinama i masnoćama. Sažvakan do kašastog stanja, kako treba biti svaka koštunja a, pinjol se vrlo lagano probavi.

Prosjeck višekratnih analiza pokazuje ovakav sadržaj: voda 6,4, bjeljan evina 33,9, masnoća 49,4, ugljikohidrati (obitni šeeri) 6,0, organske soli 3,4. Mineralne soli uglavnom se sastoje od kalcija, magnezija i željeza. Ipak zbog visokog sadržaja bjeljan evina pinjol spada u uzročnik kiselina.

**Trišlja (pistaeija)** - To je jedna od najfinijih koštunja a što nadmašuje sve ostale u nekim svojstvima koja su slabo poznata izvan zemlje odakle potje e. Trišlja dolazi iz Siri- je-

Trišljina jezgra ima oblik nalik bademu, zelenkaste je boje (što zelenija to bolja), a ima blag specifi an okus. Iako je bogata bjelan evinom, ipak nije kiselinasla. Malo je lužinasta za probavu, a njezina masno a se vrlo lako probavlja i asimilira. Posebnost ove koštunja e je u tome što uop e ne sadrži neprobavljive celuloze ili vlakana - sve je ista hrana! Trišljin sadržaj je približno ovakav: voda 4,2, bjelan evina 22,5, masno a 54,5, ugljikohidrati (uglavnom obi ni še er) 16,0, organske mineralne soli 3,0.

**Orah** - Ovamo spadaju dvije ameri ke doma e vrste, crni orah (juglans nigra) i bijeli orah (juglans cinerea), te uvezeni europski orah, obi no zvan engleskim, iako ne potje e s britanskog oto ja ve iz Francuske i Italije.

Crni orah je svojim bogatim okusom kvalitetniji i od bijelog i od europskog. U usporedbi s njime europski orah je „bez okusa, pljesniv i neunosan“, pa ipak za ve inu svijeta rije „orah“ podrazumijeva samo europsku vrstu.

Usporedna analiza tih triju vrsta pokazuje:

	crni	europski	bijeli
voda	2,5	2,5	4,5
bjelan evine	27,5	18,5	27,9
masno e	56,3	64,5	61,2
ugljikohidrati	11,7	12,5	3,4
celuloza	1,7	1,4	0
minerali	1,9	1,7	3

**Ostale koštunja e:** Od koštunja a što rastu u drugim dijelovima svijeta, a slabo su poznate u Americi, spominjemo samo neke. **Castanopsis**, ili kalifornijski kesten, esto smatran križancem hrasta i keštena. Služi za hranu pticama i vjevericama. **Chura**, poznata kao zemni badem ili zemni kesten, raste ispod zemlje kao i kikiriki, zapravo nije koštunja a nego povr e. **Kvinslandski orah**, raste u Australiji, nalik brazilskom orašcu, ali je okusom bolji. **Pilinut ili javanski badem**, raste na Filipinima, u Aziji i Indoneziji. **Sapueaia** ili **rajski orah** je slabo poznat u Americi osim New Yorka i priobalnih gradova na isto noj obali. **Sauri** ili **tropski bijeli orah**, raste u Gvajani, ovdje ga se rijetko vidi, posve je bijel, pun ulja i ugodna okusa. Ovo je samo djelomi na lista koštunja a, koje vrijedi poznavati, iako ih nemamo prilike kušati.

Sve koštunja e, a pogotovo bademe, treba žvakati dok se ne pretvore u mlije nu kašu, da bi se mogle dobro probaviti. est obi aj nedovoljnog žvakanja dijelom je kriv za mišljenje, da su koštunja e teške za probavu. Osim bezubih osoba koje nisu u stanju sažvakati svoju hranu, nitko ne bi trebao jesti prera ene koštunja e, jer zbog oksidacije gube ve i dio svoje vrijednosti. Jedite ih prirodne, svježe iz ljuske. Uvijek je bolje kupovati ih s ljuskom.

Koštunja e, ako se jedu s kruhom, uzrokuju manje smetnji nego mesnata hrana, ali ipak treba naglasiti, da koštunja e ne valja jesti sa škrobnom hranom. Pekane, orahe, bademe, brazilske orašce, kašu orahe itd. ne valja jesti sa škrobom, še erom ni drugim bjelan evinama. Za idealnu probavu treba ih jesti sa zelenim povr em. U kombinaciji s ostalim vo em zbog svoje masno e ne e praviti

teško a u probavi bjelan evina, ali kiseline iz toga vo a ne-  
izostavno e ometati probavu škroba. Nespojive kombina-  
cije su dodatni razlog da se koštunja e op enito smatraju  
teško probavljivima.

Osmo poglavlje

## Koliko bjelan evina?

Sve otkad je zaklju eno daje bjelan evina najvažniji i najhitniji dio ljudske prehrane, bjesni rasprava o tome, koliko je bjelan evine potrebno na dan ovjeku. Po etni napor u odre ivanju potrebne koli ine bjelan evina sastojao se jednostavno u ra unanju prosjeka bjelan evina koje bi pojele odre ene grupe ljudi, ina e poznatih kao izjelice. Poslije toga za odre ivanje potrebne koli ine bjelan evina vršeni su pokusi na psima. Zamislite, htjeti otkriti ovjekove potrebe za bjelan evinama iz pokusa sa psima!

Ne ulaze i u narav tih pokusa i mjerenja dovoljno je re i, da su po njima uspostavljeni visoki bjelan evinski standardi, još uvijek važe i u lai koj i stru noj teoriji i praksi, usprkos tomu stoje opetovano dokazano da su previsoki. Štoviše, zadnjih godina je o it porast sklonosti prema ponovnom prihva anju starih bjelance vinskih standarda što su ih uspostavili prijašnji istraživa i.

Prije više od sedamdeset godina Liebig je došao na ideju, da su potrebe za albuminom i bjelan evinom u izravnom odnosu s muškar evom odnosno ženinom aktivnosti. Mislilo je da ljudsko tijelo pogone tvari od kojih se sastoje miši i i utroba. O ovom shva anju Drinkwater kaže: „Kad bi se miši i trošili obavljanjem svojih normalnih funkcija, onda bi prema starom shva anju bilo isto kao obnavljati na

lokomotivi to kovc i strojeve nakon putovanja, umjesto dodavanja potrebne vode i goriva." (*Hrana u zdravlju i bolesti*, London, 1906.)

Slijede i Liebiga Voight je 1881. izjavio, da dvadeset posto ljudske dnevne hrane trebaju biti bjelan evine. Malo kasnije Atwater je to podigao na dvadeset i pet posto, a Moleschott i Veirordt vratili na dvadeset posto. Da bi ustanovio koliko ovjeku treba bjelan evina, Voight je pravio pokuse na psima.

Ovi standardi su zahtijevali za odraslu osobu, koja je prestala rasti, 7% do 12% bjelan evina (materijala za gradnju tkiva) više nego što sama priroda pruža djetetu koje za šest mjeseci udvostru uje, a za godinu dana utrostru uje svoju tjelesnu težinu. Tek je Lahman 1892. uvidio taj raskorak i latio se zada e da odredi omjere bjelan evina, ugljikohidrata, masno e i soli u maj inu mlijeku, na temelju tih podataka je odredio djetetu za odrasle i time zadao odlu ni udarac staroj prehranbenoj školi. Lahman je ina e i sam pripadao toj staroj školi i kao lije nik je radio s Loui- som Kuhne. Tu je primijetio da Kuhneovi pacijenti nisu uzimali „nužnu“ koli inu bjelan evina, jer su hranjeni samo vo em i povr em, a ipak su se dobro oporavljali na hrani s malo bjelan evina.

Analiziraju i sastav mlijeka u prahu, tojest mlijeka bez vode, otkrio je da masno a, še er i minerali sa injavaju do 85,5% od cijele koli ine, a bjelan evina je dosegala do samo 13,5%. To zna i da djetetu koje raste i dnevno proiz- vodi više tkiva nego odrasli priroda osigurava hranu koja, nera unaju i vodu, za izgradnju tkiva sadrži samo 13,5 materijala zvanog bjelan evina. Ali u odnosu prema cjelo- kupnom mlijeku što ga dijete siše bjelan evina je samo 1,6

posto, jer je 88 posto vode. Samo u odnosu prema sastojci- ma koji nisu voda postotak je 13,5. Ovo se ipak ne smatra sigurnim polazištem, jer sve dok ne možemo usporediti akt- ivnost odrasle osobe s djetetovom, ne možemo to no odrediti potrebe odrasle osobe.

Drinkvater kaže da „ni najteži miši ni napor ni najman- je ne uve ava metabolizam bjelan evina u tijelu. Miši na aktivnost uve ava potrošnju neduši nih tvari, to jest ma- sno a i ugljikohidrata.“ To zna i da bismo odredili bje- lan evinske potrebe odrasle osobe uspore ivanjem s potrebama djeteta, morali bismo poznavati razlike u iz- gradnji tkiva koja se odvija u oba organizma.

Hirschfeldje 1887 napravio seriju pokusa i postavio 3g kao bjelan evinski standard, ali su ga „znanstvenici“ odbaci- li. Mlad ovjek od dvadeset i etiri godine Hirschfeld je radio teške poslove, podizao utege, bavio se planinarenjem itd., istovremeno uzimaju i bjelan evina manje od polovi- ne koli ine koja se smatrala nužnom. Nije gubio ni snage ni tjelesne težine, a „duši na ravnoteža“ je pokazivala da nije gubio tjelesnih bjelan evina. O njegovu djelu Hindhede kaže: „Zaista je udno daje znanost prepustila zaboravu Hirschfeldova istraživanja. Bio je mlad (svega dvadeset i etiri godine), pa nije imao dovoljno težine da uzdrma Vo- ightov autoritet.“ Niski standard bjelan evina slabo je pri- vlačio pažnju, sve dok nije Fletcher trgnuo „znanstvenike“ iz njihove letargije.

1904. godine Chittenden je prosvjedovao protiv pretje- ranog konzumiranja bjelan evina i odredio 8g kao pro- sje nu dnevnu potrebu. A kada je nešto kasnije dokazano da izlu ena mokra evina uop e nije u srazmjeru s aktiv- noš u, Liebig i njegova škola, skupa sa svim djeteti ar-



skim sustavom koji ga je podržavao, pokazali su se potpuno lažnima.

Ne smijemo misliti o aktivnosti odrasle osobe isključivo kao o trošenju bjelance vinskih elemenata i tkiva, nego kao o uporabi goriva. Uspoređeno s bjelančevinskim potrebama djeteta koje raste i dnevno gradi tjelesna tkiva, potrebe odrasle osobe su zaista vrlo malene, pa govorili o 13,5 postotaka bjelancevine u dnevnim obrocima bilo bi **smiješno**.

Lahman je zagovarao usklađivanje s razmjerima u mlijeku, stoje bilo previsoko, pogotovo stoje za svoj standard uzeo kravljje mlijeko. Chittenden je tvrdio da se „tjelesna težina, zdravlje, mentalna i fizička snaga i izdržljivost mogu održavati samo s polovicom **bjelancevine** hrane koja se obično jede." On je procjenjivao omjer bjelancevine za odrasle za 3,5 posto niže od djeteta, a mislio je da se zdravlje može daleko bolje održavati s 10 posto bjelancevine u hrani nego s 20 posto.

Kasnije se otkrilo da su i Lehmanove i Chittendenove procjene o potrebi tijela odrasla uvijek pretjerane. Boyd je uzeo meso kao izvor bjelancevine i procijenio da je dnevni minimum bjelancevine, potreban za održavanje tjelesne težine, oko 30g, to jest samo 4,65 posto od 650g ukupne količine hrane. (*Vitamins*, London, 1923.) Ragnar Berg, nakon ozbiljnijeg istraživanja, ustvrdio je da je dovoljno samo 26g, odnosno 4 posto od cijele količine. (*Vitamins*, London, 1923.), a Rose je, ispitujući na puno široj bazi, došao do samo 24g, odnosno 3,7 posto. (*Vitamins*, London, 1923.)

Nakon pomnog pregleda svih prethodnih procjena i nakon vlastitih savjesno vođenih pokusa, Berg je došao do

zaključka da se potrebe odrasle osobe za bjelančevinama trebaju računati prema tjelesnoj težini, u omjeru 0.58g po kilogramu.

Berg je zaključio i da „opskrba od 1 grama bjelancevine za svaki kilogram tjelesne težine, kad se uzima raznovrsna hrana, nudi sigurnosnu granicu od 50 do 100 posto.”

Prema tome odrasla osoba od, recimo, 70 kg., ne bi smjela uzeti više od 65 grama bjelancevine dnevno, t. j. ako se radi o bjelančevinama iz mesa ili sira, jer jedna osoba ne bi smjela jesti više od četvrt kg mesa ili sira, a ako se radi o ribi, ne bi smjelo biti više od pola kg.

O tome da prosječna odrasla osoba, čak i ona umjerenijih navika, dopušta sebi daleko veći omjer bjelancevine. Ako doručuje jaja i slaninu, samo to, ne računajući i kruh koji uz to ide, unijet će u organizam 3/5 od 65 grama dnevnog obroka bjelancevine ostavljajući i samo dvije petine iznosa za ručak i večeru. Dakle, za vrijeme ručka koji se sastoji od komada mesa, ta osoba će uzeti više nego što joj odgovara, pa će sve ostalo u odnosu na bjelancevine biti višak, čak i da se ne uzimaju u obzir kruh, krumpir ili tijesto koje će vjerojatno uz to pojesti.

Ragnar Berg dopušta malo više bjelancevine za reprodukciju i u tom slučaju bitne su bjelancevine visoke biološke vrijednosti. Ali izuzevši reproduktivnost, iz prethodnih podataka je o tome, da prosječna uvijek, koji više ne raste, uživa pretjerano u hrani koja potiče rast, a koja mu nije potrebna, pa prema tome ne samo da uskraćuje svojem tijelu potrebne elemente kao što su mineralne soli i vitamini, nego usporava sagorijevanje svoga nutarnjeg goriva. Hindhede je odgojio četvero atletičara i vrlo bistrice djece na hra-

ni tako oskudnoj u bjelan evinama, da se govorilo kako bi to „smrtno prestrašilo bilo kojeg školskog u itelja.“

Nixon, koji nije vegetarijanac i nije pristran u korist vegetarijanizma, pišu i u sije nju 1934., rekao je daje 100 grama bjelan evina dnevno „prosje na potreba za psihi ke i mentalne aktivnosti i plodnost, od kojih bi 50 grama trebale biti „prvoklasne bjelan evine“, pod kojima on podrazumijeva meso, jaja, sir i ribu. To je koli ina bjelan evina koju on smatra dovoljnom za mlada ovjeka, ije su reproduktivne sposobnosti na vrhuncu. To zna i da bi polovica bjelan evina što ih mla a osoba dnevno uzima trebale biti visokorazredne bjelan evine. Vegetarijanci bi mogli uzimati bjelan evine visoke biološke vrijednosti iz oraha, kikirikija, avokadosa, soje, banana i zelenog povr a.

U mojem vlastitom poslu promatrao sam stotine muškaraca, žena i djece, kako nakon dugog posta neprekidno (katkada brzo) dobivaju na težini i snazi, jedu i dnevno samo polovicu pretpostavljene koli ine bjelan evina. Odgojio sam svoju djecu i tako er nadgledao odgoj mnoge druge djece, hrane i ih daleko manjom koli inom bjelan evina od one stoje teku i standardi preporu uju, i nisam od njih vidio zdravije ni razvijenije djece. Moj prehrambeni program se blisko podudara sa standardom što ga je preporu io jedan švicarski program, o kojem se govori u nastavku.

Neki noviji pokusi u Švicarskoj mogli bi ponuditi dugo traženo rješenje pitanja kolika je dnevna potreba bjelan evina po osobi. Za razliku od ostalih pokusa koji su injeni u svrhu rješenja ovog problema, ovi pokusi su izvršeni na ljudima, i to mnogo njih. Ako zaklju ci nisu u

skladu s rezultatima što su ih dijeteti ari obavljali nad štakorima, to se ne e svidjeti momcima u ulozi štakora.

Prije koje dvije godine švicarski profesor A. Fleisch govorio je na redovnom sastanku Britanskog društva za unapre enje znanosti. Rekao je okupljenim znanstvenicima, da su pokusi, obavljeni na 400.000 osoba po strogo znanstvenim mjerilima, pokazali da su koli ine kalorija, bjelan evina i masno a koje su u civiliziranom svijetu smatrane neophodnima u stvari potpuno nepotrebne. Na temelju tih pokusa on je ustvrdio daje standard Ujedinjenih naroda od 2.400 kalorija na dan previsok, te daje 2.160 kalorija dovoljno za svakoga osim teških fizi kih radnika. Zaklju ak do kojega se po pokusima došlo jest da je jedan gram bjelan evina po kilogramu tjelesne težine dovoljan. Prije rata se pretpostavljalo da su potrebe bjelan evina oko 100 grama. Fleisch je ustvrdio da su ove koli ine ne samo nepotrebne nego i štetne. Rekao je da se veliki dio mesa i jaja što se jelo prije rala, kao ve i dio prera enih masti, še era, bijeli kruh i tijesto trebaju zamijeniti povr em, vo em i crnim kruhom.

Na koncu, rekao je, dok danas mnogi narodi u svijetu trpe od gladi, pravo je rasipanje pretvarati velike koli ine žita u jaja, ime se gubi 90 posto prehrambene vrijednosti žita, kao i pretvarati u sto nu hranu ogromne koli ine kukuruza i je ma koji time gube 75 posto kalorija i bjelan evina. To je izravna pljuska našem tradicionalnom ali ipak besmislenom poljodjelstvu, koje najprije uzgaja velike koli ine hrane za životinje, njome hrani stoku, a onda hrani ovjeka malim postotkom vrijednosti hrane koja je pretvorena u sto nu.

Izgledat e nevjerojatno mnogima od mojih itatelja, da od koli ine bjelan evina koja je prije rata smatrana neophodnom samo polovica je u stvari potrebna za osobno zdravlje i snagu. Stari visoki bjelan evinski standardi tinjaju kroz prošle stvari. Bez sumnje prijevoznicima i izgajiva ima peradi ovo se ne e svi ati, a ut e se vika iz štakorskih laboratorija. Ortaci s radija što se brinu o interesima mesne industrije vikat e do promuklosti, nije u i vrijednosti pokusa u injenih na ljudima umjesto na štakorima. Usprkos svemu to je jedini na in odre ivanja ovjekovih prehrambenih potreba. Kad se radi s podmlatkom, potrebe brzo rastu e i sporo rastu e životinje potpuno su razli ite.

Dok su napori ve ine istraživa a o igledno usmjereni prema odre ivanju minimalnih bjelan evinskih potreba, moglo bi se u me uvremenu postaviti pitanje, može li se uop e na taj na in odrediti valjan standard bjelan evinskih potreba. Sasvim je jasno, daje ve a trijeznost u uzimanju dušika (bjelan evina) bitna ne samo za povratak izgubljenog zdravlja ve i za održavanje vrhunskog zdravlje uvijek i svagdje. Reiheimer ima pravo kad kaže. daje dušik (glavni sastojak bjelan evina) op enito uzevši „dobar sluga a loš gospodar.“ Psiholozi dobro znaju, da metabolizam masno a i bjelan evina ovisi o metabolizmu ugljikohidrata. Izme u ugljikohidrata i bjelan evina postoji krhka ravnoteža koju treba uvali, jer bolesti i degeneracija proizlaze iz narušavanja te ravnoteže.

Dokazano je, da previše dušika umanjuje radnu sposobnost, a op enito gomilanje dušikova proizvoda *kinotoksina* u miši ima uzrokuje zamor. Ljudi se truju prevelikim uzimanjem bjelan evina. Bjelan evina u tijelu proizvodi otro-

va više od bilo koje druge hrane. Zapravo, cijeli sustav bude prepun otrovnim nuzproizvodima bjelan evinskog metabolizma, koje organi iš enja ne uspijevaju uvijek eliminirati. Kobno umiranje tijela otrovana neodgovaraju im i suvišnim bjelan evinama nalik je trovanju hranom.

U sredovje nih osoba sasvim normalni bubrezi su izuzetak, a ne pravilo. Brižnim izborom prehrane s niskim sadržajem dušika mogu e je svesti rad bubrega na razinu na kojoj e mo i držati ne isto e u krvi u dopustivim granicama.

Bez straha od proturje ja možemo re i, da nesrazmjerno pove anje bjelan evina u prehrani zbog proizvoljnog dodavanja jela bogatih bjelan evinama, mesa, jaja, sira i si., polu uje štetan u inak, jer stalni višak bjelan evina do vodi do poreme aja zdravlja. A upravo loje hrana, koju za govornici „visokogradnih“ bjelan evina najviše preporu uju. Višak takvih bjelan evina (usto loše pripremljenih i pogrešno kombiniranih) uzrok je mnogih tegoba.

## Voće, koštunjava i povrće

U mojoj knjižici „*Jednostavno kombiniranje hrane*“ naglasio sam činjenicu da bi ovjek, prototip „rukohvatnih“ bića, trebao razviti navike jedenja plodova koje su u skladu s njegovom anatomijom, a od kojih se tijekom vremena udaljio, zahvaljujući i bez sumnje lutanjima koja su ga odvela od njegova zemaljskog rajskog doma u toplijim predjelima. Mnogi prirodnjaci i usporedbeni analomi ari, među koje spada čak i jedan Thomas Henry Huxley, dokazali su da ovjek, kao primat, definitivno više pripada vrsti plodojeda nego vrstama travojeda, svaštojeda, mesojeda i lešinara, ali je istom Sylvester Graham strogo naglasio o iglednu činjenicu, da je ovjek, usprkos razlikama, prototip plodojeda.

Ljudski tjelesni ustroj je konačni sudac pred kojim treba raspraviti sva pitanja koja se na bilo koji način tiču ovjeka. Ovjek je biološka a ne kemijska jedinka, pa se k pitanju njegove normalne prehrane treba pristupiti s biološke točke gledišta. Činjenica da svi pokazatelji što nam ih u izboru hrane pruža kemija imaju negativan karakter ukazuje na važnost biološkog pristupa.

Usporedba ovjekova tjelesnog ustroja s nekim od njemu bliskih nižih stvorenja bez sumnje osuđuje njegove mesožderske navike i označava ih kao jednu od nastranosti

u koju je upao, možda iz nužde, negda u davnoj prošlosti. Cuvier, jedan od najvećih prirodnjaka prošlog stoljeća a kaže: „ini se daje ovjek oblikovan tako da se hrani korištenjem, voćem i sočnim dijelovima biljaka. Ruke mu omogućuju da ih lako sabire, a kratke i umjereno snažne vilice, jednaka dužina obojnaka i sjekutića a i valjkasti oblik kutnjaka ne dopuštaju mu da pase ni daje meso, osim ako takva hrana nije najprije kuhana.“ (*Životinjsko carstvo*, sv. 1., str. 73.)

U životinjskom carstvu poznajemo karakteristike zrnjojeda, mesojeda, plodojeda itd., ali i neke porodice ne oznake među, na primjer, sisavcima i rukohvata ima (keiroterima), uključujući i Cuvierove dvoruke i četveroruke, među koje u skladu sa svojim anatomskim ustrojem spada i ovjek. Ta bića u prirodi žive na voću i povrću, iako bi, isto kao i ovjek, nekim nenaravnim uzgojem bili u stanju steći mesožderske navike. Ovjek ima stražnje zube za žvakanje, prikladne za usitnjenje zrnja i korijenja, a ne mesožderske razdirače. Sprijeda ima sjekutiće plodojeda, pa su mu takvi i obojnaci. Nema zubi prikladnih za razdiranje sirova mesa, a žvačujući pokret eljasti rezultat su razvijanja pterigoidnog mišića, svojstvenoga biljožderima. Ti pokreti se bitno razlikuju od okomitih, koji odgovaraju šiljastim zubima mesoždera. I dužina ovjekova probavnog trakta je u skladu s gornjim usporedbama.

Kaže se daje Cuvier bespogovorno riješio pitanje ovjekove prirodne prehrane. Iako vjerujem da je ta tvrdnja točna, ipak ne bih želio prešutjeti zasluge ostalih, koji su dali svoj doprinos rješavanju toga pitanja, mada znam da svijet u Europi i Americi nije voljan prihvatiti ponuđeni odgovor. Švicarac dr. M. Bircher-Benner citira europskog

znanstvenika ra. Richarda Lehne, koji nakon detaljnog proučavanja usporedne anatomije svoj zaključak sažima u ove riječi: „Nasuprot psihološkim nalazima prehrane znanosti koji se neprestano mijenjaju i uvijek ostaju nedorečeni, komparativna anatomija dokazuje - a podupiru je milijune godina stari paleozoološki dokazi - da ljudski zubi u svom idealnom obliku imaju isključivo plodojedne osobine.“

čovjekov osjet okusa ni sada, nakon tisuća godina jedenja mesa, ne traži meso i daleko bolje raspoznaje veliki broj raznih vrsta voć, povrća i koštunjava u svim moguće kombinacijama, koje su privlačne oku i nosu kao i jeziku. Ljepota voća i njihovi privlačni mirisi oštro odudaraju od ružne i neprijateljske i odbojne zadaha riblje tržnice ili mesnice.

Stara medicinska zablude da voće zapravo ne posjeduje prehranbenih vrijednosti još uvijek lebdi u mozgu milijuna ljudi. Za njih je voće „poslastica“, ili kao „usputni zalogač“ ili kao „desert“. Mnogi se čak boje voća, što je preživjeli ostatak medicinske tvrdnje od prije nekoliko desetaka godina da voće uzrokuje mnoge bolesti. U potpunoj suprotnosti s tim tvrdnjama bila je praksa mnogih ondašnjih *higijenišća* koji su za doručak isključivo jeli voće, odbacuju i istovremeno proizvode od bijelog brašna i veštinom izbjegavaju i maslo i sva masna kuhanja. Isto tako su se uzdržavali od čaja, kave itd., te nisu jeli kolač i torte. Nisu trebali lijekovi niti su ih davali članovima svojih obitelji.

„Plodovi ljubavi“, kako ih je nazvao rani *higijenišća* Lazarus, breskve, šljive, jabuke, kruške, grožđe, naranče itd. obiluju prehranbenim vrijednostima i sočnim okusom. La-

zarus je mislio daje naziv „plodovi ljubavi“ posebno prikladno za voće koje dozrijeva u proljeće, to jest „u vrijeme ljubavi“. Poznato je da rane urođenici koji jedu voće i datulje zacjeljuju brže nego u Europljana koji jedu meso. Vlastitim promatranjem domaće biljoždera i mesoždera ustanovio sam da rane mesoždera zacjeljuju sporije. Općenito u inak biljne hrane na životinje je potpun i postupno, dok je mesna hrana ubrzavajuća i razorna.

Sama činjenica da opstojimo kao civilizirani svijet ovisi o biljnoj i životinjskoj prehrani. Kad god u ljudskom životu poljodjelstvo nadomjesti lov, slijedi plemenitiji oblik suživota, bratstvo, ograničenje svih oblika parazitičarstva, smanjenje bolesti i psihološki napredak. Također se stvari mogu održavati više puta na manjim površinama. U svojoj *„Me usobnoj pomoći“* Kropotkin pripovijeda o divljacima: „Dokazano je, da su prestali s domorstvom tek pošto su uspjeli povećati redovna sredstva održavanja.“ Više puta je naglašeno, daje sve izvorno ljudsko bogatstvo stvoreno na temelju ratarstva, u suprotnosti sa skitnjom, grabažom i parazitskim mentalitetom. Samo predrasude i lažna znanost se protive plododjelstvu.

Među travojednim i plodojednim životinjama život u zajednici je pravilo, a osamljenost izuzetak, do imamo među mesožderima osamljenost je pravilo a zajednica izuzetak. Grabežljivčki život ne samo što zahtijeva već i lovni prostor, već takav život po samoj svojoj naravi doslovno ulijeva duh sukoba i netrpeljivosti u karakter grabežljivca, bio to čovjek ili životinja. Prijevara i nasilje su naravne odlike života koji se održava nasiljem i snagom. Mesožderske navike čovjeka zahtijevaju velika naseljena područja da bi

se održalo nekoliko pojedinaca. Lov i ribolov, uspore eni s poljodjelstvom, daju malu koli inu hrane na podru ju iste veli ine.

Opravdano je pretpostaviti daje bratstvo ljudske zajednice raskinuto u trenutku kad je ovjek postao grabežljivom životinjom, pa je svaki, poput vuka ili tigra, napravio vlastiti brlog. S druge strane, im po me tražiti izgublenu bezazlenost i odrekne se lova kih navika, ovjek osje a potrebu za višim oblicima društvenog života koji su u skladu s dijeljenjem dobara, a u suprotnosti s površnim i grubim odnosima prema bližnjemu, kako se to doga a me u ljudima koji žive od lova.

Pojavljuje se i prefinjena, krasna osje ajnost raznih tjelesnih organa kad ih se uzgaja hranom od vo a i povr a, što ne samo neizmerno uve ava životnu radost ve pove ava i poja ava našu vezu s prirodom. Prastara predaja daje Bog postavio prve ljude u zemaljski raj i u inio ih „ uvarima vrta" upu uje nas na ono doba kad je ovjek, u skladu sa svojom prirodom, živio od obilja prirodnih plodova, bez potrebe ubijanja životinja za hranu. Krasota vrta je potpuno opre na bijedi klaonice.

Mora li hrana pro i kroz životinje da bismo je dobili ve rabljenu, umjesto da je poput njih sami uzmemo svježju, lijepu i punu života, iz obilnih vrtova i vo njaka prirode? Moramo li uvijek vrije ati vlastitu narav našim prehrambenim navikama i živjeti na hrani koja jaderno odgovara na im prehrambenim potrebama? Ja ne zagovaram samo životinje, kao što to ini svaki eti ki vegetarijanac, ve i ovjeka ranjena rastavom od njegovog prirodnog na ina života. Odstupanjem od pravog biološkog puta on nanosi više zla samome sebi nego životinjama kojima se

hrani. Jedino se može nadati superiornijoj prehrani ako se vrati biljnom svijetu kao izvoru svoje hrane.

Istraživanje nam kaže da u biljnom carstvu imamo mnogo protivnika, ah i mnogo prijatelja, i da životna snaga najve ina ovisi o korištenju biljaka slijede i zakone i nagonne organskog života, a ne slušaju i izmišljene zakone lažne znanosti ili *terapista*. *Higijenist* se ne može dovoljno na uditi injenici da su se otrovne biljke od pamtivijeka koristile kao lijekovi, do im vra ari, stari i suvremeni, nisu skoro nikada pripisivali ljekovitost jestivim biljkama. Ako je neka biljka toliko otrovna da je dovoljno umo iti vrh strelice u njezin sok pa da usmrti svakoga koga ubode, onda su ta biljka i taj otrov *medicina*. Sva travarska umješnost, stara i moderna, sastoji se u uporabi otrovnih biljaka kao lijekova. Neotrovna biljka nema ljekovitih osobina. Ta praksa je apsurdna, nalik postupku ovjeka koje ne jede raj ice, naran e itd. da ne bi dobio reumu, ali u isto vrijeme puši duhan, za koji misli daje neškodljiv i možda ak kori-

## Mesožderstvo

Jedan se australski uro enik opravdavao što je ubio i ispekao svoju ženu izjavljuju i: „Bila je ukusna.“ Ljudožder ide u lov, goni i ubija drugog ovjeka te ga kuha i jede kao i svaku drugu lovinu. Nema niti jednog jedinog dokazu, ni samo jedne injenice u korist jedenja mesa. koja se ne bi mogla upotrijebiti u korist ljudožderstva. U stvari, ljudožderstvo je tako uobičajeno me u mesožderim životinjama i ljudima, da ne bi bilo teško dokazati kako jedenje mesa vodi izravno u kanibalizam. Paleontolozi govore da su neki narodi iz kamenog doba bili upali u ljudožderstvo. Ljudožderstvo je bilo i među visoko civiliziranim narodima, a nije nepoznato ni modernom civiliziranom svijetu.

Mesožderi ne mogu uspostaviti kriterij o zadovoljavanju oje prehrani. Izvjesno je da iz svoga nenaravnog obroka ne mogu izvući i prehrambeni „podražaj“ potreban za stabilnost. Poznato je da me u mesožderima vlada velika smrtnost mladunčadi, što ukazuje na ozbiljno smanjenje životne sposobnosti me u tim životinjama.

Mesožderi su zbog svojih nezdravih navika isključeni iz izravne opskrbe vitaminima i neophodnim vitaminima i drugim tjelesnim tvarima kao i povrćem i njegovim sastojcima, pa sloga pokazuju abnormalnosti u metabolizmu. Umjesto plemenite hrane lovačke vrste su prisiljene zadovoljiti se

lošijim proizvodima, koji iako nisu opasni po broj i veličinu, opasni su po cjelovitost, stabilnost i zdrav razvitak. Nadmoćnih psiholoških vrijednosti esto zna i dodatni „podražaj“ za prirodni nazadak, koji vodi u postupnu degeneraciju. Njihova lovinu su najčešće životni otpad - u divljini to su općenito bolesne i slabe ili mrtve i raspadajuće životinje, a u civilizaciji su opet životinje koje ive zbog pripitomljavanja i pogrešne ishrane. Mesožderi i lešinari što se toče na životnom otpadu, pripitomljene svinje što jedu vlastiti izmet, pripitomljene kokoši što jedu životinjski i ljudski izmet, svi oni jedu mrtvo i raspadajuće meso i zadovoljavaju se lošom hranom. Apetit lešinara raste u skladu s onim imenom hrane, zato sve više i više jedu smeće. Budući da su meso i riba siromašni vitaminima, esto se čuje preporuka da se u prehranu uključe i koje žljezdano tkivo, posebno jetra, ali se zna da jetra, još više nego mišićavo meso, povećava količinu kreatina u mokraći.

Nije čudo da imaju visoku smrtnost mladunčadi, pa ih je, usprkos brojnom nakotu, u prirodi relativno mali broj. Grabežljive navike čine ih nesposobnima za život. Darwin je natuknuo da bi mesožderi povećali svoje šanse za život ako bi bili malo manje mesožderi, te rekao daje razlog za nestanak neke vrste „manjak napretka u skladu s naletom o važnosti odnosa organizma s okolinom u borbi za opstanak.“ To je neizravno priznavanje na elu simbioze, što gaje do potpunosti razradio Englez Herman Reinheimer. Proširujuć i Darwinovu misao, Reinheimer veli, da „zbog posljedica zanemarivanja zakonite hrane mesožderi, suprotstavljeni najhitnijem i svetoj svemirskom zakonu asimilacije i podjele rada, trpe nedostatak

svih normalnih životnih odnosa i tonu sve dublje u boležljivost i parazitizam." Za njega su, ini mi se s pravom, svi kukcojedi, mesožderi, paraziti, ljudožderi, lešinari i sve ostale vrste grabežljivih biljaka i životinja patološki tipovi. Oni ne predstavljaju normalnu prirodu i svaki od njih i svi zajedno degeneriraju i idu prema iš eznu u.

To mišljenje izravno odudara od gledišta prosje nog profesora zoologije, koji - oportunist po profesiji o igledno uživa opisuju i mesoždere kao mjerilo i ideal života, opravdavaju i tako naše vlastite mesožderske navike. Hajde, neka mi netko objasni, zašto je ovjek od svih životinja izabrao za uzor najnekrepesnije: mesoždere? Naši mesožderni biolozi bez prestanka prinose žrtveni kad bogu propasti. Suhe kosti i mesni odresci su jedino što oni pripisuju bilo kojem stvorenju, a to je i jedino što mogu dobiti. Ima mnogo „znanstvenika" koji više vole stati na stranu ve ine (ili na stranu Velikog Profita) i braniti uobi ajena stajališta (ili braniti posebne interese), nego se postaviti na stranu istine. Tako im je sigurna popularnost i zarada.

Budu i daje ve ina mesne hrane siromašna mineralima i vitaminima i prakti ki bez ugljikohidrata, te kako je ve ina životinjskih masno a niskokvalitetna, ak i pobornici mesne prehrane brane jedenje mesa skoro isklju ivo injenicom da je meso izvor gotovih superiornih bjelan evina. Tvrdi se, da su mesne bjelan evine bolje od bjelan evina biljnog porijekla, pa da prema tome imaju prednost. ak se tvrdi, na temelju novijih pokusa na životinjama, da su mesne bjelan evine apsolutno nezaobilazne. **Higijenist** zastupa suprotno mišljenje.

Mi držimo da je životinjsko meso i njegovi sokovi u najbolju ruku drugorazredna hrana. Serumi i gotove bje-

lan evine predstavljaju opasnost. Naša biološka dužnost je proizvesti iz jednostavnih spojeva vlastite specifi ne bjelan evine i ne optere ivati se bjelan evinama drugih životinja. Naša protoplazma e prije osiromašiti nego postati bogatija našim grabežljivim na inom prehrane, za koji je lako dokazati da sa sobom donosi patološke u inke. Dokazano je, da pod izvjesnim bjelan evinskim poticajima mesožderi reagiraju druga ije nego biljožderi, koji pokazuju ve u mo opreznosti i obrane. Istina je da meso i druge životinjske tvari sadrže ostatke energije, dobivene iz biljaka, ali je ta energija pomiješana s nekim nepouzdanim i esto opasnim tvarima, koje remete i kvare izvornu vriednost dobivenu iz biljaka.

Neprikladnost nekih tvari za asimilatorne svrhe o ituje se u **anafilakti nim** simptomima koji ih slijede. Priroda, odbacuju i neke bjelan evine, uglavnom životinjske, nastoji održati stabilnost vrste i zaštititi zdravlje jedinke. Alergija i anafilaksa nisu nikakav misterij, ve su posljedica dugotrajnog trovanja tijela neprikladnom bjelan evinskom hranom.

Iako je esto ponovljena tvrdnja da se životinjske bjelan evine lakše probavljaju i potpunije asimiliraju nego biljne, pojava anafilakse, koja tako esto slijedi uzimanje životinjskih bjelan evina, upu uje na to da ljudski organizam nije adekvatno opskrbljen za probavu složenijih bjelan evina, i da su jednostavne biljne bjelan evine najprikladnije za ljudsku probavu. Iako ne podupire moje mišljenje da su biljne bjelan evine lakše probavljive od životinjskih, ipak je slijede a izjava prof. E. F. Terroinea sa štrasburškog sveu ilišta u raskoraku s popularnim vjeronjanjem. On kaže: „Nema dokaza na kojima bi se temeljilo



razlikovanje probavljivosti bjelan evina s obzirom na njihovo porijeklo."

Moje stanovište je da je anafilaksa, odnosno bjelanalergija otrovanje uzrokovano apsorpcijom djelomično probavljenih bjelan evina. To je reči da nisu razgrađene u aminokiseline nego upijene u kompleksnijem, dakle otrovnom obliku. Aminokiseline nisu otrovne, te prema tome ne bi mogle dovesti do pojave analitakše.

Zanimljiva je činjenica da mesojedi uporno tvrde kako mesnata hrana daje veću snagu od biljne, a u isto vrijeme se ograničuju na mišićavo meso, koje je apsolutno manjkavo. Ne samo stoje izvorno manjkavo, već nakon kuhanja, pothranjenost i drugih načina „prigotavljanja” postaje još manjkavijim. Gubi kuhanjem a gubi i nutarnjim promjenama za vrijeme uskladištenja. Puno je otrova raspadanja i normalnog metaboličkog otpada što se zatekao u tkivima životinje u trenutku smrti.

Pravi mesožder ne samo što pojede životinju i popije joj krv već jede sirovu, inače bi uginuo zbog neishranjenosti. Najbolje **hranjive** tvari nalaze se u krvi, kostima, koštanoj srži i žlijezdama mrtve životinje. Uza sve to zvijer mora s vremena na vrijeme popuniti svoju dijetu hranom biljnog porijekla. Ako moraš jesti meso, zašto ne uštediš od mesoždera? Zašto ga ne jedeš nekuhanu i nemiješano? Zvijeri nikada s mesom ne jedu kruh ili pečene krumpire. Tako izbjegavaju probavni zastoj koji proizlazi iz takve nespojive kombinacije.

Znamo da životinjsko meso nije nužno nikomu, da mesnata hrana nije najbolji izvor bjelan evina i masnoća, da sve što dobivamo iz mesa, - uz iznimku životinjskog otpada, bolesnih dijelova i otrova raspadanja koje sadrže - sve

možemo naći u boljim i uporabljivijim uvjetima u mnogim drugim vrstama hrane, posebno u koštunjačama. Izvanredno držanje osamdesetogodišnjih i devedestogodišnjih vegetarijanaca dovoljno je da nas pobuni protiv „znanosti” koja tako drsko proglašava nadmoćnost i neophodnost mesne hrane.

Samo kratak pogled uokolo otkriva nam da najinteligentnije, naj snažnije, najkorisnije, najljepše i najdugovječnije životinje nisu mesožderi - majmuni, vjeverice, zečevi, slonovi, ovce, krave, konji, i mnoge druge, do im životinje koje izgleda postoje samo da kolju i ulijevaju strah jesu mesožderi - mačke, od domaće pa do leoparda, tigra i lava. štakori, miševi, hijene, i svi ostali koljači, među koje nas žele ubrojiti naši brzopleti biolozi.

Činjenica je da što uvijek više postaje mesožder, to niže se spušta na ljestvici civilizacije i kulture. U primitivnim plemenima i ljudskim zajednicama što žive od lova i ribolova, ili su sabirači i takve hrane i drugih potrepština a ne proizvode ništa, broj lovaca je nužno ograničen brojem životinja koje se mogu uloviti. Takva plemena običavaju jesti kukce, zmije i druge nižerazredne životinje, uključujući i napola trule lešine. Organizmi se mogu oduprijeti raspadanju usprkos smrtonosnim utjecajima, pa ljudi tih degradiranih plemena preživljavaju, ali ostaju na istoj razini, ne napreduju.

U kolovozu 1951. Charles Lawrence, tajnik instituta prehrambene tehnologije, službeno je izjavio da su crvi, puževi gola i vrtne puževi izvanredni izvori bjelan evina. Rekao je da je njegovo najdraže jelo popapreni meksi ki crvi s rižom. On i još neki američki vojnici, zarobljeni na **Bataanu**, u japanskom logoru su jeli crve, poljske puževe.

šumske gušterice i zmije i tako preživjeli. Pripovijeda o ljudima kako jedu ucrvanu rižu zajedno s crvima. U tako krajnjim okolnostima u kojima su bili ti ljudi, uvijek e jesti svašta radije nego umrijeti, ali to baš nije dovoljan razlog da bi se tako nešto uvrstilo u jelovnik kad takve okolnosti ne postoje. Nagon za održanjem i krajnja nužda uvijek e prevladati obzire u vezi s hranom, a i sa sva im drugim, ali kad nužda prestane, nema razloga da se iznimka ustali. S druge strane, osim mogu e gadljivosti, nema razloga da onaj što jede kravu ne jede i crve, puževe ili guštere.

Jedenje mesa se kojiput brani lažnim opravdanjem, da ako ne bismo jeli životinje, one bi se uskoro toliko razmnožile da bi zauzele cijelu zemlju. Bez obzira koliko istine ima u tome, a pitanje je bi li se takvo što ikada dogodilo, lažno je pretpostaviti da uvijek mora jesti životinje u svrhu držanja njihova broja pod kontrolom. Ima dovoljno mesoždera, koje mogu bez ovjekove pomo i, držati broj životinja pod kontrolom, ako se za to ukaže potreba. ovjekove mesojedne navike za to su potrebne samo ako se želi po tim navikama izjednati s lešinarima.

Treba znati da dobar dio današnje propagande u prilog jedenja mesa potie novac što ga u tu svrhu troše mesna, mlije na, peradarska i riblja industrija. Nakon svršetka Drugog svjetskog rata mesna industrija je posebno bila uporna u stvaranju mita da se uvijek ne može ispravno hraniti bez životinjskih bjelan evina. Mnogo svijeta je tijekom rala nau ilo, da se može živjeti s manje mesa ili uop e bez mesa. Trebalo ih je ponovno obratili na mesojede. Nijedan trgovac ne voli gubiti mušterije. Jedan govornik na radiju, ina e veoma bu an u optuživanju vegetarijanizma i

u inzistiranju da uvijek mora jesti mesnu hranu, poklanja šunke putem radija s ciljem da privu e što više slušatelja za svoje reklamiranje mesa. Kad takvi ljudi po mu svoje govore o jedenju mesa, treba ih zaustaviti na trenutak da ih se zapita, što prodaju i tko ih pla a. Ako znaš što prodaje i tko ga pla a, znat eš što „misli“ i zašto kaže ono što kaže. „Novac govori“. Tako er i piše, kao što je Sinclair pokazao.

Mnogo od toga što se zove „istraživanje“ tako er je motivirano novcem mesne industrije. Pokuse obavljaju znanstvenici, a pokusi su financirani i znanstvenici pla eni novcem mesne industrije. Njihovi pokusi su pažljivo „kontrolirani“ tako da otkriju ono što onaj koji pla a želi da se otkrije. Ne smije se zaboraviti, da ti ljudi od znanosti mogu biti kupljeni po cijeni od deset centi po tucetu, i to u ovo vrijeme inflacije!

## Sumporeno vo e

Komercijalni sirupi i neko suho vo e, kao breskve, jabuke, kruške i kajsije, ubjeljuju se dimom goru eg sumpora, zato u njima ima sumpornog dioksida. Dva su glavna razloga zašto se vo e prera uje sumporom. To su: 1. - bijeljenje daje vo u privla niju boju i izgled, lako da ljudi koji kupuju hranu samo po izgledu kupe što više; 2. - sumporenje suhog vo a omogu uje proizvo a ima plasiranje na tržište vo a s ve im sadržajem vode - sve do trideset posto. Nesumporeno vo e sadrži samo petnaest do dvadeset posto vode. Sumporenje omogu uje proizvo a ima prodaju vode po visokoj kilogramskoj cijeni.

Obi avalo se tvrditi da sumporenje ubija kukce i one mogu uje im da u u u vo e. Istina je da nijedan žižak ili drugi kukac kojemu je stalo do sebe ne e jesti sumporeno vo e, ali to je isto tako izvanredan razlog da ni ti sam ne jedeš takvo vo e. Sumporni dioksid u takvome vo u je otrov koji ubija kukce, a tebi škodi.

U novije vrijeme se tvrdi da se postupkom sumporenja mogu sa uvati izvjesne vitamine u hrani. To je vjerojatno samo trgova ki trik. Tako er se otvoreno priznaje da postupak uništava neke vitamine.

Sumporasta kiselina što se nalazi u sumporenu vo u proizvodi naglašena psihološka ošte enja na osobi koja ih

jede. Još 1907. se znalo za ošte enja jetara, na ije djelovanje utje e. Tako er razara bijela i crvena krvna zrnca. Radi se o otrovu i nikakav otrov ne ulazi u tijelo a da ne proizvede neželjene u inke.

U svojoj okružnici br. 37 od 22. studenog 1907. vlada kaže: „Sumporna kiselina u hrani proizvodi ozbiljne poreme aje u metabolizmu. Optere uje bubrege do te mjere da dolazi do ošte enja. Osiromašuje krv u odnosu na broj crvenih i bijelih zrnaca. Štetna je po zdravlje u svakom pogledu.”

1911. Savjet znanstvenih stru njaka je izradio studiju za Minislavstvo poljoprivrede. Studija je bila sve prije nego potpuna, jer joj je nedostajalo previše loga. Pronašli su da sumporni dioksid u koli inama od tri desetine grama dnevno (toliko se može na i u 180 do 220 grama suhog vo a) dovodi, nakon razdoblja od nekoliko mjeseci, do pojave simptoma koji ukazuju na oboljenje. Nabrojili su slijede e simptome: „pove anje mokra ne kiseline, uništavanje bijelih krvnih zrnaca, podrigivanje na sumporni dioksid, trnci u zubima, upala sluzne opne u ustima, slabost, glavobolja, bolovi u le ima, bolestan izgled, mu nina, bljedilo, zimogroznost, anemija, mutne o i, nemirni pokreti...”

Istjecanje sumpornog dioksida iz tvorni kih postrojenja koja ga rabe uništava okolišnu vegetaciju i truje ljude i životinje. Upravo zbog toga kukci ne jedu osumporeno vo e. Otrovnost karakteristike ovoga plina potvr ene su u izvještaju za Minerski odsjek, što gaje istražna komisija sastavila na temelju istraživanja od lipnja 1913. do rujna 1914., u kojem stoji da spoj od 35 dijelova sumpornog dioksida na milijun dijelova zraka škodi ljudima, a da samo 2 dijela otrova na milijun dijelova zraka u roku od etiri

sata ili po deset minuta dnevno djeluje štetno na biljke, te da je smanjen urod je ma koji je studiran za vrijeme istraživanja.

Prije nego što tijelo mogne putem bubrega izlučiti sumpornu kiselinu mora je pomiješati s lužinom. Tako tijelo ostaje bez dijela lužina. Ovo je važan prigovor uporabi sumporenih jela bilo koje vrste.

Skretanje pozornosti na vitamine dovelo je do veće gomile izmišljotina nego prije dok se govorilo o kalorijama. Ali u skladu s trenutnom modom brani se sumporenje voća a tvrdnjom da se tako mogu sa uvati neki vitamini u voću. Tijekom sušenja (svakog sušenja!) najveći dio vitamina se gubi. Na primjer, vitamini A i C se gube postupkom sušenja. Nijacin i riboflavin (B2) ne gube se sasvim pri sušenju, kao ni B1, osim u sumporenu voću. Tvrdi se da sumporenje voća uva vitamine A i C, ali se u isto vrijeme priznaje, da se ti vitamini gube pri skladištenju. Tvrdi se, daje sa uvati vitamine A i C sumporenjem važnije od gubljenja B1 u istom postupku. Time kao daje trovanje našeg suhog voća opravdano. Doduše priznaje se da su u incima sušenja, uključujući i sumporenje, promjenljivi.

Budući da za opskrbu vitaminima nitko ne ovisi o suhom voću, jer je svježije voće i povrće neusporedivo bogatiji izvor i od najboljeg sušenoga, te budući da jedenje sumporenoga voća uzrokuje ozbiljne psihološke poremećaje, nema uopće nikakva opravdanja za sumporenje osim želje za zaradom. Naš neuki puk više voli kupovati bijelo i zlatoliko voće nego nebijeljeno - bolje se prodaje sumporeno voće i sadrži osim toga više vode.

Ured za kemiju i Ministarstvo agrikulture sjedne, industrija suhog voća s druge strane, već godinama ratuju na-

veliko oko te stvari, ali vlada nije nikad stupila u akciju. Jednom je Laboratorij za hranu i lijekove Kalifornijskog sveučilišta otvoreno kritizirao vladu zbog nedjelovanja. Ali su interesi sumporne i voćne industrije bili dovoljno moćni da spriječe vladu da nešto učini u vezi s ovim problemom.

Nisu sve vlade bile tako neodlučne u svojim stavovima prema tom pitanju. Engleska, Francuska, Njemačka, Švicarska i Japan su zabranili uvoz američkog sušenog voća a „zbog previsokog sadržaja sumpora.“ Ministarstvo agrikulture se žali da je „američko sušeno voće na svjetskom tržištu u veoma podređenom položaju zato što je uporaba sumpora otišla predaleko.“ Ispravno je reći, da to isto sušeno voće nije u boljem položaju ni kod upućenih Amerikana. Samo neupućeni jedu sumporeno voće.

## Oksidiranje hrane

Oksidiranje je spajanje kisika s nekim drugim elementom. Kisik je bezbojni plin bez mirisa i okusa, jako sklon spajanju s drugim elementima i stvaranju oksida. Najzastupljeniji je element u prirodi, sa injavaju i skoro polovicu sastava zemljine kore. Dvadeset i tri posto zraka je kisik. Toliko je prisutan u zemlji, da gdje god uvijek zakopa na i e kisik ili njegove spojeve. Njegova najznačajnija osobina je težnja za spajanjem sa svim ostalim elementima osim flora, broma i još pet-šest drugih, veoma rijetkih elemenata. Lako se kombinira s metalima. R anje željeza proizlazi iz oksidacije - r a je željezni oksid.

Kisik se posebno lako spaja s ugljikom i vodikom, prema kojima ima velik *kemijski afinitet*, t.j. privlačivost. U spoju s vodikom stvara vodu, s ugljikom ugljični dioksid i monoksid. Oksidiranje može biti brzo ili polagano. Brzo oksidiranje je poznato kao gorenje. Goriva se sastoje najviše od ugljika, koji se brzo spaja s kisikom i ispušta vrućinu.

Čak i željezo gorjelo u istom kisiku ako ga se najprije užari pa onda uroni u kisik. R anje željeza na otvorenom zraku primjer je sporog oksidiranja.

Kako su svi upoznati s gorenjem, to jest brzim oksidiranjem, uzet ćemo tu pojavu kao uzor za objašnjenje onoga što se zbiva u hrani dok je se oksidira. Kisik se spaja s raz-

nim tvarima pri određenim temperaturama. List papira, primaknut upaljenoj žigici, smjesta se upali i brzo izgori. Ako istu upaljenu žigicu primaknemo komadu drveta ili ugljena, ne će ih upaliti. Kisik se nalazi u sitnim vlaknima papira, a papir je potpuno opkoljen kisikom iz zraka, stoga se lako pali, do im su drvo i ugljen kompaktniji od papira te ih se mora zagrijati do više temperature prije nego se zapale.

Temperatura pri kojoj se neka tvar pali zove se toka paljenja. Polagano oksidiranje djeluje i na relativno niskim temperaturama i zbiva se neprestano svuda oko nas, zahvaćajući i tako reći svaku tvar, katkad sporije, katkad brže, zavisno o dizanju ili spuštanju temperature. Brže kad su stvari vruće, sporije kad su hladne. Važna činjenica koju želim naglasiti je ta, da *s porastom temperature bilo koje tvari raste i sklonost spajanju s kisikom*.

Primijetivši rečeno na hranu, oksidiranje hrane je brže pri visokoj temperaturi, na primjer pri kuhanju, a sporije pri nižim temperaturama. Hrana oksidira i pri sobnoj temperaturi, ali to je polagani proces, kao i kod r anja željeza. Jednom oksidirana, hrana nije više dobra za jelo. To znači, što više oksidiranja se odvija u hrani, to manje je vrijedna za prehranu.

Potrebno je spomenuti da koliko neka tvar dolazi u neposredni dodir s kisikom, toliko će se lakše s njim spojiti. Priroda štiti od oksidiranja vitalne dijelove biljaka i životinja oblažući ih strukturama - kožom, korom itd. - koje lako ne oksidiraju i tako sprečavaju kisiku iz zraka ulazak u unutarnje organe. Dotle dok je koža ili kora cijela, nutritivna biljke ili životinje je zaštita od izravnog dodira s kisikom iz zraka pa ne oksidira. Kad se jednom taj zaštitni ovoj-

razdere i kisik do e u dodir s nutarnjom gra om, velika je mogu nost da do e do oksidiranja. Nakon ošte enja kože na životinji slijedi krvarenje i stvaranje tvrde kraste koja pe ati otvor i spre ava ulazak kisika. Nešto sli no se doga a i kod biljaka. Tamo curi smola ili sok, stvrđne se i štiti razrez.

Vo e i povr e su omotani vrstom vanjskom ljuskom ili kožom, koja služi kao u inkovita brana protiv oksidiranja. Ali kad se ta brana ošteti, ili kad se vo e i povr e reže ili guli, nutarnje strukture ostaju bez zaštite, kisik ima otvoren pristup, pa oksidiranje smjesta po inje i njime se gubi prehrambena vrijednost vo a i povr a. Ako ogulimo i razrežemo jabuku tako da unutrašnjost bude izložena kisiku iz zraka, ubrzo e poprimiti sme u boju. Isto e biti ogulimo li i izrežemo breskvu ili bananu. Ta sme a boja nastaje oksidiranjem. Takva hrana oksidira na obi noj sobnoj temperaturi, ali e oksidirati brže pri višoj temperaturi, onoj potrebnoj za kuhanje.

Kad se hrana reže, sjecka, gnje i, riba ili ina e pretvara u sitne komadi e i nutrina se izloži kisiku iz zraka, nastupa oksidiranje. Sto sitnije ribanje ili sjeckanje, što tanje kriške, to više nutarnje gra e dolazi u dodir s kisikom pa je i oksidiranje ve e. Sto dulje izrezana, isjeckana ili naribana hrana stoji prije nego je pojedena, to više oksidira.

Kikiriki koji se melje za proizvodnju maslaca, mlijeko koje se rasprskava tijekom procesa sušenja, sokovi koji se cijede iz vo a i povr a, sve to se izlaže dodiru s kisikom i manje više podliježe oksidaciji. Vrijedi spomenuti, da u prirodi mlijeko te e izravno iz proizvo a a u potroša a bez dodira sa zrakom. U tom stanju mlijeko ima sasvim drugi okus nego kad je za neko vrijeme izloženo zraku. Isto vrije-

di i za ostale tvari koje dolaze u dodir sa zrakom. Jabuke i breskve ne samo što potamne u dodiru sa zrakom, nego i dobiju druga iji okus nakon toga dodira. Maslac od kikirikija nema isti okus kao kikiriki. Oksidiranjem hrana gubi vrijednost i okus.

Kad se svježe vo e i povr e reže usitno, ili kad se raj ice režu natanko, dolazi do brzog oksidiranja vitamina C. Na primjer, rezana salata izgubi za jednu minutu osamdeset posto svoga vitamina C. Skoro isto tako gubi i natanako rezana raj ica. Isto vrijedi i za vitamin C u naran ama, kupusu i drugom vo u i povr u. Zrele raj ice, izgleda, rezanjem gube viatmin C sporije nego zelene. U svem lisnatom povr u, rezanom ili sjeckanom, gubitak vitamina C zbog oksidacije je zna ajan. Samo ribanje svježe jabuke ili sirova krumpira uzrokuje potpuni gubitak vitamina C. Sli ni gubici ostalih vitamina dokazano se doga aju pri rezanju, sjeckanju ili ribanju hrane. Iz togaje o igledno da se može nabaviti hrana bogata vitaminima, a daje se pripremi tako da se skoro svi vitamini izgube.

itatelj bi trebao uo ili važnost tih injenica i shvatiti da se rezanjem salata uništava njihova prehrambena vrijednost. Danas vrlo proširena uporaba aparata za sitno rezanje ili pretvaranje u teku e stanje vo e i povr a veliko je zlo. Op i obi aj pravljenje i konzumiranje vo nih i povr nih sokova tako er dovodi do velikog gubitka vrijednosti hrane. Bolesnika se nalijeva obilnom koli inom sokova s nakanom da dobije što više vitamina, a sve završava u gubitku tih vitamina zbog oksidiranja.

Uvijek je bolje uzimati cijelu hranu, ili ako je rezanje potrebno, neka se reže u krupne komade. Raj ice uvijek treba služiti cijele a ne izrezane. Glavica salate se može

prerezati popola, ali nipošto nasitno izrezati ili ribati. Kupus treba rezati nakrupno. I tim na inom e do i do odre enog gubitka, ali je taj gubitak zanemariv u usporedbi s onim kad se kupus riba. U našoj **Školi zdravlja** otkad je osnovana služimo salate od cijelog povr a. Nikada nije bilo ribanja, rezanja ni sjeckanja.

Najviše ošte enja hrane pri kuhanju dolazi zbog oksidiranja, pri emu vru ina djeluje kao katalizator. Odavno je otkriveno da hrana pri visokoj temperaturi gubi vitamine.

ak i niže temperature, kao na primjer one što se koriste pri pasteriziranju mlijeka, dovoljne su za uništenje mnogih vitamina u hrani. Koliko se vitaminskog sadržaja hrane gubi kuhanjem ovisi o:

1. - na inu kuhanja,
2. - temeperaturi kojoj je hrana podvrgnuta,
3. - koliko dugo se hrana kuha,
4. - kako je hrana izrezana prije nego je stavljena na ili u pe za kuhanje.

Kuhanje djelomi no, ako ne i potpuno, uništava oksidiraju e faktore u hrani. To jednostavno zna i, da kuhanjem „sagorijevaju" oni dijelovi hrane koje tijelo ina e oksidira. Nakon što su jednomoksidirane te stvari ne mogu biti ponovno oksidirane u tijelu, prema tome su kao hrana beskorisne. Visoka temperatura, ubrzanjem oksidiranja, pretvara hranu u pepeo prije nego stoje pojedena. Na primjer, tijekom obi nog kuhanja uništavaju se neke aminokiseline. Dvije vrlo važne aminokiseline, lizin i glutamin, bivaju uništene kuhanjem. Gubici uzrokovani kuhanjem ne moraju prouzrokovati ve u štetu sve do kasnijih godina života, a svi u inci ne o ituju se potpuno u prva dva-tri naraštaja. Na

primjer, dr. Pottenger je dokazao da ma ke, hranjene pasteriziranim mlijekom i kuhanom ribom, postaju sterilne nakon druge ili tre e generacije. Obi no ugibaju od upale zglobova, sr ane bolesti ili želu ano-crijevnih komplikacija-

"Zna ajno je, dok je dr. Pottenger hranio kuhanom hranom ma ke kroz nekoliko naraštaja, da one ne samo što su po ele pokazivati razne vrlo ozbiljne nedostatke uključujući uju i kona no i nesposobnost razmnožavanja, ve su tako er postajale homoseksualne i gubile svoje normalno naslije e rasnih i spolnih oznaka. Možda emo jednog dana znati, koliko jestvene navike utje u na sve ve e izjedna vanje spolova u ovoj zemlji. Ispitivanja pokazuju daje veliki broj dje aka i djevoj ica nemogu e razlikovati po anatomskim oblicima, visini, širini ramena i kukova itd. Goli odostraga izgledaju potpuno jednaki. Brisanje razlika me u spolovima prati stalan porast sterilnosti me u oba spola. U V. svesku **Higijenisti kog sustava yd** sam dokazao da hrana upravlja nasljednoš u. Ova nova otkri a potvrđuju ono što sam tamo izložio.

Gubitak minerala prilikom kuhanja je trostruk:

1. - minerali iz hrane se cijede u vodu u kojoj se hrana kuha, ili istje u u tiganj sa sokovima hrane. Kad se hrana vari, gubitak minerala je zna ajan, pogotovo ako je hrana izrezana prije kuhanja;
2. - neki minerali se isparavaju, kao na primjer jod. Tijekom pasteriziranja mlijeka, a taj postupak se obavlja na nižim temperaturama, 20 posto joda se

gubi isparavanjem. Kupus i luk gube sumpor kuhanjem;

3. - neke soli u hrani se mijenjaju, tako da postaju neuporabive za tijelo. Izvanredan primjer za to je promjena kalcija i fosfora u mlijeku za vrijeme pasteriziranja.

Zagovornici kuhanja su obi avali tvrditi, da zbog vru ine popucaju opne ili ljuske škroba i drugih prehrambenih sastojaka u povr u, pa da tako postaju pogodnije za probavu. To se mišljenje posebno odnosilo na škrob žitarica, mahunarki i krumpira. Smatralo se da je sirov škrob skoro neprobavljiv. Istraživanja Strassburgera i Heupke-a u Europi i Hastingsa u Americi pokazala su daje ta pretpostavka neto na. U stvari probavni sokovi prera uju nekuhane ili nevarene biljne stanice s istom, ili još ve om lako om nego kuhane.

Gledano sa svakog stanovišta prerada hrane visokom temperaturom predstavlja veliko upropaštavanje prehrambenih tvari. Vru ina tako er u hrani razara enzime, ija uloga u ljudskoj prehrani još nije dovoljno razjašnjena. Pogledajmo mlijeko još jednom. Pasterizacija mlijeka razara slijede e enzime: proteazu, laktozu, diastazu, lipazu, salolalazu, katalazu, peroksidazu, aldehidrazu, amilazu i fosfatazu. Jako smanjuje vrijednost klorofila i kviri željezne soli u hrani. Pokusi s hranjenjem životinja pokazuju da obi ni proces kuhanja smanjuje za tre inu vrijednost hrane, što potvr uje istinitost izreke da nas nekuhana i polukuhana jela hrane, a potpuno kuhana da nas ine bolesnima.

Sada bi trebalo biti svima jasno, da se majstorima kuhinje ne može povjeriti briga o našem psihološkom zdravlju. Oni stalno izmišljaju beskona ne liste raznovrsnih

mješavina što optere uju i najja u probavu, prekuhavaju našu hranu sve dok ne izgubi velik dio prehrambene vrijednosti, sole, papre, za injaju, zasla uju, dodaju ocat i sli ne tvari kako bi prikrili nete nost svojih jela i nude nam ih kao najbolji izbor iz njihovih knjiga recepata. Strani okus, dodan hrani miješanjem i za injanjem, ini prilago ivanje probavnih sokova probavi takve hrane posve nemogu im, a gar, ugljen i pepeo, koji ine dobar dio tih ogavnih kuhinjskih mješavina, ne bi smjeli nikad dospjeti u ljudski želudac.



Trinaesto poglavlje

## Sol je otrovna

Civilizirani uvijek je toliko pokvaren i himben da, ako ne nastoji prevariti bližnjega svoga, onda uporno nastoji prevariti sama sebe. Na primjer, on je toliko navikao krivotvoriti svoj kruh mineralnim lužinama - kalijem, natrijevim kloridom, sodinim bikarbonatom, natrijevim bikarbonatom itd. - a to su sve opasne patvorine koje uništavaju prirodni okus svega čega se dotaknu i prouzrokuju oštećenja želuca i probavnog trakta kao i oštećenja drugdje u tijelu. - tako da taj i takav „civilizirani uvijek“ ne voli ako se sve to ne nalazi u njegovu kruhu. Ta se **navika** tako ukorijenila **da** su ljudi i žene spremni pretpostaviti daje tako nešto **prirodno**, čak i potrebno. Nakon što su zbunili svoje izvorno osjetilo okusa ustaljenim povredama njegove naravi i izgubili svijest o pravom zdravlju, više ne mogu za pravo reći čine li dobro ili zlo.

Natrijev klorid (običajna kuhinjska sol) je samo jedna od soli poznatih kemičarima, ali je skoro jedina za koju mislimo da treba biti dodana našoj hrani **da** bismo bili dobro hranjeni. Gorka sol se često **uzima** kao purgaliv (kuhinjska sol može poslužiti u istu svrhu), ali o njoj nikada ne mislimo kao o jelu. Smatra se „medicinom“, nipošto hranom. U izvesnim bolestima liječnici znaju dati neke soli kao lijek,

kao željeznu, kalcijevi! itd., ali kako je već rečeno, to ne mijenja ništa.

Natrijev klorid nije izuzetak od injenice, naglašene u prethodnom poglavlju, da tijelo mora dobiti prehranbene elemente, osim kisika i vode, u organskoj formi. Natrij i klor su prirodni sastojci tijela, ali da bi mogli biti korišteni oba moraju biti uzeti u obliku organskih soli. Kuhinjska sol ulazi i izlazi iz tijela bez ikakve promjene. Nije metabolizirana poput organskih soli. Ne postaje nikada dio nijednog tjelesnog tkiva i ne sudjeluje u proizvodnji nijedne tjelesne lutevine. Nasuprot popularnom mišljenju, klor iz soli se ne koristi za stvaranje hidroklorne kiseline u želucu.

Osim što je beskorisna sol je i otrovna, dakle njezina uporaba je traćenje životne energije. To što može biti korišteno kao sredstvo za povraćanje ili olakšanje stolice proizlazi iz injenice da se radi o otrovu. Bastedo, ugledni autor u farmakologiji, općoj medicini i terapeutici, kaže daje „u nekim okolnostima“ *sodium chloride* (kuhinjska sol) otrovna. Kaže da u nekim dijelovima Kine osobe koje odlučile uiniti samoubojstvo obično to čine piju i pola litre ili više zasićene otopine kuhinjske soli. Također spominje slučajeve otrovanja intravenoznim injekcijama zasićene otopine kao i otrovanja slanim tvarima utisnutima u mar. Pripovijeda daje vidio kako je dijete umrlo od klistiranja slanom otopinom omjera 1:16 koja je bila pogrešno označena kao „normalna solna otopina“, te o gangreni od drugog oblika solne otopine korištene u potkožnoj injekciji. Nabraja smrtne slučajeve zbog slanog klistiranja koje su prijavili Campbell, Brooks i drugi. Na koncu spominje „slanu groznicu“ kao posljedicu dehidracije.

Ipak nije lo no re i daje sol otrovna „u nekim okolnostima." Neka tvar je ili otrovna ili nije, bez obzira na okolnosti. Svaka tvar uzeta u tijelo ili je hrana ili otrov. Ili je jedno ili drugo, zavisi o tome da li je tijelo može koristiti, to jest, može li je ili ne može tijelo pretvoriti u tkivo ili uporabiti za proizvodnju izlu ina.

Obi na kuhinjska sol, sodium chloride, nikad i ni u kojim okolnostima nije upotrebljiva, jer je uvijek i u svim okolnostima otrovna. To što nije fatalna razlog je stoje rijetko konzumirana u velikim dozama. Jaka solna otopina esto se primjenjuje kao emetik, to jest kao sredstvo za povra anje. Tisu e osoba su navikle svakojutro prije doru ka popiti ašu slane vode da pokrenu crijeva. I povra anje i pokret crijeva zna e pokušaj izbacivanja soli iz probavnog trakta. Pritom dolazi do ubrzanja rada srca, što se tuma i kao sr ani podražaj.

Kad sol jednom u e u krvotok teško ju je izlu iti. Ve i dio se izbacuje kroz kožu. Najve i dio krute stvari u znoju uistinu sa injava sol. Pretjerani uživa i soli koji se jako znoje, imaju soli u znoju toliko da li i na rasol, a kad im se odje a osuši, obi no na njoj ostaju bijele mrlje i linije. I njihove su suze slane, što nije slu aj kod onih koji ne koriste sol.

Sylvester Graham pripovijeda da mu je dr. James, prijašnji lije nik u ameri koj vojsci, rekao da su „u ljeto 1836. vojnici na krajnjem Zapadu, dok je bio s njima, jeli neslanu hranu i da im je znoj bio bez okusa soli poput iste vode." U jednoj prilici u ljeto 1948. hodao sam brzo prili no daleko pa sam se dobro oznojio. Pokupio sam znoj s lica i kušao ga jezikom. Okus je bio kao u destilirane vode, bez imalo slanosti. Ponovio sam pokus za provjeru i ispalo je isto.

Izvjesni dijelovi ovje anstva koriste sol tako dugo da smo navikli misliti daje takva praksa normalna, da ovjek, kao i neke životinje, jede sol nagoni. Ništa nije dalje od istine. Navodno nagoni za solju koja tobože postoji u ovjeku i mnogim nižim životinjama, obi na je bajka, isto kao i pri e o „lizalištima soli" koja životinje navodno posje uju. Ne zna se kako je ovjek po eo rabiti sol, ali izgleda daje dodao sol tek kad je nau io kuhali jelo, lišavaju i ga organskih soli. Sol je dodana da nadomjesti izgubljeni okus. Divlje životinje ne znaju za sol, a mora da je bila potpuno nedostupna primitivnom ovjeku. Kako je ve re eno, uop e nema prehrabene vrijednosti, otrovna je i uop e nepotrebna u prehrani.

Dokazano je da ovjek nije oduvijek rabio sol. Tiresija u Odiseji govori o ljudima koji ne znaju za more „niti sole meso." Uporabu soli u Ameriku su donijeli Europljani. Tako je bilo i s nekim dijelovima Indije - na primjer, Tode su nau ili o soli od svojih europskih osvaja a. Još uvijek ima krajeva u Srednjoj Americi gdje je sol luksus, dostupan samo bogatašima. U Salustovo vrijeme numi anski nomadi nisu jeli soli, a Beduini iz Hadramuta i neka sudanska plemena ni danas je ne uzimaju. U pismo što gaje prije nekoliko godina E. Steinbach uputio Britanskom geografskom društvu kaže se da stanovnici Maršalovih otoka u Tihom oceanu nikada ne sole jelo, ak ni morskom solju, a pridošli trgovci im do danas nisu uspjeli prodati ni zrno kuhinjske soli. Pokazalo se da nije bilo lako zavesti i zaludili sva „primitivna" plemena i stvoriti me u njima naviku uzimanja soli.

Thoreau-ovi studenti e se sjetiti daje on prestao rabiti sol nakon stoje neo ekivano otkrio daje Indijanci ne jedu,

a da su zavidna zdravlju i fizičke snage. I studenti književnosti se sjetiti, da Crusoe-ov Petak nije jeo soli. Ozbiljno proučavanje povijesti našeg europskog i američkog svijeta pokazat će da je uporaba soli novija navika.

Sok od špinata, repino lišće, cikla i druga zeleno, kuhani bez dodavanja vode, tako su slani da je teško povjerovati da nisu soljeni. Svaka cjelovita prirodna hrana posjeduje obilje organskih soli koje su uporabljive i tijelu potrebne. Ali nema koristi uzimati te soli u anorganskom obliku. Kalcijeve tablete, fosforne mješavine, jodne kapsule i željezne tinkture što ih liječnici propisuju a ljekarne prodaju, potpuno su beskorisne. Gore nego beskorisne, jer su dokazano otrovne.

Uzimaj soli i minerale iz neprerađene, nerafinirane, prirodne hrane - prvenstveno iz svježeg sirova povrća i svježeg zrelog voća. Bijelo brašno gubi sedamdeset i pet posto svojih minerala tijekom mljevenja. Oguljena riža skoro isto toliko. Bijeli šećer uopće nema minerala. Kuhana hrana je lišena većine svojih minerala. Kuhanje i preradivanje lišava hranu ne samo minerala već i okusa. Naš osjet okusa ne reagira na pečene jabuke. Prisiljeni smo im dodavati šećer i začine kako bismo ih učinili ukusnima. Nije tako s nekuhanim jabukama. Priroda bogata za injavu svoju hranu i ako je mi ne pokvarimo, ne ćemo je trebati za injavati štetnim dodacima.

etnaesto poglavlje

## Usitnjenje hrane

Kako kemijsko istraživanje prehrambenih proizvoda napreduje tako se stvar pokazuje sve složenijom. Otkriva se sve više imbenika, a onda nakon otkrića svakoga od njih slijedi napor da ga se izdvoji i spremi u boce ili kutije, da bi ga se prodalo u ljekarni. Ujedno slijedi napor da ga se proizvede umjetno, tako da proizvod i ne budu ovisni o prirodnim izvorima. A općenito, koje dobiva obavijesti o prehrani putem novina i oglasa, zalućeno plaća visoke cijene nešto stoje „jednako dobar“ (možda i bolji) nadomjestak cjelovitoj hrani.

Navikli smo se na praksu rašlanjivanja hrane u njezine raznovrsne hranjive imbenike - bjelanjak, ugljikohidrate, masnoće, minerale, vitamine itd. - tako da ne shvaćamo vrijednost cjelovite hrane. Odavno već ne govorimo o hrani, naučimo govoriti o bjelanjaku, ili o kalciju, ili o vitaminima. Kad uspoređujemo jednu vrstu hrane s drugom, govorimo o relativnom omjeru bjelanjaka, ili o bitnim aminokiselinama, ili o vitaminu B u jednoj i drugoj hrani. Neku hranu smatramo boljom samo zato što posjeduje više bjelanjaka ili viši postotak bilo kojeg vitamina koji je trenutno udarna vijest. Na taj način određujemo vrijednosti hrane prema ispitanom komadiću, a gubimo iz vida cjelokupno jelo.

Priroda ne pruža bjelan evine nego cjelovitu hranu. Njezini vitamini su sastavni dijelovi složene cjeline, njezini minerali nisu izolirani prehrambeni imbenici ve dijelovi cjeline. Jednostavno re eno, mi ne jedemo kalcij ve zelenu salatu, ne jedemo bjelan evinu ve orahe, ne jedemo še er ve datulje. To zna i normalno jesti i još se nije našao nadomjestak ravan prirodnom na inu jedenja.

Me u razli itim elementima u prehrani postoji me uo- visnost, koja ovakvo usitnjenje hrane zamagljuje. Reci- pro ni odnos me u djeluju im elementima odre uje njihovu vrijednost i korisnost. Pogledajmo bjelan evinu. Izgubivši potpuno pojam cjelovite hrane kako je priroda proizvodi, po eli smo pripisivati ve u ili manju vrijednost odre enim dijelovima hrane. Tako smo došli do uvjerenja daje miši avo meso najbolji izvor bjelan evina. Ali pritom zanemarujemo injenicu daje miši avo meso veoma neza- dovoljavaju a hrana. Mnogo ovisi o ispravnom omjeru i sastavu bjelan evina i ostalih složenih i neophodnih tvari, iju tajnu proizvodnje posjeduje jedino biljka. Ni bje- lan evina *per se*, ni ugljikohidrat *per se*, niti kompleks vi- Uupina B *per se*, ne garantiraju dobru ishranu, nego je udio svih potrebnih prehrambenih elemenata u stanju na najbol- ji na in zadovoljiti svim potrebama djeteta za razvoj i odra- sloga za normalno djelovanje.

Suvremena ameri ka prehrana je velikom ve inom de- naturalizirana. Sastoji se od bijelog kruha, oguljene riže, demineraliziranog kukuruznog brašna i drugih denaturali- ziranih žitarica, pasteriziranog mlijeka, bijelog še era, sumporenog suhog vo a, sumporenog sirupa, konzervira- nog vo a i povr a, torta i kola a i sasvim skuhanе hrane. Iako se takva prehrana ne može u initi zadovoljavaju om

dodavanjem vitaminskih ekstrakta i umjetnih vitamina ni dodavanjem minerala iz ljekarne, javni je cilj pobornika takve hrane u initi da ljudi i dalje jedu njihova denaturali- zirana jela i da ih dopunjuju umjetnim dodacima, a da ipak budu dobro hranjeni. Trgovina je ta koja traži zamjenu za pravu hranu, umjesto da svijetu kaže istinu o njegovoj prehrani.

Današnji pokušaj stvaranja uravnotežene prehrane iz- dvajanjem pojedinih sastojaka hrane iz njihovih prirodnih spojeva i slažu i ih po proizvoljnim mjerilima, od kojih ni- jedno nije to no, nije ništa drugo doli komercijalna pro- midžbena kampanja, koja je navela puk da prihvati takvu hranu i da je ak smatra superiornijim od prirodne. Ide se još i dalje, odlu imo da postoji manjak odre enog preh- rambenog imbenika i onda s njime pretjerujemo, neobazi- ru i se na dvije poznate injenice da: 1. - nema pojedina nog manjka (nedostaci su uvijek mnogostruki, jer po samoj naravi ne mogu biti druga iji), i 2. - izolirani elementi hrane su beskorisni, jer se mogu asimilirati samo zajedno s ostalim elementima u hrani, pa zato jesti previše jednoga a ne uzeti istovremeno odgovaraju i omjer drugih povezanih elemenata potpuno je beskorisno.

Koncem devetnaestog stolje a s naglaskom na sumpo- ru, koji su mlinari dodali brašnu nakon što su postupkom meljave uništili organske spojeve u žitu, trpali smo u sebe u obliku zrnaca ili praha sastojke hrane (neke od njih u obli- ku lijekova, neke u fragmentima što su nekad bili hrana) kao što su: kalcij, jod, flor, vitamin C, vitamin D, vitamin BI, kompleks vitamina B, žitne klice, rižinu ljusku, mor- sku mlavu, osušenu, mrvljenu i prešanu lucernu, posno mlijeko u prahu, bakalarovo ulje, ulje iz jetara morskog

psa, aminokiseline, klorofile, crnu melasu, gnjecavi kruh, mekinje, jogurt, itd., itd. Jedno po jedno je bilo neko vrijeme u centru pažnje, jedno po jedno je bilo iskorišteno od strane dijeteti ara, lažnih dijetista i lije nika. Ako je u ovom trenutku najve i naglasak na bjelan evinama, to je stoga što se krug zatvorio, nije ostalo ništa novo za eksploataciju, pa se mora ponavljati. Nakon što su odredili prehrambene vrijednosti spaljuju i jelo i mjere i koli inu vru ine, proizveli su *kalori nu vrijednost*. Trenutno raspravljaju o *biološkoj vrijednosti* bjelan evina u hrani. Ništa od toga ne služi u mjerenju cjelokupne vrijednosti ikoje hrane.

Danas ima malo prehrambenih sastojaka koji nisu odvojeni od svojih sudionika u prirodnoj hrani i upakirani za prodaju po paprenim cijenama. Jetreni ekstrakt, koji se ubrizgava potkožno umjesto da ide kroz probavne organe, bakalarovo ulje, želatina, vitaminski ekstrakti, umjetni vitamini, mineralni koncentraci, aminokiseline (prirodne i umjetne), klorofili (izlu eni i umjetni), posno mlijeko u prahu, mlije ni še er i ostali fragmenti hrane, predstavljaju suvremeni pristup takozvanog znanstvenog svijeta problemu prehrane. Milijuni živih primjera promašaja toga programa, skupa s milijunima što su umrli zbog toga što je program lažan, morah bi biti dostatni da se i najskepti niji uvjere, daje takav pristup prehrambenom pitanju ovjeka potpuno pogrešan.

Še er je bio me u prvim prehrambenim faktorima izlu enima iz njihovih prirodnih izvora i korištenima od strane onih kojima ne godi prirodna hrana. Usput re eno, što više še era se izdvoji, to manje prirodne hrane ostaje, te što više se še er rafinira, to više gubi na vrijednosti i postava

je škodljiviji. Pravi na in uzimanja še era je jedenje cijele hrane koja sadrži še er. Jestu datulje, smokve, grož e, grož ice, banane itd. Što vrijedi za še er, vrijedi i za sve ostale prehrambene imbenike. Posno mlijeko u prahu je bogato bjelan evinama, ali je izgubilo ve inu svoje vrijednosti tijekom postupka odvajanja vrhnja, sušenja i pretvaranja u prah. Kad se aminokiseline izdvoje iz hrane u kojoj se prirodno nalaze, odvajaju se od svojih prehrambenih sudionika i, poput še era, što ih se više pro iš ava, to manja im je vrijednost.

injenica da su neke stvari što se sada prodaju dobivene iz biljaka ne zna i da su jednake onima u samim biljkama. Postupak izdvajanja iz biljke smanjuje im vrijednost. Uvijek je bolje jesti cijelu biljku nego neki njezin izdvojeni djeli . Nemojmo podle i tvrdnjama sebi nih kemi ara da oni znaju napraviti bolju hranu nego sama priroda. Previše kemi ara trpi od samouništavaju e egomanije.

To nastojanje, hraniti ovjeka ulomcima hrane višestruko nalikuje starom pristupu lijekovima, kojega se svim silama nastojimo riješiti. Ne samo da ih treba uzimati u tabletama, prascima ili teku em stanju, i to u odre enim dozama i u estalosti, ve se ti fragmenti esto daju potkožnim injekcijama. Do danas se uložilo mnogo napora kako bi se izbjegao ljudski probavni trakt. Sada se jede kroz kožu. Puno igala je probilo omota ljudskog tijela i puno je kojekakvih stvari tim putem ubrizgano u krv. Cijeli prirodni sustav ljudske prehrane zanemaren je u korist profita.

Možda ne bismo trebali biti iznena eni kad lije ni ko osoblje pribjegava takvim lažnim na inima „hranjenja“, ali kada škole takozvanog prirodnog lije enja, koje su negda

bile protivnici farmaceutskih lijekova; u sve ve em broju prihva aju tu praksu, trebali bismo zastali i zapitati se: „Nismo li se zaletjeli u opasnu slijepu ulicu?“ Sura ivao sam sa zagovornicima prirodnog puta sve dok nisam shvatio, da njih naj eš e zanima ono što me usobno nazivaju „ubrizgavanje“. ak radije daju umjetne vitamine potkožno nego vitaminske ekstrakte oralno. Iz „naturopatije“ izbacili su „naturu“. To donekle vrijedi i za osteopate i kiroprakti are.

itaju i reklamni materijal proizvo a a nadomjestaka za hranu ovjek bi mogao pomisliti da se nalazi me u starim homeopatima, jer toliko govore o „potencijama“ i dozama, da zvu e kao homeopatski vidari. Iz njihova govora nitko ne bi mogao zaklju iti da govore o prehranbenim imbenicima. Ali ne treba mnogo da bi se razumjelo, da ono što oni misle je da možeš slobodno jesti bijeli kruh, uz uvjet da dnevno progutaš odre eni broj „potencija“ njihovih vitamina. Daje oguljena riža dobra za tebe, ako na dan progutaš dvije kapsule mineralnog koncentrata „šesnaest-u-jednome“, itd.

Proizvo a i i preprodava i takvih proizvoda se opravdavaju tvrdnjom kako je naše tlo iscrpljeno da bi na njemu mogla rasti odgovaraju a hrana, te daje ta hrana tako siromašna, dajoj treba dodavati minerale i vitamine iz drugih izvora. Ne žele i umanjiti važnost tla, ne kane i ustvrditi da dobar dio našeg tla nije teško denaturaliziran, ja bih rekao da su neda e našega tla grubo preuveli ane od sirane onih što nude nadomjestke hrane. To im dobro do e kao reklama, štoviše to im je glavni argumenat. Slatkorje ivi trgovci i sastavlja i reklama toliko ponavljaju pri u o siromaštvu našega tla, o škodljivosti umjetnih gnojiva i opasnosti od prskanja vo a i povr a, da se velik broj ljudi boji

jesti vo e i povr e. Uvjerili su ih da ne samo da su ti plodovi otrovni, ve da su tako er tako siromašni da sadrže malo ili ništa prehranbenih tvari. Iako u njihovoj tvrdnji ima zrno istine, njihovo pretjerivanje ima kao cilj prodaju koncentrata, ekstrakta, umjetnih proizvoda itd.

Proizvo a i „prehranbenih nadomjestaka“ naglašavaju injenicu, da velika ve ina Amerikanaca pati od loše ishrane u svim njezinim oblicima, te tvrde da je to zbog toga što se jede neadekvatna hrana. Oni nas uvjeravaju da se te nedostatnosti mogu ispraviti jedu i njihove „nadomjestke.“

Loša ishrana je, a to treba naglasiti, složena posljedica mnogih uzroka. Ali proizvo a i „nadomjestaka“ prešu uju tu injenicu pa kažu, budu i daje nemogu e da svatko uzgaja svoju vlastitu hranu, da je najbolje pribaviti nedostaju e prehranbene imbenike uzimaju i „nadomjestke.“ Proizvo a , esto paradiraju i kao znanstveni stru njak u prehrani, spreman je ponuditi kao prehranbeni imbenik bilo koju esticu hrane za koju misli da bi se mogla prodati, uz ogromnu zaradu, razumije se.

Ali svatko bi trebao znati, da izdvojeni sastojci hrane ne posjeduju istu vrijednost kao kad su u normalnoj vezi s ostalim imbenicima u hrani. Priroda slaže svoja jela sa svim pojedinostima i naši naponi da odijelimo razli ite elemente hrane i strpamo ih u boce ili kutije nisu se pokazali uspješnima. Znanost je bolja u gradnji mostova nego u gradnji ljudi. Za to posljednje trebamo slijediti stare, pravadne uzorke.

Tko prou ava tu stvar, ako pažljivo prou i sve proizvedene „nadomjestke“ i pro ita sve ono što im se pripisuje, jasno e vidjeti da bijedna žrtva nezadovoljavaju e hrane

mora kupovati svu silu raznovrsnih „nadmjestaka" i uzimati ih svakodnevno. Treba mu željezo, kalcij, jod i drugi minerali, mora imati B1, B12, D, X, Z, mora imati aminokiseline, mora imati klorofil, itd., itd., i mora na i različit „nadmjestak" za svaku od tih potreba. Program postaje skup, a i bolan, ukoliko se ta „hrana" ubrizgava iglom kroz kožu.

Ono što Jean Bullit Darlington zove „umjetnom i nadokna uju om školom prehrane" sastoji se od ljudi i žena što se obično smatraju autoritetima na polju prehrane, a koji, po riječi ima g e. Darlington, „podcjenjuju važnost prirodnih vitamina i drugih sastojaka, dobivenih prirodnim putem i u prirodnim omjerima" u hrani što je nudi sama priroda, te umjesto toga „promoviraju te umjetne nadmjestke" iz komercijalnih pobuda. Svi bitni prehrambeni sastojci se mogu dobiti iz prirodne hrane. Komercijalni program nadmještanja prirodnoga umjetnim i izlučenim vitaminima, mineralima i drugim sastojcima sadrži u sebi mnoge opasnosti. Tvornički koncentri, bilo vitaminski, mineralni, aminokiselinski ili šećerni, što ih prodaju komercijalni interesi koji odlučuju i pod svaku cijenu brane nezdravo stajalište da su nadmjestci i kompenzatorni sastojci isto tako dobri (ako ne i bolji) kao i prirodni proizvodi, ne mogu ni u kojem slučaju pružiti superiornu prehranu onima koji ih uzimaju.

Postoji jedna grupa prerada hrane - mlinari, gulitelji riže, proizvođači pahuljica za doručak, mljekari itd. - koji su vrlo zauzeti kraćom bitnih hranjivih sastojaka iz prirodne hrane i prodajom općinstvu polu-hrane i prividne hrane. A ima i druga grupa prerada hrane - proizvođači „zdrave" hrane i vitaminskih i mineralnih koncentrata -

koji iz drugih izvora izlukuju elemente i vitamine kakve prva grupa krade iz prirodne hrane, pa ih pakiraju za prodaju tom istom općinstvu. Nijedna od tih grupa ne želi da svijet dobije prirodnu hranu bez preradivanja, jer u prodaji preradene hrane leži ogromna zarada. Mlije na industrija i liječnici i „stručnjaci" za prehranu što se hrane na koritu mlije ne industrije, govore javnosti daje gubitak vitamina C pri pasterizaciji mlijeka neškodljiv, jer ga se može nadoknaditi s nekoliko žlica soka od naranče ili rajčica. A pri tom zaobilaze oglednu injenicu, da to povisuje troškove hranjenja djece i daje stoga nedostupno mnogim obiteljima, da mnoge majke ne znaju ništa o vrijednosti takvih nadmjestaka, da pasterizacija oštećuje razne osobine mlijeka što se ne može nadoknaditi nikakvom količinom sokova, da je konačno prirodni izvorni proizvod uvijek bolji od preradene hrane s nadmjestcima.

Ista nerazborita stvar se događa sa žitom. Već pri izradi bijelog brašna gube se svi vitamini i sedamdeset i pet posto žitnih minerala. Nakon toga proizvođači i nadmjestaka prodaju općinstvu žitne klice, „vitamine" i mineralne koncentrate kao dopunu njihovu bijelom brašnu. Posebno se inzistira na kalcijevim preparatima. Isti postupak uklanjanja minerala i vitamina odvija se i pri izradi bijele riže, a onda se svijetu prodaju rižine ljuske i umjetni vitaminski i mineralni koncentri za dopunu njihovoj oguljenoj riži.

Budući da se glavina hrane u današnjoj Americi preraduje na taj način, bilo u tvornicama, bilo u kuhinjama, dodaci za hranu se nude u svakoj prigodi. Onih dana dok se fosfor smatrao najvažnijim elementom u mozgu i živčevlju i javno se govorilo „Nema fosfora - nema mišljenja!", mli-

nari su, nakon što su meljavom uklonili sav fosfor iz žita, bijelom brašnu dodavali anorganske fosforne spojeve.

Ako si u stanju naučiti jesti prirodnu hranu, bez preprave i bez osvežavanja u kuhinji, ti nadomjesti neće biti potrebni. „Dodaci“ i „osnaženja“ završavaju se u limbu predviđenom za komercijalne proizvode koji su imali svoj dan i otišli u zaborav, daju i mjesto za nove istovrsne proizvode.

Elementi hrane moraju se uzimati zajedno. Nepobitno je da, na primjer, najmanje pola tuceta i možda više prehrambenih imbenika sudjeluju u složenom procesu stvaranja tvrdog tkiva kao stoje zubna caklina. Fosfor je važan isto toliko koliko i kalcij, i jedan bez drugoga ili bez vitamina C i D ne služi ni čemu. Ni vitamini ne vrijede bez kalcija i fosfora.

Proces stvaranja cakline nije izoliran. Ne zbiva se u zubi. Zbiva se u tijelu i skoro svaka tjelesna funkcija se uključuje u taj proces. Izgradnja zuba je dio prehrane isto kao i izgradnja mišića. Djelovanje srca za optok krvi, ili pluća za opskrbu kisikom, tako er je dio izgradnje zuba. Prema tome gradnja zuba je povezana s cijelim organizmom. Kakvi će biti zubi ne odlučuje prehrana samoga zuba već cijeloga tijela.

Zato su spektakularni rezultati uzimanja vitamina B, o kojima često čitamo, obično ne napuhane prijetnje. Zato vitaminski ekstrakti i koncentрати, mineralni koncentрати i ekstrakti druge vrste imaju nisku vrijednost. Zato neishranjenost nije nikad jednostrana, jer je uzrokovana bilo kojom vrstom neadekvatnosti hrane.

Ako sklop prehrane ne odgovara sklopu tjelesnih potreba, tijelo će trpjeti. Jestu previše ovog ili onog elementa ne

ispravlja manjak prehrane, uobičajeno u našoj zemlji. Liebig je dobro izrazio to na elo u svojem djelu „*Lakon minimuma*“:

*„Razvitak živih bića je uvjetovan elementom koji najviše nedostaje.“*

U hrani možemo koristiti jedan element samo u omjeru prema drugim povezanim elementima. S jednim elementom možemo graditi samo utoliko ako smo opskrbljeni drugim elementima potrebnima za gradnju istog organa. Možemo jednim elementom proizvesti lučevinu samo u omjeru prisutne količine drugih elemenata potrebnih za lučevinu. Evo nekoliko važnih pojedinosti, koje naglašavam itateljima:

*Ne znamo koliko tijelu treba bilo kojeg elementa u hrani.*

*Ne znamo još uvijek koji sve elementi sudjeluju u građenju i funkcijama ljudskog tijela.*

*Ne znamo jesu li otkriveni svi vitamini.*

*Ne znamo ima li i drugih neekvivalentnih prehrambenih imbenika u hrani, koji su isto tako bitni kao i oni poznati.*

Kako stvari stoje, ima samo jedan siguran izvor prehrane, samo jedan izvor koji nas je u stanju opskrbiti svim znanim i neznanim prehrambenim elementima, a taj izvor je prirodna hrana.

U svježem povrću i povrću i koštunjačama, ili njihovim sokovima, nalaze se svi minerali, vitamini i visokogradnje bjelanevine, sve tvari potrebne tijelu za rast i razvoj do idealnog fizičkog, duševnog i moralnog stanja i za neograničeno održavanje loga stanja.

Svježja hrana, zelena hrana, cjelovita prirodna hrana, neprerađena i nerafinirana hrana, hrana koja nije izgubila



svoje Sastojka niti joj je životna vrijednost upropaštena grijanjem, sušenjem, kuhanjem, konzerviranjem i pro iš avanjem, takva hrana je puna elemenata superiorne prehrane. Do i e dan, nadamo se, kad e naš svijet kona no prepoznati tu jednostavnu injenicu.

Ono što ova zemlja treba je jedan veliki u itelj, netko s nadnaravnim o ima tko može sagledati korijen naših nevolja, uzroke ovjekove tromosti i stalnog traženja stimulansa, uzroke ovjekova propadanja, slabosti, oronulosti, impotencije i trpljenja.

Netko tko dobro poznaje tajne prirode, tko poznaje udesna svojstva vo a, svježeg povr a i koštunja a. I tko može razbuditi naš svijet kako ga nitko nikad prije nije razbudio.

Na tragu takvog spasitelja naše nacije ostale bi hrpe kerami kih krhotina, nepotrebnih lonaca, porazbijanih pe i i zgarišta tvornica „hrane“. Naš narod mora biti opijen oduševljenjem i željom za novim životom, utemeljenim na superiornoj ishrani. ovjek koji mogne potresti ovu naciju do temelja i vratili je u stanje iskonskog zdravlja i savršenstva bit e ve i od svih vojskovo a, ve i od znanstvenika ili pronalaza a što posve uje sve svoje sposobnosti i snage na usavršavanje nekog novog stroja za uništavanje.

Petnaesto poglavlje

## Nedostatnost

Nedostatak (insui'icijencija) je manjak. Zna i da ne ega nema. *Oboljenje zbog nedostatnosti je* uzrokovano „manjkom bitnih sastojaka u hrani, naro ito vitamina,“ ili „manjkavim metabolizmom.“ Glavni me u takvim oboljenjima su skorbut, pelagra, beri-beri (mnogostruki neuritis), osteoporoza, osteomalacia, keratomalacija (mekšanje rožnja e), anemija i sušica. I mnogo drugih bolesti se pripisuje nedostatnosti.

Ve ina naših saznanja o oboljenjima zbog nedostatnosti temelji se na pokusima sa životinjama. U tim pokusima namjerno je stvorena nedostatnost hrane, a postoji sklonost prihva anja ishoda ovih pokusa kao nešto zaključno. Drugim rije ima, budu i da „oboljenje zbog nedostatnosti“ može biti uzrokovano nedostatnoš u hrane, onda se pretpostavlja da svako takvo oboljenje proizlazi iz nedostatnosti hrane. Ja u ovdje zauzeti suprotan stav, a toje da takva oboljenja rijetko nastaju zbog nedostatne prehrane, ve u ve ini slu ajeva zbog posljedice manjkavog metabolizma.

Zastupaju i takav stav ne bih htio biti krivo shva en. Ja ne kažem da nema gladi, ili da na nekom brodu ili u zatvoru netko nema nedostatne ishranjenosti, niti nije em sva zla naj eš e denaturalizirane hrane što se redovito jede u ovoj zemlji. Ne tvrdim da nedostatnost ne može pote i od nei-

shranjenosti za vrijeme op e gladi ili u iznimnim okolnostima u onih što jedu premalo prirodne hrane, ali tvrdim da je to samo mali postotak od slu ajeva oboljenja. U isto vrijeme smatram, daje grani na nedostatnost u našem narodu što jede denaturaliziranu hranu razlog mnogim neda ama koje se redovito ne smatraju „nedostatnostima.“

Sigurno da u anemiji ima manjka željeza, ali to ne zna i, barem u ve ini slu ajeva, da u bolesnikovoj hrani nema dovoljno željeza za potrebe tijela. Baš obratno, u ve ini slu ajeva postoji višak željeza u hrani. Pri smrtnoj anemiji željezo je na eno u svim nutarnjim organima. Hunter je u slu aju smrtne anemije našao ak i u slezeni velikoj koli inu željeza, kamo gaje izbacio krvotok. To pokazuje da je u bolesnikovu tijelu bilo više nego dovoljno željeza, ali je bilo neiskorišteno.

injenica da se anemi an oporavljaju postom, koji sigurno ne daje željeza tijelu, još je jedan dokaz da manjak željeza ne prouzrokuje anemiju. Relativno kratak post pokazuje zna ajan porast crvenih krvnih zrnaca. To pokazuje da u tijelu postoji zaliha željeza, koje se iz nekog razloga ne koristi. O ito je da željezo u hrani i u tijelu nije upotrijebljeno, da nije došlo do asimilacije. To je znak manjkavog metabolizma. Ono emu smo u ovim slu ajevima svjedoci nije nedostatak željeza u hrani, ve nesposobnost uporabe željeza.

U takvim slu ajevima se redovito propisuje željezo. Neuspjeh se vidi na sve strane. Zapravo neuspjeh je tako o igledan i takav je bio destelje ima, da nam je udno da takav postupak nije davno napušten. Propisano željezo je obi no kakav željezni preparat iz ljekarne, koji je, kako je prije dokazano, beskoristan i škodljiv. Davanje željeza ne

pomaže u slu aju anemije. Kakva je korist hraniti bolesnike hranom bogatom željezom, kad oni ve imaju u svojim tkivima veliku zalihu željeza koju ne mogu upotrijebiti?

Uporaba željeza je uvjetovana mnogim okolnostima, kao stoje prehrambeno stanje pojedinca, oblik u kojem se željezo uzima, prisutnost ili odsutnost povezanih imbenika u prehrani (na primjer, uporaba željeza je djelomično ovisna o prisutnosti kalcija, kao i o prisutnosti bakra), pa stoga uzimanje hrane bogate željezom nije dovoljno da bi se to željezo i iskoristilo.

Anemija se esto zapaža na gojaznim, debelim, krupnim i astmatičnim osobama. Pretpostavlja se daje uzrokovana nedostatkom željeza, ali davanje željeza ne uspijeva olakšati poteško e. Davanje minerala u obliku lijekova ne uklanja nedostatnost. Nastojanje da se takve osobe (koje su ve gojazne ili predebele) „oja aju obiljem dobre i izdašne hrane“ ne donosi zdravlja. Ne koristi ni transfuzija krvi. Ne koriste ni jetra ni jetreni ekstrakti.

Zamjetno poboljšanje u krvi kod anemije i u kostima kod rahilisa tijekom posta, te u inkovitost sun anja u spre avanju rahilisa usprkos slaboj ishrani, pokazuju nepogrešivo da u ve ini slu ajeva nedostatnosti nije po srijedi nedostatnost u ishrani nego drugi faktori. Ti faktori su jedini uzroci u mnogim slu ajevima gdje je prehrana dostatna. Ista prehrana može u nekim okolnostima biti sasvim dostatna, a sasvim nedostatna u nekim drugim okolnostima koje od tijela previše iziskuju. Na primjer, hrana koja može biti dostatna besposli aru u tropima bit e nedostatna teškom radniku na sjeveru, hrana koja je dostatna ljeti može biti nedostatna zimi, ishrana dostatna ženi u redovnim

okolnostima može biti potpuno nedostatna toj istoj ženi za vrijeme trudno e ili grudnog dojenja.

Za anemiju nije dovoljno davanje dovoljno željeza tijelu, bitno je dali e ga bolesnik bili u stanju primiti i upotrijebiti. Zbog poreme enosti svojih probavnih i asimilacijskih funkcija tijelo ne e mo i iskoristiti uzeto željezo sve dok se te poreme enosti ne isprave. Teško e u probavi i asimilaciji, bez obzira što ih je prouzrokovalo, naj eš i su razlog nedostatnosti. To vrijedi i za mineralnu i za vitaminsku nedostatnost. Ako za trenutak zaboravimo kemiju i sjetimo se da tijelo aktivno sudjeluje u uporabi elemenata, razumjet emo da je od životne važnosti da tijelo zaista bude sposobno za to aktivno djelovanje kad ga se opskrbi hranom.

Što sam rekao o željezu vrijedi za sve minerale u hrani i za sve ostale imbenike. O nesposobnosti asimiliranja vitamina mnogo su raspravljali takozvani biokemi ari. Oni su sastavili itav katalog mjera za poticanje asimilacije kad otkriju daje zakazala, ali kako su potpuno ignorirali uzroke nesposobnosti asimiliranja, razumije se da su promašili. U anemiji nešto ne štima s probavnim i asimilatornim funkcijama, pa ako ih se ne ispravi toliko da bolesnik može rabiti željezo ili koristiti željezo iz hrane, bolest e se pogoršavati usprkos dozama željeza, bakra i klorofila. Ista injenica vrijedi za sve druge minerale i vitamine u hrani.

Ako nekoliko osoba u dobro hranjenoj zajednici naroda zdrava izgleda, žive i na manje-više istoj hrani iz istih izvora, pokaže znakove nedostatnosti, dok istovremeno ostala zajednica uživa dobro zdravlje, onda nije hrana ve u životu te nekolicine mora biti nešto drugo što dovodi do nedostatnosti. Ako ta nekolicina ne može asimilirati vita-

mine, minerale i aminokiseline što ih sadrži njihova hrana, moraju postojati neki drugi uzroci nemogu nosti asimilacije koji nemaju ništa s prehranom. „Biokemi ari" ignoriraju te faktore što prije e asimilaciju, ali bi moralo biti jasno, ako spomenute osobe ne mogu asimilirati minerale i vitamine uzete u hrani, uzroci ne leže u hrani ve u nekim drugim njihovim životnim navikama.

Potrebno je pregledati te osobe da bi se utvrdile njihove osobne navike, okružje u kojem žive, na in kuhanja, njihovo raspoloženje, prigušene ili prenaplašene emocije, njihova pretjeranost u jelu, pogrešna hrana, nesanicna, njihove radne navike itd. To se mora obaviti da bismo mogli otkriti uzroke njihove nesposobnosti asimilacije. Brige mogu uzrokovati nedostatnost jednako kao neispravna ishrana. Razdraženost, razo aranje, nutarnji sukob, promašaji, žalost, tjeskoba itd. ubrajaju se me u naj eš e uzroke prehrambenih poreme aja. Sve dok ne otkrijemo prave uzroke tih poreme aja, ne e biti mogu e uspostaviti normalnu prehranu spomenutih bolesnika.

Osim poboljšanja životnih navika ove se osobe trebaju odmorili fizi ki i mentalno. Možda trebaju i psihološki odmor (post). Ono što zbilja ne trebaju je posjet tipova iz laboratorija. Ne treba im gutanje tableta.

## Lije enje vitaminima

Izvjescna osoba povremeno nastupa na radiju i izgleda da pouava slušateljstvo po cijeloj zemlji, tuma e i im sva zla što proizlaze iz našeg na ina ishrane. Taj govornik nadugo raspreda o gubicima u hrani zbog prera iva kih procesa i o šteti po zdravlje stoje takva hrana uzrokuje. Zatim kaže svojim slušateljima da postoje tri na ina kako se riješiti zala naše civilizirane ishrane. Prvi, neprakti ni na inje oti i na neki otok u Južnom moru i živjeti kao uro enici. Drugi je provesti nekoliko mjeseci svake godine u nekom od zavoda za ispravnu ishranu. A tre i na inje onaj što ga re eni govornik preporu a: nadopunjavati hranu uzimanjem mineralnih i vitaminskih nadomjestaka.

On pri a svojim slušateljima da na svojim obilascima odsjeda u hotelima, da jede istu neukusnu hranu kao i oni, budu i da jede po hotelima i restoranima, da svaki dan uzima dvije žlice praška koji im preporu a. Taj prašak je napravljen od više vrsta osušenih biljaka i tvrdi se da posjeduje sve minerale i vitamine koji su nam dnevno potrebni. Preporuka je: jedile i dalje denaturaliziranu, demineraliziranu, devitaminiziranu, za injenu, mumificiranu, gnje- enu, prženu, pe enu i kuhanu hranu, te nakon toga progutajte dvije žlice smrvljenih trava bogatih mineralima i vitaminima i bit ete dobro hranjeni, posti i dobro zdrav-

lje i sa uvati ga. On naglašava navodnu injenicu da zdravlje ovisi isklju ivo o hrani kojom hranimo svoje tijelo.

Ni u jednom trenutku svoga izlaganja ne daje ni naslutiti, da postoji drugi, zdraviji na in opskrbe tijela bitnim hranjivim tvarima - jesti prirodnu odnosno neprera enu hranu. On si ne može dopustiti da vam kaže kako sve potrebne vitamine i minerale možete, uz uštedu, dobiti iz svježeg vo a i svježeg nekuhanog povr a, jer kad bi vam to spomenuo, umanjio bi šanse da vam proda svoj manje vrijedni proizvod. Trgovali svijet godinama traži nekakav prihvatljiv nadomjestak za normalnu prehranu, koji bi se mogao prodavati preko tezge uz veliku zaradu. itav današnji program vitaminsko-mineralnog lije enja je samo dio te trgova ke spletke.

Umjesto da ljudima kažu golu istinu o njihovoj hrani i jestvenim obi ajima, kao i o mnogim drugim duševnim i tjelesnim navikama koje dovode do oboljenja, oni im govore poluistine i potom im prodaju razne tvorničke preparate koji su napravljeni tako da što više nalikuju lijekovima iz njihova djetinjstva. Poput komercijaliziranih lije nika koji zagovaraju da se bolesnicima i invalidima daju ekstrakti životinjskih žlijezda i laboratorijski na injene imitacije lu evina životinjskih žlijezda, umjesto da pou e svijet kako živjeti da bi se sa uvala životna snaga i sposobnost, omogu uju i žlijezdama vlastitog tijela lu enje njihovih hormona, ti mešetari ekstrakata i umjetnih imitacija hrane preporu uju ljudima neka nastavljaju sa svojim grijesima, jer e biti oslobo eni kazne gutanjem raznih sredstava što im ih oni prodaju. Sve to je istinito, jer smo mi kao narod, a posebno profesionalci, utonuli u komercijalizam, pa i lije nik i trgovac hranom smatraju svakog bolesnika izvo-

roni zarade - dobar lije nik, kao i dobar prodava vitamina, ujedno je dobar poslovni ovjek.

Svoju uporabu žljezdanih ekstrakata lije nik otvoreno naziva „zamjenskim lije enjem." Me utim, propisiva i vitamina ne govore o svojim nadomjescima za normalne izvore vitamina. Ipak je o igledno daje vitaminska terapija pokušaj da se vitaminima nadomjesti ne samo adekvatna normalna prehrana nego i normalni, razumski na in življenja. Ako se bolesniku koji pati od artritisa daju vitamini, a ništa se ne ini za promjenu njegovih jestvenih i životnih navika, onda se jasno vidi da kao stoje svrha cjepiva i seruma u initi sigurnijim život u ne isto i, tako je i svrha vitamina u initi sigurnijim protupsihološki i protubiološki na in života.

Postoji vrlo velika sklonost nadomješlanja zdravog na ina života pravim ili prividnim vitaminima. Umjesto da se ispravi ili otkloni uzrok ili uzroci bolesnikove patnje, daju mu se u odre enim razmacima vitamini, a uzroci se ignoriraju. U tom slu aju makije razlika izme u davanja vitaminskc ili bilo koje druge tablete.

ovjek puno puši, pije bez mjere, svakodnevno pije kavu i druge kafeinske napitke, jede prekomjerno, jede denaturaliziranu hranu, jede neuredno i nepromišljeno, taru ga brige, ne spava dovoljno, uzima mineralna ulja protiv za epljenja, ne kre e se dovoljno, ne sun a se, radi u slabo prozra enu uredu ili radionici, pretjeruje sa seksom, živci- ra se na bezbroj na ina i tako sve više pove ava sadržaj toksina u krvi. Vitaminski terapeut ne obra a pažnju na sve te uzroke bolesti ve prodaje bolesniku kutiju ili bocu naj- novijeg vitaminskog preparata. Budu i da i sam vjerojatno puši, ne odvra a bolesnika od pušenja. Budu i da i sam

pije, ne upozorava bolesnika na njegove alkoholne navike. Kako i sam pije aj i kavu i jede denaturaliziranu hranu, ne vidi potrebe da bolesniku preporu i prirodnu hranu. Kako je i sam rob istih duševnih i tjelesnih poroka kao i njegov bolesnik, on ih sve ignorira i jadnoj žrtvi neznanja i neu- pu enosti prodaje bocu preskupih pilula. Vitaminsko lije enje je samo jedan od milijun medicinskih pokušaja lije enja bolesti bez uklanjanja uzroka.

Poznajem trgova kog putnika vitaminima, predstavnika proizvodne tvrtke, koji dolazi na neuropatske sastanke i skupove ovdje u Teksasu. Ne dvojim da posje uje sastanke i skupove drugih škola takozvanog lije enja. Teški je puša . a na sastanak donese sa sobom obilnu zalihu viskija najbolje marke i širokogrudno ga nudi neuropatima. od kojih svi ne piju. Gledam njegove mušterije kako piju, puše, jedu denaturaliziranu hranu i piju kavu. Jednom sam s nji- ma sjedio (ne jeo) na banketu. Banket je bio u jednom hote- lu i hrana je bila uobi ajeno hotelska - pe eni ili dinstani odrezak sa svim „za inima", bijeli kruh, prekuhano povr e (nije ga bilo previše!), kava i torta. Vidio sam da su neki od njih pojeli dvije ili tri kriške torte, dok su drugi popili dvije ili tri šalice kave, me u i tri do etiri kocke še era u svaku šalicu. Ve ina je pušila. Trgovci vitaminima, uklju uju e gore spomenutoga, bili su na banketu. Bila je ijedna žena neuropat, iji je svakodnevni obrok ravan onome na banke- tu. Puši jednu za drugom i pije bez mjere jaku kavu, jede samo bijeli kruh i denaturaliziranu hranu. Dnevno prima svoju injekciju „vitamina". Mršava, slaba, upalih o iju, crnih podo njaka, bolesna - ismijava svaku razumnu opo- menu o životu, jer smatra da e joj vitamini prije ili kasnije

pomo i, usprkos na inu života koji joj svakodnevno pove eva tegobe.

Vitamini ne e izlije ili posljedice prežderavanja ako se nastavi jesti neumjereno. Vitamini ne e izlije iti posljedice pijanstva ako se i dalje pije. Vitamini ne e izlije iti posljedice nezdrave hrane ako se takva hrana i dalje jede. Vitamini ne e vratiti potenciju razvratniku ako nastavi s razvratom. Vitamini ne mogu nadomjestiti vježbanje, po inak, san, sun ane zrake ili ist zrak. Vitaminsko lije enje je zabluda i prijevara.

Ve ina „dokaza" u korist vitaminske terapije temelji se na laboratorijskim pokusima, u kojima su se životinje hranile hranom bez odre enog vitamina. Jedino se u laboratoriju životinjama davala hrana bez samo jednog prehranbenog imbenika, ali kona ni ishod ak ni ovdje nije bila jednostavna ve mnogostruka nedostatnost. Nepobitnost dokaza potvr uje, da u bilo kojem slu aju nedostatnost je ne samo mnogostruka, ve o ituje varijabilne nedostatke svih potrebnih minerala i vitamina, uz nedostatnost nekih drugih prehranbenih imbenika.

Ne smije se nikada izgubiti iz vida da ljudsko bi e ne živi životom pokusne životinje i da se u stvarnom životu skorbut nije nijednom izlije io *askorbi nom kiselinom* (vitaminom C), da se pelagra nije izlije ila *nikotinskom kiselinom* (vitaminom B), da željezo nije izlije ilo anemiju, da se beri-beri ne lije i tiaminom (kompleksom A i B vitamina). Svaki ograni eni pristup nedostatnosti je po sebi nedostatan. Optimalna ishrana zahtijeva ne samo op u adekvatnost hrane nego i op i sklad svih izvanprehranbenih imbenika koji utje u na samu ishranu. ovjekove boljke ne mogu se lije iti fragmentarno, ve uklju ivanjem u

organsko jedinstvo svih povezanih elementa njegovih osnovnih potreba.

esto se tvrdi da u izraženim nedostatnostima heba uzimati vitamine u ve im koli inama od onih što se dobivaju iz hrane. ak kad bi to bilo istina, a radi se samo o nedokazanoj pretpostavci, ne bi bilo opravdano davanje pretjeranih koli ina vitamina onima koji ne trpe od tako prenamaglašene nedostatnosti. U svim nedostatnostima bitno je uzimati cjelovitu hranu, a ne izolirane imbenike, zbog toga što ne postoji izolirana nedostatnost, a i zbog toga što su vitamini beskorisni u vakuumu. Oni su korisni jedino u povezanosti s ostalim prehranbenim faktorima - mineralima, aminokiselinama. še erom, masnim kiselinama. Uzimati velike koli ine vitamina bez odgovaraju eg iznosa ostalih faktora u hrani samo je bacanje vitamina.

Tvrđnja da bi se optimalna ishrana mogla posti i jedu i prirodnu neprera enu hranu, ali da nismo dovoljno velike izjelice da bismo iz same hrane dobili dovoljno vitamina i minerala, ima komercijalnu pozadinu. Sama ideja daje prirodni plan ljudske prehrane neuspjio nije vrijedna pažnje. Proizvo a i i prodava i vitamina - prirodnih i umjetnih - ne promi u tu ideju zbog vašega zdravlja ve zbog svoje zarade. Prirodna prehrana ne treba dodataka.

Više puta je dokazano, da sposobnost tijela jako varira kad se radi o korištenju vitamina iz razli itih izvora. Na primjer, dojen ad mogu koristiti vitamin B iz mrkvina ili špinalova karotina deseterostruko više nego sli ne doze raznih ribljih ulja, što ga kupuju lakovjerne majke. Ima više razloga vjerovati da sve vitamine, sve minerale, masno e i bjelan evine lakše dobivaju iz biljnih nego životinjskih izvora.

Svježe, nekuhano voće, koštunja i povrće obilno je opskrblilo tijelo svim vrstama znanih i neznanih vitamina, svim mineralima, proučeni i neproučeni, finim šećerom, lako probavljivim masnoćama i najkvalitetnijim bjelanjcima, a i svakim drugim nepoznatim hranjivim imbenikom koji bi mogao biti otkriven u budućnosti.

Sukob koji bjesni između zagovornika prirodnih i umjetnih vitamina ne bi nas trebao uzbuđivati. Obje strane govore o komercijalnim proizvodima a ne o vitaminima u prirodi. Čak i oni koji što nastoje premostiti razlike i misle da su prirodni vitamini bolji u nekim vidovima, a umjetni u drugima odnose se na tablete i ekstrakte a ne na vitamine u hrani. Oni koji bi vas htjeli hraniti prirodnim vitaminima, davali bi vam pilule napravljene od biljaka, koje su najprije sasušene, zatim samljevene u sitan prah i onda prešane u tablete, ili bi vas hranili uljem, izvađenim iz jetara morskog psa, bakalara i drugih vodenih životinja. Svi ti proizvodi, uspoređeni s prirodnom neprocesiranom hranom, inferiorni su kao izvori vitamina.

Smatra se da u prirodnom B kompleksu ima još nepoznatih elemenata koji dosad nisu izolirani. Za neke od njih se smatra da se nalaze u vrlo malim, mikroskopskim ali vrlo važnim količinama. Njihov prehrambeni značaj mogao bi biti vrlo velik, ali ih je nemoguće ugraditi u bilo koji umjetni proizvod što bi ga naše sadašnje neznanje moglo proizvesti.

Za upućene nema dvojbe oko toga koje je bolje, prirodno ili umjetno. Umjetni proizvodi nisu vitamini, nisu čak ni dobre imitacije. Povrh toga u njima nema rijetkih elemenata i drugih minerala koji u prirodi uvijek prate vitamine. Uz to ne zaboravite da još nikad dosad nije napravljena potpu-

na analiza ni hrane ni ljudskog tijela. Još uvijek nije moguće reći i kemijskim rješenjima nikom stoje u hrani potrebni a što nije. Priroda nam daje potrebne elemente u svoje prehrambene proizvode i mi smo dobro prilagođeni za korištenje potrebnih hranjivih sastojaka iz njezinih izvora. Kad jedemo njezine proizvode, ne ostajemo bez rijetkih elemenata i drugih povezanih elemenata kojih u umjetnim proizvodima uopće nema.

Na predavanju u Kanadi, prije nekoliko godina, Englez Edward Mellanby je izjavio da „poboljšane prehrambene navike u Kanadi, posebno u nadolazećem naraštaju, dovest će do boljeg mentalnog i fizičkog zdravlja, do nestanka mnogih bolesti i tjelesne invalidnosti i do velikog smanjenja potražnje za lijekovima i bolnicama.“ Možda strah od toga sprema lijekove i vidare raznih škola od zanimanja za dijetetiku i za poboljšanje prehrane pučanstva. To bi tako čer moglo objasniti njihovo stalno propisivanje komercijalnih preparata za ishranu djece i bolesnika. Posebno im je drago govoriti o vitaminima, umjesto da pokažu svijet da jedu dostatnu hranu.

Sedamnaesto poglavlje

## „Superhrana“

Gdje god se gradi Božja kuća i vrag gradi svoju zbornicu, pa na kraju ispadne, kako kaže Defoe, da vrag ima više klanjalaca. To vrijedi i za područje prehrane, koliko god udno zvučalo. Ne samo stoje istina da velika većina voli jesti obične denaturalizirane prehrambene proizvode, već je tako i istina da kad neki odstupi od uobičajene prehrane i pokušaju naći ispravniji način hranjenja, većina njih bude zavedena tvrdnjama o superiornosti raznih nadomjestaka za prirodnu hranu što ih općenito nude proizvođači i trgovci.

U prepisci mi je jedan od mojih čitatelja jednom vrlo ozbiljno preporučivao da u *Higijenističkoj reviji* posvetim više pozornosti „hrani od životne važnosti“ kao što je riblje ulje, pivarski kvasac, žitne klice, tamna molasa i jogurt. Danas se neke od tih stvari, među njima i obrano mlijeko, često spominju kao „udesna hrana,“ u koju neki uključuju i med i ocat od jabuka. Mnoge pretjerane tvrdnje o ljekovitim svojstvima te hrane plod su isto komercijalnih interesa.

Poput umjetnih vitamina i mineralnih koncentrata nude ih se općenito kao dodatak njihovim obrocima od bijelog šećera, bijelog kruha, oguljene riže, denaturaliziranih pahuljica, konzerviranog povrća, sumporenog voća, prepari-

ranog mesa, pasteriziranog mlijeka, slatkiša, kolača, torti i t.d. Umjesto da im se kaže istina o njihovoj ishrani i pokušaju ih se uputiti u razumnije jestvene navike, nude im se „nadomjesti“ kako bi njihova nehranjiva hrana postala dostatnom. Ima tako i dijetalnih mješavina, za koje se kaže da „posjeduju u organskoj formi sve tijelu potrebne minerale“, a koje se svijetu nude kao nadomjestak za toliko potrebnu promjenu u ishrani.

Postoji također i potraga za hranom koja produži život duljim i mnogi su uvjereni da mogu dulje živjeti jedući i slobodno visokogradne bjelanevine, pivarski kvasac, obrano mlijeko u prahu, jogurt, tamnu melasu, med, ocat itd. Suvremeni Ponce de Leon ne traga za vječnim vjekom da mu njegova voda povrati i održi mladost, već za hranom koja ima istu udesnu moć. To bi omogućilo svakome da živi stotine godina, ako ne i više. Ponavlja se potraga za vjekom već u mladosti. Mnogi ljudi odustanu od nastojanja oko otkrića nekog posebnog kemijskog spoja ili posebne kupke koja bi im garantirala dug život, usprkos svim razumnim razlozima da ne umrijeti mladi, oni se u svom vjekovnom traženju Svetoga Grala okreću i na drugi način. Iscjedak žlijezda, presađivanje žlijezda, zračenje i hrana svake vrste, sve je to bilo pokušavano kao mogući izvori dugog života. Možda je Metchnikoff, pretvarajući i kiselo mlijeko u modni krik, započeo to traženje dugovječnosti putem hrane.

Ne možemo očekivati razuman pristup hrani i hranjenju sve dok ne prestane sadašnja mahnjiva potraga za udovoljnom hranom. Hrana je postala novom magijom - kao neki tajanstveni spoj, kadar uiniti ono što smo prije očekivali od pilula. Hrana danas lije i bez potrebe da se uklone uzro-



ci, hrana štiti bez potrebe da se izbjegavaju uzroci. Ona nadomješta pilule i serume u aromnjackovoj škrinjici. Ta apsurdna pohvala pojedinih vrsta hrane, koje su u ve ini slu ajeva umjetni proizvodi, nije samo trgova ki trik ve i izraz djetinjaste lakovjernosti.

Jedan od tih mešetara „ udotvorne hrane" name e bjelan evinu za bjelan evinom, naglašavaju i, uz iznimku kvasca, samo životinjske bjelan evine: meso, jaja, mlijeko, sir. Naglašava da je mlijeko u prahu bogat izvor bjelan evina i skre e pozornost na kvasac, koji osim što je bogat izvor bjelan evina, posjeduje i sedamnaest vitamina. Tako er naglašava obilje minerala i vitamina u tamnoj melasi. Ali uza sve vitamine u toj hrani on za poja anje prehrane preporu a dnevno uzimanje vitaminskih ekstrakata. Za njega postoje samo vitamini. Njegovo shva anje ishrane je u zasi enju tijela aminokiselinama, vitaim'nima i bilo kakvim mineralima. Uzimaj bjelan evine i vitamine u velikim koli inama, iako ih ne trebaš! A kako priroda nije predvidjela pravu opskrbu vitaminom D, on preporu a kapsule ribljeg ulja.

Sve popularnija je ideja da ako je nešto dobro za jesti, onda ga se treba prejesti. Moramo imati obilje ovoga ili onoga vitamina, ove ili one aminokiseline, ili ovoga i onoga minerala, ako želimo biti u redu. Nova škola ishrane potpuno zanemaruje štetnost pretjerivanja. Oni danas propisuju svojim bolesnicima posebnu hranu ili posebne prehrambene faktore kao lije nici pilule svojima, i to s istom svrhom. Oni daju jelo ljudima ne da ih nahrane ve da ih izlije e. Hrana nije više jelo ve lijek, životni eliksir ove ili one vrste.

Naša blebetala što pišu i govore o prehrani zaklju ila su da su sve ljudske bolesti posljedica nedostatne ishrane. Da bi se to predusrelo, da bi se popravilo, treba se samo nakljukati nedostaju im vitaminima, mineralima i aminokiselinama - i evo ga! Živjet emo dulje i izgledati mla e. Ti brbljavci su stvorili raj za budale po kojem se zakratko šepure, a onda odlaze tamo odakle nema povratka.

Daje život više od hrane i tijelo od odijela, da ovjek ne živi samo okruhu, na ela su o kojima ti ljudi nisu nikada uli. Daje živjeti više od jesti, da se ne možemo najesti za tisu lje e, da u životu trebamo nešto više od kompleksa B i aminokiselina - to su stvari o kojima oni nisu u stanju misliti. U svojim djelima oni govore samo o vrstama hrane i pišu o svojim jelima kao što bi De Kruif mogao pisati o antibioticima.

Ti pogrešno zvani dijeteti ari nude svijetu samo prehrane i denaturalizirane prehrambene proizvode. I ne samo to, ve jedan od njih otvoreno izjavljuje daje prirodna hrana opasna i neuporabljiva. Drugi tvrdi da su salate škodljive mnogim osobama, kiselo vo e još više, da špinat krade vapno iz tijela, kava nadražuje adrenalinske žlijezde i potrebna je mnogima, da sun anje škodi ve ini. Otkrio je daje sedamdeset i pet posto pu anstva bolesno zbog salate. Stogaje jasno da, ako su prirodni proizvodi štetni, moramo ovisiti o proizvo a ima „superiornih" proizvoda.

Med koji je ina e siromašna hrana i kao izvor še era inferiorniji slatkom vo u, preporu uje se lakoumnom mnoštvu kao udotvorna hrana. Jogurt koji je ina e inferiorna vrsta kiselog mlijeka (zbog pasterizacije i kuhanja), još je jedna od superiornih vrsta hrane što se prodaje uz veliku zaradu. Ocat od jabuka, otrovni proizvod iz fermentiranog

jabu nog soka, u nekim se krugovima preporu uje kao vrhunski izvor prehrambenih vrijednosti.

Veliki dio prehrambenih problema na Sjeveru i na Jugu proizlazi iz našeg odbijanja da jedemo prirodnu hranu. Naša sklonost prema prera enim proizvodima - koji su lišeni minerala i vitamina, denaturalizirani, standardizirani, pasterizirani, homogenizirani, kuhani, konzervirani, zamrznuti, i na svaki drugi na in upropašteni kao hrana - stvara prehrambene poteško e koje se ne rješavaju sadašnjim oslanjanjem na dodatke i nadomjestke. inimo sve da upropastimo hranu, a onda se žalimo na klimu. Živimo na bijelom kruhu, nekljavom i demineraliziranom kukuruzu, denaturaliziranim zobnim pahuljicama („doru ak što se lijepi za rebra!"), bijelom še eru, pasteriziranom mlijeku, bal/.amiranom mesu, konzerviranom vo u i povr u, slatkima, kola ima, tortama itd. i mislimo da emo to sve u initi adekvatnim ako mu dodamo riblje ulje, pivski kvasac, žitne klice, tamnu melasu, med, jogurt, obrano mlijeko u prahu, jabukov ocat itd.

Bilo da kupujemo svježe vo e i povr e u trgovinama i vo amama, bilo da ga beremo u vlastitom vrtu ili vo njaka, ne jedemo ga sve dok kuhanjem ne izgubi svaku sli nost sa hranom. Špinat se kuha sve dok ne pocrni i skaši, pa nitko iz njegova okusa ne može pogoditi stoje bio prije kuhanja. Kupus se kuha dok ne postane neprepoznatljiv, krumpir se guli, kuha i gnje i, jabuke se peku pa se uma u u še er (bijeli še er!), breskve se prokuhavaju i zasipaju bijelim še erom, koštunja e se prže i kojiput sole. Jedemo tako malo nepromijenjene, nepatvorene hrane da nam je nemogu e posti i optimalnu prehranu, a zatim pripisujemo svoju slabu ishranu lošem podneblju. Da nije o igledne

injenice kako isto takva prehrana dovodi do loše ishranje nosti i u toplim predjelima, takvo bi se mišljenje možda i održalo.

Velika je istina da onaj tko puni želudac nadomjestkom esto izgubi glad za pravom hranom. Industrijalci i lije nici hrane svijet patvorenom hranom, da se ni ne zna vrijednost pravog jela. To je kao i recept za istinu - svijet odbacuje istinu jer je pun laži pa ne može prihvatiti istinu - „u svratištu nije bilo mjesta" za trudnu majku spasiteljskog djeteta. Istina je esto ro ena u štali (i pre esto ostavljena da tamo i umre), jer se u svratištu ne može roditi, budu i da je puno bu nih pijanica.

Nude nam se sve vrste dodatnih prehrambenih imbenika, po evši od mekinja do nadomjestaka vitamina, minerala, aminokiselina, klorofila itd. Kad bi te stvari i posjedovale sve vrijednosti što proizvo a i kažu da posjeduju, njihova uporaba ne bi mogla u initi adekvatnom uobi ajenu dijetu od denaturalizirane hrane. S druge strane, prirodna hrana je dostatna bez dodavanja nadomjestaka. Važno je da pou imo svijet kako se vratiti k normalnom na inu prehrane, a ne nuditi nadomjestke za prirodnu ishranu. „Nadopunjavaju i" program je komercijalni program, a ne programa zdrave prehrane.

Mora se istaknuti da znanost još uvijek ne zna sve bitne imbenike ljudske prehrane, niti razumije sve odnose raznih faktora u hrani, tako da ne može, barem zasad, svojev oljno sastaviti uravnotežen sustav prehrane.

## Hrana i dobar život

Pokusi na životinjama esto dovode do krivih zaklju aka svojim namjerama i ishodima. Pokusi su esto prekratki da bi mogli dati kona ne rezultate, njihovi rezultati u najboljem slu aju mogu vrijedili samo za životinje na kojima se pokusi vrše, a ne mogu se primijeniti na ovjeka ni u strogom ni u širokom smislu. Pa ipak pre esto je hrana, davana pokusnim životinjama, namjerno namijenjena da dokaže ono što se želi dokazati - s toga su razloga takva „istraživanja“ i financirana.

Iako postoji jedinstvena podloga za sve životinjske vrste od najmanje životinje do ovjeka, ipak ak i me u srodanim vrstama postoje specifi ne razlike koje pokuse na životinjama dovode do pogrešnih zaklju aka. Jedini valjani pokus za odre ivanje stoje najbolje za ovjekovu ishranu je onaj koji bi se obavio na samom ovjeku. Hrana koja se pokaže dobrom za štakore i zamorce ne mora biti najbolja za ovjeka.

Golub može progutati koli inu morlija koja bi ubila nekoliko ljudi i odletjeti kao da se ništa nije dogodilo. Vepar može bez ikakvih posljedica uzeti cijanovodi nu kiselinu koja bi ubila mnogo ljudi. Kuni i se tove beladonom, odnosno velebiljem, ali ako bismo svojoj djeci u salatu umiješali velebilje, brzo bismo ostali bez djece. Stari savjet

„Podaj najprije psu!“ dobio je dostojanstveno ime „biološki test“. Ja se esto pitam, ime bi nas „biolozi“ hranili, ako bi ikad pravili pokuse na štakorima iz gradske kanalizacije. Ako bi napravih svoj „biološki pokus“ na lešinarima, otkrili bi, daje truplo svinje koja je uginula od kuge dobro za jelo. Psi jedu i probavljaju kosti s lako om, ali sumnjam da bi se ovjek tako lako priviknuo najelovnik od kostiju. Duhanski crv jede duhanski list, hajde pokušaj i ti, crve!

Sve što želimo dokazati može i biti dokazano na nižim životinjama, pod uvjetom da koristimo dovoljan broj životinja i provodimo pokus na odre eni na in. Štakorski dijeteti ari nam nisu ponudili rješenja za ljudsku ishranu. Bilo bi lažno re i da pokusi na životinjama nisu doveli do novih saznanja, ili da nisu dali korisnih pou aka, ali je op a sklonost da se ishrana ljudi, žena i djece previše oslanja na rezultate pokusa na životinjama.

Pla eni istraživa i su poplavili zemlju „rezultatima“ svojih dijeteti nih pokusa na životinjama. Ti pokusi neizostavno pokazuju **kako** je meso bitno za zdrav razvitak, rast i život. Vjekovno ljudsko i životinjsko iskustvo koje dokazuje lažnost tih „pokusa“ odba eno je od sirane najamnika mesne industrije i od svijeta kojemu je re eno ako oni i njihova djeca ne jedu meso da e ih zadesiti sve mogu e nevolje.

Ima bolji na in za prou avanje u inaka odre ene hrane na ovjeka, a. to je prou avanje ljudi koji jedu hranu ije u inke želimo upoznati. Upadan sludij te vrste, što ga je u inio P. E. Steiner pri autopsijama Okinavvljana, nalazi su u *Arhivu za patologiju* za listopad 1946.

Izvjestaj obuhva a 150 autopsija obavljenih u državnoj vojnoj bolnici od 13. lipnja do 20. srpnja 1945. Pretraživa-

noje devedest i devet ženskih i pedest i jedno muško tijelo. U stotinu slu ajeva uzrok smrti su bile rane zadobivene u borbi, trideset i pet nije bilo uzrokovano borbom, a u etnaest slu ajeva bili su pomiješani borbeni i neborbeni uzroci.

Najveće iznenađenje je bilo otkriće „neznatnih nalaza nazadujućih i degenerativnih promjena.“\* Iako je cvijet mladosti bio kratak, senilnost se razvila kasno i mnoge osobe šezdesetih godina bile su iznimno dobro očuvane. „Značajno je odsustvo degenerativnih bolesti srca i krvnih žila.“ Skleroza aorte je nastala u samo sedam tijela, a srednje arterije obično su pokazivale samo zavojitost. Nisu nastale komplikacije ni posljedice arterioskleroze. Srca ovih osoba su bila dobro očuvana, pa su srčana oboljenja bila koje vrste bila rijetka. Za epiljenja žila nije bilo, a otkriven je samo jedan slučaj proširenja srca uz visoki tlak. „Otkrivena su samo tri slučaja klinički značajnijih srčanih oboljenja.“

Bolesti bubrega su bile rijetke. Nije bilo sušenja bubrega, a bubrežni kamenci su otkriveni u samo dva slučaja, iako je ciroza jetre bila česta, malo je nastalo bolesnih žučnih kesica i kanala. Glavni uzroci smrti u neborbenim slučajevima bila je upala pluća, dizenterija i sušica.

Osmorica okinavskih liječnika potvrdili su da su rezultati tih autopsija uglavnom u skladu s iskustvima iz njihove prakse.

Ti nalazi su značajni kad ih se uspoređuje sa sličnim autopsijama obavljenim nad Europljanima i Amerikancima. Kod tih su degenerativne bolesti srca, arterija, bubrega itd. sasvim uobičajene. Isto tako i sušenje bubrega i bubrežni kamenci. Žučni kamenci i oboljenja žučnog mjehura i ka-

nala također su uobičajeni, kao i za epiljenja krvnih žila i proširenje srca.

Kako protumačiti te razlike? Zašto su degenerativne bolesti tako rijetke u Okinawljana, a tako česte u Europljana i Amerikanaca? Nema sumnje da su uzroci tih razlika mnogostruki. Evo vam Steinerovih tumačenja, sadržanih u dvije stavke:

1. - „iako fizički naporan, život smiren i bez napetosti.“
2. - „jednostavna, uglavnom vegetarijanska prehrana.“

Ti ljudi nisu strogi vegetarijanci, nego im je hrana večinom biljnog porijekla. Ne jedu velike količine mesne hrane, velike količine mlijeka i drugih mliječnih proizvoda i ogromnu količinu jaja kao što to redovito čine Europljani i Amerikanci. Vjerojatno ne uživaju u tolikim otrovnim navikama kao što je duhan, alkohol, kava itd., kojima se bijeli uvijek odaje.

Ne posjedujem Steinerov originalni izvještaj već kratki sažetak, objavljen 1947. u *Godišnjaku opće medicine*. U tom zagnusnutom izvještaju ne spominje se nikakav tumor ili rak pri autopsijama Okinawljana. Za mene to znači i da nisu ni pronađeni. Ako je to tako, njegova se važnost ne može dovoljno naglasiti. To bi ukazalo da među tim ljudima nema raka ili daje vrlo rijedak.

Ta otkrića *post mortem* slažu se s McCarrisonovim otkrićima među Hunzama i Siksima u Indiji. A slažu se i s otkrićima na životinjama u prirodi. Široka pojava raka među mesožderima i njegova skoro potpuna odsutnost među bil-

jožderima, esta arterioskleroza me u mesožderima i njezina rijetkost me u biljožderima, krajnje esta pojava tumora u našoj peradi pretrpanoj bjelan evinama - te i druge sli ne injenice ukazuju na veliku superiornost biljne prehrane nad mesnom, pa i nad miješanom. Osim što životinjske bjelan evine nisu prikladne za ishranu ( ak ni ne odgovaraju prehranbenim potrebama mesoždera), mesožderi izvan svake sumnje konzumiraju previše bjelan evina.

Usprkos hvaljenom produljenju života, što je obi na statisti ka obmana, sve ide u prilog vjerovanju daje ovjekovo zdravlje, u usporedbi s prošloš u, jako nazadovalo. Iako ima mnogo uzroka tog mentalnog i fizi kog nazadovanja, koje se o ituje u sve ve oj kvarnosti zubi, sve eš oj pojavi raka i še erne bolesti, bubrežnih bolesti, bolesti srca i arterija, bolesti mozga i živ anog sustava, sve eš em raku i oboljenju srca me u mladima itd., nema sumnje daje sasvim neprirodna i vrlo manjkava ishrana jedan od glavnih razloga našeg tjelesnog i mentalnog propadanja.

Devetnaesto poglavlje

## Nova dijeta

Ovo je vrijeme ekstrakala i umjetnih dodataka. Bijelo brašno, mekinje, še er (bijeli ili sme i od še erne trske ili repe, javorov sirup), želatin, glukoza, i mnoge druge tvari op e uporabe su ekstrakti. Tu su zatim vitaminski ekstrakti, klorofilni ekstrakti, aminokiselinski ekstrakti, i drugi ekstrakti što zamjenjuju hranu. Veoma brzo su nas uvjerali, da nismo više sposobni jesti prirodnu hranu i iz nje dobiti potrebne hranjive sastojke, pa moramo hranu nadopuniti raznim ekstraktima.

Ne zadovoljivši se nepotpunoš u naše hrane kemi ari su potresli nebo i zemlju u nastojanju da nam naprave umjetnu zamjenu za hranu. Proizveli su umjetni še er (saharin), umjetne vitamine, umjetni klorofil, umjetne aminokiseline, itd. Ve ina tih proizvoda dobiveni su iz ugljene smole. Svi su otrovni, nijedan nije koristan, ali kemi arova egomanija, koja ga uvjerava da on može nadomjestiti biljku u stvaranju hranjivih tvari, još nije splasnula. Su ena nam je ponuda još mnogih umjetnih „jela" iz laboratorija.

Pade mi u ruke primjerak jednog „zdravstvenog" asopisa. Našao sam u njemu oglas preko cijele stranice neke trgovine „zdrave hrane", u kojem su ovisnicima o ^zdravoj hrani" bile preporu ene slijede e tvari: zrnca lecitina, kap-

sule sojina lecitina, koštane tablete (dvije vrste), kapsule ešnjaka, enzimi, ulje iz žitnih klica, kombinacije A i D vitamina, formula 4-B, kapsule A vitamina, jodne tablete (iz morske mlave), tablete vitamina B-12, ružini šipci u tabletama, pivski kvasac u tabletama, pivarski prašak, koštani prašak, aminokiseline u tabletama, kapsule žitnog ulja, prirodni amin u kapsulama, tablete od sušenih jetara, klorofil u tabletama, tablete ešnjaka i peršuna, vitamin A u tabletama, aj mate (sadrži kafein), za ini bez soli, aj od lucerne.

To je svarni ishod modernog napora raš lanjivanja hrane. Više nejedemo cijelu hranu ve izvatke. Više je nejedemo kao takvu ve u pilulama i tabletama. Jedino cjelovito jelo u tom oglasu bilo je suncokretovo sjeme. Mi uzalud nastojimo razdijeliti prirodnu hranu na njezine mnogobrojne sastojke pa ih potom spojiti miješanjem tih ulomaka u raznim omjerima i kombinacijama, umjesto da jedemo cijelu hranu kako nam je nudi Majka Priroda.

U istom broju toga asopisa neki njujorški laboratorij oglašava svoju ponudu. Svim tražiteljima zdravlja nudi najbolje ružine šipke na svijetu, „najbogatiji prirodni izvor vitamina C.“ Tuma i kako su sada dostupni u prakti nim tabletama. Kažu da su po svem svijetu tražili najbolje vrste divlje ruže i da su šipci koje nude „u vitaminu C provjereno 300% ja i od ameri kih ružinih šipaka.“ Tako er vele da su šipkove tablete „udotvorno iznena enje za one koji imaju poteško a s limunovim sokom.“ Treba se podsjetiti daje nedavno orkestrirana velika kampanja protiv limunova soka koji, tobože, kvari zube, sterilizira muškarce i puštoši tijelo. Plod te kampanje su tablete od ružinih šipaka i nije nemogu e da su neki prera iva i šipkovine financirali re enu kampanju protiv limuna. Iako ima i drugih izvora

vitamina koji se u Americi koriste, a potje u iz naših vrtova (jedan od njih je paprika, ali ne mislim na ljutu!), tako da nema potrebe tražiti po svijetu šipak divlje ruže, no prodava i „zdrave hrane“ ne spominju te izvore vitamina. Naprotiv, posao sa „zdravom hranom“ tako kako danas ide, ima cilj udaljiti ljude stoje mogu e dalje od prirodne hrane i nakljukati ih ekstraktima i umjetnim nadomjescima svih vrsta.

Trgova ki sustav opskrbe zdravom hranom izvorno je bio zamišljen tako da pametnoj i obaviještenoj osobi što se skrbi za zdravlje ponudi nepatvorenu hranu koja se nije mogla nabaviti redovnim putem. Na suncu sušeno vo e umjesto sumporenoga, potpuno pšeni no brašno umjesto famoznog bijelog ekstrakta, nesumporena melasa umjesto molase obra ivane sumpornim dioksidom, prirodni med umjesto patvorenog i umjetnog meda koji se naširoko prodaje, neprera ene koštunja e, sirovi kikirikijev maslac itd. sa injavali su glavninu robe u trgovinama zdrave hrane. U svijetu prva takva trgovina, koju su osnovali bostonski *hi-gijenisti* (1836.), prodavala je svježe vo e i povr e uzgajano na djevi anskom tlu ili gnojeno organski, bez dodavanja životinjskog gnoja.

To je bilo vrijeme kad je naglasak bio na cjelovitoj hrani, istoj hrani, nepatvorenoj hrani, neprera enoj hrani, neprezerviranoj hrani, svježoj hrani, kompletnoj hrani, a ne na ekstraktima hrane oblikovanima u pilule i praške i prodavanima u kitnjaslim bocama s kilnjastim naljepnicama u celofanskom omotu. Onih dana nije bilo „mesnih nadomjestaka“ iz razloga što vegetarijanac onoga vremena nije mislio da mu trebaju „nadomjesci za meso.“ On je meso smatrao nadomjestkom, jer je meso tijekom minulih raz-

doblja malo pomalo nadomjestilo normalne elemente ljudske ishrane. U one dane smo se vraćali izvornomu i okretali le a nadomjeseima.

Danas je trgovina „zdravom hranom“ postala žrtvom komercijale i industrije i lažnih „propovjednika zdravlja“ koji su uvjerali mase da njihov život ovisi o gutanju vitaminskih pilula, mineralnih koncentrata, ulja iz žitnih klica, tamne (zagorjele) melase, obranog mlijeka u prahu, pivarskoga kvasca i ostale manje vrijedne hrane i takozvane hrane.

Dopustite da vam dadnem recept za jelo. U pola ajne šalice tople vode dodajte sadržaj jedne kapsule vitamina A, dvije jodne tablete, jednu tabletu vitamina B-12, tri tablete šipkovine, tri tablete pivarskoga kvasca, 30g koštanog praha, sadržaj triju kapsula sojina lecitina, tri tablete aminokiseline, sadržaj jedne kapsule žitnih klica, etiri tablete sušenih jetara, dvije tablete klorofila, jednu tabletu ešnjaka, jednu tabletu enzima volovske žuči, papaje, guštera e i soka dvanaesterca. Miješajte dok se sve ne otopi i onda jedite. Ako nije ukusno, dodajte tri žlice bijelog šeera, zgnusnite s malo bijelog brašna i dodajte sluzi morske mlave za vrstinu. Jasno da taj recept treba mijenjati, jer za svako jelo treba nova formula, ina e ishrana ne e biti dostatna.

Cijela sušena jetra, osim što posjeduju vitamine i aminokiseline, preporu uju se kao izvrstan izvor bakra i željeza. Zatim je tu sirutka za zdravlje crijeva i koštano brašno za kalcij i fosfor, plus željezo, bakar, mangan, cink, jod i neki rijetki elementi. Sušeno liš e lucerne, smrvljeno u prah i oblikovano u tablete, skupo je i ni blizu tako hranjivo kao svježe zeleno liš e špinata, celera, salate itd., ali mišlim na užitak gutanja tvojih najdražih pilula! emu se

uop e gnjaviti žvakanjem, uvijek možeš do i do pilula i kapsula? emu se mu iti lu enjem vlastitih probavnih enzima, kad enzime možeš kupiti u ljekarni ili trgovini zdrave hrane? Lije nik te može opskrbiti inzulinom, tiroksinom, adrenalinom, iscjetkom štitnja e, spolnim hormonima itd., tako da ti stvarno nije više potrebno lu iti vlastite hormone. U stvari, mogao bi ukloniti te besposlene žlijezde. Trgova ke ku e i njihove sluge „znanstvenici“ izvratili su prirodu i posadili je naglavce, te samo stari zanesnjaci još žva u hranu i izlu uju enzime i hormone.

Danas možete na i pivarski kvasac, koštano brašno i sirova jetra (koja nikad ne bi smjela dospjeti u vaše tijelo), sve kombinirano u jednoj tableti. Tako er u samo jednoj tableti na i eš vitamine A i D iz ribljeg ulja, kompleks vitamina B iz kvasca, (prirodni) vitamin B-12 iz sušenih jetara, jod iz mlave s obale Tihog oceana, kalcij, fosfor i rijetke elemente iz koštanog brašna, vitamin E iz biljnog ulja, crvenu koštanu srž, željezo uvozne ružine šipke. Zamisli, sve ovo u samo jednoj tableti! Tri tablete sa injavaju obrok. emu jesti te staromodne stvari što se zovu kupus, okra, jabuke, naran e, orasi itd.? Momci iz laboratorija su ti pripremili cjelovit i slastan objed, kakav ti nijedan kuhar ni u najlu em snu ne bi smislio, a objed ti je tako zgodno na injen da ga možeš nositi u malom džepu. Više nisu potrebne blagovaonice, stolovi ni tanjuri. Riješili smo se i pranja su a, pa možemo uživati u krckanju pilula od koštanog brašna što je proizvedeno iz stražnje noge neke ovce hranjene klorofilom. Tko uop e ima potrebe za rajem? Zar nemamo nešto neusporedivo bolje?

## Zdrav razum i hrana

Potrebno je naglasiti da hranjiva nedostatnost u tijelu ne zna i uvijek (već zapravo vrlo rijetko) i nedostatnost u ishrani. Lako dokaziva činjenica je da uzimanje hrane, bilo da se radi o količini bilo o kakvoći, može biti više nego dostatno s obzirom na zahtjeve tijela, a da istovremeno ti zahtjevi ne budu zadovoljeni. Hranjiva neadekvatnost koja proizlazi iz neadekvatne hrane poznata je kao *prvotni manjak*, do im hranjiva neadekvatnost što proizlazi iz loše probave, upijanja i uporabe zove se *drugotni* ili *uzrokovani manjak*. Nalazimo daleko više primjera hranjive neadekvatnosti uzrokovane *drugotnim manjkom*.

U slučaju izrazito smanjene lužinosti - u takozvanoj acidozi - kalcij, iako ga je mnogo u hrani, ne može biti uredno iskorišten. Povećana lužinost krvi povećava uporabu kalcija. U redovitoj prehrani anemijara, pa čak i u njegovom tijelu, ima dosta željeza, ali nije iskorišteno za proizvodnju krvi. Kako sam strogo naglašavao u prethodnim poglavljima, jelo po sebi nije ishrana već materijal za ishranu, pa kad procesi ishrane zbog bilo kojeg **razloga** nisu u redu, uporaba hranjivih tvari nije kako treba.

U slučaju nedostatnosti vitamina D i raznih crijevnih bolesti, ne dolazi lako do upijanja kalcija, kolikogod ga mnogo bilo u hrani. Želudani katar također može ometati

upijanje željeza. Istina je da u mnogim mentalnim i tjelesnim bolestima dostatnost minerala i vitamina u jelu prvenstveno je manjkom u tijelu. Pokazalo se da davanje više minerala ili više vitamina bolesnicima ne koristi. Davati više, dok bolesnik nije u stanju apsorbirati i koristiti vitamine i minerale koje već uzima, služi samo kao dodatno opterećenje već opterećenog probavnog sustava. Vratimo najprije prehranbeni u inkovitost - poboljšajmo probavu i asimilaciju - i bolesnik će tek tada, nipošto prije, imati koristi od pojedene hrane. Probava zakaže zbog previsoke kiseline u želucu. Iako se to više odnosi na probavu škroba nego bjelancevine, ipak vrijedi i za tu drugu.

To ne treba shvatiti kao obranu pretjerano denaturalizirane hrane koja se danas redovito jede. Takva **brana**, pogotovo konzumirana u količinama kakve su danas uobičajene, u velikoj mjeri je odgovorna za poremećaje koji otežavaju probavu, upijanje i korištenje. O to je da tijelo, ni u najboljim uvjetima, ne može i iz hrane izvući hranjive elemente kojih tamo nema. Ali kad vidimo bolesnika hranjena, i možda prezasićena, potpunom, prirodnom hranom a da ipak nije dovoljno ishranjen, ne možemo mu pomoći i dajemo mu još više te iste ili slične hrane. A ne možemo ni mineralni koncentрати ni vitaminski ekstrakti. Jedino mu se može pomoći uklanjanjem uzroka koji su doveli i dovode do prehranbenih poremećaja i pružanjem odgovarajućeg odmora koji će omogućiti tijelu da obnovi normalno izlučivanje i pročišćavanje. Sititi ozbiljno zatrovanu osobu i očekivati da dobro probavi hranu grani i sa smiješnim. Sititi ozbiljno poremećenog bolesnika i očekivati da probavi hranu isto je kao brati smokve s gloga.



ak se i u „pravovjernih“ krugovima po inje shva ati, daje previše pažnje poklanjano prou avanju ishrane s gle-dišta pojedina nih kemijskih imbenika. Govorilo se pre-više o kalciju, ili željezu, ili vitaminu C, ili o aminokiselinama, o tome kad emojesti cjelovitu hranu, ili trebamo li jesti cjelovitu hranu. Priroda slaže svoju hranu u uravnotežene pakete i mi je trebamo nau itijesti na na in i pod uvjetima, vanjskim i nutarnjim, koji e nam omogu iti daje bolje iskoristimo. Mi jedemo kupus, kukuruz, špinat, naran e, jabuke, grož e, orahe i ostalu hranu, ne jedemo željezo, ni fosfor, niti vitamin B.

Ako „biokemi ar“ kaže da može opskrbiti tijelo potrbnim mineralima u obliku praška i tableta, ja mu uz-vra am da ne može. On može u initi da kemijske tvari u u i pro u kroz tijelo, ali ne može u initi da budu iskorištene. Istina je što kaže Berg: „Kad se potrebne lužine dadnu u obliku anorganskih soli, dolazi do vrlo brzog izlu enja, tako da organizam trpi zbog osiromašenja u lužinama, i to kad su mu najpotrebnije.“ Zatim, ukazuju i kako se organ-ske soli zadržavaju i stoje pri ruci kad su potrebne, kaže: „Dok je u inak lužina u umjetnoj mješavini od anorgan-skih soli ograni en najedan do dva sata nakon njihova uzi-manja, djelovanje lužina iz prirodnih hranjivih soli traje mnogo duže.“ (Ima samo jedan razlog zašto tijelo izlu uje anorganske soli stoje mogu e brže, - zato što su neuporabi-ve.)

Takozvani biokemi ar ak ni ne zna sve potrebe tijela, kako bi ih onda mogao zadovoljiti, ak kad bi njegove um-jetne mješavine i vrijedile? Samo u cjelovitoj, nepre-ra enoj hrani mogu se na i sve tijelu potrebne hranjive tvari. Brojni elementi su na eni u tijelu u tako malim

koli inama da govorimo o „tragovima elemenata“. Me u njima su bakar, nikal, kositar, cink, mangan, arsenik, sre-bro, kobalt, bor, krom, litij, paladij, molibden, rubidij, sele-nij, stroncij, telurij i vanadij. Za neke od njih, kao za bakar i nikal, zna se emu služe u tijelu, dok neki, iako na eni u ti-jelu, možda su korisni ili su samo strane primjese u tijelu. Nemogu e je re i, jesu li svi ti elementi potrebni ili nisu. Niti je mogu e re i ima li i drugih elemenata u tako malim koli inama da ih se sadašnjim metodama ne može otkriti. Jedino u što možemo biti sigurni je ovo: ***možemo opskrbiti tijelo tim rijetkim elementima i povezati ih idealno s osta-lim elementima jedino ako ih uzmemo kao hranu.*** Prirodni prehrambeni proizvodi daju nam sve tražene elemente u obliku u kojem ih možemo koristiti. Nitko nam ih drugi ne može dati.

Povijest „znanstvene“ prehrane u najve oj mjeri je po-vijest „biokemijskih“ zabluda. Najprije je naglasak stav-ljen na bjelan evine, zatim na kalorije, zatim na minerale, poslije na vitamine, a sad smo se ponovno vratili na bje-lan evine. Trenutno se više bavimo aminokiselinama nego bjelan evinama kao takvima. Takozvani znanstvenici su uvijek bili skloni raditi na pojedina nim kemijskim imbe-nicima i neobra ati pozornost na me usobni odnos koji po-stoji me u odvojenim imbenicima, a kojemu se mora udovoljiti ako se želi posti i dobra ishrana. Oni nisu bili voljni prihvatiti skladno složene obroke što nam ih priroda nudi, ve su ih izdrobili i obra ivali odvojene komade. Ishod je prehrambeni kaos umjesto znanstvene prehrane. Njihovi umjetni spojevi i svojevolumni standardi prehrane u praksi su se pokazali rušila kima.

Taj apsurdni program ak je doveo do potpunog ignoriranja ljudskog probavnog sustava i do nastojanja da se re ni sustav zaobi e. Danas se sve više ulaže napor kako bi se ljudsko bi e hranilo kroz kožu. Solne otopine, vitaminski preparati, aminokiseline, glukoza, klorofil itd. šalju se izravno u krv kroz ubod na koži. Negdašnje rektalno hranjenje „nutritivnim klisiranjem“ prepustilo je mjesto novom, hipodermi kom „hranjenju“. Rektalno „hranjenje“ nije nikad bilo uspješno, a i „hranjenje“ kroz kožu jednak je promašaj. „Znanost“, kako zovemo ovaj vra arski sustav, stalno traži nadomjestak za prirodne proizvode i prirodne na ine reprodukcije, pa tako nastoji pretprobaviti našu hranu i dati nam je kroz kožu. „Znanstvenike“ njihova egomanija tjera u sve ve e zablude.

Ovdje u Jugozapadnoj zakladi za istraživanje u San Antoniju ulažu se naponi kako bi se krave razmnožavale jaj anim presa ivanjem. itava ekipa „znanstvenika“ i njihovih asistenata trate vrijeme i velike svote novca na tom pokušaju. Uspjeli su presaditi oplo enajaja, ali su sve krave pobacile. Kona noje pokušaj napušten. Stara majka priroda je odbacila njihovo miješanje u reproduktivne funkcije. Jednog dana emo shvatiti da priroda odbacuje sva naša miješanja u njezine postupke i djelovanja i da isto tako odbacuje sve nase nadomjestke za normalna djelovanja i postupke. Kad to shvatimo, barem polovica naše „znanosti“ završit e u sme aku. U prehrani, kao i u razmnožavanju, možemo o ekivali željene rezultate samo ako slijedimo uzorke i na ine same prirode.

Laboratorijska otkri a, o kojima toliko slušamo, ako nisu prevedena na prehrambeni rje nik, lako zavedu u zabludu. Ako su sro ena izrazima „biokemijske“ pripreve i

postupka umjetnog hranjenja, samo mogu dovesti do propasti. Na prijemr, želimo li hranu obogatiti kalcijem, to se mora u initi dodavanjem kalcijem bogate hrane, a ne uzimanjem kalcijevih preparata iz laboratorija, niti jedu i smrvljene ljuske od jaja. ak ni koštano brašno, iako bogato kalcijem, nije najbolji izvor kalcija. Iznad svega moramo shvatiti da je nemogu e osigurati pravilnu ishranu „poja avaju i“ jelo umjetnim proizvodima koji nalikuju na one za koje se zna da se nalaze u hrani. U to nas je ve davno trebao uvjeriti dokazani neuspjeh i otrovni karakter umjetnih vitamina. Kemi arevi nadomjesti za prirodnu hranu samo štete.

Dvije stvari o jedenju kostiju zahtijevaju sada našu pozornost. Prera ivanje kostiju u koštano brašno obavlja se uporabom kemikalija. Sami biokemi ari izjavljuju, ako se fosfor daje u velikim dozama zajedno s kalcijem, kao u koštanom brašnu, da fosfor poti e stvaranje neotopivih kalcijevih sapuna u crijevima, usporavaju i time upijanje kalcija. Mnogi autoriteti o ljudskoj prehrani tvrde da je manjak kalcija naj eš i od svih manjaka otkrivenih u prehrani civiliziranog ovjeka, ali svi se istovremeno slažu da u skoro svakoj hrani ima dovoljno fosfora. Sve ovo potvr uje da koštano brašno nije najbolji izvor kalcija za ljude.

Tu možda ne bilo zgorega re i koju i o ljuskama od jaja. Tvrdi se da se kalcijev karbonat i neki rijetki elementi sadržani u ljusci postupno ispuštaju u zametak, koji ih koristi za oblikovanje pti jeg kostura. Tvrdi se da se tako nešto ne doga a drugdje u prirodi. Pretpostavlja se da ove injenice dokazuju kako je ljuska od jaja izvrstan izvor kalcija i rijetkih elemenata za ljude. Moje vlastito promatranje re-

zultata jedenja **jajne** ljuske uvjerilo me je, da se ne radi ni o emu drugom ve o još jednom komercijalnom triku „lije enja“ bolesti bez uklanjanja uzroka. Nije ljuska od jaja nego je hrana odgovaraju i izvor kalcija za ljude. Ljuske u prahu što se prodaju na tržištu sadrže i druge dodane tvari, kao stoje limunova kiselina, vitamin D itd., e da bi se „pove ala ionizacija i asimilacija“ - stoje dobar reklamni slogan, ali je bijedna prehrambena znanost.

Takozvani znanstveni svijet u prilježništvu je s mesožderstvom, pa se sve njegove prehrambene preporuke svode na nagovaranje ovje anstva dajeđe više mesa, jaja i mlijeka. Na pitanje „Može li se meso zamijeniti grahom ili sojom?“ novinar u asopisu „Prevention“ od srpnja 1954. odgovara: „Pokatkad može, ali ne zaboravite da nijedna biljna hrana nije tako bogata svim bitnim aminokiselinama kao hrana životinjskog porijekla, pa nemojte s obzirom na bjelan evine dan za danom ovisiti o grahu.“

Ovaj odgovor je glup, bez obzira stoje približno to an. Nitko zbog bjelan evina ne ovisi svednevice o grahu. Niti itko ovisi o bilo kojoj hrani kao o jedinom izvoru bjelan evina. ovjek mesožder je tako zaslijepljen svojom groznom navikom da nije u stanju razumjeti jednostavnih prehrambenih navika, što ih svi biljojedi vrlo dobro razumiju. Ne samo što su ga njegove pogubne navike odvukle na krivi put ve bi on htio zavesti i druge. On u eno raspreda o aminokiselinama (tvarima što ih osim biljaka nitko drugi ne proizvodi) i otkriva svoje neznanje pretpostavljaju i da svatko mora dobivati aminokiseline iz istog i jedinog izvora. Ako te grah ne može opskrbiti potrebnim aminokiselinama, nema ti lijeka. Na tvome jelovniku nema drugog izvora aminokiselina.

Bjelan evinsko ludilo je otišlo tako daleko da se sada tvrdi kako „bjelan evina ne može biti previše.“ Baš obratno, tvrdi se daje „velika vjerojatnost da ih uzimate premalo.“ Nakon stotina godina istraživanja, koje je uvijek iznova pokazivalo daje najbolja ishrana s malo bjelan evina, bjelan evinska pošast je vratila mesoždere na stare Voigtove bjelan evinske standarde. Mesna industrija, peradarska industrija i mlije na industrija drže za gušu Nacionalni savjet za istraživanje.

Naglašava se daje mesna hrana, ak i meso za hamburgere, izvor aminokiselina. Ne bi nas smjelo iznenaditi što ljudi koji nastoje pretvoriti naše jestive biljke u biljke lešinarke na emu rade organi ki vrtlari, tako er nastoje sve nas pretvoriti u lešinare, mesoždere, parazite i ak ljudoždere. Ti ne možeš, po tim lažnim prehrambenim strukovnjacima, dobiti potrebne aminokiseline iz graha, tijesta, pahuljica i želatina, pa prema tome moraš jesti meso, jaja i mlijeko u prahu. Nema baš nijednog drugog mjesta odakle dobiti taj dragocjeni gra evinski materijal. Da li ti ljudi namjerno nastoje prevariti svoje itatelje zbog nekih prikrivenih interesa, ili su svojevoljne neznalice, slijepci što vode druge slijepce?

U ljeto 1954. britanski nutricionist Michael Graham je protuma io europskim „znanstvenicima“ kako prigrotoviti jelo od glodavaca. Rekao im je da „štakora treba kuhati 20 minuta, a miša, ovisno o veli ini, 5 do 10 minuta.“ Jedan engleski sladokusac je priznao svojem slušateljstvu: „Otkrio sam da londonski miševi nisu tako ukusni kao vin esterski.“ Uz pomo i poticaj „prehrambene znanosti“ suvremeni europski ovjek brzo degenerira u klasnog mesoždera.

Dolazi vijest iz Engleske da tamo me u suhu ribu u kravlju hranu da bi je obogatili bjelan evinama. Naši su „znanstvenici“ ustanovili, daje priroda na inila mnogo pogrešaka, od koje je najveća a što nije sve životinje u inila grabljivicama, znaju i daje bjelan evina bjelan evina, i da nije važno odakle dolazi. Krava, inače biljojedna životinja, hrani se sada mesožderskom hranom. Nije čudo što dr. Tilden predviđa da će „znanost“ dotu i suvremeni mozak, iako je hranjenje krava ribom pošlo tek nedavno, već ima izvještaja o šteti na bebama koje su hranjene mlijekom tih krava. Pokusi s mlijekom krava koje nisu hranjene životinjskom hranom pokazali su da mlijeko od strogo biljojednih krava ne škodi toj istoj djeci.

To nisu činjenice od kojih bi naši „prehrambeni znanstvenici“ nešto naučili. Oni su toliko osvjedočeni da normalne prehrambene navike ljudi i životinja moraju biti uništene, te da se cijeli svijet mora izopasiti zbog interesa onih koji ih plaćaju - vlasnika prehrambene industrije - pa stoga zatvaraju oči i pred svakom štetom stoje njihovi nakaradni prehrambeni planovi proizvedu. „Znanstvenici“ više ne proučavaju prirodu i njezine zakone kako bi je razumjeli, nego daju iskrive i izobličene. Oni još uvijek jedu voće i sa zabranjenog drveta, samo što su prestali jesti jabuke spoznanja dobra. Jedu samo jabuke spoznanja zla. Moram ponoviti da, ako ovo činstvo ne uništi svoje „znanstvenike“, njegovi će ga „znanstvenici“ uništiti, a ja ne ograničavam ovu izjavu na „atomske znanstvenike“.

Do sada su kemičari naučili kako se prave četiri aminokiseline. Prave ih iz ugljene smole kao i umjetne vitamine. Neuporabljive su isto kao i umjetni vitamini. Kemičari će se jednog dana izliječiti od svoje egomanije i shvatiti da ne

može napraviti nijedne valjane hranjive tvari. Nema ni najmanjeg smisla ni razloga da nekome padne na pamet da su umjetne aminokiseline uopće potrebne. Svaka bjelan evinska tvar na svijetu napravljena je od aminokiselina, pa je dovoljno jesti prirodne bjelan evine da bismo se opskrbili uporabljivim aminokiselinama.

Ima aminokiselinskih preparata izlučenih iz hranjivih tvari kao što su meso i kvasac. Nude se općenito kao nadopuna hrani. Ti komercijalni proizvodi nisu nikad tako dobri kao proizvodi probave. Rečeno je da ti aminokiselinski ekstrakti nisu ništa više umjetniji od mlijeka ili jaja u prahu. Recimo daje tako. Je li mlijeko u prahu normalna prehrambena tvar? Jesu li jaja u prahu prava hrana? Sve se to prodaje i troši jer proizvodnja i prodaja tih proizvoda donosi novac. Isti će se činjenica da su aminokiseline u tim proizvodima koncentrirane. U isto vrijeme se kaže da se „nalaze u određenom omjeru kao i u prirodi.“ Te dvije postavke se međusobno isključuju.

Pokusne i kliničke činjenice daju za pravo pretpostavci da neumjereno zamjenjivanje hrane aminokiselinskim koncentratima lako dovodi do remećenja prehrambene ravnoteže koja može biti pogubna. To vrijedi za „prirodne“ kao i za umjetne aminokiseline, ali vrijedi dvostruko za umjetne tvari. U pokusima sa štakorima kojima su s hranom davane umjetne aminokiseline, bjelan evinska ravnoteža je bila potpuno poremećena, tako da su štakori u vrlo kratko vrijeme dobili teška živčana oštećenja.

Nemojmo zaboraviti da nisu potrebne aminokiseline, već aminokiseline u idealnim kombinacijama s bjelan evinama, mineralima i ugljikohidratima, pa ako takve kombinacije nema, aminokiseline su neuporabive. Jedimo

bjelan evine i pustimo da nam normalni probavili procesi iz njih izvedu aminokiseline. Šemu uopće zanemarivati normalne životne procese? Mi još nismo naučili ili kako ih napraviti boljima.

Dvadeset i prvo poglavlje

## „Liječenje" ishranom

Moji čitatelji su o tome uvjereni da postoji posebna hrana za posebna „oboljenja", da ima posebna dijeta za posebne tjelesne situacije, da pojedina hrana hrani pojedine dijelove tijela, da ima dijetalnih „liječnika", pa stoga bez prestanka primam pisma s molbama da ih uputima na rečeno dijete i da im protumačim „specifične vrijednosti" pojedinih vrsta hrane. Drugi čitatelji mi opet prigovaraju na dugo i široko što im ne propisujem posebnu hranu za njihove boljke. Netko mi jednostavno napiše: „Molim vas, pošaljite mi dijetu za upalu zglobova." Ili neka žena mi piše i kaže: „Imate li svoje prvo dijete, biste li bili dobri pa mi poslati dijetu za trudnoću?" Neki mladić pita: „Što treba jesti za astmu?"

Žele li moji čitatelji biti gastronomski pomodari ili *higijeni*? Žele li slijediti neznalca koje savjete raznih Hausera, Braggsa, Pretoriusa, Kordela i ostalih, ili žele naučiti kako zdravo živjeti? Apsurdna doktrina da „dijeta sve može" nije bila niti ikada biti dio *Higijene*. Ljudi što mešetare vitaminskim pilulama, kapsulama i mješavinama mineralnih soli, koji prodaju obrano mlijeko u prahu, tamnu melasu itd., s obzirom na savjete o prehrani ne zavreću više povjerenja od onih što propisuju riblje ulje, ulje iz jetara morskog psa, želatinu i „obilje jake hrane da te

drži u snazi." Ljudi što prehranu smatraju lijekom isti su kao i oni što propisuju droge kao lijek.

Ne gubim nadu da će svijet prije ili kasnije uvidjeti da dijeta ne liječi bolesti. Postoje bolesti. U stvari, uvijek ne poznaje ništa što bi moglo liječiti. Živi organizam se liječi i sam po sebi i uspijeva povratiti zdravlje svojim ustaljenim procesima, ako ga u tomu ne sprječavaju loše mentalne i fizičke navike. Medicinska praksa liječenja bolesnika kojekakvim načinima, dijetama itd. proizlazi iz pogrešnih ljudskih životnih navika i zato je po sebi abnormalna. Pogrešne navike uzrokuju bolesti jer dovode do iscrpljenosti. Nerazumni zahtjevi za olakšanjem u inim su plodnim tlo na kojem rastu nebrojeni sustavi „liječnika“. Kad ljudi shvate daje bolest isto toliko nepotrebna i besmislena koliko je i *liječnik* obmanjujući ili glupo, tada će naučiti ispravno živjeti i biti zdravi.

„Ne trebaju zdravi liječnici već bolesnici!“ stavlja naglasak na zdravlje, jedrinu, cjelovitost. Prodavači i tretmani i mešetari kura uvijek svrtaju pozornost na bolest, jer im bolest donosi debelu zaradu. Bolesnici idu u bez prestanka: „daj nam lijeka, pa lijeka!“ a trgovci tretmanima i sve škole *liječnika* uzvraćaju beskrajnim slijedom kratkovjekih udesnih kura.

*Liječnik* ne traje dugo. Svaka „lijekovna“ škola nudi svoje kure. Postoji neprekidna rijeka „*liječnika*“ koja jedno za drugim uviira u zaborav. Ako se u običnoj medicinskoj praksi otkrije nova *kura* (a „otkrivaju“ se vrlo uspješno!), to se onda svom žestinom najavljuje u tisku, objavljuje se svijetu na cjelokupnim prvim stranicama, prava oluja senzacionalističke promidžbe stane potresati cijelu zemlju, pa se čini da će oni što pate zbog svoje vlasti-

te nerazboritosti biti spašeni od svojih grijeha. Konačno će imati „i ovce i novce“, jer su „medicinski“ velikani otkrili na in kako otrijezniti pijanca a da ne prestane piti. *Kure* su kratka vijeka. Koji tjedan ili koja godina i sve završava na terapeutskoj Lon arevoju, njeni, „neoplakano, neožaljeno i neokukano.“

Bile su mnoge „dijetalne kure.“ Mnogi od mojih čitatelja su dovoljno stari da bi se sjetili „mlijeka i kruha.“ Sjetiti će se kako je prije samo nekoliko godina naša zemlja bila na in i kana ustanovama koje su nudile „mlijeko za dijete“ ili „mlijeko za kuru.“ „Kuru grožnicu“ koja je bila poplavila Ameriku za vrijeme građanskog rata oživio je prije nekoliko godina neki „vraćenik“ iz Afrike kao lijek protiv raka. Još uvijek je donekle u modi, ali otkinje. Pa je bila „kura bombonima“ protiv prehlade, „kura mrkvom“ protiv sušice, pa opet mrkva protiv noćnog sjepila, „kura kupinom“ protiv proljeva, a tu je i dosta dugotrajna mješavina povrća protiv ženskih bolesti, po receptu Lydije E. Pinkham. Na in nastaju i nestaju, ali *kure* ostaju.

Sve dijete što su ih do sada iskombinirali šarlatani dijete arskih škola svih boja, bez obzira jesu li njihovi autori toga svjesni, samo su različita nastojanja da neki manje škodljivi plan proždrljivosti nadomjesti onaj stoje najviše odgovoran za bolest. Neke od dijetalnih kura namjerno potiru na proždrljivost. Jednom je Edward Earl Puriton opisao mlijeko za dijete kao „neškodljivo pretjerano konzumiranje mlijeka.“ Da su osobe kojima je davano mlijeko previše jele, nema nikakve sumnje, da lije to bilo neškodljivo, dalo bi se razgovarati. Davati pacijentu dnevno šest do osam litara mlijeka (vidio sam bolesnike koji su uzimali do dvanaest litara mlijeka na dan), isto je kao kad bi žrtvi

grož ane dijete davali osam kilograma grož a dnevno. Neki od suvremenih brbljavaca žestoko zagovaraju pretjerano uzimanje bjelan evina. Stara Salisburijeva mesna dijeta je bila upravo to. Drugi su navodili svoje žrtve na gutanje prekomjernih koli ina vo nih i povr nih sokova.

Kad lije nik kaže bolesniku koji pati od pretjeranog jedenja da „mora jesti obilje dobre i jake hrane kako bi se održao u snazi," on je nalik lije niku koji bi rekao pijancu da „mora pili obilje dobrog viskija kako bi mogao bolje hodati." Zastupati pretjerano uzimanje bjelan evina, pogotovo kad su u pitanju osobe koje cijelog života pate od poždrljivosti, pogubno je kao što bi bilo savjetovati iscrpljenom trka u da „malo više vježba." Osobe koje su oboljele zbog pretjerivanja ne mogu ozdravili dodatnim pretjerivanjem. Treba ih pou iti kako da jedu manje.

Navike koje iscrpljuju djecu i odrasle slabe probavne sposobnosti. Ako iscrpljena osoba ne smanji svoj obrok, nastaju probavne smetnje. Zna se da hladne noge utje u na probavu. Toplina uva energiju i pomaže oslabljenom da probavi hranu i normalizira pokrete crijeva. Oni koji jedu u granicama svojih probavnih mogu nosti ne e imali smetnji. Oni koji redovito prelaze vlastite granice uvijek e biti u poteško ama.

Postoje dva razloga za svra anje pozornosti na što jedemo i oba su potrebna zbog injenice da smo odsje eni od prirode i njezinih izvornih proizvoda. Prvi od ova dva razloga jest: *moramo brižljivo opskrbiti tijelo odgovaraju im koli inama svih hranjivih elemenata.* Drugi je isto tako jednostavana: *moramo jesti pod takvim psihi kim, mentalnim i psihološkim uvjetima da pospješimo a ne zako imo probavu pojedene hrane.*

Prvo pravilo zahtijeva da izbjegavamo denaturaliziranu hranu i jedemo prirodne nepatvorene proizvode. Drugo pravilo zahtijeva da naša hrana bude odgovaraju e iskombinirana, da je jedemo kad smo gladni i pri teku, kad smo u dobru zdravlju i snazi. Jestu umorni zabrinuti, žalosni, u bolu ili uznemireni, zna i jesti s poreme enom probavom.

Izjelice prije ili kasnije dosegnu granicu podnosivosti svoje pretjeranosti, što pokazuje probavili zastoj i osje aj neugodnosti nakon jela. a tim poteško ama nema lijeka osim ograni enja koli ine obroka do razine osobne probavne sposobnosti. Promjena hrane, ako se i dalje bude uzimala pretjetrano, samo e produžiti tegobe. Ako je probava zaslala a osoba jede preko kapaciteta probave, štetno je i ne omogu uje uzimanje teoretski potrebnih koli ina kalorija, aminokiselina itd. Oslabljeno tijelo ne priznaje laboratorijske standarde.

Kad živ ana energija ne odgovara potražnji potrebnoj za održanje ravnoteže izme u eliminacije i razgradnje tkiva, otrovni otpad se zadržava i dovodi do zatrovanja. Kad se tijelo neprestano optere uje nastojanjem da uništi ili izlu i otrove i nuzproizvode fermentacije svih vrsta što se gomilaju u probavnom traktu, troši se previše energije i dolazi do iscrpljenosti, zbog koje prestaje izlu ivanje otrovnih tvari. Neizbježno se pojavljuje sva sila simptoma. Previše kruha i zobnih pahuljica (cerealna) u bilo kojoj kombinaciji - kruh i meso, kruh i jaja, kruh i sir, pahuljice u še erenom mlijeku, pahuljice same, pahuljice samo sa še erom, kiseline i škrob, kiseline i bjelan evine, masno e i bjelan evine, dinje s redovnim obrokom, želatin i kruh, torte, kola i, slastice itd. dovode do fermentacije i truljenja hrane u probavnom traktu. Kruh i mlijeko, redovita dje ja

hrana, pogubna su kombinacija. Kad su popra eni vo em ili še erom, još su opasniji.

Osobe potpune probane sposobnosti (zna i osobe ije je izlu ivanje normalno) štite same sebe od bakterija, gljivica, prežderavanja, a u krajnjem slu aju i od pogrešnih kombinacija, ali oslabljene i zatrovane osobe, one što troše nervnu energiju do te mjere da više nemaju ime obdržavati životne funkcije, takve osobe e trpjeti svaki put kad pretjeraju s hranom. Ljudska ishrana ne bi trebala biti pretvorena u nešto tajanstveno za ije razumijevanje treba sveu ilišna sprema. Jako je jednostavna i takvom treba ostati. as je da do istrebljenja ismijemo sva blebetala. Pošaljimo sve njihove kure u isto mjesto kamo su u nepovrat otišle i one prije njih.

Bolest ima samo jedan lijek, a to je: **uklonili uzroke ošte enja zdravlja**. Dijetalna kura koja ne uklanja lošu naviku, ne ispravlja lakomost i pretjeranost, ne odgaja pacijenta da nadvlada svoje negativne emocije, ne uzima u obzir odmor i san, svjež i sunce, tjelovježbu i istu vodu - takva kura je jednaka lije enju penicilinom i slrep-lomicinom.

Doma, u restoranima i hotelima, ili gdje god tko jeo, kruh, ta tradicionalna „životna hrana“ konzumira se u tako neumjerenim koli inama, da ga se svi prejedu. Služi se triput dnevno uz svaki obrok, jede ga se izme u obroka, u ovom ili onom obliku. Nau ili smo jesti kruha sa svim i sva im. Veoma esto se služi lako malojela sjelovnika, da mušterija nema druge ve ili jesti samo kruh, ili se ustati od stola gladan. Ako ne baš gladan, onda nezadovoljena apetita. Ne samo što jedemo previše kruha, nego ga bezobzirno kombiniramo sa svim vrstama hrane.

Djecu ve od ro enja u imo da jedu previše i pre esto. Ta navika se nastavlja kroz vrijeme školovanja. I fizi ki i intelektualni radnik jedu previše. Lije nici, naro ito specijalisti, vole re i žrtvama ove oblapornosti da hrana nema nikakva u inka na njihovu bolest, da moraju uvijek jesti dobro i obilno. Promatraju i tovn i postupak u bolnicama, naro ito u tuberkuloznim sanatorijima, dobit emo prili no jasnu sliku onoga što se misli pod „jesti dobro i obilno.“ Kad bi naš svijet nau io jesti u skladu sa svojim probavilim i asimilativnim sposobnostima, ti specijalisti bi bih primorani zatvoriti svoje urede i latiti se kakva asnog posla.

Suši ar ide u sanatorij i tamo ulije e u tovn i proces koji se punom parom provodi u tim ustanovama. Tu se može jesti i pušiti, pušiti i jesti, bez truna zabrane ili prigovora. Tu se može piti umjetnih sokova do mile volje. Tu se poti e bolesnika daje kao žetelae, iako je u postelji i pod zabranom bilo kakve aktivnosti, jer njegova bolest je „sušica“ i u toj bolesti nije važno ništa osim obilje „dobre hrane.“ Potrebne su pljuva nice za bronkoreju (proljevu plu a i dišnih putova), uzrokovanu vje nim kljukanjem hrane iznad probavne i asimilativne sposobnosti. Crijeva i bubrezi moraju raditi prekovremeno da bi izlu ili višak hrane, kojom se nasilu kljukaju te nesretne žrtve „medicinske znanosti.“

Naš svijet pije i jede previše, a dijeteti ari ih ohrabruju da jedu još više. Nude im dijetalne trikove ove ili one vrste, sa svrhom da stvore prividnu raznolikost u njihovoj proždrljivosti, ali nikada ne preporu uju svijetu, da se kani proždrljivosti. Skloni smo pretjerati u svemu, a brbljavci nas lije e od posljedica naše pretjeranosti, ne ispravljaju i naš na in života nego tove i nas svojim specijalnim dijetama. Kiroprakti ar e te udariti u kralježnicu, osteopat e te



potegnuti za nogu, maser e te mijesiti i gnje iti, psihoterapeut e te zamrznuti i ispržiti ili elektkutirati, psiholog e ti ponuditi listu „ozdravljaju ih" savjeta, seijentist e te uvjeravati da bol i bolest ne postoje, lije nik e te otrovati, kirurg e ti odrezati koji organ - i svi ti vidari i mešetari zdravlja govorit e ti da jedeš što više dobre hrane - da bi te izlije ili od u inaka tvoje proždrljivosti! I uza sav neuspjeh ovog programa (neuspjeh je svuda oko tebe) ti eš još uvijek vapiti za „dijetom" koja e te izlije iti.

Prirodna higijena nije dijetni sustav, niti sklop posebnih dijeta, nego na in življenja. Nije na in lije enja bolesti ve plan života. Ne nadomješta lijekove hranom, postom, sun anjem itd., ve rabi te stvari zato što su to izvorni rekviziti života. Ne nastojimo prodati neku kuru i ne priznajemo nijednu.

Dvadeset i drugo poglavlje

## Post i pomla ivanje

U izvještaju o javnom zdravlju (sv. 67., br. 2, od velja e, 1952.) Anton J. Carlson, umirovljeni profesor ikaškog sveu ilišta, i njegov asistent F. Hoelzel pišu ukratko o „prehrani, starenju i pomla ivanju", te napominju da je „mogu e da iznena uje e posljedice produženog posta možda proizlaze iz toga što nebitna tkiva, utrošena lijekom gladovanja (posta), vjerojatno sadrže abnormalne nakupine nekih nuzproizvoda metabolizma." To je više nego natuknica da masno tkivo i druga manje važna tkiva u tijelu, drugim rije ima, tkiva koja se prva troše prigodom uskra ivanja hrane zapravo služe kao spremišta za neizlu eni otpad. Tako er upu uje na to da kad se ta tkiva za vrijeme posta razgrade, nataloženi otpad se vra a u optok i biva izlu en. Upravo je to bilo *higijenisti ko* stanovište tijekom više od stotinu godina.

Nezgrapni izraz „popratni proizvod metabolizma" ja bih zamijenio jednostavnim pojmom „*zatrovanost*", jer se i radi o trovanju neizlu enim tjelesnim otpadom. Izlu ivanje je sprije eno bilo kojim uzrokom smanjenja živ ane energije (odnosno bilo ime što dovodi do oslabjelosti), zbog ega se normalni tjelesni otpad gomila u krvi i limfnoj teku ini, gdje ne može trajno ostati jer bi se cijeli organizam veoma brzo zatrovao i umro. Stoga se otrovne

tvari odlažu u manje važna tkiva gdje je najmanje škoditi. Masno tkivo je, kako misli Graham, prvo i najredovitije odlagalište tih otrova.

Teški metali kao bizmut, živa itd. nakupljaju se u kostima. Za neke se stvari zna da se nakupljaju u jetrama. Sude i prema onome što izjetara mnogih pacijenata izlazi tijekom posta, čini se da se u jetrama gomila mnogo otpada. Tijelo za vrijeme posta izlucuje nevjerojatan broj tvari, što se ne može vjerovati ako se ne vidi. Nije teško razumjeti injenicu da se i tumori razgrađuju isto kao i salo, ne može biti teško shvatiti da želucu i crijevima odmor omogućuje liječenje želudca i dvanaesnika, kao i čira na debelom crijevu, no neke od blagotvornih učinaka inače treba vidjeti da bi se u njih vjerovalo.

Post, stvaraju i manjak hrane, nagoni tijelo da se riješi nepotrebna i izlucuje suvišni teret, što inače ne može učiniti u vrijeme prezasićenosti. Uklanjanje suvišnog materijala je srazmjerno s povećanjem energije i procesom psihološkog, pa i biološkog usklađivanja. Na primjer, mnoge biljke i životinje pokazuju duboku psihološku potrebu za smanjenjem hranjenja i lova u svrhu pripreme za spolno razmnožavanje. Losos, adelin pingvin i aljaski morž samo su neki od primjera životinja koje ne jedu ni love za vrijeme parenja (prof. J. Arthur Thomson kaže da među životinjama ima mnogo takvih slučajeva). Sve te životinje su grabežljive i proždrljive i ulaze u vrijeme parenja s velikim naslagama sala, koje je po sebi nespojivo s plodnošću. Post, odstranjuju i suvišno i obnavljaju i normalne psihološke uvjete, vjerojatno je bitan za genetski opravak tih životinja.

U incinaciji gladovanja prethodno dobro ishranjenih organizama (onih što su preobilno jeli „bogatu“ hranu) u obnovi spolnih sposobnosti za razmnožavanje dobro su poznati biolozi, iako tu obnova zdravlja i sposobnosti putem posta ili uskraćivanja hrane nisu nikada pokušali primijeniti na čovjeka. Zna se da se biljna uš nastoji pomladiti napuštanjem lovačkih navika i povratkom biljnoj hrani. Taj postupak proizvodi mužjake i obnavlja spolno razmnožavanje nakon nekoliko generacija djevičanskog razmnožavanja. Biljni i životinjski svijet je pun primjera zakržljavanja organa i gubitka njihovih funkcija zbog pretjerane i pogrešne ishrane, a što se opet ispravlja u obliku i funkciji povratkom umjerenj i zdravoj hrani ili nakon posta. Ne moram previše naglašavati injenicu, da obrat situacije koja je dovela do aseksualnosti može dovesti do kočenja spolnog razvoja ako se ide u skrajnost. Jednostavno rečeno, s postom se može pretjerati.

U onim slučajevima kad su se muškarcima i ženama postom obnovile spolne sposobnosti i plodnost, čak i nakon nekoliko godina sterilnosti, nije se uvijek radilo o debelima. Zapravo neki su od njih zbog posta bili daleko ispod normalne težine. Nema sumnje da su svi ti slučajevi, pa i kod onih koji nisu bili debeli, uzrokovani zatvorenost u iz koje je slijedio katar rasplodnog sustava ili poremećaj ovarija i testisa, što je dovelo do neplodnosti i impotencije. Impotencija bi u nekim slučajevima zaista mogla nastati zbog neke živane bolesti uzrokovane dugim stanjem zatvorenosti.

Psihološki oporavak sliče naravi, s time što uključuje cijeli organizam, prikazali su dr. Carlson i Hoelzel u svojem izvještaju. Oni kažu: „Prije više od 35 godina stariji pi-

sac je otkrio da je petodnevni post, obavljen u svrhu istraživanja, proizveo veoma korisne fizičke i mentalne posljedice. Značajno općenito poboljšanje u trajanju od šest mjeseci iskusio je Hoelzel nakon posta od 26 dana 1913. Slično poboljšanje je iskusio 1917. nakon dvotjednog posta, usprkos pojave probavnog edema." Iako sam naglasio daje cijeli organizam bio obuhvaćen tim pokusima, ne treba misliti da cijeli organizam nije uključen u svaki post i u svaku promjenu ishrane. Drevni Židovi su tražili pomladnost napustivši egipatske lonce pune mesa i uzdržavali se četrdeset godina manom - biljnom hranom.

Prof. Carlson je jedan od najistaknutijih psihologa u **Americi**. Na svakom sveučilištu je posvetio mnogo vremena proučavanju posta. Većina njegovih pokusnih istraživanja obavljena je na životinjama, ali dobio je i na ljudima, uključujući i igrače (američkog) nogometa. Prije nekoliko godina Carson i njegov asistent Kunde objavili su u časopisu za metabolizam rezultate svojih istraživanja o pomladanju putem posta. Prof. Carlson se nije prestao zanimati za taj subjekt i govori se da u dobi od sedamdeset i sedam godina jesto posti po dva-tri dana. Čini se daje njegov najdulji post trajao tjedan dana. Njegov sadašnji asistent F. Hoelzel postio je više puta na dulje vrijeme, jednom čak punih četrdeset dana.

Na Drugom međunarodnom gerontološkom kongresu, održanom u hotelu Jefferson u St. Louisu, u rujnu 1951. dr. Carlson je podnio referat o postu, u kojem je rekao da „nakon postaje o evidentno poboljšanje duševnih i tjelesnih aktivnosti." Protumačio je da pod postom podrazumijeva neuzimanje nikakve hrane ni pića osim vode. I on i Hoelzel, dok poste, piju samo vodu.

Rade i sa štakorima Carlson je rekao kako je bio u stanju dokazati, da bi se životni vijek mogao produljiti povremenim postom. Nije bio siguran kako do toga produljenja dolazi, pa je sugerirao da post možda ne produljuje život nego ga skraćuje preobilna hrana. Ja smatram daje ta pretpostavka to na. Ne vjerujem da post produljuje život, ali sam posve uvjeren da ga pretjerano jelo skraćuje, jer kako kaže stara poslovice, „mnogi kopaju sebi grob vlastitim zubima."

S druge strane, u izvjesnim oblicima primitivnog života inženjere pokazuju da post zaista produljuje život i to značajno. Huxlejev glasoviti pokus s crvima može služiti kao primjer. Ako je itko od mojih čitatelja neupućen u ove ili slične pokuse pomladivanja postom, neka potraži moju knjigu o postu, gdje može čitati o njima u trećem svesku *Higijeni i organizma*.

Dr. Carlson misli da nedostaje zaključni dokaz da povremeni post produljuje ljudski život, odnosno - rečeno možda na ispravniji način - da post ne dopušta da pretjerano jedenje ubije čovjeka prerano. Moje je mišljenje, daje „stari psihološki lisac" previše suzio polje svojih dokaza. Istina je da nedostaju statistička proučavanja duljeg života ljudi koji poste i da nema usporednih podataka između raznih grupa, ali usprkos lomu postoji sva sila dokaza da povremeni post, ne prežderavanje, omogućuje čovjeku da živi dulje.

Možemo sasvim slobodno promatrati to pitanje iz drugog kuta, naime, da su pomladivanje i pozitivni učinci posta sveobuhvatni a ne ograničeni samo na jednu životnu vrstu. Za sve oblike života, uključujući i čak i biljke, na koje se primjenjivao, post se pokazao blagotvornim. Kod živo-

tinja svih vrsta na kojima su se obavljali pokusi ishod je bio dulji životni vijek. Teško je vjerovati da tako u inkovita stvar ne bi bila korisna i ovjeku, i to na isti na in i do istog stupnja. Kao što sam više puta ponovio, ne vjerujem da e post ikada osposobiti ovjeka da nadživi devetnaest naraštaja kao stoje to u inio Hurlezev crv, ali sam siguran, kao i u slu aju Carlsonovih štakora, da e povremeni post pomo i isposniku da nadživi neutažive proždrljivce.

Ipak kad se radi o ovjeku, moramo uzeti u ubzir da me u pojedincima postoje velike razlike kakvih nema me u štakorima. U oporu zdravih štakora bit e veoma mala razlika u tjelesnoj gra i, ili u odnosima organa i simetriji. Isto tolik broj ljudi, koji su proizvod križanja i miješanja, pokazat e tako velike organske razlike da e biti teško vjerovati kako svi pripadaju istoj vrsti. Životni potencijal štakora bit e podjednak, dok e ljudski biti veoma raznolik.

Carlson je ina e ukazao na to da su zle posljedice pretjerane debljine odavno poznate. Išao je tako daleko daje ustvrdio kako umjereno debeli izgledaju mnogo bolje nego predebeli. Na koji na in pretjerana debljina skra uje život? On nije bio siguran. Mislio je da bi moglo dolaziti od toga što prevelika težina optere uje stani je i organe. Teorizirao je da debljina „možda stvara otrov u živim stanicama." Kakvo god bilo objašnjenje, ostaje injenica da predebele osobe ne žive lako dugo kao normalne ili umjereno debele. Tu smo opet suo eni s prosjekom - to je to no samo za masu. Ima mršavih osoba koje umiru mlade, dok neke predebele dosižu visoku dob. Ah iz iskustva možemo re i, da bi predebela osoba koja dosegne „kasnu dob" živjela dulje da nije bila debela. A s druge strane nema dokaza da bi mla-

da osoba, koja je umrla mlada, živjela dulje daje bila debela.

Carlson tvrdi daje 25 milijuna Amerikanaca predebelo. Mislim da ima više preteških nego prelaganih osoba. Tu se javlja jedno zanimljivo pitanje: koliko bismo mogli produljiti prosjek trajanja života ako bismo tih 25 milijuna osoba sveli na normalnu težinu? Takvo smanjenje tjelesne težine bi po mojem mišljenju povisilo životni prosjek za tri do pet godina. Predebele osobe imaju tumora, raka, še erne bolesti, sr anih smetnji, Brightove bolesti, apopleksije i sli nih bolesti više nego ispodprosje no teške osobe.

Na istom kongresu švedski dr. Folke Henschen iz Slockholma prikazao je rezultate prou avanja švedskog pu anstva za vrijeme posljednjeg rata. Došlo se do otkri a da oskudna dijeta smanjuje slu ajeve skru ivanja arterija i upale sr anog miši a. Naglasio je da su u Finskoj i Švedskoj za vrijeme rata bila nužna stroga ograni enja š obzirom na hranu. Oskudijevalo se na mesu, jajima, masti, brašnu i še eru. Povr a je bilo više. On kaže: „Svijet je mršavio i prigovarao zbog ograni enja. Ali op e zdravstveno stanje u Švedskoj nije nikad bilo bolje nego tada. Smrtnost je opala do minimuma, zahvaljuju i prvenstveno zna ajnom smanjenju smrtnih slu ajeva zbog arterioskleroze (otvrdnu a krvnih žila) i kroni nog miokarditisa (kroni ne upale sr anog miši a). Autopsije su tako er rje e otkrivale žu ne kamence.

Nakon rata, naglasio je, kad je svijet opet mogao do i do svega što su htjeli jesti, naglo je porasla smrtnost od otvrdnu a arterija i kroni ne upale srca, te je ubrzo premasila predratnu razinu. Vjerujem da to pokazuje kako ljudi, s

privremenim ograničenjima i nerazumijevaju i o čemu se radi, obično pretjeraju s hranom nakon što je ograničenje nestalo. No, ja sumnjam da je baš sve zdravstveno poboljšanje za vrijeme rata u Švedskoj (a slika o poboljšanje je primijećeno i u Engleskoj u isto vrijeme) povezano s manjkom hrane. Mislim da se radi i o tomu što je bilo manje duhana i alkohola, možda manje kave i t.d. u kojem bi Šveđani i Englezi uživali. Jela se zaista različitom hranom.

U prve tri-četiri godine nakon rata vladala je velika smrtnost među Japancima u zarobljenim logorima. Uvjeran sam da su ti zatvorenici tlovljeni do ugušenja ili da su jeli dok im nije presjelo. Najveća smrtnost je bila među onima koji su najviše jeli, dok je preživjelih bilo više među umjerenima. Prejedanje i obroci bogati bjelom evinamom pogubni su nakon dugog razdoblja ograničenja u hrani što su ga proživljavali ratni zarobljenici.

Pitanje je valjano: ako razdoblje oskudnije prehrane dovodi do poboljšanja zdravlja i do smanjenja smrtnosti u cijelom narodu, a slijedeće razdoblje uobičajenog pretjerivanja u hrani dovodi do povećanja slučajeva bolesti i smrti, zar ne bi trajno ograničenje u hrani, ako nije pretjerano, moglo zadržati razinu poboljšanog zdravlja i smanjene smrtnosti? Zar ne bi povremeni post one što ne mogu drugačije kontrolirati svoje navike u jelu natjerao na potrošnju zaliha i izlučivanje otpada i doveo do istog u inka kao i kod nižih živih bića? Preko trideset i pet godina iskustva s postom i preko četrdeset godina proučavanja te građu i uvjereni su me da na oba ova pitanja treba dati potvrdan odgovor. Zaista znam da sam vidio kako su se brojni bolesnici oporavili poslije i nakon toga živjeli dugo godina, a koji bi,

da nije bilo posta, bili umrli za nekoliko tjedana. U tim slučajevima ne može se sumnjati u produljenje života.

Zanimljivo je napomenuti daje dan prije napada Japana na Pearl Harbor Hoelzel poslao časopisu *Science* kratki članak o „nekim imbenicima o utjecaju ishrane na povijest.“ Članak je u *Science-u* objavljen 6. ožujka, 1942. U tom članku Hoelzel izjavljuje: „Ja bih se složio s Clendeningom da je važnost vitamina u ishrani prenaplaćena. Pretjerano isticanje vrijednosti vitamina čini se daje probudilo lažne nade u jednostavno rješenje prehranbenih problema. Vidjeti se hoće li trošenje „obogaćene“ hrane na dugi rok proizvesti išta drugo osim povećane gojaznosti, štetne bolesti i drugih štetnih uzrokovanih pretjeranim jedenjem.“

Potpuno se slažem s Hoelzelovim slutnjama. Moji čitatelji što su bili godinama uza me smjesta će shvatiti da on govori istu stvar koju sam ja više puta iznio u svojim spisima i nagovorima. Glavna razlika je u tomu što sam ja otišao puno dalje u pobijanju bukara koji su razgllašavali vitamine i što sam upozoravao na štetnost prežderavanja koje su vitaminski mešetari podsticali.

Hoelzel misli daje opća sklonost za samozadovoljavanjem usred obilja uzrok nacionalnog propadanja, do im sezone promjene u hrani, povremene gladi, nedostatak hrane za vrijeme rata i vjerski post „ovo ito zaustavljaju zapravo propadanje naroda ili kulture što je po čelo pretjeranim uživanjem.“ On daje razumjeti daje u Americi „daleko važnije uvati se neugodnih u inaka jestvenih pretjerivanja nego u dobro hranjenim milijunima nego se usredotočiti na podizanje prehranbenog standarda među siromašnima.“ Dodaje da „takozvane bolesti zbog nedo-

statnosti možda su bolesti zbog pretjeranosti, zbog pretjeranog uzimanja ugljikohidrata, masno a i bjelan evina." Ja se s ovim mogu složiti, kao što su to u inili Tilden i Wagner u mnogim svojim javnim nastupima. Veliki broj siromašnih je prenašranjen, ali nahranjen pogrešno. Ostatak našega pu anstva, tako er pogrešno hranjen, jede dva do etiri puta više hrane nego što im treba ili što mogu probaviti. Proždrljivost je naš prvi nacionalni grijeh.

Artritis (upala arterija) i miokarditis (upala sr anog miši a) nastaju zbog stanja zatrovanosti uzrokovanoga pretjeranim jelom. Iskustvo mnogih ljudi koji su primjenjivali post u lije enju pokazalo je da u razdoblju posta te upale nestaju. Vidio sam brojne slu ajeve lakzvanih „neizlije ivih" oboljenja srca, koja su se izlije ila poste i. Post je tako er izlije io ili ublažio upalu arterija, otvrdnu e krvnih žila i krvni tlak. Treba re i da uskra ivanje hrane nije uspješno samo u prevenciji tih bolesti, ve i u njihovu lije enju. U toj tvrdnji, koja je nastala na temelju mogega iskustva, imam podršku Tildena, Wegera, Deweya, Rabagliattija, Leii i mnogih drugih koji imaju iskustva s postom. Dr. Colson, koliko je meni poznato, nema iskustva s postom u bolesti. On je dokazao njegov pomla uju i u inak i promatrao kako produžava život, ali nije nikad promatrao razgra ivanje tumora potaknuto postom, niti otapanje žu nih ili bubrežnih kamenaca za vrijeme posta. U postu ima toliko toga što laboratorijski radnici nemaju prigode promatrati.

Znanstveni svijet e ignorirati ovo što kažem. Ja nemam „znanstvene pozadine." U enja ki snobovi me smatraju šarlatanom i odbijaju moje primjedbe kao bezvrijedne. Ja sam organizirao više postova nego ijedan

živu i ovjek - i to u trajanju od dva-tri pa do devedeset dana, s osobama svih životnih doba, od djece po do osamdesetgodišnjaka, u svim uvjetima, od dosta dobrog zdravlja do sušice, raka i skoro svih vrsta bolesti. Iskustvo te vrste možda ne zna i ništa ljudima od „znanosti". Neki e od njih barem slušati dra. Carlsona.

## Bebama se ne smije davati škrob

Od sve hrane stoje uvijek jede škrobna zahtijeva najviše žvakanja. Treba je potpuno izmrviti u ustima i izmiješati s pljuva kom, iji enzim *ptialin* po inje probavu škroba. Sadašnji veoma rašireni obi aj hranjenja male djece zobnim pahuljicama, pe enim krumpirom, kruhom i drugom škrobnom hranom odgovoran je za mnoga dje ja oboljenja. Zastoj probave, za epljenje, proljev, kolika, svrbež. na koži, katarne smetnje, smetnje u grlu itd. glavne su posljedice takve ishrane. Zašto? Zato što dojen ad nema zubi da sažva e takvu hranu ni ptialina da zapo me probavu.

Rješenje nije u lome da im se daju raskvašena škrobna jela. kaša, gnje eni krumpir, tarana itd. I dalje e im nedostajali ptijalin za probavu, a istovremeno i kad bi imali re eni ptijalmin, jedenje skvašene škrobne hrane ne bi uzrokovalo istjecanje pljuva ke. Sve škrobove, bilo da ih jedu djeca ili odrasli, treba jesti suhe da bi se osiguralo potpuno prožimanje pljuva kom.

Ali bebe ne mogu žvakati žitne pahuljice ni suhu škrobnu hranu. Nemaju zubi za žvakanje takve hrane. Tek kad su dvadeset i etiri mjeseca stara djeca, dobiju sve zube koja tek onda mogu dobro sažvakati bilo koju hranu. Nemaju alatki kojima žvakati tvrdu hranu, što o ito ukazuje na to

da priroda nije ni predvidjela da mala djeca jedu takvu hranu.

Priroda je djecu opskrbila mlijekom. Ta vrsta hrane bi normalno trebala biti jedina hrana djeteta sve dok ne dosegne dob koja e mu dopustiti uporabu druge hrane. Tako je i u **životinjskom** svijetu, ek i među životinjama ija mladun ad se ra aju sa svim zubima. Ma i e se baš ne **može** prevarili šio se li e hrane. Dok ne dosegnu odre eni stupanj razvoja oni odbacuju sir, meso i svu drugu hranu osim maj ina mlijeka. Ako nema maj ina mlijeka, može ih se prili iti na mlijeko drugih životinja.

U sisavaca normalno vrijeme dojenja je u izravnom odnosu s vremenom koje **životinja** treba da bi postigla zrelost. Životinje koje trebaju više vremena za zrelost, imaju i dulje vrijeme dojenja. uvijek do zrelosti treba više vremena nego ikojoj životinji u prirodi, zato je i njegovo vrijeme dojenja najdulje. Koliko bi trebalo trajati to vrijeme dojenja? Me u takozvanim primitivnim i „zaostalim" narodima, koji nemaju dovoljno životinjskog mlijeka da bi zamijenili maj ino, dojenje djece traje od tri do pet godina, pa i dulje. Zabilježeno je i dojenje djece od devet godina.

Kod uvijek, kao i kod nižih životinja, dolazi do preklapanja razdoblja dojenja s razdobljem poslije odbijanja od sise, kad se mlijeko uop e ne uzima. To jest, izme u vremena kad životinja uzima samo mlijeko i kad je potpuno odbijena, postoji vremenski razmak u kojem mladun e uzima i mlijeko i drugu hranu. To je vrijeme prijelaza s isklju ivo mlije ne hrane na hranu u kojoj uop e nema mlijeka. To bismo mogli nazvati: *mlije no razdoblje, prijelazno razdoblje* i *razdoblje odraslog hranjenja*. Prvo pripada

dojen etu, drugo malom djetetu, a tre e dje aku, mladi u i odrasloj osobi.

Sva nastojanja na izradi prehrambenih planova i dijeta „temeljenih na rezultatima modernih prehrambenih istraživanja“, kako to kažu njihovi autori, koliko sam ja mogao vidjeti, potpuno su zanemarila prirodni red ishrane dojen adi i djece. Kad kemi ar ili laboratorijski stru njak analizira neku hranu i iskušava je na štakorima te dokazuje njezinu vrijednost ili manjak vrijednosti, nije ni postigao više od toga. Ako rekne, nakon odre ivanja prehrambene vrijednosti mesa ili oraha, da bi time trebalo hraniti malo dijete od dana njegova ro enja, bio bi „u pravu“ što se ti e njegova „istraživanja“. Ali bi bio u krivu s obzirom na prirodni red ishrane. ak ni nakot lavova, tigrova, vukova itd. ne dobiva mesa od prvog dana. U stvari, ta mladun ad živi isklju ivo na mlijeku, sve dok nakon odre enog razdoblja ne prije u na ishranu mesom.

Anatomski i psihološki razvoj djeteta ozna va po etak drugog razdoblja i tako odre uje njegovu normalnu prehranu. Sve dok ne dobije zube treba ga hraniti mlijekom ili mlijekom i vo nim sokovima. Kad mu narastu svi zubi, treba po eti s tvrdom hranom. Kad do e do trenutka odbijanja od sise, mlijeko mu više ne treba.

Sve to je protivno sadašnjim popularnim na elima i praksi. Danas oni za koje se pretpostavlja da znaju, govore da svakom djetetu treba dnevno litra mlijeka. A u isto vrijeme odrasli moraju popiti pozamašnu koli inu mlijeka svakodnevno. Nas ne treba nikad odbiti od sise. Trebamo ostati dojen ad cijelog života. Sve pri e o mlijeku kao savršenoj i za cijeli život potrebnoj hrani nastaju iz trgova kih interesa koji profitiraju na prodaji mlijeka, jer nitko ne sav-

jetuje majke da doje djecu do devedesete godine. Mljekarski interesi su došli do zna ajnog „otkri a“ daje kravlje i kozje mlijeko savršena hrana.

Ima i drugi veoma zna ajni pokazatelj koji ukazuje na najozbiljniji mogu i na in, da dojen ad ne bi smjela jesti neke vrste krute hrane sve do navršene druge godine života. injenica je da dijete, sve dok ne dosegne tu dob, ne izlu uje enzim pljuva ke *ptijalin* ni guštera ine i crijevne enzime, koji su bitni za probavu škroba. Najve aje nesmotrenost hraniti dijete škrobom u dobi kad ga ono ne može probaviti, pa ni kad mu ga se daje suhoga i u odgovaraju im kombinacijama.

Djetetu se ne bi smjela davati škrobna hrana do navršene druge godine. Pravilo treba obuhvatiti svu škrobnu hranu. Zna ajno je da priroda ne me e škrob u mlijeko. Ugljikohidrat mlijeka je še er. Ako se pri kraju razdoblja dojenja djetetu želi dodati ugljikohidrat, onda mu treba dati slador od datulja, slatkoga grož a, dobro zrelih banana i drugog slatkog vo a, za koje ina e lije ni ka profesija kaže da su tabu za djecu. Za probavu ovih ve napola probavljenih še era ne treba ptijalin.

Od sve škrobne hrane stoje ovjekjede žitarice i mahunarke su najneprikladnije njegovim probavnim organima, a i najmanje u stanju zadovoljiti prehrambene potrebe tijela. Bebe hranjene takvom hranom obolijevaju od kolika, proljeva, za epljenosti, hunjavice, osipa, smetnji u nosu i s krajnicima, pa i ozbiljnijih poteško a. Dobivaju slabe zube i vrlo rano po inju posje ivati zubara radi popravaka zubi.

Mnoge majke su svjesne da njihove bezube bebe nisu opremljene za žvakanje krute hrane, ali misle da se to može prevladati gnje enjem, mrvljenjem i mekšanjem hrane. Ri-



bane jabuke, gnje eni krumpiri, kaša od **pahuljica**, svakovrsni pire i kuhano voće daju se djeci s nadom da će ih lako probaviti i asimilirati. To je posebno pogrešno kadje u pitanju škrob, budući da dijete ispod dvije godine još ne proizvodi enzime potrebne za probavu. Svaka pametna osoba bi trebala obratiti pažnju na činjenicu da priroda daje potrebne enzime u isto vrijeme kad daje i odgovarajuće zube. Običaj majki od prije četrdeset-pedeset godina da žva u hranu za dijete ima više smisla od današnje mode. Ja ne opravdavam stari običaj, koji je izumro jer su liječnici majke preplašili na smrt svojim bajkama o klicama, ali je taj običaj barem imao prednost u tome što je škrob bio prožiman pljuvkom prije nego je dan djetetu.

Hraniti dijete gnje enim i ribanim jabukama, gnje enim bananama ili gnje enim krumpirom i drugom hranom koja ne zahtijeva žvakanje prije gutanja (čak i navršene zobne pahuljice se mogu lako gutati bez žvakanja), navikava dijete da guta hranu bez žvakanja. Ako se kruta hrana daje djetetu u pravo vrijeme, ono će nagonski učiniti da je žvaće. Naša zemlja je puna tjeskobnih majki koje se gorko žale da ne mogu natjerati svoju djecu da žva u hranu, a te iste majke nisu svjesne da su one same učile svoju djecu da gutaju hranu bez žvakanja.

Primjena malo zdravog razuma o uvala bi i majke i djecu od mnogih poteškoća. Šemu bi majke trebale slijediti upute liječnika u hranjenju svoje djece? Liječnici nisu za to trenirani. Medicinske škole u kojima su diplomirali nisu ih učile dijetetici. *Materia medica* u medicinskim školama sastoji se od nekoliko tisuća otrova, ali u njima se ne nalazi hrana. Posljednjih godina umjetni vitamini su našli put do medicinskog gradiva, ali oni pripadaju u vrstu droga.

Pogrešan način hranjenja proizvodi najštetnije u inke za vrijeme rasta, pa je tu i najhitnije provesti potpunu revoluciju u našim prehranbenim programima. Tu gdje se postavlja temelj za budućnost važno je da se daje odgovarajuća hrana i daje se dječji način na koji bi mogla biti potpuno iskorištena, a isto tako da se stvore ispravne navike hranjenja. Za budućnost naroda ništa ne može biti važnije nego da se njihova djeca hrane prirodnom hranom i da se hrane po prirodnim zakonima.

## Ne ista voda za zdravlje

Stolje ima su ljudi i žene hodočastili k raznim vodama u mnogim dijelovima svijeta, pili te vode ili se u njima kupali, ili i jedno i drugo, bilo da održe zdravlje, bilo da se izliječe od svojih bolesti. Mjesta s vodom su bila popularna, pa i popularnija od raznih hramova bogova i svetišta svetica, kao mjesta gdje se bolesnici naizjedno mogu osloboditi posljedica svojih prekršaja prirodnih zakona. Ima bezbroj prirodnih i umjetnih ozdravljenjima u tim vodama.

Ima na tisuće izvora mineralnih voda, mineralnih zdenaca i kupki po cijelom svijetu, koje po napucima svojih liječnika posjeduju mnoštva njezinih blagodati iz svih krajeva zemlje. Obično su liječnici povezani s tim vodenim izvorima ili stanicama, pa nadgledaju kupanje i piće u raznoraznim stanjima bolesnika. Što je u tim izvorima i kupkama? Obično je to ista voda! Ove vode posjeduju sve „ozdravljive osobine“ bilo koje prljave bare. Možda nijedna od njih ne sadrži toliko otopljenih minerala koliko ih ima morska voda, prema tome nijedna od njih nije bolja za zdravlje od morske vode.

Analize pokazuju da mineralne vode sadrže magnezijev klorid, natrijev klorid, kalcijev klorid, kalijev klorid, kalcijev sulfat, vodikov klorid, željezni oksid, kalcijev karbo-

nat, amonijak, aluminij, sumpor, sadru i t.d. To su elementi prljavog tla, rastvoreni u vodi. Jednostavno rečeno, te vode su ne iste vode, te što više sadrže tih zemnih sastojaka, to su prljavije. Upravo te raznovrsne soli daju izvorima i kupkama njihov karakteristični miris i okus. Te raznovrsne anorganske, dakle neuporabive soli uzrokuju proljev i pretjerano mokrenje, a njihova se uporaba smatra blagotvornom po zdravlje. Drugim riječima, radi se o drogama, - mineralnim drogama - u svakoj od tih voda.

Vlasnici nekih od tih vrela i kupki pune boce iz njih i šalju ih po cijeloj zemlji na prodaju lakovjericima koji ne mogu osobno ići u kupke. Godišnje se troše tisuće dolara na tu vodu u bocama. Drugi vlasnici su naučili kako ispariti vodu, tako da ostane talog soli, pa taj talog pakiraju i šalju posvuda da bi ih svijet kupovao i dodavao vlastitoj vodi. Tu su zatim brojni mineralni preparati, koje uvijek može kupiti u apotekama i trgovinama zdrave hrane i od njih praviti svoju „mineralnu“ ili „sumpornu“ vodu. Sve to ima istu vrijednost kao i šaka blata iz tvoga dvorišta bačena u tvoju kupku u kadu, ili otopljena u tvojoj vodi za vodu.

Kad je prije skoro sto godina analizirana voda iz Mrtvog Mora i ustanovljeno da je bogata otopljenom prljavštinom, londonski *Medical Times and Gazette* je pisao: „Nijedna druga voda nije toliko zasićena slanim tvarima, niti sadrži toliko broma, pa bi bilo veoma vrijedno iskušati njezine učinke na skrofulozi, kroničnom sifilisu, rahitisu, bolestima kostiju, kroničnim smetnjama dišnih organa itd.“ Bila je ne istija od svih dotad poznatih mineralnih voda, pa se smatralo da vjerojatno posjeduje „ljekovite sposobnosti“ kojih nijedna druga voda nema. Bilo bi

zanimljivo okušali je na nekim bolestima kojih druge mineralne vode nisu uspjele izlije iti.

Lije ni ka profesija u i svijet da vjeruje u vapnena ku vodu, sumpornu vodu, željeznu vodu, jodnu vodu, magnezijevi! vodu i u sve vrste zemaljskih lužinastih i slanih mineralnih voda (koje nisu za pranje ni za kuhanje), koje da su izvrsne za pi e. posebno kad je tko bolestan. Ako pro na u izvor koji tako smrdi da ni krave s njega ne bi htjele piti, oni ga nazovu „ljekovitim“. Koliko god je apsurdna, ova ideja zvu i dobro kako „u enoj profesiji“ tako i neukoj svjetini.

Neko vrijeme je i arseni na voda bila na popisu preporu ivih ljekovitih voda. U južnim dijelovima engleskog Cumberlanda mnoge vodene struje izviru iz ležišta arsenikova kobalta. stoga sadrže arsenik. Te vode su prije, a možda i sada, lokalni stanovnici koristili, jer se mislilo da piti arsenikovu vodu ima ljekovit u inak. Dok su te vode bile zdrave za ljude, nijedna riba nije mogla živjeti u njima, a ni patke nisu mogle preživjeti na samoj arsenikovoj vodi. Pri prvoj uporabi ta voda kod ljudi i kod konja uzrokuje nadraženost usta i grla. Medicinskim glavama loje dokaz da je arsenikova voda dobra za ovjeka. Ako stvara bolest, onda e i lije iti bolest.

Svaka smrdljiva i otrovna stvar koja je postala „hrana“, „lijek“ ili „napitak“, prije ili kasnije dobije preporuku lije ni ke struke. Alkohol i duhan, aj i kava, okolada i kokoa, arsenikovo pi e itd. samo su najo itiji primjeri. Francuski kemi ari su još sredinom prošlog stolje a držali da mnoge slavne vode duguju svoje „ljekovite osobine“ arseniku koji je u njima.

Ipak, prije podosta godina, jedan ameri ki lije nik koji je putovao Europom i prou avao osobine raznih mineralnih izvorišta, ustvrdio je da francuski lije nici koji najbolje poznaju vodu iz Vichyja, imaju o njoj sasvim nisko mišljenje. Nema sumnje daje tako i s ostalim famoznim izvorima i toplicama. Oni koji ih najbolje poznaju, najmanje ih cijene. Iz ovoga trebamo isklju iti lije nike koji posjeduju kakav mineralni izvor, ili koji imaju kakav hotel ili lje ilište koje koristi vode takvih izvorišta. Takvi e izražavati povjerenje u vode, makar ga i ne imali. Njihove izjave su diktirane njihovim ekonomskim interesima.

Zbog priro ene apsurdnosti sustava droga, lije nici ne mogu nigdje na kugli zemaljskoj na i vodu neiskazano zasi enu otrovima, a da ne misle daje ta voda nekim tajanstvenim na inom ljekovita za sve boljke krvi, kostiju i disanja. Neke od ti voda tako su ogavna okusa, da ih je teško gutati, ali se pretpostavlja da je njihova ljekovitost razmjerna njihovoj ogavnosti. Neke od njih ispuštaju toliki smrad, daje teško pri i izvoru ili zdencu - neke smrde kao trula jaja - ali to se uzima kao dokaz njihove „ljekovite osobine“.

Tako danas, kao i u stara vremena, svijet poha a ta izvorišta da bi se izlije ili od reume, artritisa, gote, bubrežnih smetnji, nerveze, uzetosti, sifilisa, kapavca, itd., itd. Vjera u „ljekovite“ mo i tih ne istih voda je veoma stara i vrlo duboko ukorijenjena u svijesti ve ine svijeta. Zapravo, ta vjera seže u pretpovijesno vrijeme, a tako duboko ukorijenjeno vjerovanje nije lako iskorijeniti.

Prije šezdeset odnosno stotinu godina, kad je Amerika bila prošarana brojnim „vodenim lje ilištima“ ili „hidro-

patskim" ustanovama, bilo je normalno da njihovi vlasnici smjeste svoja kupališta blizu nekog izvora ili toplica, pa da u svojim reklamama naglašavaju posebne ljekovite osobine svojih voda. Njihovi oblozi, mokre plahte, namoene plahte, hladni tuševi, sjede e kade, prskanja i t.d. imali su ve u „ljekovitu" snagu zbog prisutnosti otopljene prljavštine u vodi. To je bila stara predodžba temeljena na drogama, po kojoj je voda postajala ljekovita zbog otrova koji se u njoj nalaze. Nesreom, kako je uoio dr. Trail, hidropali su izveli svoju filozofiju iz sistema droga, pa su jednostavno droge zamijenili vodom, te su sukladno tomu favorizirali drogirane vode.

Dr. J. G. Webster, pišu u 1863. u srpanjskom broju časopisa *Herald of Health* kaže da se u veini lijeenja vodom, bilo u Americi bilo u inozemstvu, koristi ili „mineralna voda", ili „umjetno lijeena voda" ili farmaceutski lijekovi, ili svetroje. Priessnitz nije rabio nijedno od ovoga, ali su se njegovi sljedbenici brzo udaljili od njegove prakse i priklonili se današnjem na inu lijeenja. (To se dogodilo vjerojatno stoga što su njegovi sljedbenici bili veinom lijeenici raznih struka.) Sefovih izvorišnih mjesta, kaže Webster, smatrali su mineralne vode, umjetne ljekovite vode i farmaceutske lijekove jednako potrebnima za „lijeenje" brojnih ozbiljnih slučajeva. I ovdje i u Europi, kaže on, velik dio lijeišta smješten je blizu izvora mineralne vode, koja se naveliko hvali kao ljekovita. Neki od njih idu tako daleko pa tvrde da su njihove vode ljekovitije od voda što ih koriste drugi hidropati.

Ljudsko tijelo koristi vodu na vanjski i unutarnji način, za pije i za pranje, za umivanje i kupanje. Za oba ova

na ina najbolja je što iša voda. Pranje ruku i kupanje u tvrdim vodama - vodama što su zasiene mineralima - stvrđjava i ošteuje kožu. Takve vode ne iste dobro. Neperu kožu ništa bolje nego što peru kosu. Nisu dobre za pranje rublja. Glupo je i pomisliti da je kupanje u takvim vodama poželjnije od kupanja u istoj vodi! Sanirane vode po našim gradovima - naši klorni kokteli i si. - također su nezdrave.

Ima li ikakav dokaz daje mišljenje po kojem je ne ista voda ljekovita bolje od mišljenja da su ne ist zrak i ne ista hrana ljekoviti? Ako koristimo mineralne vode za lijeenje bolesnika, zašto ne bismo koristili i pokvarenu hranu i zagaeni zrak? Poznato mi je, da ih ima koji posjeduju plinske komore u kojima njihovi pacijenti udišu razne plinove - što zna i da izlažu svoje bolesnike zagaenom zraku - ali dokaz za uinkovitost takvog tretmana nije ništa bolji od dokaza u inkovitosti neprirodnih dodataka u hrani. Za zdravlje trebamo i moramo imati istu vodu, ist zrak i islu hranu.

Trebaš piti kad si žedan, a kad taj trenutak do e, ništa se ne može usporediti s ašom iste, bistre, svjetlucave, hladne vode. Nitko nije nikada uspio oponašati okus vode niti na i zamjenu za nju. inise da bi napredniji dijelovi ljudske rase trebali prevladati prastaro praznovjere da ne ista, smrdljiva voda posjeduje „ljekovite" osobine kao pije ili kao kupka.

I nauki i praksa *Higijenisti kog sistema* temelje se na polaznoj stavki da stvari koje su po sebi prikladne za o uvanje zdravlja, također su u stanju povratiti izgubljeno zdravlje. On izbacuje iz svoga „medicinskog gradiva" sve

otrove, kako biljne tako i životinjske i mineralne, to jest sve tvari koje, kad se na u u tijelu, nisu sukladne s normalnim odvijanjem životnih funkcija i koje razaraju živo tkivo.

Dvadeset i peto poglavlje

## Je li tvoj dobitak moj gubitak?

Stara laž da je „nešto jednome hrana a drugome otrov“ ponavljana je odavno i zavela mnoge, pa se i danas uje, ak i od ljudi koji bi trebali znati malo bolje, tako da mi se ini mudrim re i koju rije da tu laž pobijem.

Jednom sam vidio ovjeka kojemu je voda bila otrov. Da bi ugasio že pio je preko dana ašu coca-cole prosje no svakih trideset minuta. Kafein iz ovog bu kuriša nije mu škodio. Tuma io mi je, da on spali kofein svojim atletskim aktivnostima. No bojao se obi ne vode. Još nikad nisam sreo nekoga komu bi zrak bio otrovan, ali sam sreo nekoliko njih koji su bili „otrovani“ svježim zrakom. Od svježeg zraka su dobivali hunjavicu, ili glavobolju, ili koju drugu smetnju, a pokvaren zrak im je savršeno odgovarao.

Iako izgleda da se ve ina slaže da je „nešto jednomu hrana, a drugomu otrov“, ipak svi i dalje jedu kao da re eno nije istina. U cijeloj Americi jelovnik je prili no ujedna en. ovjek ode u hotel ili restoran i na e istajela na jelovniku, te ako gleda mnoštvo koje jede na tim javnim mjestima, ubrzo e otkriti, da svi oni jedu podjednako. Ako ide u trgovinu povr em, u mesnicu, ribarnicu ili na tržnicu, iznenadit e se kad vidi da sve doma ice kupuju gotovo istovjetne prehrambene artikle, neobaziru i se na injenicu, daje ne ija hrana nekomu otrov. Ako po e po ku ama i

promotri jela poslužena na njihovim stolovima, brzo će shvatiti da postoji značajna istovjetnost prehrane u svakoj zajednici. Katkad će otkriti osobu „alergičnu“ na jagode, ali nikad neće naći nekoga tko bi bio alergičan na meso. „Jednomu hrana, drugomu otrov“ je laž kojom se brane ustaljeni običaji ishrane, a posebno služi za obranu mesožderskih navika, daju i nam „opravdanje“ da ne preokrenemo svoju prehranu.

U prehranbenim planovima za masovnu avajevu se još uvijek održava uniformiranost. Upravo kao što seljak hrani stotinu svinja istim kukuruzom, kao što uzgajivač krava istim zrnem i sijenom hrani čitavo svoje stado, ili kao što konjušar hrani svoje konje istim sijenom i zobi, tako i u sirotištu ili u kom domstvu stotini djece i za doručak biti servirane iste zobene pahuljice s pasteuriziranim mlijekom i bijelim šećerom, u zatvorima i ljudi sa svojim zdjelicama stajati u redu pred kuhinjom da bi svi dobili istu hranu, u kopnenim vojsci i mornarici veliki broj ljudi i žena će jesti istu juhu, ili će svatko primiti isti „vojni ki obrok“. Sve ovo će biti učinjeno bez primisli na to daje „jednomu hrana, drugomu otrov.“ Ista monotona slika vlada i bolniškim jelovnikom, nemisleći na to daje nešto nekome hrana, a nekome otrov.

Za mnoge je način prehrane stvar navike i običaja a ne pametnog planiranja. Na naš svijet, što se jela tiče, više utječe u reklame nego poznavanje hrane. Oni jedu ono što je napravljeno da „bude ukusno“, a ne ono što je stvarno ukusno. Jedu hranu za koju znaju da sadrži otrove - kemijske konzervanse, asfaltnu boju, umjetne boje itd. - a da i ne misle o tome, doimaju odbijaju zdravu hranu samo zato štoje

nisu naučili jesti. Njihovu ograničenom okusom ugodno začinjavaju i ne pravi okus hrane.

U stvari, tek kad netko spomene da bi trebalo upotrijebiti našu ogromnu zalihu istih saznanja u ishrani naše djece i nas samih, istom tada svi se sjete, kako je nekome hrana nekome otrov. Posebno su liječnici i lažni prehranbenjaci spremni otkrivati svoje uvjerenja da je hrana vegetarijanaca, iako ih ima malo, otrov za mnoge. Oni stoje na stanovištu daje meso i bijeli kruh hrana za svakoga, dok jabuke i celer mogu biti otrov za mnoge. I to će vam govoriti vode i vaš žedne preko vode.

Tvrđnja da je nekome hrana nekome otrov uglavnom se primjenjuje na prehranbene proizvode što se dobivaju izravno ili neizravno iz zemlje. Pa ni tu se ne tvrdi daje kalcij jednomu hrana a drugomu otrov, ili da je ugljikohidrat nekome hrana a nekome otrov. Nikad nisam čuo izjavu da vitamin C nekome hrani a nekome truje.

Ne prigovara se protiv prehranbenih elemenata u hrani, već protiv hrane koja ih sadrži. A zapravo ta hrana ne dopire nikad ni u vaše tijelo. Kupus ne kruži krvotokom. Krumpiri se ne kotrljaju arterijama i venama poput klikera. Zamisli nekoga tko jede ribe kako mu ribice plivaju krvotokom! ***Tijekom probave hrana se razgrađuje u nekoliko jednostavnih i prihvatljivih tvari koje onda ulaze u krv.***

„Ali nismo svi jednaki!“ - protestira naš muđrac. Možda je to no daje život kaotičan tako kako pretpostavlja gornja izjava, ali ako je tako, psiholozi nisu za to pronašli nikakva dokaza. Svatko od nas započinje kao oplođeno jajašce i slijedi isti put razvoja. Dosižemo zrelost

s istim brojem mišica u tijelu. Posjedujemo iste žlijezde i imamo iste probavne i izlučne organe.

Svatko od nas izlučuje pljuvačku što sadrži ptijalin. Jetra svakoga od nas proizvode žuč, a gušterača svakoga od nas luči i svoje sokove s istim enzimima. Nutarnje žlijezde u svakome od nas luče isti sok s istim enzimima.

Oblikom i djelovanjem naši probavili sustavi su toliko slični, da psiholog ne može naći razlike o kojima se toliko govori. Uz to svi mi trebamo iste imbenike za prehranu tijela. Sve ukazuje na to da smo svi građeni po istim načelima, građeni jednako, imamo iste prehrambene potrebe i opskrbljeni smo za probavu i uporabu istih vrsta prehrambenih tvari.

Nisam dosad vidio ovjeka čija bi građa bila kao u psa ili krave. Svi imaju ljudsku građu, i, koliko ljudsko promatranje može doseći, svi su podložni istim zakonima. Je li, na primjer, itko ikada ustvrdio da su krave građene tako različito da neke od njih trebaju i moraju jesti travu, a da druge to ne mogu već moraju jesti meso? Je li itko rekao da dok već inačice živi od mesa, da su neki lavovi toliko različito građeni daje meso za njih otrovno pa moraju pasti kao goveda?

Sve te besmislice o različitoj građi ponavljaju oni što nemaju ni pojma o tome što znači *građa*. Pod građom se podrazumijeva sastav tijela. Drugim riječima, to *tout ensemble* organa i funkcija koje čine organizam. Ovjekova građa se razlikuje od grade konja ili vuka, ali ne od građe drugog ovjeka.

Ovjek je podložan prirodnim zakonima. Svaki organ i svaka funkcija u njegovu tijelu iskazuje bezuvjetnu poslušnost prirodnom zakonu. Njegov cijeli organizam je građeni

na i po nepromjenljivom zakonu. Zar se se tvrditi da se zakoni što ravnaju građom i funkcijama jednog ovjeka razlikuju od onih što ravnaju građom i funkcijama drugog ovjeka? Jesu li svi ljudi podložni zakonu sile teže? Onda su svi ljudi podložni, i to u istom stupnju, i svim drugim prirodnim zakonima.

Zakoni prirode su takvi da sve što čini ili ne čini udovoljava zakonima ili im se suprotstavlja. Nema neutralnog terena. Smiješno je reći i da prirodni zakoni zahtijevaju određenu vrstu djelovanja od jednog ovjeka, a suprotnu vrstu djelovanja od drugoga. Navike i okolnosti prilagođene životnim zakonima u jednom ovjeku istovjetne su s navikama i okolnostima što su prilagođene tim istim zakonima u životu drugog ovjeka.

Zbog tog pogrešnog vjerovanja da su ljudi građeni na raznovrsne načine, od kojih svaki zahtijeva posebne navike i uvjete u zadovoljavanju životnih zakona, zavedeni smo u mnoge zablude. „Duhan ne šteti mojoj tjelesnoj građi“ - kaže jedan, dok drugi samouvjerenito tvrdi da „kava odgovara mojoj tjelesnoj građi.“ Netko ima građu koja zahtijeva velike količine hrane, a netko je opet tako građeni da mu ne treba mnogo sna. Teško da postoji ijedna štetna radnja ili slabost u debelom katalogu ovjekove zloupotrebe samoga sebe, a da je oni koji je čine ili joj podliježu ne brane tvrdnjom da tako odgovara njihovoj posebnoj i jedinstvenoj tjelesnoj građi. Ali nitko od njih, barem koliko je meni poznato, nije nikad izjavio da se skloniti s Empire State Buildinga odgovara njegovoj tjelesnoj građi, jer ako je život tako kaotičan kako oni misle, nema razloga da se ne bi našle neke tjelesne građe koje bi trebale i zahtijevale skokove takve vrste.

Prevladavaju e **teorije** o alergijama kao da potvrđuju da je neko dobitak nekomu gubitak, ali ne smijemo nikad zaboraviti daje alergija patološko stanje, a ne razlika u tjelesnoj grafi. Alergi na osoba, neposredno nakon što potpuno ozdravi, uviđa da može jesti hranu na koju je bila „alergična“. U drugu ruku, ja mislim daje sasvim vjerojatno, kako činjenica da je mnogo svijeta „alergično“ na određenu hranu, kao jaja ili škampi, barem djelomično dokazuje da bi takvu hranu trebalo izbaciti iz sva njegovih jelovnika a ne samo iz jelovnika „alergične“ osobe. Rasprostranjena „alergija“ na neku hranu vjerojatno pokazuje da ta hrana nije prikladna za ljudsku ishranu.

Život je život, a prirodni zakoni su prirodni zakoni, što je stvarno i trajno najbolje zajedno, najbolje je i za sve, i što šteti jednomu, šteti svima.

Gore rečeno ne treba shvatiti kao da se ljudske potrebe ne mijenjaju u različitim okolnostima i životnim uvjetima. Nitko nije toliko lud da bi tvrdio kako novorođenčad od tri dana i pedesetgodišnji uvijek imaju istovjetne potrebe. Ili da su potrebe uvijek u tropima jednake potrebama stanovnika polarnih područja. Nisu iste ni potrebe zdravoga i bolesnoga. To nije zbog promjene zakona već zbog promjene životnih uvjeta.

Postoje osobne slabosti i razlike u otpornosti, koje zahtijevaju privremene prilagodbe u na dan života, ali je bitno da se te prilagodbe čine u skladu s prirodnim zakonima. Svaki program ili dio programa koji krši te zakone u konačnici je štetan. Odstupanja u granicama zakona su dopustiva. Nijedno prekršenje zakona ne može biti dopustivo.

Dvadeset i šesto poglavlje

## Vrste i značajke proždrljivosti

Općepoznata je činjenica da jedemo puno više hrane ako jedemo dva ili više obroka nego kad jedemo samo jedan obrok. Ako jedemo samo jednu vrstu povrća, jedemo samo toliko koliko nam treba da se zasitimo, ali ako jedemo dvije vrste povrća, skloni smo pojesti od svake vrste koliko bismo inače pojeli od samojedne kad bi bila jedina u obroku. Na primjer, ako jedemo mrkve i pojedemo koliko god hoćemo, možemo prije i na šparoge ili špinat i jesti kao da smo tek pošli. Ta općepoznata činjenica ne znači da su nam istovremeno potrebne razne vrste hrane, nego da *razne vrste hrane obično nas navode da jedemo previše.*

To je samo jedan od razloga zastoje općepoznata navika jedenja desertna nakon jela nezdrava. U svako vrijeme možemo pojesti komad torte ili kolača, ih zdjelicu sladoleda, ili neku drugu slasticu, čak i nakon što smo pojeli toliko druge hrane da osjećamo neugodnu pretovarenost želuca. Stoje više vrsta jela pri objedu, to ćemo po svojoj prilici više jesti. Ako je šest jela u objedu, jest ćemo više nego kad bi bila samo tri. Mi smo proždrljiva nacija i dobar dio naše proždrljivosti proizlazi iz velikog broja raznih vrsta hrane na našem stolu pri svakom objedu. Taj običaj do skrajnosti podstiče tek i osjećaj okusa pri svakom jelu.



Hrana se obi no služi tako da postupno i/a/ove užitak okusa. Po inje se s najmanje privla nom hranom, pa se postupno ide najela što daju ve i užitak, tako da na koncu pojedemo dva, tri ili etiri puta više hrane nego nam je potrebno i nego što bismo pojeli da nije nadražaja našega teka.

Nakon što pojedemo koliko smo htjeli od jednoga jela. prelazimo na drugo, pajoš jedno, pajoš jedno, sve dok nismo pojeli nekoliko obroka u jednome. Pošto smo pojeli sve što smo trebali i nismo trebali, kao završnicu uzimamo jelo koje najviše godi. Pojevši koli inu hrane tri ih etiri puta ve u od potrebne još uvijek možemo „površiti" objed kola ima, komadom torte ili kojim drugim desertom.

Naš svijet se drži tog obi aja i jede sve dok se tek ne izrodi i izobli i te postane zahtjevni gazda. To je naro ito to no u odnosu na uobi ajena jela za „otvaranje teka"\*, koja Stvaraju nervoznu žudnju za nadražajem da bi se smirio želudac, a u svemu je nalik pijan evoj potrebi za alkoholom ili žudnji ovisnika za morfijem.

Tako stvoren bolesni tek, koji je u stvari ovisni ka potreba za naviklim stimulansom, a toje u tom slu aju hrana, ne utažuje se time da tijelo dobije dovoljno hrane ve se smiruje tek kad živ ani sustav primi dovoljno podražaja. Kad se dosegne taj stupanj, nemogu e je izbje i prežderavanje. Postaje se ovisnikom teka, a tek je okrutni despot. Ovisnik osje a jaku i bolnu žudnju ili potrebu, ne za hranom, ve njegov poreme eni i bolesni živ ani sustav traži svoj stimulans.

Normalna glad i tek nisu nikad despotske gazde kakvima robuju ovisnici o hrani. Ovisnik osje a nenaravnu, nezdravu, tiransku, bolnu potrebu, a normalna osoba zdravu,

umjerenu, ugodnu želju, koja nikad nije neugodna ni pretjerana i koja se savršeno poklapa sa stvarnim, fiziološkim potrebama tijela. Razlika je nalik onoj izme u pijan eve žudnje za alkoholom i želje zdrave osobe za ašom iste vode. Normalne potrebe nikad ne prouzrokuju bol.

Osim poticanja na prežderavanje postoji i drugi razlog zašto ne bi trebalo jesti više vrsta jela u istom obroku. Sto se ve i broj jela pojede pri istom objedu, to zamršeniji i zato manje u inkovitiji postaje probavni proces. Jednostavno jelo se lakše probavlja i manje optere uje probavne organe nego komplicirani obroci. Probava je naju inkovitija kad se jede samo pojedna vrsta hrane. Kad se ne pošlivaju ograni enja probavnih enzima, kao što se to doga a milijunima, i kad se ne uzima u obzir odgovaraju a kombinacija hrane, što više hrane se pojede u obroku to kompliciraniji postaje probavni proces.

Molim itatelja da ne misli kako mi prigovaramo jednu raznovrsne hrane. Baš obratno! Mi vjerujemo da treba jesti što raznovrsnije. Ovdje raspravljamo o zloj op o j navadi po kojoj treba uklju iti razne vrste hrane u isti obrok. Kad se postupa uredno, više vrsta hrane osigurava bolju ishranu.

itave biljke, ih svi jestivi dijelovi pojedinih biljaka, ne sadrže sve prehrambene imbenike potrebne ovjeku za ispravnu ishranu. Jedino jedu i raznoliku biljnu hranu, probranu tako da zbir vo a, koštunja a i zelenog povr a sadrži sve potrebne prehrambene imbenike, postiže se dobra i odgovaraju a ishrana. Monodijeta (samo jedna vrsta hrane) je laž, barem što se ti e viših vrsta životinja i ovjeka. Treba nam raznovrsnost, ali ne u jednom obroku.

Vra aju i se našoj glavnoj temi, pretjeranom jedenju što ga prouzro uju prevelike vrste jela pri objedu, naglasit emo da je prakti ki nemogu e izbje i prežderavanje sve dotle dok je tek neprekidno napastovan i nadraživan od strane velike raznovrsnosti hrane. Sve dotle dok budemo inzistirali na obilju raznih vrsta jela na stolu, vrag prežderavanja e ostati s nama.

Dobro je imati u vidu poslužiti jednu, najviše dvije vrste kuhanog povr a, skupa sa salatom i bjelan evinom ili škrobom. Još je bolje služiti samo salatu i bjelan evinu ili škrob bez kuhane hrane. Ta vrsta jela ne dovodi do prežderavanja.

Vo e treba jesti pri vo nom objedu, i to ne više vrsta vo a istovremeno. Tri vrste vo a u jednom obroku trebalo bi svakomu biti dovoljno.

Mnogi jedu velike koli ine teške hrane samo da se „nastovare“. Nisu zadovoljni sve dok se ne osjete punima. To nije potrebno. To nije zdravo. To ne poboljšava djelovanje tijela. Trebali bismo se odre i ideje daje glavni cilj našega života neprekidni utovari istovar.

Ljudi koji teško rade, ili koji rade puno sati, tvrde da im trebaju velike koli ine hrane. Kažu da trebaju „mušku“ hranu. Da rade teško i ne mogu živjeti od trave. Teški radnici zaista trebaju više hrane nego besposli ari. Fizi ki radnici trebaju više hrane od uredskih. Ali razlika u prehrambenim potrebama izme u tih dviju vrsta nije tako velika kako pretpostavljaju. injenica je da su ti ljudi što u sav glas govore o svojim potrebama za obilnijom hranom obi ni ovisnici. Oni obi no jedu dva, tri ili etiri puta više nego što im zaista treba.

Takvim pretjeranim jedenjem umanjuju svoju radnu sposobnost i truju se istovremeno. Kad ne dobiju svoj uobi ajeni stimulans putem hrane, osje aju slabost, vrtoglavicu ili bolove, pa krivo shva aju te simptome kao znak da im nedostaje uobi ajena koli ina i kakvo a hrane. Oslabljeni su i zatrovani zbog prežderavanja, a misle da se radi o normalnom zahtjevu tijela za hranom.

Ti ljudi jako pate, rano stare i umiru prerano, a sve zbog pretjeranog jedenja. Sr ane bolesti, arterioskleroza, še erna bolest, Brightova bolest, rak itd. dotuku ih mnogo godina prije nego što bi umrli da su jeli razborito. Takav je svršetak onih što žive po „evan elju svoga trbuha i idu za svojim požudama.“ Takvi bi trebali upamtiti Grahmove rije i: „Pijanac može doživjeti starost, ali ždera ne može.“

Dvadeset i sedmo poglavlje

## Jesti s užitkom

**Obi aj je** praviti šale na račun ljudi i žena koji jedu „iz užitka“ a ne da bi zadovoljili tjelesne potrebe. Bez sumnje je to no daje prvotni cilj jedenja opskrba tijela potrebnim tvarima, ali bi jedenje također trebalo biti užitak. Ipak vrlo rijetko uspijevamo na užitak uzimaju i hranu jer smo zaboravili kako trebajesti. Mi više ne kušamo, samo gutamo. Zdrava ishrana zahtijeva da potpuno okušamo svaki zaloga hrane. Gutati divlja kom žurbom nesažvakanu **hranu** vodi do propasti probavnih organa i smrti od dispepsije u cvijetu života. A ujedno zna i propustiti veli anstveni užitak jedenja.

Poslovni uvijek žuri na objed, pa onda žuri kroz objed i leti natrag k svojim papirima. Jede za potrebu a ne za užitak. Dok guta svoju brzu hranu, glava mu je puna robe, mjenica, trgova kih špekulacija i poslovnih makinacija koje mu vrte mozgom. Zvuk ubiranog novca u blagajni slatka je glazba njegovim ušima, dok istovremeno ne zamije uje so ni okus i ugodne mirise prirodne hrane.

Školsko dijete ili fizički radnik koji ima **samo** pola sata vremena za ručak, mora ga pojesti na brzinu i nastaviti s igrom ili poslom, bez vremena da sažvaže svoje jelo i pogotovo bez prigode da uživa u svojem ručku. Dobro se sjećam mladi a koji nikad nije imao vremena da uživa u

jelu. Hitio je kroz objed, esto pucketaju i prstima od nervoze što gubi vrijeme za posao. Jednom zgodom mi je rekao: „Želio bih da netko izumi kakvo koncentrirano jelo koje bi se uzimalo kao tablete, pa ne bismo morali jedu i gubiti dragocjeno vrijeme.“ Kad se jedenje smatra gubljenjem vremena, pa se jede navrat-nnos kao što je inio taj mladi, onda se u jelu ne može uživati.

Posve ujemmo vrijeme i pažnju odgoju svog osjećaja za glazbu, umjetnost, ljepotu itd.. ali zanemarujemo osjećaj za hranu. Pod ovim ne mislim da ne volimo jesti. Uvećin slušajeva jedemo previše jer volimo jesti. Hoću re i da ne odgajamo ono fino, razlikovno osjetilo okusa kao što to inimo s osjetilima za glazbu ili umjetnost. Malo osoba zna razlikovati i uživali u finom okusu hrane, zato i vlada univerzalni običaj dodavanja na ručku ih sredstava kao što su sol, papar, umak, začin, gorušica itd. Izgleda da uživamo u količini a ne u kakvoći, i u nadražaju a ne u finom, slasnom okusu. Mnogi jedu kao kokoš koja bez ikakva užitka opaže zrno za zrnem kukuruza ili žita. jer joj je jedino važna količina.

Morali bismo odgajati naš osjet okusa tako da bismo mogli uživati u okusu hrane kao i u njezinoj dostatnosti. Progutati hranu odmah nakon što smo je metnuli u usta zna i lišiti sama sebe uživanja njezine tečnosti. Uzeti dovoljno vremena da bi se hrana dobro sažvakala i potpuno nakvasila pljuva kom ne samo da poboljšava njezin okus i postiže deset do dvadeset puta više užitka u jedenju, već to osigurava i bolju probavu. Možemo odgajati osjet okusa i naučiti uživati u finim slastima jela isto kao što odgajamo osjet vida ili sluha - vježbanjem! Kako naučimo cijeniti dobru glazbu? Vježbajmo i osjet za tonove. Možemo naučiti

cijeniti i poznavati finije okuse svoje hrane vježbaju i osjet okusa.

Na primjer, ako vo e držimo u ustima dovoljno dugo da nam da sav svoj okus, miris i slatko u, te dokraja osjetimo njegovu kakvo u, ubrzo emo ste i sposobnost razlikovanja okusa hrane. U onih što ubacuju hranu, usrkuju je vru u ili vrlo hladnu, maskiraju je za inima i mirodijama tako da se prirodni mirisi ne primje uju, u takvih je osjet okusa uspavan do te mjere da nisu u stanju re i razliku okusajedne vrste jabuke od druge.

U krasnom prirodnom skladu osjet okusa je usmjeren prvenstveno na onu hranu koja je u skladu s prirodnom gra om ovjeka. Normalan, neiskrivljen osjet okusa e prema tome na i najve i užitak i najvišu slast u onoj hrani kojoj je ovjek svojom gra om prilago en, a ne u velikom mnoštvu danas popularnih jela koja su izvan njegova opsega. Izvjesno je da e prirodan osjet uživati daleko više u prirodnim okusima hrane nego u nadražajima za ina i mirodija.

Normalan osjet okusa je najsigurnija garancija da e netko stvarno uživati u onome štojede, a to u biti zahtijeva normalne psihološke uvjete osjetila. Sve što otupljuje ih iskripljuje osjet okusa neizbježno odvodi od normalnog i potpunog uživanja u hrani.

Živ ani završeci u jeziku umrtvljeni vru im pi em i hranom, ili paralizirani kroni nim trovanjem nikotinom i žarom cigarete, cigare ili lule, ili privremeno isklju eni zbog hladno e, gube svoju finu osjetljivost i ne mogu razlikovati izme u ugodnih i grubih okusa. U stvari mogu biti toliko oslabljeni da ne mogu otkriti finije okuse hrane. Hrapavost, kojom se jezik brani od bolova i nadražaja, onemo-

gu uje nježnu osjetljivost živaca, stoga osjet okusa onih što piju vrelu kavu ili aj, koji puše, jedu vrela jela ili previše za injavaju hranu, koji redovito piju hladna pi a i jedu sladoled, toliko je oslabljen da takve osobe znaju vrlo malo o okusu hrane. Posebno su spremni odbaciti vo e jer ne mogu u njemu uživati.

Papar, gorušica, ocat, ljuti za ini itd. i razne droge nadražuju bradavice okusa toliko da ih na kraju posve umrtve, pa izgube mo razlikovanja kako slasnih okusa tako i nadražuju ih. Takvu osjetu okusa svaka neza injena hrana se ini bljutavom i nekusnom. Vlasnik tako ošte ena osjeta okusa ne uživa u prirodnoj hrani u njezinu neza injenom stanju. Fini slasni okusi kojima priroda za injava hranu njemu su nedostupni. Kako i dalje koristi za ine, duhan, droge itd. prisiljen je rabiti sve ja e za ine i sve više za ina ne bi li hrani dao bilo kakvu te nost.

Prije mnogo godina primijetio sam da puša i ne vole vo e. Korisna uporaba vo ne dijete u lije enju od raznih ovisnosti o drogama pokazuje da su uporaba droga i uporaba vo a nespojive. Krajnje je teško uzimati oboje na dulji rok. Ja sam na to svra ao pozornost u svojim nastupima i lancima. Zanimljivo je zabilježiti da sam nedavno našao spomen te injenice u „*Higijeni aru*“ iz 1849. godine. Duhan onemogu uje puša ima da osjete slast vo a. Oni nalaze zadovoljstvo u velikoj koli ini pojedene hrane a ne u njezinu okusu. Redovito zahtijevaju da se njihovo jelo za ini ne im ljutim ili ne im što pali, kao stoje paprika ili gorušica itd., a kako te stvari i nemaju pravog okusa, u za injenoj hrani se na e vrlo malo užitka.

„Higijeni ar“ je pisao 1849. da „vjerojatno najviše od svega duhan je poguban za osjet okusa. Taj jaki nadraživa

žvakana satima i danima - svježija gruda se uzima im se ispljune stara - drži usta u stalnoj grozni avoj nadraženošći, prezasi uje sve živce duhanskim sokom, tako da moraju otvrdnuti ne bi li se obranili od tog vanjskog neprijatelja, postaju otupljeni za sve drugo, pogotovo za bogatu lepezu okusa. Mogu re i razliku izme u slatkoga i gorkoga, ali ne mogu uživati ni u jednome od njih jer su takore i mrtvi." Uživa i duhana, ak i oni što puše (prethodni citat se odnosi na obi aj žvakanja duhana), lišavaju se skoro svakog uživanja u jelu, posebno od užitka što ga pružaju tolike vrste prirodne hrane. Puša ne zna kolika je slast u jelu i ne e ni saznati sve dok se ne riješi te mane i do eka da se nakon odre enog vremena jezik oslobodi hrapavosti i njegovi oslabljeni živci ponovno ožive.

Dr. Ada R. Hall i A. F. Blakeslee davali su puša ima da prije i poslije pušenja udahnu kemikaliju poznatu kao PTC. Nakon pušenja 75% ih je trebalo puno snažniju otopinu da bi je mogli uop e osjetiti, a 20% je trebalo blažu otopinu. Glavni zaklju akje bio da ih je 58% trebalo sat vremena da im se povrati osjet okusa, pa da mogu osjetiti istu snagu PTC-a kao prije pušenja. Smatra se da to po svoj prilici vrijedi i za hranu.

Izgleda da nije bilo pokusa s hranom, tako da ne mogu tvrditi kako su moja promatranja znanstveno potvr ena - t.j. potvr ena veoma upitnim „znanstvenim putem". Re ni pokusi nisu pravljani s nakanom da potvrde to nost mojih promatranja. Oni samo pokazuju da uporaba duhana kod ve ine puša a otupljuje oštrinu osjeta okusa, dok ga kod manjine izoštruje. U inak je o ito privremen, u trajanju od jednog sata za ve inu iskušanih. Moji vlastiti zak-

lju ci se odnose na trajne u inke pušenja, a ne na trenutne posljedice jednokratnog pušenja.

Kad kažem da puša i ne vole vo e, namjera mi je ukazati na nešto što nije samo privremeno otupljenje osjeta okusa i mirisa. Naime, dobar dio onoga što smatramo okusom u stvari je miris hrane. Ne kažem da puša i jednostavno ne osje aju okus hrane, ve da u njoj ne mogu uživati. Ukoliko mi sada koji puša napiše da sam u krivu, jer on voli slatko od brusnice, ili mi drugi napiše da sam u krivu jer on voli borovnice ili nešto sli no, dopustite mi re i da gubitak sposobnosti uživanja u vo u varira s obzirom na pojedinog puša a i pojedinu vrstu vo a.

Hallovi i Blakesleeovi pokusi ne govore toliko o promjenama u osjetu okusa ve o njegovu slabljenju. Moje promatranje ukazuje na stvarnu promjenu okusa. Puša ima gode druge vrste hrane. A možda njihovo uživanje nije ni tamo potpuno zbog slabljenja osjeta okusa.

Duhan nije jedina droga koju Amerikanci redovito troše, a koja slabi i mijenja njihov osjet okusa. Sol, razni ljuti za ini i alkohol imaju isti u inak. Uporaba tih stvari nakon odre enog vremena dovodi do potpunog gubitka osjeta za Fine, ugodne okuse prirodne hrane, tako da jelo postaje, bljutavo, nete no i bezukusno. ovjek u takvom stanju ne može shvatiti kako itko može jesti „neza injeno" jelo. Ne shva a da nije problem u hrani ve u njemu samomu. On je do te mjere umrtvio, otupio i paralizirao bradavice okusa, da one više ne mogu otkrili fine, delikatne mirise jer su izgubile mo razlikovanja. Poznavao sam neke koji su bili izgubili sposobnost razlikovanja gorkih tvari, tako da nisu osje ali ni gor inu kinina, a te tvari su zapreka na putu uživanja u jelu.

Jedna od laži u zaključcima iz tih pokušaja ta da se osjet okusa iskušanika normalizira nakon sat ili manje vremena. To bi značilo daje pušačev okus normalan osim kad puši i kratko vrijeme nakon toga. Ta pretpostavka je daleko od istine. Pušačevi osjeti okusa i mirisa su jako oštećeni. Nisu normalni. Okus pušača nije oštar kao u nepušača, nije tako sposoban i kovati jedan okus od drugoga. Nije u stanju cijeniti finije i nježnije okuse u hrani. Sto se govori, iz- vjesno je da se pušač u ne svim aju okusi u kojima nepušač uživa.

Dok su ti pokusi izvođeni na pušača, ja sam ustanovio da uživanje duhana u obliku žvakanja ili šmrkanja ima isti učinak na osjet okusa, i možda ne tako jak u inak na osjet mirisa kao pušenje. Mislim da nije teško dokazati da žvakanje duhana oštećuje osjet okusa više nego pušenje.

Pretpostaviti da pušači imaju zdrav osjet okusa koji se vraća na normalu malo nakon što odbace opuške značilo bi pretpostaviti nešto što jednostavno nije istina. Možda je ispravno reći da se kronično oštećenje osjeta okusa prolazno pogoršava pri svakom pušenju a da se to prolazno pogoršanje popravlja kratko nakon prestanka pušenja. Da bi se oporavilo od kroničnog oštećenja uzrokovana dugotrajnim pušenjem, potrebno je prestati pušiti tjednima, ili čak mjesecima.

Nisam našao riječ „provjera“ u tim pokusima. Što se zbilo s „provjerama“? Jesu li pokusi obavljani i na nepušača? Kako su se mogli potpuno provjeriti u inak pušenja na osjet okusa, ako nisu iskušavani i nepušači? Za potpuno razumijevanje cijelog slučaja neophodna je pažljiva usporedba osjeta okusa obje grupa. Kad se ovo u inak, ispitiva i je pronađeno da pušenje mijenja a ne samo slabi

osjet okusa. Otkriveno je također da se pušač u neko vrijeme povratiti normalni osjet okusa jedan sat nakon pušenja. Konačno bih preporučio, da se u pokusima koristi hrana a ne kemikalije. Ta preporuka možda neće zvučati „znanstveno“. Bilo bi vrlo neznanstveno koristiti hranu u pokusima o osjetu okusa!

Noviji pokusi psihološkinje Katheryn Langwill pokazali su da žene mogu bolje od muškaraca osjetiti fine razlike u četiri temeljna okusa a to je slatko, slano, kiselo i gorko. Njezini pokusi su pokazali da polovica, kako muškaraca tako i žena, više vole „umjereno slatku i slanu“ hranu. Više žena nego muškaraca voli krajnje slanu i kiselu hranu. Malo više od polovice muškaraca voli umjereno kiselu hranu. Ti pokusi i njihovi rezultati nemaju smisla ako se ne uzmu u obzir oštećenja i iskrivljenja osjeta okusa što ga uzrokuju alkohol, duhan, začin, vrećina, hladno a itd. Da bi bili vjerodostojni, ti pokusi bi trebali biti izvedeni na ljudima i ženama s normalnim osjetom okusa, a ne onima koji je osjet oštećen dugogodišnjom zlorabom. Moralo bi biti jasno da i osobe ili spol koji su organi osjeta okusa najviše zlorabljani imati najmanju sposobnost razlikovanja, to jest, najmanje i biti sposobni osjetiti finije razlike. Vjerojatno nema razlike u osjetu kod normalnih osoba obje spolova. Različite navike među spolovima razlog su većine razlika koje se među njima uočavaju.

Osjet okusa može biti skoro potpuno paraliziran, tako da može osjetiti samo najjače i najreskije stvari. Blage i nježne okuse ne osjećaju nikako. Osobe s tako oštećenim osjetom ne mogu uživati u nekoj hrani. Biraju vrlo paprena, ili vrlo kisela, ili vrlo slatka jela. Kako je smiješno praviti pokuse s ljudima i ženama koji je osjet različito

ošte en da bi se ustanovilo koji spol ima istan aniji osjet okusa! To se. me utim, i može o ekivati od psihologa, jer psiholozi imaju lošu naviku da prihva aju kao normalne stvari koje to po nesre i nisu. Oni nikada ne misle da bi moglo biti išta loše u našem suvremenom na inu života ili u uvjetima u kojima taj život te e.

Puno štete je u inila ideja da povo enje za bolesnim prohtjevima i njihovo zadovoljavanje zna i uzgajanje osjeta okusa. Isto tako je štetna ideja da se uzgajanje osjeta okusa bitno sastoji u umnožavanju ovjekovih prohtjeva, bez promišljanja kamo vodi udovoljavanje lim prohtjevima. Iz takvog lažnog odgoja neizostavno izrasta slabost i nastranost. To nalikuje uzgajanju nasada šetnog korova umjesto cvjetnog vrta.

Sposobnost za profinjenost i za izopa enje u razmjeru su s intenzitetom svake strasti. Najja i elik ima najbritkiju oštricu. Najguš e kovine su najlakše za obradu. Osjet okusa može biti uzgajan i profinjen, ili može biti zlorabljen, zanemaren i izopa en. Kako sami izaberemo!

Dvadeset i osmo poglavlje

## Kako jesti

*Gastronomija* je umjetnost dobrog objedovanja uz ugodno postavljen stol. *Gastrozofijaje* daleko više od toga. To je skladno preplitanje izrade, pripreve i potrošnje hrane. Gastrozofija je široko polje gdje se susre u i prepli u naporu i umije a vrta i kuhinje, vo njaka, vinograda i staklenika, i gdje je raskoš uživanja nagrada za uloženi trud.

Razlu ivanje specifi nih prilagodbi nekih organizama i tjelesnih gra a razli itim vrstama hrane tako er pripada podru ju znanosti koju zovemo gastrozofija. Prvi korak za uspostavu valjane gaslrozotije sastoji se u odre ivanju normalnih dijetetskih obilježja ovjeka.

Glad je organska ili asimilatorska strast, u kojoj se potrebe tijela o ituju u posebnom zahtijevanju usta i grla, esto za nekom odre enom hranom. Prava glad je rijetko kad nekriti na. To nije slijepi poriv zajelom, ve odre ena želja za nekom manom. Pravu glad izaziva prethodni napor, a ne sat. Tek, koji je prividna glad, obi no je izbirljiv, nekriti an, nezara en i povremen. Više je stvar navike nego potrebe.

Prvo pravilo jedenje mora biti: ekaj dok ne ogladniš! ovjek treba jesti kad je gladan i samo kad je gladan. Nadalje, treba jesti dovoljno da utaži glad. Ništa se ne postiže

jedu i preko onoga što tijelu normalno treba. Jedenje treba biti poseban užitak, ali užitak nije krajnji cilj jela.

Ako slijediš to pravilo i jedeš kad si gladan i samo kad si gladan, ne e biti redovnih obroka ni zalogaja izme u obroka. Ako ti je posao takav da moraš jesti u odre eno vrijeme dana bez obzira na glad, moraš se svakako uzdržati od jedenja izme u obroka. Isto tako ne treba jesti nakon ve ere prije spavanja. To ne zna i da nije dobro i i u postelju „pretrpana želuca“. Jednostavno zna i da ako si ve pojeo svoj redovni obrok, nema potrebe za dodatnim jelom nakon kazališta, partije karata ili domjenka. Treba izbjegavati jelo kao društveni doga aj. Sve te zgode ne samo što vode k pretjeranom jedenju ve ometaju probavu redovnih obroka.

Drugo pravilo ispravnog jedenja moralo bi biti: *Jedi koliko ti treba da ulaziš glad. a onda prestani!* Prežderavanje nosi svoju vlastitu kaznu. U civiliziranom životu mi se smatramo dužnima slistiti sve što se pred nas metne, pa se ak i djeca smatraju zlo estom ako su u hrani izbirljiva. Pretpostavlja se da majke i o evi, lije nici i bolni arke znaju bolje što djeci odgovara. Što imaju oni s nagonom? Zašto bi im nešto bilo posebno drago? Kako se samo usu uju birati? Zar odrasli ne znaju bolje kada i što trebajesti? Da li dijete uop e zna koliko treba jesti? Istina je da odrasli po svoj prilici ne znaju kako hraniti same sebe, ali oni znaju sve o hranjenju djece!

Iako je tisu ama godina pretjerano jedenje i njegove posljedice dovodilo znanstvenike u nedoumicu, definitivno se zna daje jaka hrana rasipanje i da slabi i truje onoga tko je konzumira u velikim koli inama. U stanju prezasi enosti dijelovi organizma nemaju poticaja za rad, bilo psiho-

loški bilo biološki. Prezasi enost i bogat obrok „poti u“ u patološkom smjeru. Na primjer, izgleda da je nasljedno prenošenje dijateze (artriti ne smetnje) koja se javlja u stalnoj prezasi enosti.

Tijelo je dobro nahranjeno samo ako je pojedena hrana i ispravno probavljena. Ako je proces probave ometen do te mjere da pojedena hrana nije dokraja probavljena, onda nema te hrane koja e uzdržavati zdrav organizam, bez obzira koliko je hranjiva i u skladu s potrebama tijela. Kad se zbog previše jela probava pokvari dotle da hrana nije više hranjiva, što osoba više jede, to se više hranom truje, umjesto da se hrani. Koliko god je neishranjenost posljedica manjka hrane, toliko je posljedica i manjka sposobnosti /a **probavu.**

Ispravno re eno, jelo se sastoji od dva dijela, od materijalne i duhovne hrane. Kako nam dobro raspoloženje i veselo društvo pomažu ne samo da uživamo u hrani ve i da je bolje probavimo, prijateljstvo, veselje, šala, zgodne pri e, ljubav i odsustvo rastiesenosti, razdraženosti. gor ine itd. ine duhovni dio dobrog objeda. Ako se jede u napetosti, ako se obitelj prepire za stolom, ako glava obitelji nadzire kako ostali lanovi jedu, ako sumomost i depresija poput ukopnog pokrova prekrivaju stol, u jelu se ne e uživati niti e probava biti u inkovita.

Najbolje vrijeme i mjesto za pri ati šaljive pri e je stol za vrijeme objeda. Bolje da svatko oko stola pri a šale i viceve i nasmijava ostale, nego da sjeda k stolu smrknut i ini druge napetima i nervoznima. Smijeh opušta i odobrovoljuje. Neka mir i radost vladaju kod stola. To bi trebalo biti životno pravilo.



Umor, bol, strah, žalost, tjeskoba, potištenost, napetost, srditost, samosažaljenje, upala i groznica i sli na emotivna i fizi ka stanja ine da izvori probavnih sokova presuše i da se normalni pokreti probavnog trakta uspore ili potpuno zaustave. Kad netko jede u takvom stanju, otvara vrata lošoj probavi što dovodi do bolova i trovanja. Naša pravila bi trebala biti:

Ako se ne osje aš dobro nakon jednog obroka, propusti slijede i.

Ako imaš bolove, groznicu, upalu - propusti obrok, a i ostale obroke sve dok spomenute stvari ne pro u.

Ako si emotivno potresen, ako si srdit, žalostan, deprimiran, zabrinut, tjeskoban itd. - propusti jedan ili više obroka sve dok se ne vratiš u normalu.

Ako si umoran, po ini malo prije jela. Nema ništa bolje od kratkog odmora i opuštanja za obnovu životne snage umorna ovjeka.

ovjek je opskrbljen priborom za žvakanje. Žvakanje razgradi hranu u sitne estice, tako da je probavni sokovi mogu prožeti. Tako er omogu uje kušanje hrane, a to je važno za prilagodbu probavnih sokova osobinama hrane. Žvakanje i kušanje omogu uje nam da u hrani uživamo. Gutati hranu a da nismo okušali njezina okusa zna i da nismo izvukli iz nje užitak. Ako se hrana dobro sažva e a ne proguta na brzinu, bolje u njoj uživamo i bolje ju probavimo, pa se tako bolje hranimo. Dulje žvakanje hrane kaže nam kad smo jeli dosta. Pravilo treba biti: *zvu i hranu, jer želudac nema zubi!*

Popularni ameri ki obi aj žvakanja gume bez sumnje usporava probavu hrane, posebno u želucu, jer „žvaka" nije sredstvo za probavu, kakvom ju se oglašava. Žvakanje

gume zaustavlja lu enje probavnih sokova za više od jednog sata. Žvakanje gume nakon jela, posebno nakon bje-lan cvinskog obroka, definitivno je štetno za sve koji mu podliježu.

U skladu s na elima *Prirodne higijene* voda je jedino stvarno pi e. Sve druge teku ine korištene za pi e su ili hrana (mlijeko, vo ni sokovi itd.) ili otrovi (kava, aj, koka, alkoholna pi a itd.). pa ih treba ili uzimati kao hranu, ili ih izbjegavati kao otrove. Takozvani „umjetni sokovi" niti su za pi e, niti su sokovi. Prave se od umjetno obojene vode (bojama izra enim iz katrana), kojoj se dodaju umjetni okusi i fosforna kiselina, sladi se bijelim še erom i na koncu joj se dodaje koji od popularnih otrova, na primjer kafein. To su izvan svake sumnje otrovne tvari i svaka ih pametna osoba treba izbjegavati u svako vrijeme i u svim okolnostima.

Že je pokazatelj kada je potrebna voda. To se odnosi na stvarnu, a ne na prividnu že uzrokovanu solju, za ini ma itd. Pravilo treba biti: *pij kad si žedan, i samo kad si žedan!* Ali ne smijemo piti uz jelo ili odmah nakon jela. Voda razije uje probavne sokove, prolazi kroz želudac za nekoliko minuta i odnosi sokove sa sobom, tako da hrana ostaje bez dovoljno sokova za probavu. Probava u želucu uzima razli ite koli ine vremena ovisno o jelu, pa zato hrana ne smije biti ni u jednoj fazi probave natopljena vodom.

Svu potrebnu vodu treba popiti deset do dvadeset minuta prije jela.

Svu potrebnu vodu treba piti trideset minuta nakon vo nog obroka.

Svu potrebnu vodu se može piti dva sata nakon škrobnog obroka.

Svu potrebnu vodu se može piti četiri sata nakon bjelanjak evinastog obroka.

Pravilo po kojem ne treba piti s jelom odnosi se na sve vrste napitaka kao što su kava, čaj, sokovi od povrća i itd., koji se obično uzimaju uz jelo. Ako se jelovniku žele dodati sokovi od voća ili povrća, treba ih piti petnaest do dvadeset minuta prije jela, ili u dovoljno dugom vremenskom odstojanju kad više ne može utjecati na probavu hrane.

Ne, treba u ovoj knjizi ostaviti malo prostora i za kombiniranje hrane. Čitatelji koji bi željeli proučiti činjenice i načela na kojima su postavljena pravila za kombiniranje hrane neka potraže moju studiju *Kombiniranje hrane s lako om*. Pravila su:

1. - Jedi kiseline i škrobove u odvojenim obrocima.
2. - Jedi bjelanjak evinastu i ugljikohidratnu hranu u odvojenim obrocima.
3. - Jedi samo jedno jelo koncentrirane bjelancevine hrane za obrok.
4. - Jedi bjelanjak evine i kiseline u odvojenim obrocima.
5. - Jedi masnoće i bjelanjak evine u odvojenim obrocima.
6. - Jedi šećer i bjelanjak evine u odvojenim obrocima.
7. - Dinje jedi same.
8. - Mlijeko uzmi samo, ili ga ne uzimaj. (Vegetarijanci što ne jedu mlijeko neka se pridržavaju tog pravila pri hranjenju beba i male djece.)

Deserti su poslastice ili kolačići što se jedu nakon objeda, kad su se svi najeli i preko mjere. Ne kombiniraju se s ni kim i najbolje ih je izbrisati iz jelovnika.

Dvadeset i deveto poglavlje

## Pripremanje jela

„Biraz najbolje, navika i to brzo uiniti ugodnim i laganim" - savjetovao je Pitagora. Mi možemo lako naučiti uživati u bilo kojoj zdravoj hrani, iako nam se na početku možda neće uiniti ukusnom. Velika je nesreća što većina svijeta ne može da uloži ono malo napora što se traži da bi se zavoljela hrana, koja pri prvom pokušaju nije privla na osjetima mirisa i okusa. Neki čovjek može utrošiti više vremena, ponavljati pokušaje i puno trpjeti samo da bi „zavolio" duhan ili pivo, a odbijati jesti celer samo zato što mu se nije svidio kad ga je prvi put kušao. Neka žena može okušati svoj prvi avokado i uzviknuti: „Baš kao da su mi usta puna masti!" I više nikad ne može jesti avokado. Neka druga osoba kuša prvi put mango i ne voli okus. I zauvijek odbija mango. Ali pije kavu na litre. Kad bi takvi slijedili Pitagorin savjet, ubrzo bi otkrili da se mogu priviknuti na zdravu hranu i u njoj uživati.

Nesreća je u tome što navika pretvara u „ugodno i lako" i ono što nije najbolje. Mi zajedno s hranom uzimamo u usta i želudac crvenu papriku, koja jako, skoro nepodnošljivo „pali" na prolazu kroz usta, grlo, želudac, crijeva i mar. Zbog toga nadražaja peristaltično gibanje se ubrzava i goni hranu probavnim traktom prije nego je dobro probavljena i izlučuje prije vremena. Da bismo ublažili „go-

renje", lijevamo obilje vode u usla i želudac. Sav taj osje aj je veoma neugodan i sve ukazuje na to da se tijelo buni protiv te neuporabive i škodljive tvari. Ali mi i dalje inimo isto, sve dotle dok ne uzmognemo papriti obilno uz „ugodni" podražaj (zapravo nadražaj) i ne bude više žurbe u prolazu hrane kroz probavni trak. Sada ustanovimo da nam hrana bez paprike nema okusa, iako je paprika i dalje beskorisna, štetna i neprihva ena od strane tijela. Zadebljenje i otvrdnu e opne probavnog sustava ini neosjelljivijima završetke živaca.

Probava je tako er oslabljena i sav je organizam omlitvio zbog uporabe paprike (što vrijedi i za sve ostale za ine), a kao u inak tog ljutog za ina naše su osjetilne bradavice u ustima i najeziku otupjele, pa ne možemo više otkriti fine. so ne okuse u jelu. koje nam više ne godi ako nije dobro zapapreno. Nastavljamo jesti papriku i postupno pove avamo potrebnu koli inu, jer naš osjet okusa slabi. Život bez paprike postaje nezamisliv. U kakav smo se samo sos uvalili!

Ako si stvorio tu nezdravu naviku, moraš je napustiti smjesta i zauvijek. Nemoj pokušati „pomalo smanjivati" jer ne eš uspjeti. Kani se za ina odjednom i posve i budi siguran da iako ne eš spo etka uživati u jelu, priroda e brzo izgladiti hrapavo i povratiti tvoj normalni osjet, tako da eš opet znati cijeniti njezine slasne okuse kojima za injava svoja jela. Brzo eš otkriti krasne okuse hrane, za koje si zaboravio da postoje.

A ako se u stisci i pobuni svojih starih nastranosti, a to se uvijek lako doga a, vratiš svojim starim navikama, mesnim loncima i otrovnim manama, svemu onome što si bio stekao u dane neznanja i lutanja, moraš znati da štetiš samu

sebi i potkapaš temelje vlastitog života. Ako si odlu io napustiti stare navike, ne dopuMi da te išta odvрати od odluke. Napor **ladanja** sa starim navikama i uspostave novih bit e kratak, a uspjeh e biti dobro nagra en. Ne pravi kompromisnih odluka, ve budi istinski radikaln u toj stvari i potpuno iskorijeni stare štetne obi aje. Ne eš uspjeti ako uvjeravaš sama sebe kako nemaš jake volje (tvoja volja je jaka kao i sva ija), jer borba ne e biti laka. Uspjet eš ako tvoja volja uloži istinski napor.

Recepti prikazani u ovoj knjizi ne dopuštaju kompromisa. Namijenjeni su onima što žele jesti samo biološki zakonitu hranu i jesti je u odgovaraju im kombinacijama. Nisu postavljena koli inska ograni enja iz razloga što neki trebaju za dobru ishranu više jela od drugih osoba. Svaki itatelj ove knjige odredit e koliko hrane e jesti. Ako otkrije da gubi na težini jedu i po ovim receptima, neka ne dodaje drugih jela ve jednostavno neka uzme više iste hrane.

U asopisu **Prirodni put** za studeni, 1950. W. R. Raymond raspravlja o relativnim vrijednostima životinjskih i sjemenskih bjelan evina. U lanku više puta spominje „mesne nadomjestke". Tvrdi da se ..soja jako preporu uje kao zamjena za meso. Ipak, nakon dugog istraživanja autor je otkrio daje bjelan evina sezamova sjemena kao zamjena za meso daleko bolja od sojine, jer sezamovo sjeme ne samo stoje lako probavljivo nego, ako je pravilno prgotovljeno, nudi vegetarijansko meso koje izgleda, miriši i ima okus sli niji pravom mesu nego sojin vegetarijanski mesni nadomjestak." Jednom rije i, pisac iznosi mišljenje velike ve ine vegetarijanaca.

Istinski vegetarijanac ne traži i ne želi „mesni nadomjestak" jer zna da mu ne treba. On zna da kad se odri e mesa,

odri e se i nadomjestka. Zašto vegetarijanci prave mješavine svake vrste koje izgledaju, miriše i imaju okus mesa? Ja bih rekao daje to stoga što, barem emotivno, oni nisu nikad prekinuli s mesom. Ako meso nije sastojak uvijekove normalne ishrane, onda nadomjesci za meso nisu ni potrebni. A ako ini dio normalne uvijekove dijete, onda vegetarijanci rade protiv vlastite prirode i svoga vlastitog probitka uzdržavaju i se od mesne hrane.

Raymond daje naputke za pravljenje „mlijeka“, „vrhnja“ i umaka od koštunja a i sjemenja, koji „jako nalikuju odgovaraju im mlije nim proizvodima.“ To je još jedan od veoma estih pokušaja da se vegetarijanska dijeta napravi tako da nalikuje mesožderskoj. Poštenje i dosljednost e nas primorati da napustimo mlije ne proizvode i da ih ne pokušavamo oponašati, ili da ih upotrebljavamo. Istinski vegetarijanac ne nastoji oponašati hranu životinjskog porijekla.

Mnogi mesni nadomjesci što se prodaju po trgovinama u stvari su neprobavljiva kombinacija žitarica i povr a. Kuhani, konzervirani, uskladišteni i zbog svega toga jako iskvareni. Mnoge od tih mješavina izra enih kod ku e - tobožnja puretina, tobožnja piletina itd. - tako er su neprobavljive kombinacije. Zašto ti ne bi pojednostavnio svoju dijetu? To e ti osigurati bolju ishranu i osloboditi domu icu velikog tereta pripremanja jela. Izvedi je iz kuhinje i pusti je da se posveti drugim aktivnostima.

Jedna od najvažnijih stvari svakog jelovnika je salata. Svako bjelan evinsko ili škrobno jelo treba popratiti obilnom salatom od nekuhana povr a. „Salate“ po hotelima i restoranima, kao i one po ku ama samo nose ime salate. Salata od jaja, salata od krumpira, salata od škampa i sli no

ne zaslužuju ime salate. Dodani krastavci i za ini samo služe da te odurne smjese u ine još odbojnijima. Ve su same po sebi loše kombinacije, a pogotovo ne idu s ostalim jelom. Za ini od ulja i octa, ili ulja i limunova soka, samo ulja ili samo limuna, za ini od vrhnja i t.d. ne samo što uništavaju okus salate, ve se slabo kombiniraju s ostalim jelom. Salate trebajesti bez i ega, tojest bez ikakva za ina.

Jedi puno salate. To je važno zato što u svježim, nekuhanim sastojcima salate ima obilje minerala, vitamina i enzima koji su bitni za ishranu i mladih i starih. Ne ribaj, ne sjeckaj i ne reži sastojke salate. Slijede e salate su samo naputak kako eš pripremiti vlastitu salatu:

Pol a glavice zelene salate, celer i krastavac. (Ne guli krastavac!).

Pol a glavice zelene salate, celer i kupus.

Pol a glavice zelene salate, kupus i paprika babura (zele na ili zrela).

Pol a glavice zelene salate, endivija i (cijela) raj ica.

Pol a glavice zelene salate, špinat i svježa okra.

Kupus, krastavac i rotkva.

Može se po želji dodati rukovet-dva peršuna u sve ove salate. Mogu se aranžirati umjetni ki i s malo boje, poput sitne slatke paprike, mogu biti privla ne za o i i za osjet okusa. Ne treba im dodavati soli, jer obiluju biljnim solima. Nastoj da bude sve jednostavno i ne trpaj naslijepo desetak ili više vrsta povr a u jednu salatu.

Slijede i jelovnici su tako er predvi eni kao naputak kako eš složiti svoj vlastiti obrok. Napravljeni su kao

kombinacije, pa ako ih pažljivo prouči i povežeš s pravilima za kombiniranje hrane iz prethodnog poglavlja, možeš i prigriznuti vlastita ispravno kombinirana jela, ili odabrati ispravno kombiniranu hranu gdje god se nađe. Jela, kao salate, trebaju biti jednostavna. Sedam obroka i dvadeset i dvije večere u kojima se služi „od juhe do deserta” samo su neprobavljive kombinacije koje uzrokuju poteškoće.

U tim jelovnicima nema deserta. Desert je luksuz, poslastica - što se više u njemu uživa, to je štetniji po zdravlje. Jestiti slatko i kolače redovito znači pretjerivati, a uz to su uvijek u pogrešnoj kombinaciji s ostalim jelima u obroku. Često i sami teški za probavu, deserti otežavaju probavu ostale hrane. Upozorenje dr. Tildena o jedenju torte može se primijeniti na sve vrste deserta. On kaže da ako baš moraš jesti tortu, jedi samo nju i propusti slijedeći obijed. Gladstonova tajna dugog života „Jedi jednostavno, misli uzvišeno!” zaslužuje posebno mjesto na zidu svake blagovaonice. Jedi pravilno, pij samo vodu, budi veseo, pa ćemo i sutra živjeti.

Ja sam za prva dva tjedna sastavio jelovnik imajući na umu proljetna i ljetna jela, a druga dva tjedna sjelima zajedno i zimu.

## JELOVNIK ZA PROLJEĆE I LJETO

### PONEDJELJAK

DORUČAK	RUČAK	VEČERA
Trešnje	Salata od povrća	Salata od povrća
Šljive	Kuhani špinat	Cikla
Kajsije	Mladi kukuruz	Okra
Mrkve	Orasi	

### UTORAK

DORUČAK	RUČAK	VEČERA
Dinja	Salata od povrća	Salata od povrća
	Mahunice	Špinat
	Repino lišće	Okra
	Pečeni krumpiri	Avokado

### SRIJEDA

DORUČAK	RUČAK	VEČERA
Turunja (grejp)	Salata od povrća	Salata od povrća
	Lišće šećerne repe	Mlade tikvice
	Kuhana šećerna repa	Mladi kukuruz
	Pečeni grah	Suncokretovo sjeme

**ETVRTAK**

DORU AK	RU AK	VE ERA
Lubenica	Salata od povr a	Salata od povr a
	Prokulice	Kelj
	Šparoge	Tikvice
	Slatki krumpir	Pinjol

**PETAK**

DORU AK	RU AK	VE ERA
Nektarinke	Salata od povr a	Salata od povr a
Banane	Špinat	<b>Repino</b> liš e
Trešnje	Karfiol	Miješani orasi
	Mrkve	Okra

**SUBOTA**

DORU AK	RU AK	VE ERA
Dinja	Breskvc	Salata od povr a
	Šljive	Cikla
	Kajsije	Mahune
	Avokado	

**NEDJELJA**

DORU AK	RU AK	VE ERA
Lubenica	Salata od povr a	Trešnje
	Žute tikvice	Nektarinke
	<b>Špinat</b>	Banane
	Suncokretovo sjeme	

**PONEDJELJAK**

DORU AK	RU AK	VE ERA
Naran e	Salata od povr a	Salata od povr a
	Keleraba	Okra
	Repino liš e	Žuti grašak
	Mrkve	Kikiriki

**UTORAK**

DORU AK	RU AK	VE ERA
Breskvc	Salata od povr a	Salata od povr a
Šljive	Okra	Šparoge
Svježe smokve	Pe eni krumpiri	Pe eni patlidžani
		Kelj

**SRIJEDA**

DORU AK	RU AK	VE ERA
Lubenica	Kajsije	Salata od povr a
	Trešnje	Cikla
	Banane	Orasi

**ETVRTAK**

DORU AK	RU AK	VE ERA
Mango	Salata od povr a	Salata od povr a
Breskve	Liš e še . repe	Repino liš e
Šljive	Mrkve	Kuhana še erna repa
	Kokosov orah	Avokado

### PETAK

DORU AK	RU AK	VE ERA
Dinja	Banane	Salata od povr a
	Trešnje	Kelj
	Nektarinke	Šparoge
		Trišlje (pistacije)

### SUBOTA

DORU AK	RU AK	VE ERA
Breskve	Salata od povr a	Salata od povr a
'' J''''	Okra	Mahune
Banane	Špinat	Žute tikvice
	Pe eni grah	Miješani orasi

### NEDJELJA

DORU AK	RU AK	VE ERA
Lubenica	Salata od povr a	Mango
	Šparoge	Trešnje
	Kelj	Kajsije
		Indijski oraš i i

## JELOVNICI ZA JESEN I ZIMU

### PONEDJELJAK

DORU AK	RU AK	VE ERA
Kruške	Salata od povr a	Salata od povr a
Jabuke	Kupus	Špinat
Grož e	Mahune	Kuhana repa
	Pe ene tikvice	Suncokretovo sjeme

### UTORAK

DORU AK	RU AK	VE ERA
Grož e	Salata od povr a	Salata od povr a
Jabuke	Kelj	Zeleni grašak
Suhe smokve	Zelene tikvice	Špinat
	Kaladijevo korijenje	Avokado

### SRIJEDA

DORU AK	RU AK	VE ERA
Dragim (kaki)	Salata od povr a	Salata od povr a
Grož e	Prokulice	Repino liš e
Datulje	Repino liš e	Pe eni patlidžan
	Pe ene tikvice	Orasi

### ETVRTAK

DORU AK	RU AK	VE ERA
Naran e	Salata od povr a	Salata od povr a
Turun a (grejp)	Kelj	Cikla
	Mahune	Šparoge
	Slatki krumpir	Kikiriki

### PETAK

DORU AK	RU AK	VE ERA
Dragun (kaki)	Salata od povr a	Salata od povr a
Grož e	Prokulice	Pe eni patlidžan
Jabuke	Špinat	Zeleni grašak
	Pe eni krumpiri	Miješani orasi

### SUBOTA

DORU AK	RU AK	VE ERA
Turun a (grejp)	Dragun (kaki)	Salata od povr a
	Kruške	Kelj
	Datulje	Žute tikvice
		Avokado

### NEDJELJA

DORU AK	RU AK	VE ERA
Naran e	Salata od povr a	Dragun (kaki)
Turun a (grejp)	Šparoge	Jabuke
	Cikla	Grož e

### PONEDJELJAK

DORU AK	RU AK	VE ERA
Grož e	Salata od povr a	Salata od povr a
Kruške	Špinat	Zelene tikvice
Datulje	Pe eni karfiol	Repino liš e
		Suncokretovo sjeme

### UTORAK

DORU AK	RU AK	VE ERA
Dragun (kaki)	Salata od povr a	Salata od povr a
Grož e	Kelj	Špinat
Jabuke	Slatki krumpir	Pe eni grah

### SRIJEDA

DORU AK	RU AK	VE ERA
Turun a (grejp)	Salata od povr a	Salata od povr a
	Mrkve	Pe eni patlidžan
	Zeleni grašak	Žuti grah
	Pe eni krumpiri	Orasi

### ETVRTAK

DORU AK	RU AK	VE ERA
Dinja „medna rosa“	Salata od povr a	Salata od povr a
	Repino liš e	Cikla
	Šparoge	Žute tikvice
	Arti oke	Indijski oraš i i



## PETAK

DORU AK	RU AK	VE ERA
Dragun (kaki)	Salata od povr a	Salata od povr a
Grož e	Zeleni grašak	Kelj
Datulje	Liš e še . repe	Zelene tikvice
	Crni kruh	Miješani orasi

## SUBOTA

DORU AK	RU AK	VE ERA
Grož e	Salata od povr a	Salata od povr a
Jabuke	Zeleni grašak	Špinat
Kruške	Prokulice	Šparoge
	Kaladijev korijen	Avokado

## NEDJELJA

DORU AK	RU AK	VE ERA
Turun e (grejp)	Salata od povr a	Dragun (kaki)
Naran e	Repino liš e	Grož e
	Zeleni grašak	Jabuke
	Pinjol	Datulje

Trideseto poglavlje

## Pripremanje zimnice

„U vrijeme mira pripremaj se za rat!" - veli prastara poslovica. U prolje e, ljeto i jesen, dok su dani topli i nebo vedro, pripremaj se za zimu hladnih dana i obla na neba. Takav je zakon života i svi koji ga poštuju do ekat e slijede u zimu bez straha i strepnje.

U enik prirode shvatit e smjesta da se niže životinje, koje se ne sele ve se suo avaju sa zimskim mjesecima, pripremaju za nadolaze e surovo razdoblje prikupljaju i zalihe potrebne hrane, bilo u sebi bilo oko sebe. Nasuprot ovjeku, one ne rasipaju namjerno te zalihe kad jednom nastupi zima.

Oni od mojih itatelja koji nisu upoznati sa *Zakonima Života*, kako je protuma eno u 6. poglavlja 1. sveska *Higijenisti kog sustava*, vjerojatno nisu uli za *Zakon specijalne ekonomije* koji je tamo ovako izražen: *Svaki živi organizam, u povoljnim uvjetima, prikuplja višak životnih potreba što ostaje nakon redovne potrošnje i uva ga kao rezervu za as posebnih potreba.*

Organizmi izvla e korist iz skupnog rada svojih raznih organa i psiholoških sustava u obliku dodatne sposobnosti i uskladištenih vrijednih tvari. Taj kapital, utkan u njihova tkiva i ugra en u njihovo meso, kosti i krv, može biti iskorišten na dobrobit cijelog organizma, ili za kakav koristan

napor, ili može biti utrošen beskorisno na ovaj ili onaj način, ili može biti upotrijebljen u uvjetima kad se tijelo nađe pod posebnim ili neobičnim stresom.

Pohranjene sposobnosti i tvari čine rezervnu snagu organizma, snagu koja u redovnim uvjetima miruje da bi se mogla koristiti u izvanrednim okolnostima - krizni trenuci, otrovanja, duga i jaka hladnoća, duga i jaka vrućina, krajnji ili veoma dugi napor, duboki emotivni doživljaji, šok ili drugi hitni slučajevi i stresovi.

Na Sjeveru zime su duge, studene i manje-više bez sunca. Prije isteka zime mnoge patnje mogu se pripisati pomanjkanju sunčane svjetlosti. Duge zime iscrpljuju skromne rezerve većine civiliziranih bića. Kad bi rezerve bile veće, ne bi se iscrpile pa ne bi ni došlo do smetnji.

Tijelo ne može uskladičiti sunčevu svjetlost, već pohranjuje tvari proizvedene pomoću sunčeve svjetlosti. Ne samo vitamin D već se i druge tvari stvaraju u tijelu uz pomoć sunčevih zraka i pohranjuju u tkivima kao rezerva za vrijeme nužde. Ako su rezerve tih „sunčevih poljubaca“ velike, dostajate ih, uz razumnu potrošnju, za cijelu dugu sumornu zimu.

Da bi mogle svu zimu održati čovjeka, ženu ili dijete, te rezerve najprije moraju postojati. Moraju biti nakupljene u razdoblju sunca i topline. Čovjek mora dobro i razborito iskoristiti sunce dok ga ima. Čovjek koji provede sunčane mjesecе zatvoren, ili se oblači tako da sunce ne može doprijeti do njegovog tijela, ne može nakupiti rezervu kojom bi mogao prevladati izazove života tijekom zime.

Osoba koja je bila dugo na suncu, ali koja je rastrošila svoje rezerve, također ne može imati potrebnih tvari za hrvanje sa zimom. Rezerve se rasipaju alkoholom, kavaom,

duhanom i svim drugim otrovima. Zatrovanost uništava rezerve. Organizam koji mora neprestano koristiti svoje tvari na neutraliziranje, detoksikaciju i otpor prema otrovima nije u stanju prikupiti većine rezerve. Rezerve se rasipaju svim oblicima ekscita i nerazboritosti i pretjeranim emocijama. Rasipaju se i denaturaliziranom hranom, koja zato što ne opskrbljuje tijelo dovoljnom količinom nekih elemenata ishrane nagoni tijelo da upotrebljava dio svojih zaliha i tako nadomjesti manjak u hrani. Kasni sati, dugo radno vrijeme, manjak sna, seksualna raskalašenost - sve to troši rezerve i upropaštava psihološki kapital tijela.

Najbolja priprava za dugu, studenu, oblačnu zimu je u prirodnom načinu života za vrijeme toplih, sunčanih mjeseci i razboritom načinu života tijekom zime. Rezerve u organizmu, nakupljene razboritim životom za vrijeme ljeta mogu biti brzo profukane ekscitacijama, užicima i pogrešnom hranom za vrijeme zime.

U sjevernim krajevima ne bi dolazilo do povećanja slučajeva upale pluća i drugih „oboljenja dišnih organa“ u veljači, kad bismo živjeli pametno i ljeti i zimi. Kad bismo ljeti živjeli tako da tijelo može nakupiti dovoljne rezerve tvari, a zimi tako da te rezerve uvijek stoje moguće duže, zimske boljke bi bile lakše i rjeđe. Zapravo ne bi bilo bolesti povezanih sa zimom.

Zimi, posebno u selima i malim gradovima, vjerojatno će vladati nestašica svježeg povrća i povrća. Pučanstvo obično prije i na ishranu u kojoj nedostaju mnogi bitni sastojci, pa se i inače siromašne zalihe troše brže nego kad bi se jela bolja hrana.

I u malim mjestima zimi bi trebalo biti jabuka, naranča, kupusa i koje drugo svježije povrće i voće, a i upotreba

naveliko pomo i održanju rezervnih zaliha. U ve im gradovima vo a i povr a obi no ima u dovoljnim koli inama i zimi, pa iako je skuplje nego u drugim mjesecima, daleko je jeftinije od doktora, lijekova, bolni arki, kirurga i gubitka radnog vremena zbog bolesti, a pogotovo jeftinije od ukopnih troškova.

Kad bi se novac umjesto za duhan, aj, kavu,okoladu, alkohol, umjetne sokove i ostale popularne otrove utrošio na vo e i povr e, bila bi to dvostruka ušteda. Ne samo što ne bi bilo manjka u ishrani koju bi trebale pokriti rezerve, nego bi se uštedjele zalihe koje se ina e koriste u suzbijanju i neutraliziranju tih otrova.

U uvanje tjelesne energije i nakupljenih zaliha leži tajna rezervne snage kojom se hvatamo u koštac s iznenadnim životnim teško ama, borimo se i izdržavamo dokraja, bez obzira o kakvim teško ama se radi. Rasipanje tjelesne energije i nakupljenih zaliha sigurno vodi u slabost, gubitak otpornosti, bolest i smrt. Ljudi i žene što troše svoju snagu žive i razuzdano i na društveno prihva en samouništavaju i na in trebaju imati na umu da ..onaj tko pleše, taj mora i platiti svira e."

Normalno tijelo raspolaže svojim zalihama tako jednostavno i skladno da se ne ini da nam naši nedostaci i pretjerivanja nanose štetu. Tijelo pokriva naša prekora enja životnog ra una iz svojih rezervnih fondova, tako da izgleda da smo u redu. Zavarava nas naša prividna nekažnjivost. „Ne mislimo o vodi sve dok zdenac ne presuši."

Pametne i pou ene ljude i žene ta prividna nekažnjivost ne e prevariti. Oni znaju da e stalni zahvati iscrpsti njihove zalihe, koliko god površno izgledale neiscrpive. Tajna

o uvanja životne snage leži u ja ini zaliha. Prestani rasipati svoju energiju.

U ove dane ljetnog ra unanja vremena milijuni ljudi po podne izlaze s posla dovoljno rano za svakodnevno sunanje prije zalaska sunca. Na plaži, na balkonu tvoga stana, u vrtu, ak i na travnjaku pred ku om (u kupa ojdje i), u tvojoj sobi pred otvorenim prozorom, ili bilo gdje gdje ima sunca, bez sablažnjavanja koje stidne gospode, možeš se dobro osun ati. Pošalji djecu na plažu, na travnjak ili balkon. Pripremi se za nadolaze u zimu.

## Higijenisti ka skrb za bolesnike

*Prirodna higijena* je, za razliku od sumnjive higijene što je zastupaju razne škole takozvanog liječenja, sustav skrbi o tijelu i duhu, u zdravlju i u bolesti, zasnovana na praktičnom prepoznavanju i sustavnom sliječenju u cijelosti organskih zakona života, u skladu s tumačenjem što ga pruža i razvija psihološka i biološka znanost. To je primjena materijala, uvjeta i utjecaja koji su normalno u životu povezani za otkrivanje i obnovu zdravlja, a sve u skladu s dobro utvrđenim zakonima i dokazanim na elima same prirode.

*Prirodni higijenisti* drže da pomoć koja se daje bolesniku, da bi bila trajna a ne prividna i prolazna, mora biti temeljena na iskonskim zakonima života prema tumačenju psihologije i biologije, a mora se osloniti na sustavnu primjenu istovjetnih sredstava. Ta se sredstva prilagode okolišnim uvjetima i potrebama za održanje tijela u zdravlju i snazi.

*Prirodni higijenist* nastoji ozdraviti bolesnika istim sredstvima koja održavaju zdravlje onih koji nisu bolesni, a ne sredstvima koja inače zdrave čine bolesnima. Da se u bolesti mogu rabiti samo one stvari i sredstva koja su najprikladnija za upotrebu u ljudskom organizmu sustavno je na elu *Prirodne higijene*, na kojem se temelji

bolni ka skrb. *Higijena liječenja je* prema tome samo preinaka *Preventivne* ili *Opće higijene*.

Zašto stvari koje su najbolje za uzdržavanje zdravlja ne bi bile najbolje i za povrat zdravlja? Za nas je najveća a zagonetka svih vremena što razumna bi a otkrivenje ozdravljenje pomoću i toga što nije normalan i prirodan imbenik zdravlja. Zdravlje izravno ovisi o načinu kako se iz osnovnih materijala krvi organiziraju i sastavljaju ili grade organi djelovanja. Materijali neupotrebljivi u tom procesu nemaju što važiti u tijelu.

Postoje izvjesni temeljni uvjeti ovjekova duševnog i tjelesnog blagostanja i moramo razumjeti, kao stvar stroge znanosti a i osobnog iskustva, da se zdravlje čuva ili gubi u toj mjeri kako se ti bitni uvjeti ostvaruju ili gube. To je jedna od prvih važnih istina o našem tjelesnom ustroju koju moramo naučiti ako želimo temeljiti zdravlje na nečemu što nije naslijepo prihvaćena podloga. Jer ako se uvjeti normalnog života ne ostvare u cijelosti, neizostavno slijedi bolest, a ako se ispune na zadovoljavajućem načinu, i zdravlje je neizostavno tu.

Kako ćemo znati koje materijale i uvjete odabrali za brigu oko tijela u zdravlju i bolesti? Moramo dopustiti živom organizmu da umjesto nas odgovori na to pitanje. Ljudsko tijelo je vrhovni sud pred kojim se trebaju predstaviti sva pitanja te vrste. Može li tijelo upotrijebiti određeni materijal u proizvodnji tkiva ili za održavanje životnih funkcija? Ako tijelo ne može nešto pretvoriti u živo gradivo, onda je to beskorisni materijal. I još gore nego beskoristan, jer ako je neupotrebljiv onda je otrovan, škodljiv, uzrokuje bolest i smrt ako ga se pusti u tijelo.

Živo bi e ima definirane odnose sa svime što ga okružuje, prema ne emu ima afinitet, prema drugome odbojnost. U svrhu o uvanja vlastitog integriteta tijelo se brani svim silama protiv stvari, utjecaja i uvjeta ako su u suprotnosti s njegovim blagostanjem. Ta obrana, taj otpor troši životne snage, pa svako uživanje u otrovima, bilo da se radi o „gustu“ kao stoje gutanje kave, aja ili alkohola, ili pušenju i žvakanju duhana, bilo o takozvanim medicinskim razlozima, oslabljuje životne snage jer se tijelo mora naprezati u suzbijanju i izlu ivanju otrova. Otpor može biti žestok, kao u akutnom trovanju, ili može biti tih ali stalan, kao kod kroni nog trovanja, ali je u oba slu aja iscrpljuju i i štetan. U vezi s tim treba naglasiti da što god je štetno po tijelo, štetno je i po duh.

Zdravlje i najbolji na in njegova o uvanja ne mogu se prou avati u bolesni koj sobi. Uvjeti i materijali zdravlja najbolje se upoznaju na najzdravijim primjercima. Što god tijelo zahtijeva i prihva a u zdravom stanju, to je *higijenski* imbenik, a što god zdravo tijelo odbija i odbacuje, to nije *higijenski* imbenik. Ako tijelo u zdravom stanju ne može upotrijebiti neku stvar, ta e stvar biti beskorisna i u bolelnom stanju, jer odnos tijela prema neuporabivim tvarima ne mijenja se u bolesti.

Zar treba trovati osobu zato što je bolesna? Ima li ikakav razlog više za trovanje bolesnog ovjeka nego za trovanje zdravoga? ideja popularnog pripisivanja ljekovitih svojstava drogama potpuno je pogrešna, pa ak je i profesionalno mišljenje o njihovim protuolrovnim osobinama s obzirom na bolesti lažno i bez zadovoljavaju ih znanstvenih dokaza. Psihologija ne pruža saznanja o ikakvoj mo i živog organizma da pretvara farmaceutske proizvode u tki-

va ili energiju, ili da pomo u tih stvari ukloni uzroke bolesti. Upravo obratno, psiholog predobro zna da su farmaceutski proizvodi sredstva za iscrpljenje organizma na potpuno nepotreban i rasipan na in. Osim opskrbe odgovaraju im elementima i stvaranja pogodnih uvjeta za njihovu uporabu, svako uplitanje u životne procese, bilo u zdravlju bilo u bolesti, uvijek i u svim okolnostima je ozbiljna pogreška.

Glavni materijali i uvjeti za životne procese su zrak, voda, hrana, sunce, toplina, vježbe ili aktivnosti, odmor i san, isto a i zdravi mentalni i moralni utjecaji. Ako su ispravno primijenjene, zbir tih stvari je zdravlje. Kada je bilo koja od njih zlorabljena, ili nije upotrijebljena, ili korištena neprirodno ili nesavjesno, dolazi do bolesti. *Higijena održavanja*, to jest higijenska skrb o onima koji su dobro u svrhu održanja zdravlja, sastoji se od ispravne primjene ovih faktora-elemenata normalnog života i stalnog izbjegavanja abnormalnih elemenata ili navika koje smo nerazborito, možda i neznaju i. upleli u svoj na in života.

Kad svojim življenjem prekršimo, svjesno ili nesvjesno, neke organske zakone po kojima se jedino može uzdržati zdravlje, moramo neizbježno trpjeti posljedice svojih prekršaja. Djelovanje *Higijene* se sastoji u poštivanju životnih zakona a ne u traženju na ina kako ih izigrati, niti u nastojanju iznašaš a sredstava za brisanje u inaka prekršaja dok kršenje i dalje traje. Mi ne priznajemo nijedan medicinski postupak kao valjan ili u inkovit. Temelj o uvanja zdravlja je stroga poslušnost zakonima života u svim njihovim pojedinostima. Samo poslušnoš u životnim zakonima mo i emo pretvoriti u pjesmu radosnicu sav taj krik bola i jauk o ajanja što se uzdiže sa zemlje.

U najstrožem smislu rije i, nitko ne može ništa protiv prirodnih zakona. Profesor koji kaže da ovjek što iskoraci s visoke zgrade ne krši zakona sile teže i to obrazloži, dobro potvrđuje gornju istinu. Isti zakoni proizvode različite učinke u različitim uvjetima. Isti zakon sile teže koji u određenim okolnostima diže balon u zrak, donosi ga natrag k zemlji pod drugim spletom okolnosti. Isti zakon teže koji drži brod na vodi pod jednim uvjetima, potapa ga pod drugim uvjetima. Isti zakon kemijske srodnosti koji čuva šipku dinamita u jednim uvjetima, čini da eksplodira u drugim uvjetima. Tako i isti zakoni života koji nam daju zdravlje u jednim uvjetima, daju nam bolest u drugim uvjetima. U svim tim slučajevima zakon se ne mijenja, mijenjaju se samo uvjeti pod kojima zakon djeluje. Ako, dakle, znamo uvjete što donose zdravlje i uvjete što stvaraju bolest, možemo stvoriti jedne ili druge isto kao što kemičar pravi šipku dinamita ili je rasprskava. Ako poznajemo zakon i uvjete pod kojima djeluje, onda ovisi o nama kakvi će biti učinci. Prema tomu kad govorimo o kršenju životnih zakona, to je samo zgodan izraz kojim se kaže da je tijelo dovedeno u pogrešne životne uvjete.

Mi nemamo druge kontrole nad životnim zakonima osim svoje sposobnosti da odredimo u čim njihova djelovanja stvaraju i različite okolnosti za proizvodnju različitih učinka u inače njihovom djelovanju. Možemo kontrolirati i kontroliramo uvjete pod kojima zakoni djeluju. U našoj je mogućnost i stvoriti uvjete zdravlja i izbjeći uvjete bolesti. Također je u našoj mogućnosti i stvoriti uvjete bolesti i nijekati uvjete zdravlja. To ne znači da daje naša mogućnost apsolutna, niti da znamo sve uvjete zdravlja i bolesti. Niti tvrdimo da pojedinac nije podvrgnut društvenim i okolišnim uvjetima koje

ne može lako kontrolirati. Srećom, uvjeti društva i okruženja se mogu izbjeći, a neki od njih se mogu društveno kontrolirati, tako da će u budućnosti, kad se uvjete društva bolje prosvijetli, ta zla biti postupno iskorištena.

Kad budemo upoznali i razumjeli zakon, kad ga budemo znali slušati i provoditi u svim pojedinostima, kad budemo znali sve uvjete pod kojima djeluje i proizvodi svoje raznovrsne učinke, onda će nam taj zakon postati izvor radosti i blagoslova a ne strogi, neumoljivi i nikad zadovoljni gospodar. Poslušnost zakonu postat će dragi i radosni privilegij i obdariti nas puninom života i savršenim zdravljem. Prošli užici bit će nadmašeni u dan kad poznavanje zakona života i uvjeta njegova djelovanja bude sveopće. To će donijeti radosti do tada nepoznate i nekušane, radosti pred kojima će lažni užici neposlušnosti i raspuštenosti izbljedjeti do ništavila.

Želim naglasiti da nema nadomjestka higijenskim imbenicima o kojima ovise život i zdravlje. Ljekarni koncept praznovjerje je tako staro i tako duboko ukorijenjeno daje vrlo teško uvjeriti velik broj ljudi u inteligentnog svijeta u pogrešnost vjerovanja da droge mogu biti nadomjestak za razborito jedenje, odgovaraju u hranu, istu vodu, svježiji zrak, sunce, počinak, san, tjeleježbu itd., jednom riječju za sve prirodne i normalne okolnosti za koje znamo da su potrebne za očuvanje zdravlja. Oni su uporni u svom potpuno nerazumnom uvjerenju da, ako nema zdrave hrane, iste vode, ista zraka ili sunca, da to mogu nadomjestiti farmaceutskim proizvodima. Već sam prije naglasio da tijelo te stvari ne može koristiti ni u zdravlju, ni u bolesti.

Uporaba droga se temelji na prastaraj obmani koju bismo trebali što prije odbaciti.

Povratak k zdravlju je u kombiniranoj i sistematskoj primjeni svih higijenskih imbenika u skladu s psihološkim potrebama i mogu nostima. Uporaba tih imbenika u bolesti treba biti preoblikovana kako bi se uskladila s promijenjenim potrebama i mogu nostima bolesnog tijela. Upravo tu je crta razgrani enja izme u *op e higijene* kojom se održava zdravlje i *ljekovite higijene* kojom se prirodnim sredstvima obnavlja zdravlje. Rabimo naglašeno pojmove *modificirana* i *sistematska* jer se *higijeni arski* plan skrbi za bolesne sastoji u nastojanju oko zdravlja, oko svih stvari koje se odnose na obi nu i redovnu izgradnju zdravlja, prilago uju i ih pažljivo promijenjenim okolnostima i potrebama bolesnog organizma, jer je *higijenisti ko* stanovište da se u zdravlju i bolesti tijela mogu rabiti samo materijali i uvjeti s kojima tijelo ima odgovaraju i odnos.

Cijelo ovje anstvo e morati prije ili kasnije priznati veliku istinu da i akutni i kroni ni patnici ozdravljaju, nakon što se uzrok patnje ukloni sustavnom i vjernom primjenom onih istih sredstava koja su potrebna za o uvanje zdravlja i života. To na elo bi moralo izgledati barem normalno i vjerojatno ak i ovjeku s ulice kad ga prvi put uje. Znanstveno obrazovani ljudi bi smjesta trebali uvidjeti njegovu istinitost. To je na elo što e ovje anstvu služiti kao vodi , kompas koji e ga voditi velikim morem zbnunjenosti koje ga danas okružuje.

*Higijenisti ko* skrb je jedina radikalna i racionalna skrb koja je ikada primijenjena na bolesnike kroz cijelu povijest svih krajeva svijeta. Mora do i vrijeme kad e svi oblici bolesti biti tretirani na širokoj i nepogrešivoj osnovi *higije-*

*nisti kih* na ela, jer kad se otkriju istinska na ela, ne primjenjuje ih se samo na jednu bolest ili samo jednu vrstu bolesti ve na sve mogu e bolesti. Isto temeljno na elo e se primjenjivati na cijeli katalog bolesti. Razumno shva ena, *prirodna higijena* se temelji na psihološkim zakonima, pa po sebi mora biti odgovaraju a skrb za prakti no sve bolesne pojedince i mora biti podloga kirurških zahvata u slu ajevima gdje zatreba kirurgija.

Prvi uvjet za povrat zdravlja je uklanjanje uzroka ošte enja zdravlja. Apsurdno je o ekivati da se zdravlje popravi a da se ne ukloni uzrok koji gaje poremetio. To je kao nastojati otrijezniti pijanca dok pije. *Higijena* se usmjeruje na uzroke bolesti, iskorjenjuje bolesnikove mane i ispravlja okolnosti koje proizvode simptome, dok se ostala „lije enja" igraju sa simptomima i nastoje ih prigušili. U tomu je temeljna razlika izme u ta dva pristupa bolestima.

Zrak u našim gradovima je pun svega i sva ega što naša tijela ne žele, ne mogu upotrijebiti i protiv ega e se nasmrt boriti nastoje i ga se riješiti. Naša vodoopskrba je sustavno drogirana raznim kemikalijama, od kojih nijedna ne bi smjela do i u tijelo, naša hrana se prera uje, rafinira, kvari, umjetno za inja i boja, zaprašuje, proizvodi na nezdravu tlu i obra uje na na in koji civiliziranog ovjeka lišava odgovaraju ih i potrebnih prehrambenih tvari i unosi svakovrsne otrove u njegovo tijelo. Naši gradovi su puni buke i galame, naši životi puni trke i uzbu enja, nema mira, nema tišine, jer su i naše no i pretvorene u dane zabave i jurnjave.

Redovito jedemo previše, upuštamo se u seksualna pretjerivanja, malo spavamo, primamo malo ili nimalo

sun eva svjetla i prepuštamo se uživanju u blagodatima života. Pritisnuti smo brigama, strahom, tjeskobom, nutarnjim sukobima, dosadom, razdraženost, zavist, mržnjom, obiteljskim nesuglasicama, nedaćama i mnogim drugim emotivnim prenapetostima koje utječu na slabljenje životne snage.

Mi smo nacija drogaša, ovisnika o kavi, aju, okoladi, alkoholu, duhanu... Prava Niagara „umjetnih sokova" slijeva se svakodnevno niz američka grla. „Lijekovi" za glavobolju, recepti za začepljenja, anacidi za kisele želuče i mnogi drugi farmaceutski proizvodi troše se dnevno u velikim količinama, jer njihovi korisnici ne žele naučiti kako se živi i jede bez trpljenja. Oni više vole pretjerati pa uklanjali posljedice pretjerivanja nego živjeti razborito i uživati u dobru zdravlju.

Kad bismo mogli to no procijenili štetne posljedice lošeg zraka, lošeg pića, premalo ili previše uporabe različitih tjelesnih moći, otrova svih vrsta, pretjeranih užitaka itd. znali bismo da naša tijela cijelo vrijeme rade pod velikim teretom zlorabe, što neizbježno oslabljuje i oštećuje životne funkcije. U životu ima i drugih stvari osim brige oko lonca. Život je više od mane. Ljudi su bolesni zbog zlih duhovnih i tjelesnih navika, pa ako kane ozdraviti ih ušuvati zdravlje, onda moraju ispraviti sve te navike.

Sva ta zla prizvode isti učinci. Preopterećenje dovodi do smanjenja nervne energije - iscrpljenosti. Strah, briga, nutarnji sukob i drugi emotivni potresi dovode do iscrpljenosti. Nadražaji dovode do iscrpljenosti. Prežderavanje dovodi do iscrpljenosti. Seksualna razuzdanost dovodi do iscrpljenosti. Manjak sna dovodi do iscrpljenosti. Iscrpljenost je rezultat našeg života - tjelesnog i mentalnog - koji

troši živu energiju više nego što se može obnoviti ili regenerirati u vremenu po inka i odmora.

Isprpljenost usporava sve tjelesne funkcije. Lučenje i pražnjenje je zaostalo. Hranjenje je smanjeno i eliminacija otežana zbog iscrpljenosti. Zaustavljena eliminacija dovodi to tvrde stolice i postupnog gomilanja tjelesnog otpada. Nagomilani otpad uzrokuje zatovanje - loksemiju, koja je općenito i uzrok svih bolesti. Toksemija je autoregenerativna i konstantna. Pogrešan život proizvodi iscrpljenost, iscrpljenost dovodi do toksemije, toksemija uzrokuje bolest. Bolest je uzeta u oblik prema individualnim okolnostima.

Da bi moglo doći do ozdravljenja toksemija mora biti uklonjena, živu energija vraćena na normalnu razinu, a naš život mora se ispraviti. Sve to je zapravo uklanjanje uzroka. Ako se tako ne postupi, uzrok će ostati, a ako uzrok ostaje, pacijent će i dalje biti bolestan. Simptome se može prikriti ili prigušiti, organe se može ukloniti, krize mogu dolaziti i odlaziti, ali je toksemija - zatovanje sustava ostati i rađati novim i starim simptomima. Zdravlja ne mogu biti.

Prethodno smo rekli da ako želimo nešto ukloniti, moramo to učiniti onako kako to čini priroda. Ne možemo ukloniti toksemiju „pročistiti je krv". Ne možemo pročišćiti krv klistiranjem, ispiranjem debelog crijeva, vrućim kupkama, pijenjem vode ili sokova i uporabom sve sile drugih postupaka što ih inače primjenjuju profesije liječnika. Ti postupci iscrpljuju, pa nadomjestiti jedan izvor iscrpljenosti drugim nije razumno. **Higijenisti** odbacuju sve tretmane, nadomjestke i kompromise kao beskorisne, neučinkovite i štetne.



Post (fiziološki odmor) je najbolji prirodni plan eliminacije. **Op enito je** oporavak potrebno više po inka i sna a manje hrane i aktivnosti. To pravilo sama priroda primjenjuje u akutnim bolestima, a u manjoj mjeri i u kroni nim bolestima. Mentalni i tjelesni po inak su potrebni ne samo za obnovu i o uvanje dragocjene životne energije, ve i za poja ano djelovanje organa eliminacije. Po na elu kompenzacije (da bi se pove alajedna aktivnost na jednoj strani, mora se smanjiti aktivnost na drugoj strani) sva energija ušte ena smanjenjem ili zaustavljanjem jedne aktivnosti stoji na raspolaganju za drugu pove anu aktivnost.

Ima vrijeme za jesti i vrijeme za nejesti. Vrijeme kad tijelo treba i može iskoristiti hranu i vrijeme kad ne može probaviti i asimilirati ni najjednostavniju hranu. Potrebno je znati kad bolesni treba jesti a kad postiti. Mogu e je da post traje predugo, mogu e ga je prekinuti prerano. U prvom slu aju bolesnik je prikra en, u drugome ne uspjeva posli i opravdano o ekivane rezultate. Post, kao i hranjenje, treba biti primjeren bolesnikovim potrebama i sposobnostima.

Drugi op i uvjet za ozdravljenje je stvaranje normalnih okolnosti za zdravlje. Nakon što su sve iscrpljuju e navike ispravljene i prekinute, a po inak i post pomogli tijelu da se pro isti i povrati potrošenu energiju, dobro zdravlje se može oblikovati samo ispravnom uporabom elemenata higijenskog plana same prirode. Kao što je prije re eno, ako želimo graditi, moramo graditi kao što to ini priroda, ne tonicima, nadražuju im sredstvima, umjetnom hranom i umjetnim sredstvima, nego razumnom uporabom kombiniranih materijala i utjecaja što sa injavaju normalne elemente života, odnosno življenja.

Moramo otvoriti najbogatija vrela životnosti što ih priroda posjeduje i dobro ih iskoristiti. Moramo osigurati sebi i svojoj djeci superiorne hranjive tvari, a te mogu do i samo iz prirode. Po superiornu ishranu ne smijemo i i k apotekaru ni k tvorni aru ve k originalnom izvoru hranjivog materijala. Prirodni proizvodi su potebni za superiornu ishranu.

Moramo omogu iti sebi i svojoj djeci sun ane zrake, a ne zrake umjetnog svjetla, takozvanih sun anih lampi. Utjecaj sun anih zraka na ovjekove misli i djelovanje nije ništa manje od njihova utjecaja na rast loze, ali kako, osim izravog zra enja, sunce djeluje na ovjeka na puno složeniji na in, ono je ak i važnije za ovjeka nego za lozu. U složenom ovjekovu organizmu gori isti sun ani oganj koji odsijeva iz loze i njezina poželjnog ploda.

Moramo osigurati sebi i svojoj djeci odgovaraju u tjelesnu vježbu, obilje svježeg zraka, istu vodu, dovoljno sna i odmora. Moramo izbjegavati rasipanje životne energije prevru im ili prehladnim kupkama. Moramo na sve mogu e na ine nastojali sa uvati, a ne rasipati, životnu snagu. isto a je bitna za starosna doba.

Utjecaj dobrih obi aja na zdravlje je nešto što dobro zna svaki lije nik i svaki vidar, bez obzira kojoj školi lije enja pripadao. Svi smo mi imali prilike vidjeti koliko ve u šansu za život ili ozdravljenje i od akutne i od kroni ne bolesti ima onaj ije je srce vrsto usidreno u dobru i istini. To bi se moglo zvati sun anim svjetlom, kojim su svaki dobri ovjek i dobra žena bogato nagra eni za svoju pravednost. Svi koji iskreno odobravaju i podržavaju duh dobrog života, žet e bogatu i obilnu nagradu u zdravlju i snazi, onoj snazi što daje izdržljivost i vodi do pobjede.

Uklanjanje straha, brige, tjeskobe, zavisti, samosažaljenja, nutarnjih sukoba itd. je negativni faktor. Moramo gajiti pozitivne kreposti i odlike ljubavi, vedrine, nade, hrabrosti, prijateljstva, trijeznosti, ravnomjerja i dobre volje. Jelo je ukusnije kad gaje priredio netko koga volimo. Posjet ljubljene osobe esto obnavlja život umiru emu. Gubitak ljubljene osobe tako pokosi životnu snagu da može do i do smrti. Ponižavaju i i grubi postupci s bolesnicima, tako esti me u lije nicima i bolni arima, esto doslovno ubijaju. Ljubav i nježnost su bitni za oporavak.

Pa ipak kako je velik broj akutnih i kroni nih bolesnika koji su, usred najnježnije utjehe ljubavi, prijateljstva i rodbinstva, otišli u grob! To dokazuje da uvstvo nije u stanju sa uvati objekt svoje pažnje koji je odvojen od niza potrebnih higijenskih materijala i utjecaja što ine sami temelj života.

To nas dovodi do važnog oblika *higijenisti kog sustava*: to nije jednostrani pristup problemima zdravlja, bolesti i ozdravljenja, ve inzistira na potpunom, sveobuhvatnom pristupu brojnim i složenim problemima života i življenja. Sastoji se od mnogih me uovisnih sredstava skrbi, koja sva zajedno sa injavaju brigu za o uvanje u zdravlju i skrb za lije enje u bolesti. To nije sistem dijete, niti je „lije enje gladovanjem“, niti je „lije enje po inkom“, niti „sun ana terapija“, pogotovo ne „mentalna terapija“. Ni jedan elemenat sam za sebe ne predstavlja cijeli sustav *higijene*. Znanstvena je injenica da cjelokupni higijenski materijali i utjecaji u svojoj potpunoj kombinaciji i skladnom prilago ivanju potrebama tijela sa injavaju ozdravljuju a sredstva *prirodne higijene*. Pacijentove bolesti se ne lije e

fragmentarno ve ispravnim odnosom svih životnih elemenata jedinstvenog organizma.

Koliko god bila iznimno važna, hrana koristi samo u svojoj psihološkoj povezanosti sa zrakom, vodom, suncem, temperaturom, vježbom ili aktivnoš u, odmorom i snom i drugim elementima prirodnog higijenskog plana. Kad se jednom tijelo *higijeni kim* sredstvima oslobodi od tereta otrova, njegova živ ana energija se normalizira, eliminacija se pokrene i asimilativna mo obnovi, slijedi postupni povratak k zdravlju. Dok se to ne u ini, ni najbolja dijeta ne e i ne može polu iti rezultat. Isto vrijedi i za sve druge imbenike-elemente *higijenisti kog sistema*. Jedino razboritom uporabom kombiniranih materijala i uvjeta što sa injavaju *higijenisti ki sustav* može se oslabljenom organizmu vratiti snaga i životnost. Samo kad se prvo odstrane uzroci oslabljenosti pa primijeni odmor, san, odgovaraju a hrana, tjelovježba, zrak, voda, sunce i zdrav mentalni i moralni utjecaj, tada se možemo nadati obnovi cjelovitosti gra e i u inkovitosti funkcija u bolesniku.

Sve te higijenske elemente treba primijeniti na bolesni organizam u skladu s njegovim potrebama i mogu nostima pod vladaju im uvjetima, a ne prema nekom proizvoljnom ili laboratorijskom standardu. Koli inu hrane uvijek treba mjeriti prema snazi bolesnika. Stoje tijelo slabije, to manje su njegove probavne mo i, pa kljukati bolesnika „jakom“ hranom pretpostavljaju i da mu treba puno hrane ili da e ga „obilje jake hrane“ pridignuti, esta je ali pogrešna praksa. Obi no je najbolje uskratiti hranu sve dok se probavna mo ne obnovi.

Tretman poznat pod imenom *analepti ki* koji se naj eš e primjenjuje u bolesti i tijekom oporavka, nastao je

prije stotinjak godina pri liječenju suhih bolesnika i odonda je pobio na lisu e tuberana. „Analepti ki“ tretman „obnavlja“ i „ja a“. Analepti ki tretman je imao nakanu da obnavlja snagu. Sastoji se od „hranjive“ ishrane i „tonika“. Tretman suši avaca i konvalescenata je još uvijek u modi u lije ni kim krugovima. Pod lažnim mnijenjem da hrana daje snagu pacijentima se ne samo preporuča da jedu puno više nego što mogu probaviti, već ih se u mnogim slučajevima hrani nasilu. Pritisak i prisilno hranjenje, osim što se obavlja dok ne postoje psihološki uvjeti za dobru probavu, uništavaju svaku psihološku potrebu za dobru probavu.

Na elo postupnosti u primjeni higijenskih faktora u skladu s potrebama i sposobnostima bolesnika vrijedi i za tjeleježbu, sunanje, odmor i sve druge higijenske imbenike. Nijedna pretjerana stvar ne će pomoći bolesniku, niti će postići željeni cilj ako stane na pola puta. Zdrava hrana postaje škodljiva ako se jede preko mjere. Previše vježbe iscrpljuje. Previše sunanje jako oslabljuje.

Sada se može vidjeti da *higijena* prihvaćena i nastoji prihvatiti prirodne istine i nastoji naučiti kako ih pravilno primijeniti u oživanju i obnovi zdravlja. Tako uključuje istinsku znanost i umijeće skrbi za zdrave i bolesne. Ne pozudaje se u nikakav sretni slučaj koji bi proizašao iz tretiranja tijela materijalima i uvjetima što nemaju veze sa životom. Koristi psihologiju za brigu o tijelu i zadovoljna je dometom sredstava iz tog izvora kojima se mogu postići i najbolji rezultati.

Uinci takvoga načina skrbi potpuno su u skladu s prirodnim rastom i psihološkim razvojem, pa su zato trajnog karaktera. Njegov utjecaj se očituje na svim psihološkim vidovima, posebno u svakoj funkciji koja manjkavost pro-

izvodi opasne simptome. *Higijena je* potpuno različita od svakog drugog plana skrbi koji je ikad postojao, a ne miješa se s nijednim terapijskim planom koji je bio ili je još uvijek u modi.

Svaka osoba koja je dugo poboljšavala u dubini svoga bića osjeća potrebu plana liječenja kakav je ovdje predložen, i svaki od njih će ga smatrati istraživačkom nezaposjednutim terenom, jer zadovoljava najhitnije i nezaobilazne potrebe i pruža ono najvažnije, nažalost zanemareno, u skrbi za bolesnike. *Higijena* se jasno temelji na temeljima koja iziskuju poštovanje i podršku i u enih i neukih, jer je joj temelj psihološki zakon.