

ИЗПОВЕД ОТ СЪУЧАСТНИК В ПОДГОТОВКАТА НА МАСОВИЯ БУНТ СРЕЩУ ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ

АКО СЕ СТРАХУВАШ ОТ РАЗБУЛЕНАТА ИСТИНА ЗА СКРИТИЯ В ХРАНАТА НИ
УБИЕЦ -

НЕ СЕ ЗАХВАЩАЙ С ТАЗИ КНИГА!

„Хората просто не трябва да умират от своето хранене“

Д-р Сингх Кхалса

Вероятно съм бунтар по природа. Не търпя лъжите, маскирани с „нови научни факти“, които служат за масова заблуда и ни превръщат умишлено в потенциални пациенти.

Ако случайно все още вярвате на едно от най-жестоките и тиражирани „научни ментета“ за полезните пълнозърнени продукти и за „смъртоносния“ висок холестерол, и спазвате призива „Не яжте животински мазнини – ще надобелеете и ще загинете от инфаркт или инсулт“.... вие и децата ви сте в голяма опасност и в тази книга е вашето спасение!

В предговора на „Пшеницата – маскираният убиец“ споделих за моите тестени страсти и последвалите неизбежни здравословни неволи, но едва след тази втора част на изключителния труд на д-р Уилям Дейвис, проумях докрай истината за най-голямата съвременна беда на човечеството – ежедневната злоупотреба със зърнени продукти! И спешната необходимост от цялостна и пълна, революционна промяна – живот без зърнени храни!

Задавали ли сте си някога въпроса откога човек отглежда и култивира тревистите зърнени растения, как това се е отразило на здравето му и как в последните десетилетия от „коматчето“ корав просеник стигнахме до изобилието от пухкави кроасани, погачи и останалите несметни видове тестени продукти?

Началото на днешния глобален здравословен проблем е далеч назад във времето, а мястото на „първородния ни грях“ – Египет – родината на земеделието и първите тестени питки, но и на наднорменото тегло, кариеса, сърдечния инфаркт и инсулта.

Да си припомним древната картина от преди 100 хиляди години, когато през неопалеолита на Земята се скитали стада животни, следвани отблизко от гладни хомо сапиенси. Човекът по онова време бил опитен ловец и крехкото месо, плодовете, семената, ядките и богатите на целулоза зеленчуци представлявали предпочитаното му меню – в хармония с естествените му генетични заложби. Намерените останки и проведените антропологични измервания показват, че неопалеолитните хора имали костна структура на атлети – съчетаващи висок и строен ръст със сила, бързина и ловкост. Съвременните научни анализи на тяхната „диета“ категорично потвърждават ролята на храната за добрата им физическа форма. Бих искала да подчертая, че техните въглехидратни източници -

натурални, диворастващи и богати на микроелементи, витамини и целулоза плодове и зеленчуци им доставяли петкратно повече незаменими за клетката фитонутриенти от препоръчваната дневна доза за нашия съвременник.

Цялата генетична и хранителна хармония била нарушена преди около 10 000 години с възникването и развитието на земеделието. С него към храната на хората се прибавили две напълно нови групи храни: зърнените и млечните. Храни – напълно чужди на човешкия геном.

За човешката еволюция десет хиляди години са като едно намигване. Генетичното наследство не се променя значимо за такъв период от време. Човешките гени се приспособяват бавно и изключително неохотно и мудро към въвеждането на тези две нови групи храни. В действителност човешкият род и до момента не е в състояние да се справя безпроблемно с тях. Бъдете сигурни, че увлечението ни по зърнените култури и безбройните тестени и други продукти на зърнена основа, което днес ни е превърнало във „въглехидратни наркомани“, допринася за далеч по-драстични хронични проблеми в здравословното ни състояние. Научните факти за болестотворната роля на зърнените треви са много и при това необорими. Едни от най-красноречивите научни факти ни дава американският стоматолог и изследовател, д-р Уестън Прайс. През 30-те години на XX в. той провел интересно и показателно пансветско обширно проучване, чрез което доказва връзката между промените в хранителните навици на хората и здравословното им състояние. Д-р Прайс документира, че племената и народностите, които все още са запазили своя оригинален начин на хранене с плодове, ядки, зеленчуци, месо и риба, и не консумират зърнени, рафинирани и силно преработени продукти, имат добро здравословно състояние, напълно здрави зъби и правилни зъбни дъги. Когато тези общности преминавали на западния начин на хранене, още в първото поколение се появявали кариеси и се наблюдавали деформации в челюстите и други здравословни проблеми, характерни за т.н. развити общества. В тази връзка, историята на индианското племе Пима е безпрецедентен и драматичен биологичен експеримент. Стройните, здрави и удивително дълголетни пима, докато консумирали естествената си храна, не познавали изобщо диабета, сърдечносъдовите и злокачествените проблеми, и имали средна продължителност на живота над 80 г. След преместването им в резерват и неизбежната драстична промяна в хранителния продуктов набор, с преобладаване на зърнените въглехидрати, само за едно поколение, тези индианци се превърнали в своята пълна противоположност. Днес те са на второ място по затлъстяване в света, над 82 % развиват диабет втори тип до 36 г. си възраст, а средната продължителност на живота им се е смалила наполовина...

И така....

Призовавам ви на бунт срещу храната-убиец!

Предлагам ви да се обединим и заедно да се измъкнем от ада на зърнените въглехидрати!

Ако се опълчим на отровително-вкусовата промишленост, свалим лустрото на маркетинга, измислената наука, удобството на пристрастяването към ежедневната тестяна дажба и се осмелим да бъдем отговорни и честни, ще си признаем, че:

Като цивилизация преди около 10 000 години сме допуснали огромна грешка в областта на храненето: възприели сме семената на тревите – зърната - за своя храна. Но те са храна за птиците и тревопасните животни. Отначало сме я яли по принуда, притиснати от отчаянието на глада. След това сме допуснали грешката да се разрасне, като не само сме я възприели като откритие на основен хранителен продукт, но и като хранителен *идеал* за човешка консумация. Признаването на вредите от съвременната пшеница в „Пшеницата – маскираният убиец” беше първата крачка, но сега можем да направим още една важна стъпка напред и да премахнем *всички* зърнени храни. След като го постигнем, ще напреднем още повече по пътя към цялостното здраве, като осъзнаем и отстраним всички вредни ефекти, които сме натрупали през годините на консумация на зърнени продукти.

**ТОВА Е ЗАДЪЛЖИТЕЛНАТА ЧАСТ ОТ ПЪТЯ
КЪМ ЦЯЛОСТНО ИЗЦЕЛЕНИЕ И ЗДРАВЕ!**

Ваш верен съзаклятник:

Доц. Д-р Мария Папазова