

Радован Ждрале
ЗДРАВИ 100 ГОДИНА
Књига о храни и здрављу

Уредник
Зоран Колунџија

Радован Ждрале



КЊИГА О ХРАНИ И ЗДРАВЉУ



ПРОМЕТЕЈ
Нови Сад



ПРЕДГОВОР

Савремена цивилизација се налази у парадоксалном положају. Поред огромног напретка, сведоци смо и општег кризног стања. Обиље хране у малом и глад у великом делу човечанства, хуманистичке идеје на једној и стални ратови који иза себе остављају огромна разарања, на другој страни. Све је већи број жртава разних болести, све се више шири круг биолошких патологија, што очигледно казује да је данашњи „напредак”, као ни у једној ранијој цивилизацији, створио стање највећег ризика за опстанак не само наше врсте већ живота уопште. Многобројне су погibeљи нашег доба, а ми ћемо се ограничити на предмет ове књиге, на исхрану, као један од најтежих, а изгледа и нерешивих, проблема савременог човечанства.

Шта нам је на овом подручју донео „напредак”? Храна је, а тиме и здравље људи, више него икада постала моћно средство владања и извор огромног профита. Уз примену науке први пут у историји створена је **нејприродна**, генетски измењена храна као резултат разних хемијских и техничких поступака с циљем да се створи већа биопродукција да би се задовољиле потребе све већег броја становника на планети. Још увек нисмо свесни тога шта се с нама дешава, каква је огромна интересна манипулација изведена уз помоћ највећих ауторитета (науке, политике, идеологије, културе). Иако смо још увек природна бића, једемо храну која више **није њприродна**, или је то све ређе. Затрована десетинама хиљада (!) разних штетних хемијских елемената (како тврди професор др Радојица Кљајић, светски ауторитет за питања здравствене заштите људи), произведена у неприродним

условима, спремљена тако (конзервирана, пастеризована, замврзавана, хемијски третирана) да је буквално биолошки отпад – то је храна од које данас умиру милиони људи јер њихови организми немају моћ да без здравствених последица „сваре” то биолошко смеће препуно отровних супстанци. То је наличје „напретка” на који смо тако поносни.

Никада људи у прошлости нису били толико упућени на то да се хране намирницама *непознатој порекла* као данас. Ништа заправо не знамо о храни коју једемо, нити о земљишту на коме је узгајана; не знамо ни чиме су је све допинговали. Она изгледа примамљиво, укус јој најчешће није лош, али *шта* једемо, то нико не зна. С нама се у том погледу манипулише. То чине разне интересне групе – од произвођача хране и трговаца, до државе, привредних субјеката и „науке”. Све је мањи број људи који могу сами да егзистирају. Село нестаје широм света; људи се протерују из села да би се створио што већи пољопривредни простор, а они затворили у градска прехранбена гета из којих нема излаза. То је стварно стање данашњег човека.

„Напредак” је довео до тешких поремећаја у структури исхране, у којој је све више заступљена, тамо где је има, храна животињског порекла, уз то конзервирана, пастеризована, хемијски третирана, о којој наука говори као о главном узрочнику општег патолошког стања наше врсте.

Да би се и биљна храна могла произвести, транспортовати и сачувати од кварења, мора се конзервисати, пастеризовати и третирати разним препаратима да би сачувала јестива својства за дуже време. И та биљна храна је обезвређена и затрована.

Ништа бољи положај немају ни домаће животиње, које се данас гаје у чудовишним условима и на чудовишне начине да би дале што више биомасе у што краћем времену. Чиме се тек хране животиње, код којих је патолошко стање – брз и јефтин тов – једини циљ! Јесте ли имали прилике да видите свињу која не може да хода од дебљине, пилиће с деформи-

саним ногама на којима не могу да стоје, говеда која су то-
вљена у мраку па остају без вида и слично? Знате ли шта све
садржи месо које једете? Чиме је третирана салата коју сте
купили на пијаци и донели својој породици? Од чега је на-
прављен „наранџин“ сок? Знате ли да с прљавих бетонских
површина радници једне фабрике сокова убацују чисту хе-
мију у мешалицу из које излази „наранџин“ сок којим жели-
те да своме детету обезбедите што боље здравље? Несрећни
сте ако својој деци нисте купили првокласну саламу, говећи
бифтек, пилетину, шунку? А знате ли да том „првокласном“
храном нарушаваате здравље своје деце? Знате ли да су љу-
ди по природи биљоједи и да је наша *јегина* природна, па и
здрава храна – биљна храна? Знате ли да је само биљна храна
у *природном* стању, некувана и непастеризована, здрава, а
свака друга мање или више оштећена и неприродна? Могли
бисмо поставити још многа питања, али о томе више и шире
у књизи у којој смо се потрудили да проблем исхране сагле-
дамо из више аспеката и да се, ако у томе успемо, обрачунамо
с вишевековним заблудама и незнањем о исхрани.

Нас, брате мој, како видиш, не хране, већ трују! Целу
нашу дивну врсту, безочно и масовно, удружени и са свих
страна, трују многи – од бескрупулозних шићарџија, преко
тзв. „науке“, до читавих система институција и ауторитета, у
чему савремене државе и корпорације предњаче.

Ма колико ово о чему говоримо било тешко и изискива-
ло ургентно решење, нисмо у могућности да као појединци
утичемо на глобално стање. Можемо само донекле да ту хра-
ну-смеће избегнемо штрпкајући понешто природно и здра-
во. Циљ ове књиге је да вам понуди решење. Да бисмо се спа-
сили погибелји, неопходно је да преузмемо низ радикалних
мера на општем друштвеном и научном плану. Свет разних
и све моћнијих манипулација људима, свет интереса, моћни-
ка, нечовечности и масовног добровољног ропства мора би-
ти укинут да би нестала ова општа пошаст која се тиче хране
и здравља људи.

Али нису само то проблеми и наличја ове развијене и изманипулисане цивилизације. Невоље долазе и од нашег незнања. Једемо, једемо, једемо већ десетинама хиљада година, и дуже, не питајући се шта је наша *природна* храна: месо, биљке, или и једно и друго? Пошто је у исхрани савременог човека превагнуло месо (људи више него икад пре једу месо, масноће и шећер), то се, с обзиром на лоше стање здравља милиона људи, неизбежно актуелизовало питање: шта је човек? Овом књигом смо покушали да одговоримо и на то питање и да се, сходно томе, определимо за прехранбену праксу.

Да бих се определио за становиште са кога у књизи полазим, консултовао сам велики број књига, приручника, „школа”, теорија и пракси о исхрани и прихватио оно које ми се чини да је утемељено на поузданим сазнањима, а то је *ијресна биљна храна*. Заговорника те исхране све је више, како међу разним стручњацима тако и међу онима који у својој исхрани примењују управо такву храну. Најдоследнијег заговорника такве исхране налазимо у Швајцарцу Ернсту Гинтеру и његовим двома чувеним књигама *Живети без болести* и *Здравље за све људе*, у преводу господина Миодрага Маринковића, који је преводом ових књига на наш језик учинио велику услугу здрављу многих наших људи и нашој прехранбеној култури.

Овом књигом такође сам покушао да покажем да су људи по природи *биљоједи*, те да, сходно томе, предложим адекватну исхрану.

На крају, зашто сам се ја, писац и вајар, одлучио да напишем овакву књигу? Није ли требало да је пише неко други, позванији од мене за ова питања? Чекао сам на тог другог годинама, све се надајући да ће се такав аутор из реда званичника појавити, а такав се, ево, до данас није појавио. А онда, након тешког искуства са сопственим здрављем услед погрешне исхране, и предздрављења које је уследило након преласка на пресну биљну храну, кренуо сам у писање ове књиге

како бих својим сазнањем о тим питањима и личним искуством могао бити од користи и другим људима. Болеснима и онима који то још нису. Када сам се, дакле, и на личном примеру осведочио да сам за само неколико месеци повратио тешко нарушено здравље и да од тада, има томе већ петнаест година, немам никаквих здравствених тешкоћа, осетио сам се просто обавезним да моја осведочења и искуства понудим и другима.

Аутор



Први део

ИСХРАНА
ПРОБЛЕМ ЉУДСКЕ ВРСТЕ





У свом органском животу човек је животиња, сисар-примат са слабо специјализованом анатомијом, и још увек се с муком прилагођава усправном ставу (отуда учестаност хернија, проширења вена итд.). Човекова врста води порекло од хордата, сличних амфиоксу, који су и сами постали од примитивних, непокретних љускара што су се почели размножавати у слободном стадијуму ларве и хранити преко ждрела елиминишући непокретну фазу. Будући човек иде еволутивним путем. Дакле, од хордата ка правим кичмењацима, рибама, водоземцима, гмизавцима, сисарима. Човек потиче од најпримитивнијих облика еутерних сисара (оних који рађају живе младунце). Његова лоза, као примата, пролази кроз етапе које представљају лемури, мајмуни и човеколики мајмуни. Сви биљоједи.

Човекове анатомске особености су многобројне и чешће су привидне него стварне: голотиња му је релативна, усправни ход му је просто само успешнији наго у човеколиких мајмуна али још увек није савршен (он се учи, постиже се вежбом у раном детињству). Разлике у односу на човеколике мајмуне, које су видљиве у лоптастом облику лобање, у спљоштеном лицу, слабости вилице, зубалу, у облику стопала, нису од битног значаја. Ове разлике су још мање присутне у феталном стадијуму, па отуда хипотеза о фетализацији: човек је елиминисао одрасла својства мајмуна сачувавши целог живота својства феталног стадијума, као што су хордати настали приликом елиминисања непокретног стадијума својих предака.

Човеков начин размножавања, његова ембриогенеза, истоветна је као и у човеколиких мајмуна. Исто тако и његова хормонска и крвна физиологија (нема оксидације мокраћне киселине, крвне групе су аналогне), и његова патологија, тератологија, заразне болести и његове шеме понашања (рефлекс хватања, испрва четвороножни ход итд.). Понекад се данас инсистира на особеним цртама које би, чак и са строго биолошке тачке гледишта, чиниле човека „особеном животињом”, што би могло да се каже за сваку врсту која је доживела извесну „своју” специјализацију.

Својим несумњивим предностима примата човек се током целе своје еволуције користио низом срећних историјских околности. Био је мајстор у прилагођавању и променама, мислимо на његове непосредне претке, којих више, наравно, нема. Његови преци кичмењаци створили су добар локомоторни систем, монтиран на унутрашњи костур, усавршили су ефикасна уста и систем евакуације, добар систем оксидисања, који омогућава сталну температуру, систем размножавања путем унутрашњег оплођења, који отклања расипање приликом размножавања. Наши далеки прецфи, мора им се признати, били су увек на срећној линији великих техничких открића организама и увек су избегли ћорсокак ситних специјализација и једностраних техника са којима, у случају било каквих промена услова живота, не би могли даље.

Та срећа (и способност) пратила их је и током стадијума примата. Прва њихова специјализација тицала се живота на дрвећу и она је привидно опасна, утолико што се могло чинити да их ставља изван главног домена сисара, изван чврстог тла. Али примати су се у свом новом стаништву, у коршњама дрвећа, одлично снашли. Извежбали су се и своје шаке прилагодили хватању и верању по гранама и повремено силазећи са дрвећа ради допунске исхране и других повремених потреба, припремали се за усправан ход. Научили су да праве гнезда за боравак и пород и да се брину о могућем паду својих младунаца. Свој начин исхране учинили су

разноврсним. Променом места боравка и исхране, неке раније способности и биолошке специјализације изгубиле су на значају. То се, пре свега, односи на чуло мириса, које је, горе у дрвећу, на отвореном простору, изложеном сталном проветравању и динамици, изгубило значај. Горе су се сви мириси распршивали и слабо осећали. Али се зато развило чуло вида, путем стереоскопског вида, путем развоја жуте мрље и разликовања боја, а нарочито удруживањем визуелне експлорације с ручном активношћу. Човеколики мајмуни, па и ови садашњи, станују на дрвећу као што човек станује у граду. Крећу се у ограниченом простору и по ограниченој површини. Они су територијалне животиње.

Живот и даљи развој на дрвећу подразумевали су одређени начин исхране. Та исхрана је једино могла бити биљног порекла – лишће, плодови, младе гранчице, трава, корење и др. Горе на дрвећу није било ни зечева, ни срна, ни дивљих свиња. Да их је чак, неким чудом, и било, човеколики мајмун не би имао чиме да их хвата, а још мање би могао да их својим тупим зубима и органима за варење претвара у храну. Силазећи повремено током дана на земљу, могао је да покупи оно што би падало са дрвећа, најчешће укусне и зреле плодове, или да се храни биљкама које расту на земљи и њиховим коренастим деловима када би у зимском периоду било мање зелених делова. Човеколики мајмун ни физички није био оспособљен, као ни човек данас, да се, без техничких помагала, опскрбљује храном животињског порекла. Наши најближи сродници, шимпанзе, орангутани и гибони, одбиће сваку понуду у јеловнику у виду шницли.

Зашто су наши преци сишли са дрвећа и тиме мењали исхрану? На то питање нема поузданог одговора. Очигледно је то било зато што ипак нису постали акробате као гибони, а можда се то десило и из других разлога, највероватније не од њихове воље. Силазак на земљу десио се, вероватно, у време када су и други фактори, географски и биолошки, доприносили даљем усавршавању човеколиког мајмуна. У но-



вим околностима он је стицао нове навике: живот у стаду, комуникацију унутар чопора, помоћу гласова и мимике (у томе је особито значајна беоњача, по којој и данас распознајемо нека наша стања); продужен је животни век, продужена је инфантлност младих и њихова дуга везаност за родитељско старање, сталност сексуалне привлачности и тежња ка животу у групи или према полу, у „породичном” животу, под заштитом једног мужјака који штити „породицу”, стара се о исхрани и одгоју младих. Његови млади једу – то једино и могу – само биљну храну, јер су њихове вилице „слаба страна”, као и код одраслих примата.

У овом периоду човеков физиолошки и биолошки развој као врсте заокружен је и дефинитивно еволутивно сведен још пре његовог силаска на земљу. Према томе, губи сваки основ покушај да се доказује даља човекова еволуција ка сваштоједству или месождерству. За то немамо ни један једини доказ. Човек је само у том погледу испојио фрапантне способности прилагођавања и изналажења излаза из теснаца еволуције на путу до садашњих стања. Међутим, свата прилагођавања и „открића”, као што је и промена хране,

нису ишла, као што не иду ни данас, без обзирних тешкоћа, пре свега оних здравствених. Јесте, човек је и тада као и данас могао да поједе крављи реп уместо шаргарепе, али то мора да плати најскупљом могућом ценом – здрављем. Ако овој антрополошкој скици додамо оно што ће савремена наука, на основу најновијих истраживања, утврдити као егзактну чињеницу, теза о човеку као биљоједу нема алтернативу.

Шта још не знамо о нама? Не знамо ***како функционише ћелија*** нашег или било ког другог живог организма, протозое, храста, човека. То наука још не зна. Кад не знамо то, не знамо како функционишу ни скупине од неколико десетина милиона ћелија које чине сложене системе нашег организма. О томе нобеловац Капра сетно ламентира тврдећи да ће тек та сазнања отворити широки и сигурни пут у дубља спознавања природе живих организама. Ако се, дакле, још увек не зна ништа о елементарним функцијама живих организама, како се, када су у питању наше конструктивне мере, може са сигурношћу предузимати било шта у њихову корист? Медицина је открила многа значајна средства и методе лечења, али је потпуно немоћна пред читавим блоком човекове патологије. Много напретка на том подручју вероватно не може бити све док наука не открије како функционише наш организам у својим ћелијским функцијама.

Све цивилизације, од најдревнијих до савремене, бавиле су се проблемом исхране. Најстарији писани извори о томе потичу из старе кинеске културе и нешто млађе ирано-индуске и углавном је реч о религиозним списима. Човек је, дакле, рано постављао питања о својој правој природи, као што је морао да се бави и проблемима економије света. Из тих старих извора дознајемо да су, између осталог, све велике религије пропагирале храну биљног порекла (будизам, хиндуизам, зороастризам, хришћанство, мухамеданство) или уздржавање од хране животињског порекла (пост и слични обичаји).

Антрополошких, палеонтолошких, археолошких и других доказа о људима као биљоједима, за шта су се залгале и ове религије, данас имамо на све стране. Један од најстаријих хоминида, аустралопитек, био је биљојед, као што су то, по налазима ових наука, и сви остали хоминиди и све друге врсте мајмуна. Како је дошло до промене у исхрани хоминида? На то питање није једноставно одговорити. Помишљамо да су узрок те промене били промењени услови живота, оскудице у храни, варијације изазване променама у годишњим добрима и друго, што је могло ову врсту да упути и на исхрану месом. Употреба ватре била је одлучујућа у исхрани људи. Тада је човек могао да кува или да пече месо, јер га на други начин није могао користити будући да његове вилице и зуби, обликовани за мрвљење биљне хране, нису могли да кидају пресно месо, као што то не могу ни данас. Са усавањањем оружја за лов, меса је у исхрани било све више, да би с преласком на земљорадњу и сточарство месо постало мање-више редовни дневни оброк, но свакако много ређи него данас. Поставши по пракси месојед, противно својој природи, човек је, несвестан тога, тешко нарушио природну равнотежу многих врста, чиме је и сам дошао у деликатан положај. Дошло је до проређивања, па и истребљивања неких животињских врста којима су се људи хранили. Али жртве нису остале дужне. Једући их, човек је постао **болесно биће**, изгубио је здравље и озбиљно начео темељне системе своје биолошке природе. Чинио је то не само зато што су га честе оскудице у храни, поремећаји у природи и друштвени услови приморавали да буквално једе све да би преживео, већ и услед незнања, јер више није знао којој врсти припада, биљоједима, месоједима или сваштоједима. Међутим, људи су одувек запажали штетно дејство хране животињског порекла, али су најчешће мислили да је довољно да се умере у њеној употреби, чиме се, дабоме, проблем ублажавао, а деструктивно дејство те исхране продужавало на дуги период трајања, па су се последице на тај начин занемаривале, или

приписивале нечем другом, што се и данас најчешће чини. У прошлости људи нису знали да храна није ствар произвољног избора, већ нешто у чему смо, као и остале животињске и биљне врсте, детерминисани. То потврђују најновија научна истраживања. Старе цивилизације нису располагале научним доказима те врсте, па отуда нису могле одговорити на питање којој од трију група припадају људи. Тако је остављен велики простор за различиту прехранбену праксу, што је зависило и од типа економије којом су се људи бавили. У сточарским културама месо и месни производи су основна храна, док је у земљорадничким културама то храна биљног порекла. Када је долазило до тешког осиромашења сточних фондова, људи би тражили умереност у свему, особито у убијању и обредном жртвовању животиња, указујући на братственичке везе свих врста и залажући се за заштиту животиња. Тако стари Иранци 8000 година пре Буда и Христа, певају химну *Души Вола*, која се пита: „Где је човек за ког си говорио: *Створићу ја да њројоведа стварање о бићима?*” Мудри Иранац Заратустра, Немоћни Пророк, јеца над трагичном судбином животиња: „Када ће доћи онај који ће ми пружити свемоћну потпору?” Ни он ни потоњи заштитници природе на планети, све до наших дана, нису успели да притерају памети *рђаве чобане* на земљи, која је већ опустошена или је постала масовно узгајалиште разне стоке која живи у шталама само до оптималне тежине, а онда одлази на кланице, у ледаре и на крају у наше незајажљиве желуце.

У једном старом ђаинистичком тексту се каже: „Не смео убијати, ни злостављати, ни повређивати, ни мучити, ни прогонити ниједно живо биће, ниједну врсту створења, ниједно биће ма које врсте.”

Долазак пророка Заратустре (7000 година пре Христа) за ондашњи Иран и околне земље значао је долазак *йравде за животиње*. Та Правда једва да је негде заживела, али савест људи за свагда је уздрмана. Отворила су се и питања здравља, хигијене и менталних стања људске врсте.

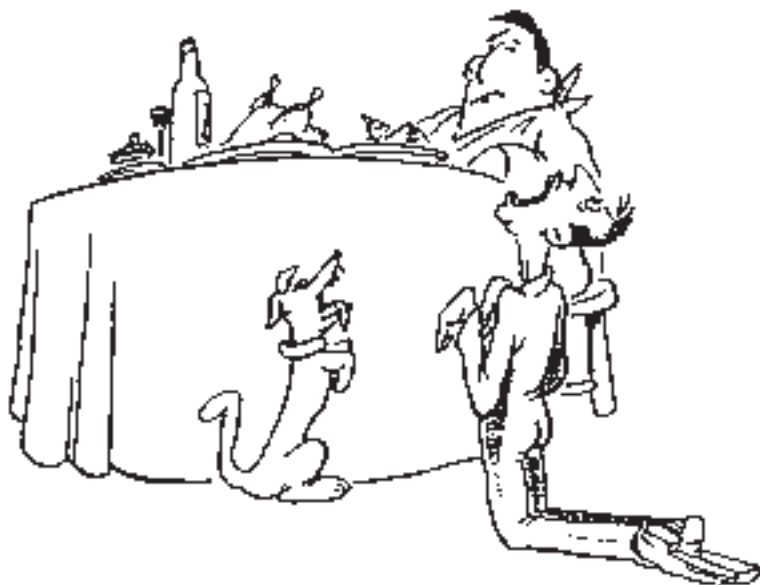
Велики умови прошлости – Конфучије, Лао Це, Буда, Махавира, Сократ, Хипократ, Аристотел, Леонардо да Винчи, Волтер, Ганди и многи други упозоравали су на варварско понашање људи према животињама. Они су тражили свеопште милосрђе и, доследно томе, храну ради које се нико не мора убијати, поред, за нас веома важног питања, шта јесте а шта није храна за људе. У залагањима ових мислилаца изражена је и идеја о *йошћовању животиња* и његовом *јединству*. Те велике идеје Истока добиле су на Западу подршку тек код Спинозе, Шопенхауера и Дарвина. С напретком биолошких и хемијских наука ова су се питања почела истраживати екзактним методима. Исток није чекао на одговор науке. Он је инстинктивно осећао где је истина. Једном приликом Ганди, као вегетаријанац, рекао је за лицемерне Западњаке: „Људи који тврде да су пацифисти и пријатељи животиња а једу месо, јесу ветрогоње”.

Хипократова максима – *Храна њреба да је лек, лек њреба да је храна* – указује на дубоку везу човека с природом. По овом мудрацу једино биљка има искључиве моћи да буде храна и лек истовремено, што је у историјском смислу искуство свих народа. Да је биљка, а не животиња, лековита, опште је позната чињеница. Сви народни лекови користе поједине биљке у терапеутске сврхе. То сада чини и савремена медицина кад год није у могућности да се послужи неким хемијским препаратом. Колико нам је познато, до данас није успешно употребљен ниједан лек добијен од неке животиње или од било ког дела њеног тела. Животињски организми садрже само *џоксине* за човека.

Будизам и ђаинизам су религије које нису прибежавале насиљу, а истовремено су и једине религије које се придржавају вегетаријанске исхране. Није ли управо њихово вегетаријанство природно и спонтано одвело те религије у међуљудске односе без насиља и ратова? Није ли, дакле, храна један од битних физиолошких и друштвених узрочника

насилничког начина живота (мишљења, осећања и поступања) људи десетинама хиљада година?

Када бисмо се хранили нашом природном, биљном храном, прво, имали бисмо је сви у изобиљу, била би много јефтинија и доступнија, што би веома умањило свачији напор и потребу да до хране долази и преко разних видова насилништва, ратовима, пљачком и сл. Храна више не би била узрочник латентне агресивности. Наша изиритирана и храном поремећена пробава, која тако видно утиче на нашу психу, одразила би се смирујуће на наша душевна стања. Појести зеца или појести купус (у друштву с њим, рецимо, он са једне стране купуса а ви са друге) – то су одиста два потпуно различита јела и доживљаја! Да бисмо појели зеца, морамо починити чин агесије, убиство, а с убиством нарушавамо душевни спокој; касније, ако смо и успели да заборавимо како је тај зец доспео у наш незасити трбух, морамо га варити, што није ништа мање деликатно за нашу физиологију.



Данас се у развијеном и бољестојећем свету дневно поједе неколико милијарди шницли. За сваку шницлу потребно је утрошити око 900–1200 грама скупе биљне хане (зрна), што значи да свака шницла човека кошта по један сат утрошка његове животне енергије. Да би се добио један килограм шницли, потребно је да животиња поједе 5–7 килограма скупо произведене биљне хране. Да тих 5–7 килограма пшенице, кукуруза, зоби, јечма, соје и др. поједемо ми, од те количине могли бисмо да спремимо 60–80 здравих и укусних оброка, уз то бисмо уштедели сав рад и средства за узгој стоке. Ево где се налази и могуће решење за глад која хара планетом. Једним потезом, једном разумном променом постали бисмо врста ситих и здравих.