

Proteina animală este foarte nesănătoasă

Argumentul clasic de rezervă al consumatorilor de carne și al adepților mustății de lapte este că o alimentație bazată pe plante te va face bolnav – și te va face să nu arăți bine. Ei insistă de asemenea că toată acea proteină animală îi ajută să se apere de gripă și îi protejează împotriva infarctului, accidentului vascular cerebral și cancerului, nu?

Ei bine, acești oameni nu se pot înșela mai rău. Nu alimentele de origine vegetală te vor îmbolnăvi, ci carnea și carnea lichidă (lactatele) sunt cele care conduc la boală și moarte. Să reținem: dacă hrana ta a avut o față sau o mamă (sau provine de la o ființă care a avut), atunci conține automat cantități variabile de colesterol, grăsimi saturate și proteină animală, iar toate acestea vor înfunda vasele de sânge, vor forma plăci și vor crește enorm nivelul de colesterol din organism. Aceste substanțe sunt materiile prime ale bolilor cronice care decimează societățile vestice.

Sunteți surprinși? Oamenii au devenit atât de obișnuiți cu afecțiunile cronice, încât ei pur și simplu presupun că bolile cardiovasculare sunt precum ridurile – obligatoriu să aibă loc la un moment dat și parte naturală din procesul de îmbătrânire. Ele au devenit foarte comune. Să ne uităm numai la explozia din vânzările medicamentelor pentru colesterol și tensiune arterială din ultimii ani; medicii și farmaciile le prescriu și le vând de parcă ar fi bomboane.

Conform Harvard Health Letter, în anul 2011, peste 32 de milioane de americani luau medicamente statine din cauza nivelului ridicat de colesterol. Iar un raport din anul 2010 al Centrului de Control al Bolilor (Center for Disease Control – CDC) a subliniat că aproape jumătate din toți americanii folosesc un tip sau altul de medicament în mod regulat.

În ciuda încercărilor noastre de a alunga stările mizere de sănătate prin medicamente, oamenii sunt mai bolnavi ca niciodată. Conform CDC, în anul 2005, 133 de milioane de americani – circa un adult din doi – suferea de măcar o afecțiune cronică. Iar procentajul americanilor de vârstă medie care suferă de trei sau mai multe afecțiuni aproape s-a dublat în ultimii 15 ani.

Se pare că toate acele medicamente nu fac o treabă prea bună. Și nu este nicio surpriză. Medicamentele – fie că vorbim de statine pentru colesterol, de substanțe beta-blocante pentru hipertensiune arterială, glucofage pentru glicemie sau acetaminofen pentru inflamații – nu fac absolut nimic pentru a se adresa cauzei fundamentale a problemelor pe care se presupune că le-ar trata.

Medicii care le recomandă au o abordare mioapă, adresându-se doar simptomelor bolilor, dându-le oamenilor o falsă imagine de siguranță pentru ca statisticile să arate bine. Dar adevărul este că toate aceste afecțiuni pot rezulta din alegerile noastre alimentare. Punct. Așa că spuneți-le acestor consumatori de carne să nu se mai gândească că ei sunt excepții de la regulă!

Aici intervin anumiți oameni, spunând: „Dar afecțiunile cronice de tipul bolilor cardiovasculare sau cancerului sunt ereditare! Dacă bunicii noștri au avut probleme de inimă, vom avea și noi, nu?”

Nu neapărat. O astfel de persoană a fost Mickey Mantle. Poate cel mai bun „hitter” din istoria baseballului, el jura că nu va trăi peste vârsta de 50 de ani deoarece majoritatea bărbaților din familia sa muriseră din

cauza bolii Hodgkin (un cancer al țesutului limfatic). Astfel că nu a avut grijă de el, a băut mult și a mâncat nesănătos, iar în final a murit la 63 de ani, nu de cancer, ci de ciroză hepatică, indusă de alcool (nu a avut boala Hodgkin). Puțin înainte de a muri, a spus: „Dacă aș fi știut că voi trăi atât, aș fi avut mult mai multă grijă de mine.”

Multe dintre bolile care ne încetinesc, ne slăbesc oasele și ne sufocă inima sunt complet evitabile (indiferent dacă strămoșii noștri le-au avut sau nu), dar nu prin medicamente. Presiunea ta arterială nu trebuie să fie ridicată, oasele tale nu trebuie să se sfărâme, iar arterele tale nu trebuie să se înfunde! Majoritatea bolilor cronice, indiferent de numărul mutațiilor nedorite de cromozomi pe care le putem avea, pot fi evitate prin controlul alimentelor pe care le introducem în organism.

Să nu uităm că National Heart, Lung and Blood Institute a completat recent un studiu întins pe un interval de 10 ani, concluzionând că aproximativ toți bărbații de peste 60 de ani și toate femeile de peste 70 de ani crescuți și crescute pe alimentația clasică bazată pe produse de origine animală suferă deja de boala cardiovasculară și trebuie tratați. Încă și mai înfricoșător: în circa 50% din atacurile de cord, primul simptom este moartea instantanee.

Ce se află la baza acestei afecțiuni teribile? Placa de aterom. Aceasta este un depozit gras și lipicios care se acumulează în diferite părți din corp, inclusiv în interiorul arterelor (vasele sanguine care transportă sângele de la inimă). În timp, placa devine din ce în ce mai lipicioasă, plină de grăsime și problematică, și atât de groasă încât blochează grav fluxul sanguin. Dacă nu este tratată – sau mai rău, dacă alimentația nesănătoasă care a cauzat-o în primă instanță persistă – arterele se înfundă complet, iar rezultatul este un infarct.

Chiar dacă medicamentele care subțiază sângele pot crește fluxul acestuia, iar nitroglicerina poate dilata temporar arterele pentru a preveni moartea, furculița este de fapt singurul instrument care poate produce regresul plăcii de aterom din organism.

În mod surprinzător, blocajul arterial cauzează mai puțin de 10% din atacurile de cord. Cauza celorlalte 90% sunt plăcile de gel, similare unor pustule mici care se află pe peretele arterial. Când una dintre ele plesnește, se formează un cheag sanguin. Consecința este sistarea fluxului sanguin către inimă. Au!

În acest fel a murit prezentatorul de știri Tim Russert. Avea niveluri perfecte de colesterol și tensiune arterială (parțial datorită cantităților gigantice de medicamente pe care le lua la ordinea zilei). În plus, doctorii săi îi dăduseră recent aviz favorabil de sănătate. Cu toate acestea, două săptămâni mai târziu, o placă de gel a explodat în organismul său.

Din nefericire, el nu a fost o excepție de la regulă. Acest lucru se întâmplă peste tot, zi de zi. Iar aspectul nebunesc, nebunesc, nebunesc de tot este că statinele pe care peste 32 de milioane de americani le iau zilnic nu realizează nimic (zero, nada) pentru a perveni ruperea plăcilor de gel.

Dacă privim atent la NNT (inițialele de la „numbers needed to treat” – nota traducătorului), adică cifrele care trebuie tratate, în cazul oamenilor care folosesc un anumit medicament pentru a obține un rezultat pozitiv, vom vedea că din 100 de oameni care iau statine, doar 1 este ajutat. 100 la 1! Este un record nemaipomenit de slab. Unicul subgrup de persoane care beneficiază modest de pe urma administrării de statine este cel format din cei care au înregistrat un eveniment cardiovascular anterior.

Astfel că dacă medicul dumneavoastră este onest, vă va comunica aceste statistici înainte de a vă prescrie medicamente statine. El sau ea trebuie să vă anunțe de asemenea în legătură cu multitudinea de efecte adverse ale acestora, printre care se numără oboseala, durerile musculare, depresia, migrenele, dificultățile de somn, inflamațiile, amețea, somnolența, greața, senzația de vomă și vărsăturile, crampele

și durerile abdominale, balonarea și/sau gazele, diareea, constipația, iritațiile, impotența, diabetul și problemele cognitive de tipul confuziei sau amneziei – pentru a numi câteva.

Fumătorii nu își recapătă sănătatea pulmonară schimbând țigările cu trabucurile; pentru ca plămânii lor să se regenereze, este necesar să renunțe de tot la fumat. Același lucru este valabil și în cazul arterelor. Administrarea de pastile însoțită de continuarea consumului de carne nu vă va ajuta.

Tatăl meu, chirurg și expert în bolile cardiovasculare¹, este convins că oamenii au capacitatea profundă de a distruge aceste plăci de gel doar cu ajutorul furculiței – mâncând alimente vegetariene cât mai nerafinate – într-un interval de circa trei săptămâni. Încercați: trei săptămâni pentru a deveni imuni împotriva bolilor de inimă!

În consecință, dacă vreți să străluciți de sănătate, lăsați în urmă produsele de origine animală și aduceți-le pe cele de origine vegetală. În fond, cea mai mare organizație de profesioniști în domeniul nutriției din SUA, Academia de Nutriție și Dietetică (Academy of Nutrition and Dietetics – AND) spune că „alimentațiile vegetariene și vegane corespunzătoare sunt sănătoase, adecvate nutrițional și oferă beneficii pentru sănătate în prevenția și tratamentul anumitor boli”. De asemenea, un raport din anul 2009 al AND a subliniat că persoanele care consumă o alimentație vegetariană, lipsită sau cu niveluri minime de colesterol și grăsimi saturate, „prezintă un indice de masă corporală mai scăzut și rate totale mai mici ale cancerului”.

În traducere, plantele reprezintă bomba, dacă vrei să fii sănătos și să previi bolile! Așa că de ce să nu te iubești la maxim eliminând roșul² și incluzând verdele?

În plus față de stoparea acumulării de placă, o alimentație vegetariană poate chiar să inverseze total procesul bolii cardiovasculare. Într-un studiu revelator, medicul Dean Ornish de la Institutul de Medicină Preventivă (Preventative Medicine Research Institute) din California a lucrat cu 48 de pacienți care sufereau de boală avansată de inimă. 20 dintre participanți au continuat să consume alimentația tipic vestică, bogată în produse de origine animală, în timp ce ceilalți 28 au adoptat o alimentație vegană, coroborată cu câteva exerciții simple de plimbare și stretching.

Rezultatele? Un procent uimitor de 82% dintre participanții grupului care s-a hrănit vegetarian a obținut o reducere semnificativă în blocajul arterial. Și într-un caz dramatic, Werner Hebenstreit, un om de afaceri de 75 de ani, și-a îmbunătățit atât de mult starea de sănătate încât a fost capabil de excursii la 2.500 m altitudine timp de șase ore în munții Grand Tetons. Înainte de a adopta alimentația vegetariană, nu putea traversa strada fără a avea dureri în piept.

În același timp, dintre consumatorii de carne care au continuat cu alimentația tipică, niciunul nu a obținut îmbunătățiri, iar în majoritatea cazurilor blocajele lor arteriale s-au agravat.

Sunteți încă sceptici? Să analizăm povestea unui bărbat pe nume Bill. El a crescut în zona de sud, mân când dieta tradițională cu produse de origine animală și fiind atras de hamburgeri, pui și cartofi prăjiți. Era cunoscut faptul că mergea la McDonalds în timpul sesiunii sale săptămânale de jogging. Iar anii de carne și prăjeli și-au spus cuvântul și în anul 2004, Bill a fost supus unei intervenții chirurgicale de cvadruplu bypass coronarian.

În anul 2010, doctorii i-au implantat tuburi în artera coronariană nativă, după ce unul dintre bypass-uri a eșuat (frecvența eșecului procedurii de bypass pe un interval de până la 1,5 ani este destul de ridicată, conform unui articol din 2009 din New England Journal of Medicine. În circa 50% din cazuri, vena luată din piciorul pacientului și utilizată pentru a penetra artera blocată se va închide într-un interval de 12-18 luni).

Fiica lui Bill era supărată, astfel că i-a cerut tatălui său să își îmbunătățească starea de sănătate înainte de nunta sa, programată mai târziu în acel an. Așa că Bill a început să studieze literatura de specialitate și, inspirat de succesul tatălui meu (care în urma a 25 de ani de cercetare a reușit să învingă boala de inimă în cazul a sute de pacienți la clinica din Cleveland) și de munca doctorilor Dean Ornish și T. Colin Campbell⁴, și-a schimbat alimentația, plonjând în marea de alimente vegetariene puternice! În final, Bill a și slăbit 12 kilograme și și-a condus fiica la altar la scurt timp după.

Poate ați auzit de Bill. A fost cel de-al 42-lea președinte al SUA. Deci urmați exemplul președintelui Clinton care, recent, a declarat unui reporter: „Alimentația mea este una vegetariană, compusă din leguminoase⁵, fructe și legume... Vreau să fiu unul dintre cei 82% dintre oamenii care își înving boala de inimă.”