



Hrani dolgo časa nisem pripisoval velikega pomena. Morda zato, ker nikoli nisem bil bolan, boleznih ali smrti bližnjih nekako nisem povezoval s hrano.

Moja prva slaba izkušnja s hrano so bile driske po zaužitju kravjega mleka. Bil sem star skoraj 30 let in sem z olajšanjem sprejel informacijo, da se to dogaja mnogim. »Nič ni narobe z mano, ampak z mlekom.«, sem si oddahnil.

Precej naivno sem mislil, da je hranjenje nekaj povsem naravnega, pravila hranjenja samoumevna, organizem sam sporoči, če je s kakšno hrano kaj narobe, tako kot je to bilo z mojim odzivom na mleko. Zato me tudi knjige o hrani niso preveč privlačile. Tisto Hipokratovo: »Vaša hrana naj bo zdravilo in zdravilo naj bo vaš hrana.«, se mi je zdelo zanimivo bolj kot pesniška figura, kot pa medicinski nasvet.

Nisem se mogel bolj motiti, a to spoznanje je prišlo pozneje. Najbolj drastično in boleče ob tastovi veliko prezgodnji smrti. Vsi smo si bili nekako enotnega mnenja, da se je »ubil s hrano«. Potem sem v drugačni luči videl vzroke za očetovo odpoved ledvic, mamine težave s hrbtenico ...

Nekaj let pozneje, ko sem bil prepričan, da lahko pomagam drugim, sem začel prakticirati različne oblike zdravstvene pomoči. Velika večina mojih »pacientov« so trpeli za posledicami slabih življenjskih navad, v prvi vrsti hrane, pijače in drugega, kar so jih vnašali v svoje telo. In dokler niso spremenili prehrane in načina življenja je bila vsakršna pomoč, moja in vseh drugih vključno z uradno medicino, nujno le začasna.

Saj je to tudi normalno. Vsakih nekaj let se v naših telesih vse celice zamenjajo, na kakovost novih celic usodno vpliva to kar pojemo, popijemo in vdihujemo. Dobesedno postanemo to, kar vnašamo vase. Hranjenje je nič drugega kot proces, ko tisto kar pojemo postaja del nas samih.

Intelektualna radovednost (sam še vedno nimam nobenih zdravstvenih težav) in potrebe drugih me vrsto let ženeta, da preučujem vsakršno literaturo s področja prehrane. Veliko krat sem ob kakšni knjigi bil jezen (na avtorja, založbo in tudi nase ker berem takšno sr....!), veliko krat zgrožen (kako lahko nekdo prodaja način, kako uničevati zdravje?), mnogo krat zbežan (brez kakršnih koli dokazov izmišljene diete).

In če me je kdo do sedaj vprašal za nasvet, katero knjigo prebrati, sem ostal brez odgovora. Priporočal sem kar nekaj knjig, ki so bile vse skupaj na neki način celota. A mnogi so tudi potem ostali zmedeni: Ali je vegetarijanstvo res dobro, če pa so z vladno pomočjo še pred kratkim vsa slovenska mesta krasili jumbo plakati, da je meso zdravo in nujno? Ali je dovolj, da ne jem mesa, jem pa veliko testenin, krompirja, riža, sladkarij ...? So jajca zdrava?

Kaj je že veganstvo? Kako kdo lahko govori, da je mleko slabo, če vladna ministrstva tiskajo plakate s katerim nas nagovarjajo naj pijemo mleko. Ali je post nevaren? Kako lahko celo življenje jemo presno hrano? Zakaj nobena dieta ne deluje?

Težko bi našel področje v katerem je več zmede, ponarejanja, prodajanja megle, kar je tudi razumljivo saj se na tem področju združujejo več največjih lobijev: farmacija, prehranska industrija (govedoreja, mlekarstvo, predelava ...), zdravstvo in vsi imajo velikanski vpliv na politiko in medije.

To je knjiga, ki jo bom lahko priporočil vsakomur. Brez sekunde premisleka. Ena sama. V njej vse piše. Prepričljivo. Jasno. Knjiga, ki odpravlja zmede.

Edino vodilo (avtor dr. Campbell) je znanstvena resnica. Resnica, ki temelji na najbolj obsežnih raziskavah v zgodovini človeštva in ki ni motivirana z donacijami kakšne industrije ali osebnimi zasluži s prodajo izdelkov, ki so povezani s knjigo. Avtor se niti malo ne ozira na to, kar bi kdo želel prebrati (politik, direktor kakšne multinacionalke, zdravnik ali preprost bralec). Samo resnica lahko osvobodi. Vseeno nas ne pusti da sami razlagamo znanstvene ugotovitve: nevsiljivo in prijateljsko, jasno in razumljivo namigne, kaj bi glede na vse izsledke vse raziskav bilo za nas dobro. Ne zahteva zaupanja, ne pričakuje, da verjamemo.

Knjiga se bere kot napeta zgodba. Opisani so najbolj prefinjeni mehanizmi medsebojne povezanosti med prehransko, farmacevtsko in medicinsko industrijo, izobraževanjem (od vrtca do medicinskih fakultet) in politiko. Zvemo, kako ti mehanizmi delujejo in zakaj je to za nas nevarno.

Vas zanima RESNICA o hrani in vplivu na zdravje? Vas zanima kako in zakaj hrana vpliva na zdravje, bolezen in ozdravitev? Vas zanima kako preprečiti bolezni, tudi tiste do katerih imamo genetske predispozicije? Ali vas zanima, kako s hrano pozdravimo tudi najhujše bolezni? Ali je sploh mogoče, da vas to ne zanima?

Ivan Soče, urednik