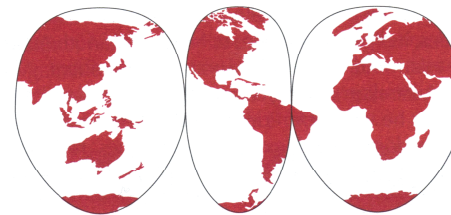


ΙΔΡΥΜΑ ΟΥΕΣΤΟΝ Α. ΠΡΑΪΣ

ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΣΟΦΩΝ ΠΑΡΑΛΟΣΕΩΝ

**Στην Διατροφή, στην Γεωργία
και στην Θεραπευτική**
Εκπαίδευση • Έρευνα • Κινητοποίηση



ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ
ΤΩΝ ΥΓΕΙΝΩΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΩΝ
Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΑΝ ΥΠΗΡΕΤΗΣ
Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΑΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
Η ΓΝΩΣΗ ΣΑΝ ΟΔΗΓΟΣ

ΕΥΓΕΝΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Περισσότερες πληροφορίες
στον κατατοπιστικό ιστότοπό μας
<http://www.westonaprice.org>

Ποιός ήταν ο Ουέστον Α. Πράϊς



Weston A. Price
1870-1948

Photo © Price-Pottenger Nutrition Foundation
www.price-pottenger.org

Στις αρχές της δεκαετίας του 1930, ένας χειρουργός οδοντίατρος απο το Κλήβε-λαντ, ο Ουέστον Α. Πράϊς (1870-1948), άρχισε μια μοναδική σειρά πρωτότυπων ερευνών. Ταξίδεψε πάνω απο δέκα χρόνια σε απομονωμένα σημεία του κόσμου για να μελετήσει την υγεία πληθυσμών που δεν τους είχε ακόμη αγγί-

ξει ο δυτικός πολιτισμός. Στόχος του ήταν να ανακαλύψει τους παράγοντες που ευθύνονταν για την καλή στοματική τους υγεία. Οι μελέτες του κατέδειξαν ότι η τερηδόνα και οι γναθικές παραμορφώσεις που καταλήγουν σε στριμωγμένα και στραβωμένα δόντια είναι αποτέλεσμα διατροφικών ανεπαρειών, και όχι κληρονομικότητας.

Οι πληθυσμικές ομάδες που μελέτησε ο Δρ. Πράϊς περιελάμβαναν απομονωμένα χωριά της Ελβετίας, Γαλλικές κοινότητες των νησιών Έξω Εβρίδες, ιθαγενείς κατοίκους της Βόρειας και Νότιας Αμερικής, νησιωτικούς πληθυσμούς της Μελανησίας και της Πολυνησίας στον Νότιο Ειρηνικό, Αφρικανικές φυλές, καθώς και πρωτόγονες φυλές της Αυστραλίας και των Μαορί της Νέας Ζηλανδίας. Οπου και να πήγε ο Δρ. Πράϊς, διαπίστωσε ότι τα όμορφα, ίσια δόντια, η απουσία τερηδόνας, η καλή φυσική κατάσταση, η αντίσταση στις ασθένειες και η

υγής ψυχολογική κατάσταση ήταν κοινά χαρακτηριστικά ιθαγενών πληθυσμών που τρέφονταν ακολουθώντας παραδοσιακά διαιτολόγια, πλούσια σε θεμελιώδη θρεπτικά συστατικά.

Όταν μελέτησε τις τροφές που κατανάλωναν οι απομονωμένοι αυτοί πληθυσμοί, διαπίστωσε ότι, σε σύγκριση με το τυπικό Αμερικανικό διαιτολόγιο των ημερών του, παρείχαν τουλάχιστο τετραπλάσια ποσότητα των υδατοδιαλυτών βιταμινών, ασβεστίου και άλλων ορυκτών, και τουλάχιστο ΔΕΚΑΠΛΑΣΙΑ ποσότητα των λιποδιαλυτών βιταμινών, απο τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το βούτυρο, το χαβιάρι, τα όστρακα, το κρέας απο εντόσθια, τα αυγά και τα ζωικά λίπη, δηλαδή ακριβώς τις πλούσιες σε χοληστερόλη τροφές που σήμερα αποφεύγει το Αμερικανικό κοινό σαν ανθυγιεινές.

Οι υγιείς αυτοί παραδοσιακοί πληθυσμοί γνώριζαν ενστικτωδώς αυτά που είχαν ανακαλύψει με μεγάλη καθυστέρηση οι επιστήμονες της εποχής του Δρ. Πράϊς: ότι αυτές οι λιποδιαλυτές βιταμίνες, η Α και η D, είναι ζωτικές για την υγεία, διότι ενεργούν σαν καταλύτες για την απομοίωση ορυκτών και την αξιοποίηση των πρωτεϊνών. Χωρίς αυτές δεν μπορούμε να προσλάβουμε ορυκτά, ασχέτως με το πόσο άφθονα είναι μέσα στις τροφές μας. Ο Δρ. Πράϊς είχε ανακαλύψει και μια πρόσθετη λιπο-διαλυτή ουσία, που την ονόμασε Παράγοντα Χ, και η οποία υπάρχει στο συκώτι των ψαριών, στα όστρακα, στα εντόσθια των ζώων και στο βούτυρο απο γάλα αγελάδων που έχουν τραφεί με πράσινο ανοιξιάτικο και φθινοπωρινό χορτάρι.

Όλες οι πρωτόγονες φυλές είχαν κάποια πηγή διατροφής που περιελάμβανε τον Παράγοντα Χ, που σήμερα θεωρείται ότι είναι η βιταμίνη Κ. Οι απομονωμένοι πληθυσμοί που μελέτησε ο Δρ. Πράϊς καταλάβαιναν την σπουδαιότητα της

καλής διατροφής ζευγαριών πριν απο την σύλληψη και την εγκυμοσύνη. Πολλές φυλές είχαν έθιμο την ειδική διατροφή των νέων ανδρών και γυναικών πριν απο την παιδοποιία, με τροφές πλούσιες σε θρεπτικές ουσίες ζωικής προέλευσης. Οι ίδιες αυτές τροφές θεωρούνταν σημαντικές για τις έγκυες και τις θηλάζουσες γυναίκες και τα αναπτυσσόμενα παιδιά. Ο Δρ. Πράϊς διαπίστωσε ότι ήταν πλούσιες σε ορυκτά και σε λιποδιαλυτούς «ενεργοποιητές» που βρίσκονται μόνο μέσα σε ζωικά λίπη.

Οι απομονωμένοι πληθυσμοί τους οποίους φωτογράφησε ο Δρ. Πράϊς, με τα θαυμάσια σώματα, με την εύκολη αναπαραγωγή, με την συναισθηματική σταθερότητα και την απουσία εκφυλιστικών ασθενειών, έρχονται σε πλήρη αντιδιαστολή με τους πολιτισμένους μοντέρνους που τρέφονται με τις «εκτοπιστικές τροφές του σύγχρονου εμπορίου», όπως η ζάχαρη, το άσπρο αλεύρι, το παστεριωμένο γάλα, τα τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας λιπών, τα «φυτικά» έλαια και τα «βολικά» τρόφιμα που είναι γεμάτα απο πρόσθετα και αδρανείς ουσίες.

Οι ανακαλύψεις και τα συμπεράσματα του Δρ. Πράϊς είχαν δημοσιευτεί στο κλασικό σύγγραμμά του *Διατροφή και Σωματικός Εκφυλισμός* (Nutrition and Physical Degeneration). Ο τόμος αυτός περιέχει εντυπωσιακές φωτογραφίες όμορφων, υγείων, πρωτόγονων πληθυσμών, και απεικονίζει με τρόπο εντυπωσιακό τον σωματικό εκφυλισμό που παρατηρείται σε πληθυσμικές ομάδες που εγκαταλείπουν την παραδοσιακή τους διατροφή χάρη στις σύγχρονες «βολικές» τροφές.

Οι φωτογραφίες που μας άφησε ο Δρ. Ουέστον Πράϊς δείχνουν καθαρά τις διαφορές δομής του προσώπου μεταξύ αυτών που ζούν με παραδοσιακό διαιτολόγιο και αυτών που οι γονείς τους

υιοθέτησαν την «πολιτισμένη» διατροφή με «νεκρές» επεξεργασμένες τροφές.



Photo © Price-Pottenger Nutrition Foundation
www.price-pottenger.org



Photo © Price-Pottenger Nutrition Foundation
www.price-pottenger.org

Η «πρωτόγονη» κοπέλλα της Ινδιάνικης φυλής Σέμινολ (δεξιά) έχει φαρδύ γνάθο. Η άλλη γεννήθηκε απο γονείς που είχαν εγκαταλείψει το παραδοσιακό διαιτολόγιο της φυλής τους, και έχει στενό και μακρύ πρόσωπο, «συνωστισμένα» δόντια και μειωμένη ανοσοποιητική αντίσταση στις ασθένειες.

Photos copyright
Price-Pottenger Nutrition Foundation

Χαρακτηριστικά Παραδοσιακών Διαιτολογίων

1. Η διατροφή των υγιών πρωτόγονων και μη εκβιομηχανισμένων λαών δεν περιλαμβάνει ραφιναρισμένες ή υπερκατεργασμένες τροφές, όπως: άσπρη ζάχαρη ή σιρόπι φρουκτόζης απο καλαμπόκι, αλεύρι χωρίς πίτυρο, κονσέρβες, γάλα παστεριωμένο, ομοιογενοποιημένο, άπαχο ή μερικώς αποβουτυρωμένο, ραφιναρισμένα ή υδρογονωμένα φυτικά λάδια, πρωτεΐνες σε σκόνη, συνθετικές βιταμίνες, τοξικά πρόσθετα και συνθετικά χρώματα.

2. Το διαιτολόγιο όλων των παραδοσιακών πολιτισμών περιλαμβάνει και κάποιες ζωικές πρωτεΐνες και λίπη από ψάρια και θαλασσινά, από πτηνά υδροβία και της ξηράς, από ζώα της ξηράς, από αυγά, γάλα και προϊόντα γάλακτος, και σε μερικές περιπτώσεις από ερπετά και ακόμη και έντομα.

3. Τα πρωτόγονα διαιτολόγια παρέχουν τουλάχιστο τετραπλάσιο ασβέστιο και άλλα ορυκτά, και δεκαπλάσιες λιποδιαλυτές βιταμίνες από ζωικά λίπη (βιταμίνη Α, βιταμίνη D, και την ουσία που παλιότερα ήταν γνωστή σαν Price Factor), απ'ότι το σημερινό διαιτολόγιο του μέσου Αμερικανού. Το Price Factor πήρε το όνομα του γιατρού Ουέστον Πράις που την ανακάλυψε και σήμερα πιστεύεται ότι είναι η βιταμίνη Κ.

4. Σε όλους τους παραδοσιακούς πολιτισμούς μερικά ζωικά τρόφιμα καταναλώνονται ωμά.

5. Τα πρωτόγονα και τα παραδοσιακά διαιτολόγια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε τροφικά ένζυμα από ωμά γαλακτοκομικά προϊόντα, από ωμό κρέας και θαλασσινά, από ακατέργαστο μέλι, από τροπικά φρούτα, από λάδια μη θερμικής επεξεργασίας, από κρασιά και μη παστεριωμένες μπύρες, και από λαχανικά, φρούτα, ποτά, κρέατα και καρυεύματα που είναι συντηρημένα μόνο με φυσική γαλακτική ζύμωση.

6. Σπόροι, δημητριακά και ξηροί καρποί τρώγονται αφού “μουλιάσουν” στο νερό, ή φυτρώνουν, ή υποστούν ζύμωση ή εμπλουτιστούν με μαγιά ώστε να εξουδετερωθούν οι φυσικές αντιθρεπτικές ουσίες που περιέχουν, όπως φυτικά οξέα, ανταγωνιστές ενζύμων, ταννίνες και πολυπλοκοί υδατάνθρακες.

7. Η ολική περιεκτικότητα σε λίπη των παραδοσιακών διαιτολογίων κυμαίνεται από 30% έως 80% του συνόλου των καθημερινών θερμίδων της διατροφής, αλλά μόνο το 4% των θερμίδων αυτών περίπου προέρχεται από πολυακόρεστα έλαια που υπάρχουν από την φύση μέσα στα δημητριακά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, ψάρια, ζωικά λίπη και λαχανικά. Οι υπόλοιπες θερμίδες από λίπος προέρχονται από κεκορεσμένα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

8. Τα παραδοσιακά διαιτολόγια περιέχουν σχεδόν ίση αναλογία λιπαρών οξέων Ωμέγα-6 και Ωμέγα-3.

9. Όλα τα πρωτόγονα διαιτολόγια περιέχουν και αλάτι.

10. Τα παραδοσιακά διαιτολόγια περιλαμβάνουν κατανάλωση ζωικών οστών, συνήθως με την μορφή σούπας πλούσιας σε ζελατινώδη ουσία του περιόστεου

11. Τα παραδοσιακά διαιτολόγια φροντίζουν για την υγεία των επερχόμενων γενεών παρέχοντας ειδικές τροφές με υψηλή θρεπτική περιεκτικότητα για τους μέλλοντες γονείς, για έγκυες γυναίκες και για παιδιά που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης. Φροντίζουν επίσης για την τήρηση κάποιων χρονικών αποστάσεων μεταξύ της μιάς εγκυμοσύνης και της επόμενης, και μαθαίνουν στα παιδιά τις βασικές αρχές της σωστής διατροφής.

Copyright © 1999 The Weston A. Price Foundation.
All Rights Reserved.

Έχετε μπερδευτεί με τα λίπη;

Τα εξής παραδοσιακά λίπη, πλούσια σε θρεπτικές ουσίες, έχουν θρέψει υγιείς πληθυσμικές ομάδες πολλές χιλιάδες χρόνια:

ΓΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Βούτυρο, βοδινό και αρνίσιο λίπος, χοιρινό λαρδί

Λίπος από πουλερικά όπως κοτόπουλο, χήνα και πάπια,

Λάδι ινδοκάρυδου, φοίνικα, και σπόρου φοίνικα

ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΕΣ

Αγνό, παρθένο ελαιόλαδο (ανεκτό και για μαγείρεμα)

Σησαμέλαιο ή φυσιτέλαιο ψυχρής μηχανικής εξαγωγής

Λινέλαιο ψυχρής μηχανικής εξαγωγής (σε μικρές ποσότητες)

ΓΙΑ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Λάδι από σκώτι ψαριών, όπως το μουρουνέλαιο (προτιμώτερο από άλλα λάδια ψαριών που δεν παρέχουν λιποδιαλυτές βιταμίνες, μπορούν να προκαλέσουν υπερβολική συσσώρευση ακόρεστων λιπαρών οξέων στον οργανισμό και συνήθως προέρχονται από ψάρια ιχθυοτροφείων.)

ΤΑ ΕΞΗΣ ΝΕΑ ΕΙΔΗ ΛΙΠΩΝ

Μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο, καρδιοπάθειες, δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στείρωση, μαθησιακή αναπηρία, προβλήματα στην φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών και οστεοπόρωση:

Όλα τα υδρογονωμένα και μερικώς υδρογονωμένα λάδια. Όλα τα βιομηχανικά επεξεργασμένα υγρά λάδια, όπως λάδι σόγιας, καλαμποκιού, ζαφορέλαιο, βαμβακέλαιο και λάδι κανόλας.

Λίπη και λάδια (ιδιαίτερα φυτικά λάδια) που έχουν θερμανθεί σε πολύ ψηλές θερμοκρασίες κατά την επεξεργασία τους ή κατά το τηγάνισμα.

Διαιτητικές Οδηγίες

1. Τρώτε πλήρεις μη επεξεργασμένες τροφές.
2. Τρώτε μοσχάρι, αρνί, κυνήγι, εντόσθια, πουλερικά και αυγά από ζώα ελεύθερης βοσκής.
3. Τρώτε ψάρια που μεγαλώνουν ελεύθερα (όχι σε ιχθυοτροφεία), και οστρακοειδή από μη μολυσμένα νερά.
4. Τρώτε προϊόντα μη αποβουτυρωμένου γάλακτος από αγελάδες ελεύθερης βοσκής, κατά προτίμηση ωμά ή που έχουν υποστεί γαλακτική ζύμωση, όπως ωμό γάλα, ολόπαχο γιαούρτι, κεφίρ, βούτυρο που έχει υποστεί ζύμωση, ολόπαχα ωμά τυριά και κρέμα γάλακτος φρέσκια, ή που έχει υποστεί γαλακτική ζύμωση. (Τα εισαγόμενα τυριά που γράφουν “από φρέσκο γάλα” στην ετικέτα τους είναι ωμά.)
5. Τρώτε άφθονα ζωικά λίπη, ιδιαίτερα βούτυρο.
6. Χρησιμοποιείτε μόνο τα παραδοσιακά φυτικά λάδια, όπως αγνό παρθένο ελαιόλαδο, σησαμέλαιο ψυχρής συμπίεσης, μικρές ποσότητες λινέλαιου ψυχρής συμπίεσης, καθώς και τα τροπικά λάδια (από ινδοκάρυδο, από φοινίκες και από πυρήνες φοινίκων).
7. Πίνετε τακτικά μουρουνέλαιο ώστε να παίρνεται τουλάχιστο 10,000 Διεθνείς Μονάδες βιταμίνης Α και 1,000 μονάδες βιταμίνης D την ημέρα.
8. Τρώτε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κατά προτίμηση οργανικά (βιολογικά) σε σαλάτες και σούπες, ή λίγο μαγειρεμένα στον ατμό, με βούτυρο.
9. Χρησιμοποιείτε ολόκληρα δημητριακά, όσπρια και ξηρούς καρπούς που έχουν προηγουμένως «μουλιάσει» στο νερό, έχουν φυτρώσει ή έχουν περάσει από ζύμωση, ώστε να εξουδετε-

ρωθούν τα φυτικά τους οξέα, οι ανταγωνιστές ενζύμων και οι άλλες αντιθρεπτικές ουσίες που περιέχουν.

10. Χρησιμοποιείτε τακτικά στην διατροφή σας λαχανικά, φρούτα, ποτά και καρυκεύματα που έχουν εμπλουτιστεί με ένζυμα μέσω γαλακτικής ζύμωσης.

11. Χρησιμοποιείτε άφθονες ποσότητες ζωμού, που τον έχετε ετοιμάσει στο σπίτι από κόκκαλα πουλερικών, μοσχαριού, αρνιού και ψαριού, στην παρασκευή σούπας και σάλτσας.

12. Χρησιμοποιείτε φιλτραρισμένο νερό για μαγείρεμα και για να πίνετε.

13. Χρησιμοποιείτε μή ραφιναρισμένο αλάτι και ποικιλία μπαχαρικών και καρυκευμάτων για να νοστιμίζουν τα φαγητά και να βελτιώνουν την όρεξη.

14. Ετοιμάζετε μόνοι σας το μίγμα καρυκεύματος της σαλάτας με ωμό ξύδι, αγνό παρθένο ελαιόλαδο και μικρή ποσότητα λινέλαιου.

15. Χρησιμοποιείτε φυσικές γλυκαντικές ουσίες σε μέτριες ποσότητες, όπως ωμό μέλι, σιρόπι maple, ζάχαρη maple, ζάχαρη από χουρμάδες, αφυδατωμένο χυμό ζαχαροκάλαμου (γνωστό με την ονομασία Ραπαντούρα στην αγορά), ή σκόνη του φυτού Στέβια.

16. Πίνετε μόνο μήν παστεριωμένο κρασί ή μπύρα σε αυστηρά περιορισμένες ποσότητες μαζί με το φαγητό.

17. Μαγειρεύετε μόνο σε σκεύη από ανοξείδωτο χάλυβα, χυτοσίδηρο, γυαλί ή καλής ποιότητας εμαγιέ.

18. Παίρνετε μόνο φυσικά τροφικά συμπληρώματα που προέρχονται από τροφές.

19. Χορταίνετε ύπνο, σωματική άσκηση και φυσικό φώς.

20. Να σκέφτεστε θετικά και να συγχωρείτε.

Διαιτητικοί κίνδυνοι

1. Μην τρώτε έτοιμα τρόφιμα εμπορικής παραγωγής όπως κουλούρια, κέικ, μπισκότα, πακεταρισμένα γεύματα, αεριούχα ποτά, εμπορικά συσκευασμένα μίγματα για σάλτσες κλπ.

Διαβάζετε τις ετικέτες!

2. Αποφεύγετε όλες τις ραφιναρισμένες γλυκαντικές ουσίες όπως ή ζάχαρη, η δεξτρόζη, η γλυκόζη, το σιρόπι υψηλής φρουκτόζης, και τους έτοιμους χυμούς φρούτων.

3. Αποφεύγετε το άσπρο αλεύρι και τα προϊόντα του, καθώς και το άσπρο ρύζι.

4. Αποφεύγετε όλα τα υδρογονωμένα ή μερικώς υδρογονωμένα λίπη και λάδια.

5. Αποφεύγετε όλα τα ραφιναρισμένα φυτικά λάδια από σόγια, καλαμπόκι, ζαφορά, κανόλα ή βαμβακόσπορο.

6. Μη χρησιμοποιείτε πολυακόρεστα λάδια για μαγείρεμα, τηγάνισμα ή ζαχαροπλαστική.

7. Αποφεύγετε τροφές τηγανισμένες σε πολυακόρεστα λάδια ή σε μερικώς υδρογονωμένα φυτικά λάδια.

8. Μη περιορίζετε σε φυτοφαγία. Τα ζωικά προϊόντα παρέχουν ζωτικές θρεπτικές ουσίες που δεν υπάρχουν στις φυτικές τροφές.

9. Αποφεύγετε προϊόντα που περιέχουν πρωτεΐνη σε σκόνη, γιατί συνήθως περιέχουν καρκινογόνα παράγωγα που δημιουργούνται κατά την επεξεργασία της πρωτεΐνης. Η κατανάλωση πρωτεΐνης χωρίς τους “συμπαράγοντες” που συνυπάρχουν μαζί της στην φύση μπορεί να οδηγήσει σε πενία ουσιών, ιδιαίτερα της βιταμίνης Α.

10. Αποφεύγετε το κατεργασμένο, παστεριωμένο γάλα. Μή καταναλώνετε υπερπαστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, γάλα που του έχει αφαιρεθεί μέρος του λίπους, άπαχο γάλα, σκόνη γάλα ή προϊόντα με απομιμήσεις γάλακτος.

11. Αποφεύγετε τα αυγά από βιομηχανικές φάρμες, καθώς και τα κρέατα και τα ψάρια βιομηχανικής εκτροφής.

12. Αποφεύγετε τα υπερκατεργασμένα αλλαντικά και λουκάνικα.
13. Αποφεύγετε τούς ταγγιασμένους/οξειδωμένους σπόρους, ξηρούς καρπούς και δημητριακά που περιέχονται σε βιομηχανικά γλυκίσματα τύπου Γκρανόλα, τα έτοιμα μίγματα για κέικ και ψωμιά γρήγορης παρασκευής, καθώς και τα σχηματοποιημένα παρασκευάσματα δημητριακών (boxed breakfast cereals) για πρόγευμα, διότι εμποδίζουν την πρόσληψη ορυκτών και προκαλούν δυσπεψία.
14. Αποφεύγεται τα κονσερβαρισμένα, ψεκάσματα, κερωμένα ή ακτινοβολημένα φρούτα και λαχανικά. Αποφεύγετε τις γενετικά τροποποιημένες τροφές (που βρίσκονται στα περισσότερα προϊόντα σόγιας, κανόλας και καλαμποκιού.)
15. Αποφεύγετε τα συνθετικά πρόσθετα τροφίμων, ιδιαίτερα δε το MSG (monosodium glutamate), την υδρολυμένη φυτική πρωτεΐνη και την ασπαρτάμη, που αποτελούν νευροτοξίνες. Οι περισσότερες βιομηχανικές σούπες, σάλτσες και ζωμοί, και τα περισσότερα εμπορικά καρυκεύματα περιέχουν MSG, ακόμη και αν δεν αναγράφεται στην ετικέτα της συσκευασίας.
16. Άτομα ευαίσθητα στην καφεΐνη και άλλες σχετικές ουσίες πρέπει να αποφεύγουν τον καφέ, το τσάι και την σοκολάτα.
17. Αποφεύγετε τρόφιμα που περιέχουν οξείδια αλουμινίου όπως το βιομηχανικό αλάτι, η σκόνη Μπέικιν Πάουντερ για το φούσκωμα των γλυκισμάτων, και φάρμακα για την δυσπεψία ή την υπερχλωρυδρία του στομάχου.
18. Μήν πίνεται φθοριωμένο νερό.
19. Αποφεύγετε τις συνθετικές βιταμίνες και τις τροφές που περιέχουν τέτοιες βιταμίνες.
20. Αποφεύγετε τα αποσταγμένα αλκοολικά ποτά.
21. Μη χρησιμοποιείτε φούρνο μικροκυμάτων.
- Οι «Διαιτητικές Οδηγίες» και οι «Διαιτητικοί Κίνδυνοι» συντάχθηκαν σε συνεργασία με το Ίδρυμα Διατροφικής Πράξης Πόττιγκερ

<http://www.price-pottinger.org>

Ποιά είναι τα λάθη της «καθιερωμένης» διατροφής;

«Αποφεύγετε τα κεκορεσμένα λίπη.» Τα κεκορεσμένα (saturated) λίπη παίζουν πολλούς σημαντικούς ρόλους στο σώμα. Παρέχουν ακεραιότητα στο τοίχωμα των κυτάρων, προάγουν την αξιοποίηση από τον οργανισμό των Ουσιωδών Λιπαρών Οξέων (Essential Fatty Acids), ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύουν το συκώτι και συντελούν στην δημιουργία ισχυρών οστών. Οι πνεύμονες και οι νεφροί δεν μπορούν να λειτουργήσουν χωρίς κεκορεσμένα λίπη. Τα κεκορεσμένα λίπη δεν προκαλούν καρδιοπάθεια. Στην πραγματικότητα τα κεκορεσμένα λίπη αποτελούν την προτιμητέα τροφή για τον καρδιακό μυ. Επειδή το σώμα χρειάζεται κεκορεσμένα λίπη, τα κατασκευάζει από τους υδατάνθρακες και από την περίσσια πρωτεΐνη, αν δεν περιέχει τέτοια λίπη η τροφή μας.

«Περιορίστε την χοληστερόλη.» Η χοληστερόλη των τροφών συντελεί στην ισχυροποίηση του τοιχώματος του εντερικού σωλήνα και βοηθά τα μωρά και τα παιδιά να αποκτήσουν υγιή εγκέφαλο και νευρικό σύστημα. Οι τροφές που περιέχουν χοληστερόλη παρέχουν επίσης και πολλές άλλες πολύτιμες θρεπτικές ουσίες. Μόνο η οξειδωμένη (ταγγιασμένη) χοληστερόλη, που υπάρχει στα περισσότερα γάλατα-σκόνη και αυγά-σκόνη, συντελεί στην καρδιοπάθεια. Υπ' όψη ότι το γάλα-σκόνη

προστίθεται στα υγρά γάλατα μειωμένου λίπους 1% και 2%.

«Χρησιμοποιείτε περισσότερα πολυακόρεστα λάδια.» Τα πολυακόρεστα σε ποσότητες μεγαλύτερες από την μικρή φυσική περιεκτικότητα των τροφών συντελούν σε καρκίνους, καρδιοπάθειες, ασθένειες αυτοανοσίας, αναπηρίες μαθήσεως, εντερικά προβλήματα και πρόωγη γήρανση. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων πολυακόρεστων λιπών είναι καινούργιο φαινόμενο στην ανθρώπινη διατροφή, και οφείλεται στην μοντέρνα χρήση των βιομηχανικών φυτικών ελαίων. Ακόμη και το ελαιόλαδο, ένα μονοακόρεστο που θεωρείται υγιεινό, μπορεί να προκαλέσει ανισορροπίες στο κυτταρικό επίπεδο αν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες.

«Αποφεύγετε το κόκκινο κρέας.» Το κόκκινο κρέας είναι πλούσια πηγή θρεπτικών ουσιών που προστατεύουν την καρδιά και το νευρικό σύστημα, όπως οι βιταμίνες B₁₂ και B₆, ο ψευδάργυρος, ο φωσφόρος, η κρεατίνη (creatine) και το συνένζυμο (coenzyme) Q10.

«Μειώστε την κατανάλωση αυγών.» Τα αυγά είναι η τελειότερη τροφή που παρέχει η φύση, γιατί παρέχουν εξαιρετική πρωτεΐνη, παρέχουν όλη την γκάμα των βιταμινών καθώς και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα που συντελούν στην υγεία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Οι Αμερικανοί είχαν λιγότερα κρούσματα καρδιοπαθειών όταν έτρωγαν περισσότερα αυγά. Τα υποκατάστατα των αυγών προκαλούν πολύ γρήγορο θάνατο σε πειραματόζωα.

«Περιορίστε το αλάτι.» Το αλάτι είναι κρίσιμης σπουδαιότητας για την χώνεψη και την αφομοίωση των τροφών. Είναι επίσης απαραίτητο για την ανάπτυξη και λειτουργία του νευρικού συστήματος.

«Τρώτε άπαχο κρέας και πίνετε γάλα μειωμένων λιπαρών.» Το άπαχο κρέας και το γάλα μειωμένων λιπαρών δεν έχουν τις λιποδιαλυτές βιταμίνες που χρειάζονται για να χωνέψει κανείς τις πρωτεΐνες και τα ορυκτά που περιέχονται στο κρέας και στο γάλα. Η κατανάλωση τροφών μειωμένου λίπους μπορεί να οδηγήσει στην εξάντληση των αποθεμάτων βιταμίνης A και D στον οργανισμό.

«Περιορίστε την κατανάλωση λιπαρών στο 30% των θερμίδων σας.» Τριάντα τοις εκατό των θερμίδων υπο μορφή λιπαρών είναι πολύ λίγο για τον περισσότερο κόσμο, και οδηγεί σε υπογλυκαιμία και κόπωση. Η παραδοσιακή διατροφή περιέχει από 30 έως 80 τοις εκατό των θερμίδων σε υγιεινά λιπαρά, κυρίως ζωικής προέλευσης.

«Τρώτε 6-11 μερίδες δημητριακών την ημέρα.» Τα περισσότερα προϊόντα από δημητριακά είναι φτιαγμένα από άσπρο αλεύρι από το οποίο λείπουν οι περισσότερες θρεπτικές ουσίες. Οι συνθετικές βιταμίνες που προστίθενται στο άσπρο αλεύρι μπορούν να προκαλέσουν βιταμινο-πενίες. Τα προϊόντα από πλήρεις σπόρους δημητριακών μπορούν επίσης να προκαλέσουν πενία ορυκτών και εντερικά προβλήματα εκτός αν έχουν παρασκευαστεί με τον σωστό τρόπο.

«Τρώτε τουλάχιστο 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα.» Τα φρούτα και τα λαχανικά υφίστανται κατά μέσο όρο 10 ψεκασμούς γεωργικών χημικών από την στιγμή που είναι ακόμη σπόρος μέχρι την στιγμή της αποθήκευσης. Οι καταναλωτές πρέπει να επιζητούν οργανικά προϊόντα. Σ' αυτά τα θέματα ή ποιότητα μετράει.

«Τρώτε περισσότερες τροφές σόγιας.» Οι μοντερνες τροφές σόγιας εμποδίζουν την πρόσληψη ορυκτών, την αφομοίωση πρωτεϊνών, μειώνουν την λειτουργία του θυρεοειδούς και περιέχουν εξαιρετικά ισχυρές καρκινογόνες ουσίες.

Copyright © 1999 The Weston A. Price Foundation
All Rights Reserved

Ο Δρ. Πράϊς διαπίστωσε επανειλημμένα ότι οι υγιείς αλλά απομονωμένοι πληθυσμοί, που το διαιτολόγιό τους είχε επαρκή θρεπτικά στοιχεία από ζωική πρωτεΐνη και ζωικά λιπαρά, όχι μόνο είχαν εξαιρετική υγεία αλλά και χαρούμενη, θετική διάθεση για ζωή. Διαπίστωσε επίσης ότι οι περισσότεροι κρατούμενοι φυλακών και τρόφιμοι ασύλων έχουν παραμορφώσεις του προσώπου, πράγμα που δείχνει ότι είχαν υποστεί διατροφικές ελλείψεις πριν ακόμη γεννηθούν.

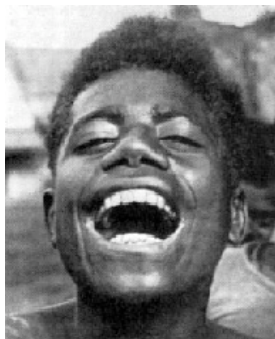


Photo © Price-Pottenger Nutrition Foundation
www.price-pottenger.org

Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΕΙ ΤΗΝ ΘΡΕΨΗ

Τροφές από εύφορα
εδάφη

Μη ραφιναρισμένα
γλυκαντικά

Προτιμά κρέας από τα
όργανα των ζώων και όχι
από τους μύς.

Προτιμώνται τα φυσικά
λίπη ζωικής προέλευσης

Ζώα ελεύθερης βοσκής
Γαλακτοκομικά ωμά ή
μετά από γαλακτική
ζύμωση.

Δημητριακά και όσπρια
που έχουν «μουλιάσει »
στο νερό ή έχουν υποστεί
ζύμωση.

Λαχανικά που έχουν
υποστεί γαλακτική
ζύμωση

Μικρές ποσότητες
τροφών σόγιας που
πέρασαν από
παρατεταμένη ζύμωση

Ζωμοί από κόκκαλα
Ποτά γαλακτικής
ζύμωσης

Μη ραφιναρισμένο αλάτι
Φυσικές βιταμίνες που
περιέχονται στις τροφές
Παραδοσιακή μαγειρική
Παραδοσιακοί σπόροι
φυτών, ελεύθερη φυτική
γονιμοποίηση.

Η ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΕΙ ΤΗΝ ΘΡΕΨΗ

Τροφές από εξαντλημέ-
να εδάφη

Ραφιναρισμένα ή συνθε-
τικά γλυκαντικά.

Προτιμά κρέας από τους
μύς των ζώων, και πολύ
λιγότερο από εντόσθια.

Προτιμώνται τα επεξερ-
γασμένα φυτικά έλαια.

Ζώα υπο περιορισμό
Γαλακτοκομικά παστε-
ριωμένα ή υπερ-παστε-
ριωμένα.

Δημητριακά ραφινاري-
σμένα ή βιομηχανοποι-
ημένα

Επεξεργασμένα, παστε-
ριωμένα τουρσιά..

Μεγάλες ποσότητες
τροφών σόγιας βιομηχα-
νικής κατεργασίας.

Συνθετικά βελτιωτικά
γεύσης όπως MSG
(MonoSodium Gluta-
mate)

Μοντέρνα αεριούχα πο-
τά

Ραφιναρισμένο αλάτι
Συνθετικές βιταμίνες
μόνες, ή σαν χημικά
πρόσθετα στις τροφές.

Μαγειρική μικροκυμ-
μάτων.

Σπόροι τεχνητής υβριδί-
ωσης, και σπόροι γενε-
τικής μετάλλαξης.

Οι πολλαπλοί ρόλοι των κεκορεσμένων λιπών

Τα κεκορεσμένα λίπη, όπως το βούτυρο, τα ζωικά λίπη, το λάδι απο ινδοκάρυδο και το λάδι φοίνικα, τείνουν να είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου. Σύμφωνα με το συμβατικό διατροφικό δόγμα, τα παραδοσιακά αυτά λίπη ευθύνονται για τις περισσότερες από τις μοντέρνες ασθένειες, όπως καρδιοπάθειες, καρκίνους, παχυσαρκία, διαβήτη, διαταραχές των κυτταρικών μεμβρανών και ακόμη και νευρολογικές διαταραχές, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας (Multiple Sclerosis). Πολλές επιστημονικές μελέτες όμως δείχνουν ότι τα κατεργασμένα υγρά φυτικά έλαια, γεμάτα από ελεύθερες (οξειδωτικές) ρίζες που σχηματίζονται κατά την κατεργασία τους, καθώς και τα τεχνητά σκληρυμένα φυτικά λάδια, τα γνωστά (υδρογονωμένα) trans-fats, είναι οι φταίχτες για όλα τα μοντέρνα προβλήματα υγείας, και όχι τα φυσικά κεκορεσμένα λίπη.

Οι άνθρωποι χρειάζονται τα κεκορεσμένα λίπη γιατί είμαστε θερμόαιμα ζώα. Τα σώματα μας λειτουργούν όχι σε θερμοκρασίες δωματίου, αλλά σε τροπικές θερμοκρασίες. Τα κεκορεσμένα λίπη παρέχουν την απαραίτητη σκληράδα και δομή στις κυταρικές μας μεμβράνες και στους ιστούς. Όταν καταναλώνουμε πολλά υγρά ακόρεστα λάδια, οι κυταρικές μας μεμβράνες δεν μπορούν να διατηρήσουν την δομική ακεραιότητά τους για να λειτουργήσουν σωστά, και γίνονται πολύ «μαλακές». Αλλά επίσης όταν καταναλώνουμε πολλά υδρογονωμένα λίπη τρανσ-φωτ, τα οποία είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου, (ενώ τα ζωικά λίπη είναι σχεδόν υγρά σ' αυτές τις θερμοκρασίες), οι κυταρικές μας μεμβράνες γίνονται υπερβολικά σκληρές.

Αντίθετα με την παραδεδεγμένη άποψη, η οποία δεν βασίζεται σε επιστημονικές αρχές, τα κεκορεσμένα λίπη ούτε μπλοκάρουν τις αρτηρίες ούτε και προκα-

λούν καρδιοπάθεια. Στην πραγματικότητα, ή τροφή την οποία προτιμά ο καρδιακός μύς είναι το κεκορεσμένο λίπος. Τα κεκορεσμένα λίπη χαμηλώνουν το επίπεδο μιάς ουσίας που ονομάζεται Lp(a) και αποτελεί έναν πολύ ακριβή δείκτη της τάσης για καρδιοπάθεια.

Τα κεκορεσμένα λίπη παίζουν πολλούς και σημαντικούς ρόλους στην χημεία του σώματος. Δυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και συμμετέχουν στις ενδοκυτταρικές επικοινωνίες, πράγμα που σημαίνει ότι μας προστατεύουν από τον καρκίνο. Βοηθούν τους υποδοχείς που βρίσκονται στην μεμβράνη των κυττάρων να λειτουργούν κανονικά, μεταξύ των οποίων και τους δέκτες ινσουλίνης, παρέχοντας έτσι προστασία κατά του διαβήτη. Οι πνεύμονες δεν μπορούν να λειτουργήσουν χωρίς κεκορεσμένα λίπη, κι αυτός είναι ο λόγος που τα παιδιά που τρώνε βούτυρο και ολόπαχο γάλα έχουν πολύ λιγώτερα κρούσματα άσθματος από τα παιδιά που πίνουν γάλα μειωμένων λιπαρών και τρώνε μαργαρίνη. Τα κεκορεσμένα λίπη συμμετέχουν επίσης στην νεφρική λειτουργία και στην παραγωγή ορμονών.

Τα κεκορεσμένα λίπη χρειάζονται για την σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Και βέβαια, πάνω από το πενήντα τοις εκατό των λιπών που περιέχονται στα εγκεφαλικά κύτταρα είναι κεκορεσμένα. Τα κεκορεσμένα λίπη επίσης βοηθούν στην καταστολή των φλεγμονών. Τέλος, τα κεκορεσμένα ζωικά λίπη είναι φορείς των ζωτικής σπουδαιότητας λιποδιαλυτών βιταμινών Α, D και Κ₂, που τις χρειαζόμαστε σε μεγάλες ποσότητες για να είμαστε υγιείς.

Τα ανθρώπινα όντα τρώνε κεκορεσμένα λίπη ζωικής προέλευσης, γαλακτοκομικά προϊόντα και καθώς και τροπικά έλαια επι χιλιάδες χρόνια. Η επιδημία των σύγχρονων εκφυλιστικών ασθενειών συνδέεται με τα μοντέρνα φυτικά κατεργασμένα λάδια. Όχι με τα κεκορεσμένα λίπη.

Τα μέλη του Ιδρύματος
WESTON A. PRICE

Έχουν την ευκαιρία να ενημερώνονται
πριν από τους πάντες με την τρίμηνη
πληροφοριακή επιθεώρηση

Wise Traditions

IN FOOD, FARMING AND THE HEALING ARTS

“I challenge anyone to find a more cutting-edge, transformative and provocative health magazine than *Wise Traditions*. With every issue I am awestruck at the no-holds-barred shattering of myths and distortions foisted on us by both mainstream and alternative sources.”
MB, Nicasio, CA

“*Wise Traditions* appeals to people of all backgrounds. People with virtually no health or scientific training find this journal easy to comprehend and highly practical for making positive and often dramatic changes in their health. And some of the most advanced health practitioners tell me that they continually discover information in *Wise Traditions* that has increased their efficacy as they practice the healing arts.”
CC, Milwaukee, WI

“When **WISE TRADITIONS** arrives, we stop everything and read every page.”
RP, Baltimore, MD

ΤΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΟΥΕΣΤΟΝ Α. ΠΡΑΙΣ

Τό Ίδρυμα Ουέστον Α. Πράις είναι ένας μη κερδοσκοπικός, φιλανθρωπικός, μη φορολογούμενος οργανισμός που ιδρύθηκε το 1999 για να δημοσιοποιήσει το ερευνητικό έργο του πρωτοπόρου της Διατροφικής Δρα Ουέστον Πράις, του οποίου οι μελέτες απομονωμένων, μη εκβιομηχανισμένων πληθυσμικών ομάδων έθεσαν τις θεμελιώδεις παραμέτρους της ανθρώπινης υγείας και διαπίστωσαν τα βέλτιστα χαρακτηριστικά των ανθρώπινων διαιτολογίων.

Το Ίδρυμα είναι αφιερωμένο στην αποκατάσταση της διατροφής των Αμερικανών με τροφές πλούσιες σε θρεπτικές ουσίες, μέσω της παιδείας, της έρευνας και της κινητοποίησης, και υποστηρίζει διάφορες κινήσεις που συντελούν στην πρόοδο των σκοπών του, όπως την αντικειμενική διατροφική ενημέρωση, τις οργανικές ή βιοδυναμικές καλλιέργειες, την κτηνοτροφία ελεύθερης βοσκής, την γεωργία που στηρίζεται στις κοινότητες τις οποίες εξυπηρετεί, την έντιμη και ενημερωτική σήμανση των τροφίμων με ειλικρινείς ετικέτες, την διατροφική προετοιμασία των ζευγαριών πριν την παιδοποίηση και τις θεραπευτικές αγωγές που αξιοποιούν τις αρχές αυτές. Μεταξύ των συγκεκριμένων στόχων περιλαμβάνεται ή δημιουργία συστήματος τροφοδοσίας όλων των ενδιαφερομένων με καθαρό, εγγυημένο ωμό γάλα μέσω της οργάνωσης Καμπάνια Για Πραγματικό Γάλα www.realmilk.com και για την απαγόρευση της χρήσης γάλακτος από σόγια για την διατροφή βρεφών, μέσω του προγράμματος Soy Alert!

Το Ίδρυμα επιδιώκει να ιδρύσει εργαστήριο ελέγχου του θρεπτικού περιεχομένου των τροφίμων, και ιδιαίτερα του βουτύρου που παράγεται υπο

διάφορες συνθήκες. Να διεξάγει έρευνες σχετικές με τον (διατροφικό) Παράγοντα «X» που ανακάλυψε ο Δρ. Πράϊς. Και να καθωρίσει την επίδραση των παραδοσιακών μεθόδων παρασκευής τροφίμων πάνω στην θρεπτική αξία τους και στην ευκολία πρόσληψης των θρεπτικών συστατικών απο αυτούσιες τροφές.

Το Διοικητικό Συμβούλιο και τα μέλη του Ιδρύματος Ουέστον Πράϊς υποστηρίζουν ομόφωνα την πεποίθηση ότι η μοντέρνα τεχνολογία θα έπρεπε να χαλιναγωγηθεί στην υπηρεσία των σοφών διατροφικών παραδόσεων των προγόνων μας μάλλον, και όχι σαν καταστροφικός παράγοντας του περιβάλλοντος και της ανθρώπινης υγείας. Το Ίδρυμα και τα μέλη του πιστεύουν επίσης ότι ή επιστήμη και η γνώση μπορούν να επαληθευσουν τις παραδόσεις αυτές.

Το τριμηνιαίο περιοδικό του Ιδρύματος, Σοφές Παραδόσεις στην Διατροφή, στην Γεωργία και στην Θεραπευτική, (Wise Traditions IN FOOD, FARMING AND THE HEALING ARTS) είναι αφιερωμένο στην εξερεύνηση της επιστημονικής επιβεβαίωση των διαιτολογικών, γεωρικών και ιατρικών παραδόσεων σ' ολόκληρο τον κόσμο. Δημοσιεύει διαφωτιστικά άρθρα για σκεπτόμενους ανθρώπους πάνω στην σύγχρονη επιστημονική έρευνα, στην ανθρώπινη διατροφή, στην μή τοξική γεωργία και στην «ολιστική» θεραπευτική. Επι πλέον, λειτουργεί και σαν πηγή προμήθειας τροφίμων που έχουν παραχθεί και παρασκευαστεί ευσυνείδητα.

Το εκτεταμένο δίκτυο τοπικών παραρτημάτων βοηθά επίσης τους καταναλωτές να βρουν πηγές υγιεινών τροφών στις περιοχές όπου ζούν. Πληροφορίες για την επικοινωνία με τοπικά παραρτήματα υπάρχουν στο περιοδικό, καθώς και στον ιστότοπο www.westonaprice.org.

Οι Λιποδιαλυτοί «Ενεργοποιητές»

Η βάση της έρευνας του Δρα Πράϊς αφορούσε τους “λιποδιαλυτούς ενεργοποιητές”, δηλαδή τις βιταμίνες που υπάρχουν στο λίπος και στα όργανα των ζώων που τρώνε χορτάρι, καθώς και σε ορισμένα φαγώσιμα θαλασσινά, όπως το χαβιάρι, τα όστρακα, τα λιπαρά ψάρια, και το λάδι απο συκώτι ψαριών. Οι τρεις λιποδιαλυτοί ενεργοποιητές είναι η βιταμίνη Α, ή βιταμίνη D και μία ουσία την οποία είχε ονομάσει Ενεργοποιητής Χ, και που τώρα πιστεύεται ότι είναι η βιταμίνη Κ₂, η ζωική μορφή της βιταμίνης Κ. Στα παραδοσιακά διαιτολόγια, η ποσότητα των θεμελιωδών αυτών θρεπτικών συστατικών ήταν περίπου δεκαπλάσια απο αυτή που περιέχεται στην διατροφή που βασίζεται στα τρόφιμα του μοντέρνου εμπορίου που περιέχουν ζάχαρη, άσπρο αλεύρι και φυτικά λάδια. Ο Δρ Πράϊς αναφερόταν στις βιταμίνες αυτές σαν «ενεργοποιητές» γιατί ενεργούν σαν καταλύτες για την αφομοίωση ορυκτών. Χωρίς αυτές το σώμα δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τα ορυκτά, άσχετα με το πόσο μεγάλες ποσότητες περιέχονται στο διαιτολόγιο.

Η σύγχρονη έρευνα επιβεβαιώνει πλήρως τις δι-απιστώσεις του Δρα Πράϊς. Γνωρίζουμε τώρα ότι βιταμίνη Α είναι ζωτικής σπουδαιότητας για το μεταβολισμό ορυκτών και πρωτεϊνών, για την πρόληψη γενετικών ανωμαλιών, για την βέλτιστη ανάπτυξη βρεφών και παιδιών, για την προστασία απο λοιμώξεις, για την παραγωγή ορμονών σχετικών με το στρές και την σεξουαλική ζωή, για την λειτουργία του θυρεοειδούς, για υγιή όραση, υγιές δέρμα και υγιή σκελετό. Η βιταμίνη Α εξαντλείται από το στρές, απο τις λοιμώξεις, απο τον πυρετό, απο υπερβολική

σωματική άσκηση, απο την έκθεση σε ζιζανιοκτόνα και βιομηχανικά χημικά και απο υπερβολική κατανάλωση πρωτεΐνης (γιαυτό προειδοποιούμε συνεχώς κατά της υπερβολικής κατανάλωσης πρωτεΐνης απο άπαχα κρέατα, άπαχα γάλατα και απο επεξεργασμένη πρωτεΐνη σε σκόνη.)

Η σύγχρονη έρευνα έχει επίσης επισημάνει τους πολλαπλούς ρόλους που παίζει η βιταμίνη D, που χρειάζεται για τον μεταβολισμό ορυκτών, για υγιή οστά και νευρικό σύστημα, για τον μυϊκό τόνο, για την υγεία του συστήματος αναπαραγωγής, για την παραγωγή ινσουλίνης, για την προστασία απο κατάθλιψη, και την προφύλαξη απο χρόνια νοσήματα όπως ο καρκίνος και η καρδιοπάθεια.

Η βιταμίνη K παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των παιδιών και του προσώπου, στην φυσιολογική αναπαραγωγή, στην δημιουργία υγιών οστών και δοντιών, στην προστασία των αρτηριών απο την ασβέστωση και τις φλεγμονές, στην σύνθεση μυελίνης και στην μαθησιακή ικανότητα.

Η σύγχρονη βιβλιογραφία υγεινής είναι γεμάτη απο λάθη σχετικά με τις λιποδιαλυτές βιταμίνες. Πολλοί συγγραφείς θεμάτων υγεινής ισχυρίζονται ότι ο άνθρωπος μπορεί να πάρει επαρκή βιταμίνη A απο φυτικές πηγές. Αλλά οι καροτίνες των φυτικών τροφών δεν είναι πραγματική βιταμίνη A. Απλώς αποτελούν πρόδρομο, που μεταμορφώνεται σε βιταμίνη A στο λεπτό έντερο. Τα ανθρώπινα όντα όμως δεν είναι καλοί μετατροπείς σε βιταμίνη A, ιδιαίτερα δε τα βρέφη, ή όσοι υποφέρουν απο διαβήτη, θυρεοειδή προβλήματα η εντερικά προβλήματα. Έτσι λοιπόν, για να έχουν την καλύτερη δυνατή

υγεία, οι άνθρωποι χρειάζονται ζωικές τροφές που περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης A. Παρομίως, πολλοί ισχυρίζονται ότι είναι δυνατή η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης D απο σύντομη έκθεση στον ήλιο. Μα το σώμα παράγει βιταμίνη D όταν ο ήλιος είναι ψηλά, δηλαδή κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, και μάλιστα το μεσημέρι. Το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου (κι ακόμη και το καλοκαίρι για όσους δεν φροντίζουν να κάνουν ηλιοθεραπεία) οί άνθρωποι πρέπει να προσλαμβάνουν βιταμίνη απο τις τροφές. Όσο για την βιταμίνη K, τα περισσότερα βιβλία υγεινής αναφέρουν μόνο τον ρόλο της στην δημιουργία θρόμβων αίματος, χωρίς να αναγνωρίζουν τους πολλαπλούς άλλους ζωτικούς ρόλους που παίζει το θρεπτικό αυτό συστατικό.

Οι βιταμίνες A, D και K ενεργούν συνεργικά. Οι βιταμίνες A και D δίνουν εντολή στα κύτταρα να κατασκευάσουν ορισμένες πρωτεΐνες. Μόλις τα κυτταρικά ένζυμα παρασκευάσουν αυτές τις πρωτεΐνες, τις ενεργοποιεί η βιταμίνη K. Αυτή η συνέργεια εξηγεί και τις πληροφορίες τοξικότητας απο φαρμακευτική λήψη απομονωμένων βιταμινών A, D και K. Το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται την ταυτόχρονη παρουσία και των τριών μέσα στην διατροφή, αλλιώς δημιουργούνται ανισόροπες ελλείψεις απο τις βιταμίνες που λείπουν.

Οι ζωτικοί ρόλοι των λιποδιαλυτών αυτών βιταμινών και των υψηλών ποσοτήτων που περιέχονται φυσιολογικά στην διατροφή των παραδοσιακών υγιών πληθυσμικών ομάδων, επιβεβαιώνουν την σπουδαιότητα των ζωικών προιόντων ελεύθερης βοσκής. Αν τα ζώα της κτηνοτροφίας δεν τρώνε πράσινο χορτάρι, οι βιταμί-

νες Α και Κ απουσιάζουν από το λίπος τους, από τα όργανά τους, από το βούτυρο του γάλακτος τους και από τους κρόκους των αυγών. Επίσης αν τα ζώα δεν εκτίθενται στο ηλιακό φως, τους λείπει η βιταμίνη D. Συνεπώς οι τροφές που παράγονται από τα ζώα αυτά είναι και αυτές ελλειπείς.

Επειδή είναι τόσο δύσκολο να περιέχει το σύγχρονο ανθρώπινο διαιτολόγιο επαρκείς ποσότητες λιποδιαλυτών ενεργοποιητών, ο Δρ. Πράις συνιστούσε την συμπλήρωση της διατροφής με μωρουνέλαιο για να εφοδιάζεται το σώμα με βιταμίνες Α και D, καθώς και με κάποια από τις πηγές βιταμίνης Κ, όπως το βούτυρο από ζώα που τρώνε χορτάρι, το «βιταμινούχο βουτυρέλαιο» όπως το έλεγε, που παράγεται από την φυγοκέντρωση σε χαμηλές θερμοκρασίες βουτύρου από αγελάδες που τρώνε χορτάρι που μεγαλώνει γρήγορα. Η άφθονη κατανάλωση της τροφής αυτής κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, θηλασμού και της ανάπτυξης, δημιουργεί τις καλύτερες συνθήκες για την φυσική και νοητική ανάπτυξη των παιδιών. Για τους ενήλικες, τα θρεπτικά αυτά στοιχεία παρέχουν προστασία από οξείες και χρόνιες παθήσεις.

Είναι σημαντικό το να επιλέξει κανείς προσεκτικά το είδος του μωρουνελαίου που παίρνει, γιατί πολλές επώνυμες συσκευασίες περιέχουν ελάχιστη βιταμίνη D, με συνέπεια να δημιουργείται η πιθανότητα τοξικότητας λόγω περίσσειας βιταμίνης Α. Η ιστοσελίδα www.westonaprice.org/basicnutrition/cod-liver-oil-menu.html παρέχει συστάσεις για συγκεκριμένες πηγές του τροφικού αυτού συμπληρώματος.

Μύθοι και Αλήθειες για την Διατροφή

Μύθος: Οι καρδιοπάθειες στην Αμερική προκαλούνται από την κατανάλωση χοληστερόλης και κεκορεσμένων λιπών ζωικής προελεύσεως.

Αλήθεια: Κατά την περίοδο τη ταχείας αύξησης καρδιοπαθειών στην Αμερική (1920-1960), η κατανάλωση ζωικών λιπών στην χώρα είχε μειωθεί, αλλά η κατανάλωση υδρογονωμένων και βιομηχανικά κατεργασμένων φυτικών λαδιών είχε αυξηθεί εντυπωσιακά (Αμερικανικό Υπουργείο Γεωργίας και HNIS).

Μύθος: Τα κεκορεσμένα λίπη φράσσουν τις αρτηρίες.

Αλήθεια: Τα λιπαρά οξέα που περιέχονται στα «μπλοκαρίσματα» των αρτηριών είναι κυρίως ακόρεστα (74%). Το 41% από αυτά είναι πολυακόρεστα. (Βρετανική ιατρική επιθεώρηση Lancet 1994 344:1195).

Μύθος: Οι φυτοφάγοι ζούν περισσότερο.

Αλήθεια: Το ετήσιο ποσοστό θανάτων των φυτοφάγων ανδρών είναι ελαφρώς μεγαλύτερο από αυτό των μη φυτοφάγων (0.93% σε σύγκριση με το 0.89%). Το ποσοστό θανάτων των φυτοφάγων γυναικών από όλες τις αιτίες είναι σημαντικά μεγαλύτερο από αυτό των μην φυτοφάγων γυναικών (0.86% σε σύγκριση με 0.54%). (Στατιστική του Wise Traditions 2000 1:4:16-17).

Μύθος: Η βιταμίνη Β μπορεί να ληφθεί από ορισμένες φυτικές πηγές, όπως τα πράσινα αλγυ και προϊόντα σόγιας που έχει υποστεί ζύμωση.

Αλήθεια: Η βιταμίνη Β12 δεν απορροφάται από φυτικές πηγές. Όσο για τα μοντέρνα προϊόντα σόγιας, αυτά στην πραγματικότητα αυξάνουν την ανάγκη του σώματος για βιταμίνη Β12. (Σόγια. Χημεία και Τεχνολογία, Τόμος 1 1972).

Μύθος: Για την διατήρηση της υγείας η χοληστερόλη του αίματος θα πρέπει να είναι κάτω των 180 (χιλιοστών του γραμμαρίου ανά δεκάλιτρο.)

Αλήθεια: Το ποσοστό θανάτων από όλες τις αιτίες είναι μεγαλύτερο για άτομα που είχαν χοληστερίνη χαμηλότερη από 180 χιλιοστά του γραμμαρίου ανά δεκάλιτρο. (Επιθεώρηση ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ 1992 86:3).

Μύθος: Τα ζωικά λίπη προκαλούν καρκίνο και καρδιοπάθειες.

Αλήθεια: Τα ζωικά λίπη περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά που προστατεύουν από τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες. Τα αυξημένα ποσοστά καρκίνου και καρδιοπάθειες συνδέονται με την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φυτικών ελαίων (Πρακτικά Συνεδρίου Ομοσπονδίας, Ιούλιος 1978 37:2215).

Μύθος: Τα παιδιά οφελούνται από διατροφή χαμηλή σε λιπαρά.

Αλήθεια: Τα παιδιά που τρέφονται με διαιτολόγιο χαμηλό σε λιπαρά πάσχουν από προβλήματα ανάπτυξης, αδυναμία ανάπτυξης και

αναπηρίες μαθήσεως. (Ειδήσεις Χημείας Τροφίμων 3 Οκτ. 1994).

Μύθος: Το διαιτολόγιο χαμηλού λίπους θα σέ κάνει να «αισθάνεσαι καλύτερα και θα σου αυξήσει την χαρά της ζωής.»

Αλήθεια: Τα διαιτολόγια που είναι χαμηλά σε λιπαρά συνδέονται με αυξημένα ποσοστά κατάθλιψης, ψυχολογικών προβλημάτων, κόπωσης, βιαιότητας και αυτοκτονιών. (Βρετανικό ιατρικό περιοδικό Λάνσσετ 21 Μαρτίου 1992 Τόμος 339)

Μύθος: Για να αποφύγουμε την καρδιοπάθεια πρέπει να τρώμε μαργαρίνη αντί για βούτυρο.

Αλήθεια: Αυτοί που τρώνε μαργαρίνη έχουν διπλάσιο ποσοστό καρδιοπαθειών από αυτούς που τρώνε βούτυρο (Επιθεώρηση Εβδομάδα Διατροφής 22 Μαρτίου 1991 21:12).

Μύθος: Οι Αμερικανοί δεν καταναλίσκουν αρκετά ΕΦΑ (Ουσιώδη Λιπαρά Οξέα).

Αλήθεια: Οι Αμερικανοί καναλίσκουν υπερβολικές ποσότητες ενός μόνο είδους λιπαρών οξέων (τα Ωμέγα-6 που βρίσκονται στα περισσότερα πολυακόρεστα φυτικά λάδια) αλλά ανεπαρκείς ποσότητες ενός άλλου είδους ΕΦΑ (τα Ωμέγα 3 που βρίσκονται στα ψάρια, στο μωρουνέλαιο, στα αυγά από κοτόπουλα ελεύθερης βοσκής, στα σκούρα πράσινα λαχανικά και αρωματικά φυτά, και στα λάδια από ορισμένους σπόρους, όπως το λινάρι και η χία, τους ξηρούς καρπούς όπως τα καρύδια και, σε μικρές ποσότητες, στα ακατέργαστα δημητριακά (Αμερικανική

Επιθεώρηση Κλινικής Διατροφικής 1991 54:438-63).

Μύθος: Το διαιτολόγιο των ανθρώπων όταν ζούσαν σε σπηλιές ήταν χαμηλό σε λιπαρά.

Αλήθεια: Σ' ολόκληρο το κόσμο, οι πρωτόγονοι επιδίωκαν να βρουν και έτρωγαν λιπαρά απο ψάρια και όστρακα, υδρόβια πτηνά, θαλάσσια θηλαστικά, πουλιά της ξηράς, έντομα, ερπετά, τρωκτικά, αρκούδες, σκυλιά, γουρούνια, βοοειδή, πρόβατα, κατσίκια, κυνήγι, αυγά, ξηρούς καρπούς και γάλατα.

(Αμπραμς, Τροφές και Εξέλιξη 1987).

Μύθος: Η φυτοφαγία θα σε προστατεύσει απο την αρτηριοσκλήρωση.

Αλήθεια: Η Διεθνής Μελέτη Αρτηριοσκλήρωσης (Εργαστηριακές Έρευνες 1968 18:498) διαπίστωσε ότι οι φυτοφάγοι είχαν το ίδιο ποσοστό αρτηριοσκλήρωσης όπως και οι κρεατοφάγοι.

Μύθος: Η δίαιτα χαμηλού λίπους προλαμβάνει τον καρκίνο του στήθους.

Αλήθεια: Πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι οι γυναίκες που έκαναν δίαιτα με πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά (κάτω του 20%) είχαν το ίδιο ποσοστό καρκίνου του στήθους όπως και οι γυναίκες που κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες λιπών (Ιατρική Επιθεώρηση Νέας Αγγλίας 8 Φεβ. 1996.)

Μύθος: Το λάδι ινδοκάρυδου προκαλεί καρδιοπάθεια.

Αλήθεια: Όταν δόθηκε λάδι ινδοκάρυδου σε ποσοστό 7% των ενεργειακών τους αναγκών σε ασθενείς στο στάδιο της ανάρρωσης απο

καρδιακή προσβολή, οι ασθενείς παρουσίασαν μεγαλύτερη βελτίωση απο αυτούς που δεν πήραν αυτό το λάδι, και δεν σημειώθηκε καμμία διαφορά απ' αυτούς που είχαν πάρει αραβοσιτέλαιο ή ζαφορέλαιο. Οι πληθυσμοί που καταναλίσκουν λάδι ινδοκάρυδου έχουν χαμηλά επίπεδα καρδιοπάθειας. Επίσης το λάδι αυτό ίσως να είναι ένα απο τα πιο χρήσιμα λάδια για πρόληψη καρδιοπαθειών, λόγω των εξαιρετικών αντιμικροβιακών και αντι-ιοσικών ιδιοτήτων του.

[Επιθεώρηση του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλογου, (Journal of the American Medical Association 1967 202:1119-1123; και της Αμερικανικής Επιθεώρησης Κλινικής Διαιτολογίας (American Journal of Clinical Nutrition 1981 34:1552)].

Μύθος: Τα κεκορεσμένα λίπη εμποδίζουν την παραγωγή των ορμονών προσταγλαντίν που είναι αντιφλεγμονικές.

Αλήθεια: Τα κεκορεσμένα λίπη στην πραγματικότητα βελτώνουν την παραγωγή όλων προσταγλαντινών γιατί διευκολύνουν την μετατροπή των ουσιωδών λιπαρών οξέων. ("Tripping Lightly Down the Prostaglandin Pathways," westonaprice.org).

Μύθος: Το αραχιδονικό οξύ σε τροφές όπως το συκώτι, το βούτυρο και οι κρόκοι των αυγών προκαλεί την έκκριση των «κακών» προσταγλαντινών.

Αλήθεια: Οι προσταγλαντίνες Σειράς 2 που παράγει το σώμα απο μετατροπή του αραχιδονικού οξέως, είναι και αντιφλεγμονικές

αλλά και φλεγμονικές, ανάλογα με τις συνθήκες. Το αραχιδονικό οξύ όμως είναι ζωτικής σπουδαιότητας για την λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. (κατά το ίδιο δημοσίευμα).

Μύθος: Το βοδινό κρέας προκαλεί καρκίνο του παχέως εντέρου.

Αλήθεια: Η Αργεντινή έχει μεγαλύτερη κατανάλωση βοδινού αλλά χαμηλότερο ποσοστό καρκίνου του εντέρου από τις ΗΠΑ. Η αίρεση των Μορμών έχει χαμηλότερο ποσοστό καρκίνου του εντέρου απ' ό,τι οι φυτοφάγοι Αντβεντιστές της Έβδομης Ημέρας. (MELETES KAPKINOY Cancer Research 1975 35:3513)

Copyright © 1999 The Weston A. Price Foundation. All Rights Reserved.

Μύθοι και Αλήθειες για την Σόγια

Μύθος: Η κατανάλωση σόγιας έχει ιστορία πολλών χιλιάδων ετών.

Αλήθεια: Η σόγια ρωτοχρησιμοποιήθηκε σαν τροφή στα τέλη της δυναστείας Τσού (1134-246 πΧ) μόνο αφού οι Κινέζοι έμαθαν να υποβάλλουν το όσπριο αυτό σε ζύμωση για να φτιάχνουν φαγητά όπως το τεμπέ, το ναντό και το ταμάρι.

Μύθος: Οι Ασιάτες καταναλίσκουν μεγάλες ποσότητες τροφών σόγιας.

Αλήθεια: Ο μέσος όρος κατανάλωσης τροφών σόγιας στην Κίνα είναι 10 γραμμάρια (περίπου 2 κουταλιές του γλυκού) την ημέρα, και στην Ιαπωνία είναι το εξάπλάσιο. Γενικά, οι Ασιάτες καταναλίσκουν τροφές σόγιας σε μικρές ποσότητες σαν καρύκευμα, και όχι σαν υποκατάστατο των τροφών ζωικής προέλευσης.

Μύθος: Οι μοντέρνες τροφές σόγιας παρέχουν τα ίδια ωφέλη υγείας όπως και οι παραδοσιακές που είχαν υποστεί ζύμωση.

Αλήθεια: Οι περισσότερες μοντέρνες τροφές σόγιας δεν έχουν υποστεί ζύμωση για να εξουδετερωθούν οι τοξίνες που περιέχουν οι σπόροι της σόγιας, ενώ παράλληλα περνούν από κατεργασία που αφυδατώνει τις πρωτεΐνες και αυξάνει την περιεκτικότητα σε καρκινογόνα.

Μύθος: Οι τροφές σόγιας παρέχουν πλήρη πρωτεΐνη.

Αλήθεια: Όπως όλα τα όσπρια, τα φασόλια της σόγιας υστερούν στα αμινοξέα που περιέχουν θείο, μεθιονίνη και κυστίνη. Επι πλέον, οι μοντέρνες κατεργασίες αφυδατώνουν την ευαίσθητη λυσίνη.

Μύθος: Οι τροφές σόγιας που έχουν υποστεί ζύμωση μπορούν να εμπλουτίσουν το διαιτολόγιο των φυτοφάγων με βιταμίνη B₁₂.

Αλήθεια: Η ουσία που μοιάζει με βιταμίνη B₁₂ στην σόγια δεν μπορεί να αξιοποιηθεί από το ανθρώπινο σώμα, και στην πραγματικότητα οι τροφές σόγιας προκαλούν μεγαλύτερη έλλειψη βιταμίνης B₁₂ στο σώμα.

Μύθος: Το τεχνητό γάλα σόγιας είναι ασφαλές για τα βρέφη.

Αλήθεια: Οι τροφές σόγιας περιέχουν αναστολές της τρυψίνης που εμποδίζουν την χώνεψη της πρωτεΐνης και επηρεάζουν την λειτουργία του παγκρέατος. Διαιτολόγια με υψηλή περιεκτικότητα αναστολέων τρυψίνης, όταν δόθηκαν σε πειραματόζωα δημιούργησαν καθυστέρηση στην ανάπτυξη και παγκρεατικές ανωμαλίες. Οι τροφές σόγιας αυξάνουν την ανάγκη βιταμίνης D στον οργανισμό, που είναι απαραίτητη για ισχυρό σκελετό και για φυσιολογική ανάπτυξη. Το φυτικό οξύ που περιέχουν οι τροφές σόγιας προκαλεί μείωση της βιολογικής αξιοποίησης σιδήρου και ψευδαργύρου, ορυκτών απαραίτητων για την υγεία και την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Η σόγια επίσης στερείται χοληστερόλης, που είναι επίσης απαραίτητη για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Η μεγάλη περιεκτικότητα των φυτο-οιστρογόνων στο τεχνητό γάλα σόγιας έχει επίσης ενοχοποιηθεί

για την μοντέρνα τάση όλο και πιά πρώιμης σεξουαλικής ωρίμανσης των κοριτσιών, και για την καθυστέρηση της σεξουαλικής ανάπτυξης των αγοριών.

Μύθος: Οι τροφές σόγιας μπορούν να προλάβουν την οστεοπόρωση.

Αλήθεια: Οι τροφές σόγιας μπορούν να προκαλέσουν έλλειψη ασβεστίου και βιταμίνης D που είναι απαραίτητα για υγιή οστά. Το ασβέστιο που περιέχεται σε σούπες απο κόκκαλα και η βιταμίνη D απο θαλασσίνα, λαρδί και απο ζωτικά όργανα ζώων, προλαμβάνουν την οστεοπόρωση στις Ασιατικές χώρες. Όχι οι τροφές σόγιας.

Μύθος: Οι τροφές σόγιας προστατεύουν απο καρδιοπάθειες.

Αλήθεια: Σε μερικούς ανθρώπους, η κατανάλωση τροφών σόγιας μειώνει την χοληστερόλη του αίματος, αλλά δεν υπάρχει απόδειξη ότι η μείωση της χοληστερόλης μειώνει τον κίνδυνο προσβολής απο καρδιακό νόσημα.

Μύθος: Τα οιστρογόνα της σόγιας κάνουν καλό.

Αλήθεια: Οι ισοφλαβόνες της σόγιας διαταράσσουν την ενδοκρινή ισορροπία. Στο διατροφικό επίπεδο, μπορούν να εμποδίσουν την ωορηξία και ερεθίσουν τον πολλαπλασιασμό καρκινών κυττάρων. Τρώγοντας ακόμη και 30 χιλιοστά του γραμμαρίου μόνο απο τις ισοφλαβόνες αυτές (δηλαδή κάπου 30 γραμμάρια πρωτεΐνης σόγιας) την ημέρα μπορείτε να προκαλέσετε υποθυρεοειδισμό με συμπτώματα όπως ληθαργική διάθεση, δυσκοιλιότητα, αύξηση βάρους και εξάντληση.

Μύθος: Οι τροφές σόγιας είναι ασφαλείς και ευεργετικές για τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση.

Αλήθεια: Οι τροφές σόγιας μπορούν να «πυροδοτήσουν» το μέγαλωμα όγκων που «τρέφονται» με οιστρογόνα, και να προκαλέσουν προβλήματα

θυρεοειδούς. Ο υποθυρεοειδισμός συνδέεται με δυσκολίες στην εμμηνόπαυση.

Μύθος:

Τα φυτο-οιστρογόνα των τροφών σόγιας μπορούν να οξύνουν τις διανοητικές ικανότητες.

Αλήθεια:

Πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι οι γυναίκες με τα υψηλότερα επίπεδα οιστρογόνων στο αίμα είχαν τον χαμηλότερο δείκτη διανοητικής ικανότητας. Σε πληθυσμό Αμερικανο-Ιαπώνων η κατανάλωση τόφου απο μεσήλικες σχετίστηκε με την εκδήλωση της ασθένειας Άλτσχάιμερ στα κατοπινά χρόνια.

Μύθος:

Οι ισοφλαβόνες της σόγιας και η πρωτεΐνη σόγιας που έχει αφαιρεθεί απο τον καρπό της έχουν χαρακτηριστεί σαν GRAS (Generally Recognized as Safe) δηλαδή Γενικά Αναγνωρισμένες Ως Ασφαλείς.

Αλήθεια:

Το μεγάλο συγκρότημα εταιριών Archer Daniels Midland (ADM) απέσυρε πρόσφατα την αίτηση που είχε υποβάλει στην Αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων FDA για να ζητήσει την αναγνώριση των ισοφλαβονών σαν GRAS, μετά απο έντονη κατακραυγή απο μέρους του επιστημονικού κόσμου. Η FDA ποτέ δεν ενέκρινε τον χαρακτηρισμό GRAS για την απομονωμένη πρωτεΐνη σόγιας, λόγω των ανησυχιών για την παρουσία τοξινών και καρκινογόνων στην κατεργασμένη σόγια.

Μύθος: Οι τροφές σόγιας είναι ευεργετικές για την σεξουαλική σου ζωή.

Αλήθεια: Πολυάριθμες μελέτες σε ζώα έδειξαν ότι οι τροφές σόγιας προκαλούν στειρότητα σε αυτά. Η κατανάλωση σόγιας μειώνει τα επίπεδα τεστοστερόνης στους άρρενες. Το TOFU καταναλίσκεται απο τους Βουδιστές μοναχούς για να διατηρεί μειωμένο το σεξουαλικό ενδιαφέρον.

Μύθος: Οι τροφές σόγιας είναι ευεργετικές για το περιβάλλον.

Αλήθεια:

Η περισσότερη σόγια που καλλιεργείται στο κόσμο είναι γεννητικά μεταλλαγμένη, για να

μπορούν οι γεωργοί να χρησιμοποιούν μεγάλες ποσότητες ζιζανιοκτόνων, πράγμα που δημιουργεί τοξική απορροή βρόχινου νερού.

Μύθος:

Η καλλιέργεια σόγιας είναι ευεργετική για τις αναπτυσσόμενες χώρες.

Αλήθεια:

Στις τριτοκοσμικές χώρες, η σόγια αντικαθιστά τις παραδοσιακές καλλιέργειες, με αποτέλεσμα να μειώνεται το εισόδημα των ντόπιων πληθυσμών από την κατεργασία και διακίνηση παραδοσιακών καλλιεργειών, και να αυξάνεται το εισόδημα των πολυεθνικών εταιριών.

Copyright © 1999 The Weston A. Price Foundation
All Rights Reserved.

Γάλα Σόγιας για Βρέφη; Αντισυλληπτικό για Μωρά

Τα βρέφη που πίνουν τεχνητό γάλα από σόγια, έχουν 13.000 έως 22.000 φορές μεγαλύτερες ποσότητες ενώσεων οιστρογόνων στο αίμα τους, απ' ό,τι τα μωρά που μεγαλώνουν με συμβατικό γάλα στο μπιμπερό. Τα βρέφη που μεγαλώνουν αποκλειστικά με σόγια στο μπιμπερό καταπίνουν οιστρογόνα αντίστοιχα (ανάλογα με το σωματικό τους βάρος) με τουλάχιστο πέντε αντισυλληπτικά χάπια την ημέρα.

Τα αρσενικά βρέφη περνούν από μια περίοδο «κατακλυσμού τεστοστερόνης» στους πρώτους μήνες της ζωής τους, κατά τους οποίους τα επίπεδα τεστοστερόνης στο αίμα τους είναι τόσο υψηλά όσο και ενός ενηλίκου. Στην περίοδο αυτή, τα αγόρια «προγραμματίζονται» να εμφανίσουν αρσενικά χαρακτηριστικά μετά την εφηβεία, όχι μόνο στην ανάπτυξη των γεννητικών τους οργάνων και στα άλλα σωματικά χαρακτηριστικά, αλλά και στην δημιουργία μοντέλλου ανδρικής συμπεριφοράς στον εγκέφαλο. Η διατροφή πειραματόζωων με σόγια έδειξε ότι

τα φυτο-οιστρογόνα της σόγιας προκαλούν έντονες ενδοκρινικές διαταραχές. Η διατροφή βρεφών με σόγια μειώνει τα επίπεδα τεστοστερόνης σε πειραματόζωα (marmoset monkeys) μέχρι και κατά 70%, και δεν μπορεί να αγνοηθεί σαν πιθανή αιτία της διατάραξης του αναπτυξιακού μοντέλλου των αγοριών, με π.χ. απηρία μαθήσεως και ADD (Αδυναμία Εστίασης Προσοχής). Αγόρια που εκτέθηκαν στο DES, ένα συνθετικό οιστρογόνο, είχαν όρχεις μικρότερους από το κανονικό όταν μεγάλωσαν. Κάπου 15% των κοριτσιών της λευκής φυλής και 50% των κοριτσιών της ΑφροΑμερικανικής κοινότητας δείχνουν συμπτώματα εφηβείας, όπως ανάπτυξη στήθους και σωματικού τριχώματος, πριν γίνουν οκτώ ετών. Μερικά κορίτσια παρουσιάζουν συμπτώματα σεξουαλικής ωρίμανσης από τα τρία τους χρόνια. Η πρόωρη ανάπτυξη των κοριτσιών έχει συνδεθεί με την κατανάλωση τεχνητού γάλακτος σόγιας στο μπιμπερό, και με την έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες που απομιμούνται τα οιστρογόνα όπως Polychlorinated Biphenyls (PCB) και DDE.

Μελέτες σε ζώα δείχνουν ότι η κατανάλωση φυτο-οιστρογόνων σε ποσότητες πέρα από τα όρια του ελαχίστου κατά την διάρκεια εγκυμοσύνης ίσως έχει δυσμενείς επιπτώσεις στο αναπτυσσόμενο έμβρυο, στον χρονικό καθορισμό της εφηβείας αργότερα, και στην γνωσιακή και κοινωνική συμπεριφορά, ιδιαίτερα μάλιστα στα αρσενικά παιδιά.

Για πλήρη κατάλογο των βιβλιογραφικών αναφορών και για περισσότερες πληροφορίες για τους κινδύνους των μοντέρνων τροφών σόγιας επισκεφθείτε τον ιστότοπο www.westonaprice.org/soy/soy_alert ή www.soyonlineservice.co.nz

Στεφανιαία Νόσος: Τι Λένε οι Ειδικοί.

«Στο Φράμιγχαμ της Μασσαχουσέττης, όσο περισσότερα κεκορεσμένα λίπη έτρωγε κανείς, όσο περισσότερη χοληστερόλη έτρωγε, όσο περισσότερες θερμίδες έπαιρνε, τόσο χαμηλότερη ήταν η χοληστερόλη στον ορό του αίματος Διαπιστώσαμε ότι οι άνθρωποι που έτρωγαν την περισσότερη χοληστερόλη, το περισσότερο λίπος, τις περισσότερες θερμίδες, ζύγιζαν το λιγότερο και ήταν οι πιο δραστήριοι σωματικά.»

**Δρ. Ουίλλιαμ Καστέλλι,
Διευθυντής της Μελέτης Framingham**

«Το σενάριο δίαιτα-καρδιοπάθεια έχει επανειλημμένα αποδειχθεί λάθος, και παρ' όλα αυτά, εξ αιτίας πολλαπλών λόγων αλαζονείας, κέρδους και προκατάληψης, το σενάριο εξακολουθεί να αποτελεί αντικείμενο εκμετάλλευσης απο επιστήμονες, αγαθοεργές οργανώσεις, εταιρίες τροφίμων και ακόμη και κρατικές υπηρεσίες. Το κοινό υφίσταται τις συνέπειες της μεγαλύτερης απάτης στον τομέα της υγείας στον αιώνα μας.»

**Δρ. Τζώρτζ Μάνν, ScD,
Πρώην Συνδιευθυντής
της Μελέτης Framingham**

«Η ανάλυση των μετρήσεων χοληστερόλης σε 1.700 ασθενείς με αθηροσκλήρωση έδειξε ότι δεν υπάρχει σαφής συσχετισμός μεταξύ χοληστερόλης στο αίμα και της φύσης ή της έκτασης της αθηροσκλήρωσης.»

**Δρ. Μάϊκλ ΝτεΜπέικι
Διάσημος Καρδιοχειρουργός**

«Η σχετική βιβλιογραφία για την Στεφανιαία Νόσο βρίθει απο απατηλό υλικό, σχεδιασμένο να μετατρέπει τις αρνητικές αποδείξεις σε θετικές όσον αφορά την υποθετική θεωρία των λιπιδίων. Η απάτη αυτή είναι σχετικά εύκολο να διαπιστωθεί.»

Ράσσελλ Α. Σμίθ, Phd

«Οτι και να είναι αυτό που προκαλεί την Στεφανιαία Νόσο, ο πρωτεύων παράγοντας δεν είναι η μεγάλη κατανάλωση κεκορεσμένων λιπών.»

Μάϊκλ Γκούρρ, PhD

Διάσημος Χημικός Λιπιδίων

**Συγγραφέας μεγάλης μελέτης για την
Στεφανιαία Νόσο**

Το Ίδρυμα Ουεστον Α. Πράις συντηρείται αποκλειστικά απο τις συνδρομές των μελών του και απο ιδιωτικές δωρεές, και δεν δέχεται χορηγίες απο επιχειρήσεις κρεατος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Οι Βασικές αρχές της Ολιστικής Οδοντιατρικής

Παράλληλα με την ερευνητική δουλειά του στην Διατροφική, ο Δρ. Πράϊς πραγματοποίησε εκτεταμένες έρευνες στις καταστροφικές επιπτώσεις των μολύνσεων της ρίζας των δοντιών. Τα αποτελέσματα περιέχονται στο δίτομο έργο του, **ΟΔΟΝΤΙΚΕΣ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ**, με υπότιτλο **Οδοντικές και Συστημικές Μολύνσεις και η σχέση τους με τις Εκφυλιστικές Ασθένειες**. Τα συμπεράσματά του, αφού αγνοήθηκαν απο το ορθόδοξο οδοντιατρικό κατεστημένο για πάνω απο 50 χρόνια, κερδίζουν ξανά την αποδοχή του κοινού καθώς ολιστικοί οδοντίατροι ανακαλύπτουν ότι το πρώτο βήμα για την ανάκαμψη απο εκφυλιστικά νοσήματα συνήθως περιλαμβάνει την αφαίρεση όλων των ριζών απο το στόμα των ασθενών. Οι αρχές της ολιστικής οδοντιατρικής βασίζονται στην έρευνα που διεξήγαγε ο Δρ. Ουέστον Πράϊς, και έχουν ως εξής:

Τρώτε τις τροφές ολόκληρες, εφ' όσον έχουν παραχθεί και παρασκευαστεί σωστά. Αποφεύγετε τις μολύνσεις των ριζών των δοντιών. Αν έχετε τέτοια προβλήματα και υποψιάζεστε ότι σας προκαλούν ασθένειες, ζητήστε να τις βγάλει ένας καλός οδοντίατρος. Αποφεύγετε τγα σφραγίσματα με αμάγαλμα (δηλαδή με υδράργυρο). Αν έχετε τέτοια σφραγίσματα και υποψιάζεστε ότι σας δημιουργούν προβλήματα υγείας, ζητήστε απο

έναν ολιστικό οδοντίατρο να τα βγάλει, που ειδικεύετε στην αντικατάσταση σφραγισμάτων υδραργύρου.

Οι ορθοδοντικές θεραπείες πρέπει να περιλαμβάνουν και στάδιο διεύρυνσης του ουρανίσκου. Όταν είναι απαραίτητο να βγούν δόντια, θα πρέπει να γίνεται η εξαγωγή με τρόπο που να μη αφήνει κοιλότητες στην γνάθο που μπορούν να γίνουν εστία μόλυνσης.



Η καλή οδοντική υγεία αρχίζει με την διαίτα και των δύο γονέων. Το κορίτσι αυτό απο την Σαμόα (αριστερή φωτογραφία) γεννήθηκε απο γονείς που έτρωγαν ντόπιες τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Το αγόρι απο την Σαμόα (δεξιά) γεννήθηκε απο γονείς που είχαν εγκαταλείψει το παραδοσιακό διαιτολόγιο. Έχει στριμωγμένα δόντια και θα είναι πιό επιρρεπής στις οδοντικές μολύνσεις και στις χρόνιες ασθένειες.

Photos copyright Price-Pottenger Nutrition Foundation

THE
WESTON A. PRICE
FOUNDATION
for *Wise Traditions*

ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΤΗΝ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
Εκπαίδευση • Έρευνα • Κινητοποίηση



ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΛΙΠΗ
ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ ΖΥΜΩΣΗ
Ο ΖΩΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΤΙΜΟΣ
ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΓΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΓΑΛΛΑ
ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ ΣΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ
ΓΟΝΙΚΗ ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΟΣΟΧΗ! ΣΟΓΙΑ!
ΤΟ ΝΕΡΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
ΜΗ ΤΟΞΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΖΩΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΒΟΣΚΗΣ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΓΑΛΟΥΧΗΣΗ
ΤΟΠΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

PMB 106-380 4200 Wisconsin Avenue, NW
Washington, DC 20016
Τηλέφωνο (202) 363-4394
Φαξ (202) 363-4396
www.westonaprice.org

Διδάξτε, διδάξτε, διδάξτε
Τα τελευταία λόγια του Δρ. Weston A. Price
23 Ιουνίου 1948