



Dr. Sci. Apostol Thoma, Skopje, Republika Makedonija, prezentovao je na V Kongresu „Isхранa budućnosti“ u Novom Sadu (26. i 27. septembar) rad “Isхранa i faktor zdravlja”.

Cilj ovog rada je da ukaže na značaj velikog uticaja ishrane na zdravlje i preduzimanje adekvatnih mera i metoda ishrane koje će omogućiti preveniranje, čuvanje i povratak zdravlja ljudskoj populaciji. Metodologija se zasniva na istraživanju naučne i stručne literature, kao i analiza praktičnih iskustava o uticaju ishrane na zdravlje.

Rezultati istraživanja potvrđuju da isхранa ima veliki uticaj na zdravlje u odnosu na izbor namirnica, načina i metoda ishrane i sl. U Bibliji se na više mesta govori o načinu ishrane, o principima ishrane kao i o korišćenju određenih vidova hrane. Kao ilustracija mogu se pomenuti dva značajna principa koja se odnose na konzumiranje hrane u određeno vreme i umereno unošenje hrane u organizam. Ovim pitanjima se bavi i savremena nutricionija. Mnogo naučnika i praktičara ukazuju na značaj ovih principa u ishrani čoveka i ne samo na vreme uzimanja hrane i unos manjih količina hrane, nego i na značaj samih načina obedovanja, unosa tečnosti u određeno vreme, pre i posle uzimanje jela itd.

Studija o ishrani, tzv. „Kinesko istraživanje“ dr Kolina Kembela, daje iscrpne uporedne analize o načinu ishrane zapada (Amerike), i ishrane istoka (Kina). Skoro sva istraživanja u ovoj studiji ukazuju da je zdravlje čoveka pod neposrednim i velikim uticajem ishrane i načina života. Decidno se ukazuje da neka od savremenih bolesti zapadnjačkog načina ishrane (dijabetes, srčana oboljenja, kancer i dr.) mogu se stopirati, a u puno slučajeva i preokrenuti tok bolesti, jednostavnom ishranom, odnosno korišćenjem određene hrane koju jedemo.

Na ovakve i slične rezultate ukazuju i mnogi drugi autori i istraživači (Ernst Ginter, Norman Voker, Hans Dil i dr.). Poslednjih godina postignuti su veliki uspesi u lečenju bolesti (srca, artritisa, multipleskleroze i dr) pomoću unošenja u ishrani zdrave i sirove - žive hrane.

Zaključak: Sva istraživanja potvrđuju da je zdravlje pod veilkim uticajem ishrane, odnosno da je isхранa glavni faktor zdravlja, što je i cilj ovog rada.

Savremeni čovek u razvijenom svetu plaća visoku cenu nepotrebnim bolestima, invalidnostima i preranom smrću, smatrajući sebe superiornijim u ishranu u odnosu na siromašnije ljude (države i regione), u prošlosti i danas.

To se potvrđuje i konzumiranjem prevelikih količina masnoće (sužavanje, otvrdnjavanje i začepjenje vitalnih krvnih sudova), koji za posledicu imaju infarkt srca, moždani udar, dijabetes, kancer i dr. Kao posledica sedalačkog način života, a osobito unošenja velikih količina kofeina, alkohola, proteina, soli i fosfora, kao i uživanje cigareta, javlja se i osteoporoza.

Prisutnost prekomerne telesne težine, odnosno gojaznost, javlja se kao baza za razvoj mnogih degenerativnih oboljenja, direktna je posledica unošenja previše kalorija koje organizam

ne može iskoristiti, što je povezano i sa nedovoljnom fizičkom aktivnošću. A pritom da i ne govorimo o kanceru, koji je rezultat određenih faktora iz našeg okruženja (šta jedemo i pijemo, gde živimo, šta dišemo, kako to navodi dr. Vujasin u svom radu o „Sprečavanju i izlječenje raka na prirodan način“).

Kao rezultat svega ovoga možemo se pridružiti zaključku dr. Oslera da je 90% bolesti tesno povezano sa ishranom, što samo potvrđuje tezu da je ishrana veliki faktor zdravlja.

Rad: „Blago tebi, o zemljo, kada... kneževi tvoji jedu na vreme, za potkrepu a ne za prejedanje“ (Propovednik 10:17)

Biblija nas uči da trebamo jesti svaki dan u određeno vreme. Ovu istinu je potvrdio i veliki naučnik i biolog Ivan Pavlov, početkom prošlog veka, proučavajući uslovne reflekse kod psa.

Jedno od značajnih pitanja je i pitanje kada treba da prestanemo sa konzumiranjem hrane? Na to Biblija takođe daje odgovor, gde se kaže da treba jesti za potkrepu a ne za prejedanje!

Na ovo ukazuje i Kacudžo Niši, poznati japanski naučnik i značajno ime u grupi klasika prirodne medicine. Naime, u svojoj studiji „Makrobiotika-Energetska hrana“, na pitanje kada treba da se prestane sa konzumiranjem hrane, on napominje da treba da ustanemo od stola sa osećanjem lake gladi, jer osećaj sitosti ne dolazi odmah, nego pola časa nakon jela, kad hrana počinje da se usvaja od strane organizma. Tom prilikom on nas podseća na jednu staru mudrost: „Ukoliko napustimo sto sa osećanjem sitosti - to znači da smo se prejeli; ukoliko smo se prejeli - to znači da smo se otrovali“.

Dok sam konsultovao „Veliku studiju“, poznatu kao „Kinesko istraživanje“ dr Kolina Kembela, upoznao sam se sa nekim vrlo značajnim nalazima ovog velikog istraživača. On ukazuje na značajnu povezanost faktora ishrane sa faktorom zdravlja. Da pomenemo samo neke o njih:

- Promena ishrane može da omogući dijabetičarima da prestanu sa upotrebom lekova;
- Srčane bolesti se mogu jednostavno preokrenuti ishranom;
- Rak dojke je povezan sa nivoom ženskih hormona u krvi, koji je određen hranom koju jedemo;
- Upotreba mlečnih proizvoda može da poveća rizik od raka prostate;
- Stvaranje kamena u bubregu može da se spreči zdravom ishranom.

Ovi i drugi nalazi potvrđuju da dobra ishrana predstavlja najmoćnije oružje koje posedujemo protiv bolesti. Na to ukazuje i Ernst Ginter u svojoj knjizi „Živeti bez bolesti“, gde jasno i nedvosmisleno ističe kako da na jednostavan i delotvoran način poboljšamo ishranu i da se time štitimo od bolesti civilizacije, pa čak kako da ishranom doprinesemo izlječenju bolesti. On preporučuje određene namirnice, za koje znamo da sadrže niz antioksidanasa i antikancerogena, i kao sredstvo za olakšanje izlječenja od nekih bolesti, čak i od onih prema kojima je medicina ponekad bespomoćna. Tu hranu sačinjavaju većinom presno voće i povrće, integralne žitarice, zrnevlje i dr.

Poslednjih godina postignuti su veliki uspesi u lečenju bolesti i u slučajevima kao što su rak, bolesti srca, artritisa, žučnog kamena, multiplekskleroze i dr., i to pomoću zdrave i sveže, odnosno nekuvane hrane.

Bez sumnje, ishrana je faktor koji najviše utiče na zdravlje, jer se čin unosa hrane konstantno ponavlja tokom celog života.

Dr. Osler, čuveni kanadski lekar, još početkom prošlog veka, rekao je da je 90% bolesti, sa izuzetkom infekcija i nesreća, tesno povezano sa ishranom.

Danas možemo slobodno istaći da savremeni čovek u razvijenom svetu smatra da se hrani puno superiornije u odnosu na siromašne, u prošlosti i danas. Međutim, za ovu svoju prednost plaća visoku cenu - nepotrebnim bolestima, nastankom invalidnosti, preranoj smrti. Uzrok za to je konzumiranje previše šećera, masnoće, soli, proteina i kalorija. Takav način ishrane pridonosi pojavi koronarnih bolesti, moždanog udara, visokog krvnog pritiska, šećerne bolesti, gojaznosti i mnogih vrsta kancera.

Da bi se dobio jasniji uvid, u nastavku će biti navedeni i neki od uslova za pojavu određenih bolesti, posledica po zdravlje, da bi na kraju mogle da se definišu određene mere za njihovu prevenciju ili lečenje.

Prevelika količina masnoće, s jedne strane i povećanog holesterola, s druge strane pridonose sužavanju, otvrdnjavanju i začepljenju vitalnih krvnih sudova koji snabdevaju organizam kiseonikom i hranom, a posledica toga su infarkt srca, moždani udar, šećerna bolest, neke vrste raka i dr. Povećana težina, unos velikih količina soli, nedostatak fizičke aktivnosti, pušenje, alkohol i dr., pridonose povišenom krvnom pritisku.

Kad organizam više nije sposoban na pravilan način da upravlja glukozom (šećerom), zbog čega ona dostiže opasno visoki nivo u krvi, javlja se tzv. šećerna bolest. Pojava ove bolesti je tesno povezana sa ishranom, sa nastankom masnoće, one iz hrane i one u telu. Šećerna bolest je vrlo retka u krajevima sveta gde ljudi unose malo masnoća u organizam ili gde je gojaznost gotovo nepoznata.

Osteoporozna (porozna ili lomljive kosti) uzrokuje brojne lomove kostiju, prelome kostiju u predelu kukova, zakrivljenost kičme i sl. Glavni uzroci pojave ove bolesti, između ostalog su sedalački način života, uživanje cigareta, kofeina ili alkohola i uobičajeni način ishrane bogate životinjskim belančevinama, solju i fosforom.

Artritis je opšti pojam koji označava mnoge bolesti ili pataloške procese koji napadaju zglobove. Kada je krvna cirkulacija u području zglobova neadekvatna, količina tečnosti u zglobovima se smanjuje, a hrskavica se troši. Kao rezultat toga javljaju se osteoartritis zglobova, koji su pod opterećenjem telesne mase (što najviše osećju kičma, kolena, kukovi) pogoršavaju sa gojaznošću.

Gojaznost je stanje u kojem osoba ima telesnu težinu dvadeset i više posto iznad idealne. Za one koje imaju od 10 do 19% iznad idealne težine, obično kažemo da imaju prekomernu telesnu težinu.

U upoređenju sa ljudima normalne težine, gojazni ljudi imaju:

- Tri puta veću mogućnost da obole od srčanih bolesti;
- Četiri puta veću mogućnost da dobiju visoki krvni pritisak;
- Pet puta veću mogućnost da obole od dijabetesa i povišenog holesterola u krvi;
- Veći rizik da obole od raka debelog creva, rektuma, prostate, dojke, grlića materica, tela materica i jajnika;
- Veću mogućnost pojave osteoartritisa i bolova u leđima.

Osobe s prekomernom težinom su poput tempiranih bombi koje čekaju da jedna ili više bolesti eksplodiraju. Osim toga, dodatna težina jako utiče na sliku o sebi. U današnjem društvu, u kojem je izgled jako važan, ona može biti veliki psihološki teret.

Kod gojaznosti ključni uzrok su prekomerne kalorije, više nego što ih organizam može upotrebiti. I bez obzira na to da li one potiču od masnoća, belančevina, šećera ili skroba, njihov se višak uvek pretvara u masnoću.

Sve smo svesniji činjenice da su mnoge vrste raka zapravo bolesti za čiji je nastanak čovek „Sam Svoj Majstor“ kako je to rekao dr Hans Dil. Mi podstičemo njihov razvoj stalnim izlaganjem

određenim faktorima iz našeg okruženja. Ono što jedemo i pijemo, gde živimo i šta radimo, kao i šta udišemo, može odrediti hoćemo li postati deo statističkih podataka o raku, na koje ukazuje i dr. Vujasin u njegovom radu „Sprečavanje i izlečenje raka na prirodan način“.

Glavni preduslovi za pojavu raka su zakiseljen organizam i fizička neaktivnost. Danas generalno prehrana, u zapadnim razvijenim zemljama, pa i kod nas je kisela, odnosno preferira unos namirnica koje u telu stvaraju kiselost (rafinirani proizvodi, poput brze junk hrane i rafinirane žitarice prebogate šećerom, prevelik unos kofeina, alkohola, veštačka sladila koja se dodaju raznim napicima i hrani, samo da bi kupca „naterali“ da ih kupe (jer navodno ne sadrže šećer), i na kraju neizbežno pušenje koje stvara kiselost tela. U ovu grupu zakiseljivača organizma, ovom prilikom hteo bih da skrenem pažnju još na jedan uzrok koji se sve češće pominje poslednjih godina, a to su negativne misli.

Iz svega napred navedenog, vidi se da sve bolesti, od infarkta srca, moždanog udara, šećerne bolesti, osteoporoze, artritisa, gojaznosti, raka i mnogih drugih, uglavnom su rezultat neadekvatne ishrane, a posebno povećanog unosa masnoća i proteina u ishrani, soli, kofeina, alkohola, preteranog unosa kalorija koje organizam ne može da iskoristi, i unosa hrane koja zakisleljuje organizam.

Svakako na kraju treba još jednom potencirati da, pored neadekvatne ishrane, fizička neaktivnost, i u celini posmatrano, način života (uključujući tu i misli čoveka), ostaju krucijalni uzroci narušavanja čovekovog zdravlja.

Svestrano sagledavanje i rešavanje - otklanjanje ovih uzroka, kao i kompletna „promena i ulazak u New Start Program“, kako to voli da kaže čuveni Korejac Sang Lee, može da dovede do serioznog iskoraka u poboljšanju i očuvanju našeg najvećeg bogastva -zdravlja. I dozvolite mi da završim citirajući genijalnu mudrost izrečenu od strane oca medicine Hipokrata, pre oko 2500 godina: „Ako si spreman da promeniš svoj život može ti se pomoći“

Literatura:

1. China Study by T. Colin Campbell, PhD, and Thomas M. Campbell II. Copyroght za Srbiju: Metaphysika, Beograd, 2007.
2. Niši, Kacuđo. Makrobiotika: Energetska hrana. Skopje, Martina komerc, 2008.
3. Mindel, Erl. Vitaminska biblija za 21 vek. Beograd: Mono & Manana press, 1999.
4. Ernst Ginter. Živeti bez bolesti. U prevodu Miodraga Marinkovića. Beograd, 1987.
5. Vujasin Dr. Boro M Vujasin

Concusion: All the investigation certify that the health is under strong influence of the nutrition, and the nutrition is the major factor of the health, which the main aim of this work. Contemporary people of the western countries, pay high price unnecessary diseases, disability and too early dead, thinking himself superior in the nutrition in a relation of the poor nation or region of the world, in the past and nowadays. That is certify by consumption a lot of fats (nerroewr, became hard and blockage the vital blood vessels) which consequence are infarct od the heart, appoplexy, diabets and so on. As a consequence of seated way of life, and take in a lot quantity of caffeine, alcohol, proteines, salt and phosphorus, take a cigarettes, comes the osteoporosys. Presence of the overweight and obesity, which is base for many degenerative diseases, is a consequence of taking too much calories, which the human organism can not use because of insufficient physical activity. Here do not talk about the cancer, which is as a result of surrondings (what eat, what drink, where we live, wht we breathe itc., as empasize a

important facts Dr. Vujasin in his work about prevent and healing the cancer on a natural way.

As a result of all we can join to the Dr. Osler's conclusion that 90% of the diseases are causal from the nutrition, that confirm the thesis, the nutrition is factor with strong influence over the health.

Keywords: nutrition, health, eating, overeating.