

Je maso zdrojem životní síly?

22.12.2022



V 80. letech minulého století, navzdory úspěchům v medicíně, dosáhl počet nemocných lidí v USA tak hrozný výškový, že výdaje na zdravotnictví hrozily způsobit hospodářskou krizi. Nejvíce stoupal počet onemocnění rakovinou a nemoci srdce.

Pro zažehnutí krize zřídila vláda USA komisi, která shromáždila z celého světa údaje o stravě a zdraví a s předními specialisty je studovali a vyhodnocovali. Vznikla tzv. McGovernova zpráva mající 5 000 stránek. Co zjistili?

V USA byla v té době propagovaná strava s vysokým obsahem živočišných proteinů. Hlavním jídlem Američanů bylo maso, vše ostatní byly jen příchuť (silný steak přes celý talíř a k tomu dva malé brambůrky...). Výzkum ukázal, že maso není zdrojem životní síly. Právě naopak. Máme pro to nějaké jednoduché a srozumitelné důkazy? Ano. Stačí se podívat s otevřenými očima na přírodu.

Ve světě zvířat se považuje za krále zvířat lev. Jako tvor, který se živí výhradně masem, by měl mít mimořádné svaly, ne? Ve skutečnosti koně, antilopy, býci a další býložravci mají mnohem lépe vyvinuté svaly než lvi. Dokazuje to mimo jiné skutečnost, že lvi a tygři postrádají sílu nutnou k delšímu pronásledování kořisti. Musejí spoléhat na bleskový útok a překvapení kořisti. Nebo na lov ve smečce, kdy je kořist hnána proti jiným číhajícím lvům. Musí to takto dělat, protože pokud jde o vytrvalost, nemohou se s lépe vyvinutými svaly býložravců srovnávat.

Konzumace masa urychluje růst a rychlý růst a dospívání dnešních dětí mohou být připsány na vrub konzumaci masa. A zde na lidi číhá past. Po dosažení

určitého věku se totiž růstové procesy změny na procesy rychlejšího stárnutí. Živočišné bílkoviny totiž podporují tvorbu hormonu IGF-1, který urychluje stárnutí. *) Jenomže návyk na chuť masa lidem brání přejít na bezmasou stravu, a tak lidé rychleji stárnou a časem jsou hodně nemocní.

Mnoho lidí nechce opustit konzumaci masa. Chuť je drží v kleštích. To však nezmění skutečnost škodlivých účinků na zdraví. Než uzavřete svou mysl a odmítnete se o tom bavit, podívejte se ještě na následující materiál:

Dr. Hiromi Shinya (o kterém jsem mluvil v minulém článku), měl mnoho pacientů s rakovinou tlustého střeva. Žádný pacient mu však nezemřel a žádnému se rakovina nevrátila, pokud přistoupil na změnu jídelníčku a životního stylu podle jeho rad (Dr. Shinya propaguje vysoko-enzymovou rostlinnou stravu).

Co způsobuje velká konzumace masa?

1. Toxiny z masa živí rakovinové buňky

Při tepelné úpravě masa vznikají reakcí tuku a bílkovin heterocyklické aminy **). To jsou jedovaté, karcinogenní látky, které způsobují záněty a zvýšenou tvorbu volných radikálů. A zánět je hlavní příčinou vzniku rakovinových nádorů (jak víme z knihy [Nespěchejte do rakve](#)). Tyto toxické látky poškozují také DNA buněk. Gastroenterolog Hiromi Shinya a profesor klinické chirurgie, který vyšetřil žaludky a střeva u více než 300 000 lidí, říká, že u Američanů a Japonců se vyskytuje v převládající míře chronický nebo akutní zánět sliznice žaludku! To je výsledek konzumace masa. Naše strava se od americké téměř neliší, takže na tom nebudeme lépe.

2. Proteiny způsobují alergické reakce

Vlivem špatné stravy má mnoho lidí zvýšenou propustnost stěny střeva. Skrz ně pak nedokonale rozložené bílkoviny vstupují do krve, a tak vznikají alergie. Nejvíce alergií způsobují proteiny z mléka a vajec. Živočišné bílkoviny jsou příčinou artrofické dermatitidy, kopřivky, kolagenových nemocí, ulcerózní kolitidy a Crohnovy nemoci.

3. Nadměrné množství proteinu zatěžuje játra a ledviny

Naše tělo v dospělosti potřebuje jen málo proteinů na opravy těla. Většina proteinů se nevyužije a tělo je rozloží a spotřebuje na tvorbu energie. Proteiny však nejsou v potravě určeny k tomu, aby byly zdrojem energie! Jejich rozklad představuje zátěž pro organismus a vzniklé odpadní látky (toxický čpavek, močovina, kyselina fosforečná, kyselina sírová) překyselují tkáně a představují velkou zátěž pro játra a ledviny.

4. Živočišné bílkoviny způsobují osteoporózu

Kyseliny vzniklé rozkladem živočišných bílkovin musí tělo neutralizovat. A používá k tomu vápník z kostí.

5. Nadměrné množství proteinu vede k nedostatku energie

Trávení potravy vyžaduje velké množství energie. Nejvíce energie se však

spotřebuje na trávení proteinů, protože jejich rozklad je složitější. Vyčerpání energie pak vede k nedostatečnému rozkladu proteinů. Důsledkem je hnití ve střevech a vznik toxických látek. Následná detoxikace vyžaduje další velké množství energie. Velká spotřeba energie tvoří velké množství volných radikálů, které jsou zodpovědné za zrychlený proces stárnutí, rakovinu a usazování tuku v cévách (srdeční onemocnění).

Podrobnosti najdete v knize [Krutá hra o tvé zdraví](#).

Budte vitální a zdraví.

Tomáš Kašpar

*) Giovannucci E, et al. „Nutritional predictors of insulin-like growth factor I and their relationship to cancer in men.“ *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2003; 12(2): 84-9.

**) <http://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92053.aspx>