

1

Ižanga

Garsus rusų gydytojas ir fiziologas akademikas Ivanas Pavlovas pasakė, kad jei žmogus mirė nesulaukęs 150 metų amžiaus, tai jo mirtis yra belaikė. Kai kurie mokslininkai teigia, kad biologinė gyvenimo trukmės norma yra 300 – 400 metų. Žmogaus DNR gali reprodukuotis 440 metų. Todėl visai tikėtini pasakojimai apie Tibeto vienuolius, kurie sulaukia 500 metų, ar ilgaamžius Biblijos personažus. Pavyzdžiui, Abraomas gyveno 175 metų, pranašas Mozė – 120 metų, o *Mafusailas*, seniausias Biblijoje minimas žmogus, atšventė net 969 savo gimtadienius! Deja, šiuolaikinio žmogaus vidutinė gyvenimo

trukmė nesiekia net 100 metų. Labiausiai išsivysčiusiose šalyse tas rodiklis yra apie 80 metų. Medicina čia nieko padėti negali. Ir visai nenuostabu. Štai Pasaulinės sveikatos organizacijos (*World Health Organization*) duomenimis, apie 70% visų šiuo metu pasaulyje skelbiamų diagnozių yra klaidingos. Kas ketvirtas Jungtinių Valstijų ligoninėse gulintis ligonis gydomi nuo ligos, kurią sukėlė patys gydytojai ar jų skirti vaistai. Kai vienu metu dešimt dienų streikavo Izraelio gydytojai, mirštimumas visoje šalyje sumažėjo. Tai toli gražu ne pavieniai faktai. Oficialiąją mediciną kamuoja problemos. Ji negali pasakyti, kaip jums maitintis ir kaip gyventi, kad būtumėte sveiki. Todėl kiekvienas, kas iš tikrųjų rūpinasi savo sveikata, turi atmesti vyraujantį požiūrį į maistą ir mitybos klausimus išsinauginėti pats.

Pavyzdžiui, žmogaus kepenys gali funkcionuoti 400 – 600 metų, deja, dažnas jas susiardo per 40 metų ar net dar greičiau. Atėjo laikas atkreipti dėmesį, kad šiuolaikinio žmogaus sveikata visai ne tokia, kokią ją yra numaciusi Gamta. Dabar daugybė žmonių serga chroniškais ligomis ir jų gyvenimo kokybė yra kur kas menkesnė, nei galėtų būti. Net vaikai neretai gimsta jau nesveiki. Pagrindinė šių bėdų priežastis yra nesveika ir nenatūrali mityba. Ne veltui sakoma, kad „kapo duobę sau išsikasame šaukštu“. Dar XIX amžiuje anglų gydytojas Ričardas Braitas (Richard Bright) pasakė: „Žmonės dabar gyvena ir maitinasi taip, tarsi jų tikslas būtų kuo greičiau numirti. Toks gyvenimo būdas primena lėtą savižudybę. Jie naikina savo jaunystę, grožį ir talentus. Galbūt išmokti tinkamai gyventi iš tikrųjų yra per sunkus mokslas?“

Žmonės dabar gyvena ir maitinasi taip, tarsi jų tikslas būtų kuo greičiau numirti.

– Richard Bright

Žmogaus organizmo rezervai didžiuliai. 30 – 40 metų ar netgi daugiau organizmas gali funkcionuoti gaudamas „blogą kurą“. Deja, ateina laikas, kai nesveika mityba duoda savo karčius vaisius. Tai yra ligos ir galų gale – ankstyva mirtis. Žmogus miršta taip ir nesupratęs, kad maitinasi nesveikai. Žmonės daug kalba apie sveikatą, tačiau iš tikrųjų tik retas ja tinkamai rūpinasi. Viename senoviniame kinų medicinos traktate randame tokius žodžius: „Išmintingas žmogus rūpinasi, kaip išsaugoti daiktų tvarką. Jis neleidžia kilti netvarkai. Gydyti ligą yra tas pats, kas kasti šulinį tada, kai kyla troškulys.“

Šio traktato autoriai norėjo pasakyti, jog turime gyventi taip, kad ligos mūsų apskritai neužklyptų. Tokios gyvenamosios pagrindas yra sveika mityba.

Pažiūrėkime, kaip mes dabar maitinamės, kokie yra tokios mitybos rezultatai ir ką apie tai kalba mokslininkai. Ir svarbiausia – ką vis dėlto turėtume valgyti, kad mūsų gyvenimas nebūtų „panašus į lėtą savižudybę“.

Apie tai – tolesniuose knygos skyriuose.

Kaip man gimė žalios mitybos idėja

Pagrindinis mūsų maistas turėtų būti termiškai neapdoroti augaliniai produktai. Žmonės turėtų atsikratyti įpročio valgyti keptą ir virtą ar kaip nors kitaip perdirbtą gyvūninės kilmės maistą. To reikalauja pati Gamta. Valgyti perdirbtą maistą yra nusikaltimas. Deja, tik nedaugelis suvokia, kad tą nusikaltimą daro nuolatos. Žmonėms nesveikai maitintis yra visiškai įprastas dalykas. Jie nežino, kaip žalojasi savo organizmą perdirbtu maistu. Man ta tiesa paaiškėjo po ilgų ieškojimo metų, kai aš stengiausi suprasti, kodėl mirė mano dešimtmetis sūnus ir keturiolikmetė dukra. Pagrindinė jų žūties priežastis

buvo nesveika, iškreipta mityba. Mano vaikus gydė Irano, Prancūzijos, Vokietijos ir Šveicarijos gydytojai. Mano vaikai gerė galybę vaistų, vieni cheminiai preparatai keitė kitus, tačiau tai nepadėjo. Finalas buvo tragiškas. Vaikai mirė, nes nesveikai maitinasi ir buvo „gydomi“ nuodingais chemikalais.

Tada pradėjau gilintis į medicinos paslaptis ir pažinau jos tamsiąją ir šviesiąją puses. Aš neturėjau tikslo tapti gydytoju ir tokiu būdu uždirbti pinigų. Mane vedė troškimas įamžinti savo vaikų atminimą ir padėti žmonėms būti sveikesniems.

Mokiausi savarankiškai, tad manęs neslėgė jokios akademinės programos ir kalbos apie medicinos mokslo pažangą bei vaistų naudą. Į visą gaunamą informaciją žiūrėjau kritiškai ir nuolat turėjau galvoje, kad nors pasaulyje dirba milijonai diplomuotų gydytojų (tarp jų yra ir ne vienas Nobelio premijos laureatas), žmones kamuoja daugybė ligų ir jų išgydyti negali jokia medicina. Šiandieną diabetas, vėžys, širdies ir kraujagyslių ligos bei kiti susirgimai yra įgavę epidemijos mastą, ir niekas negali būti garantuotas, kad ta epidemija nepalies ir jo.

Kai maitinamės vegetarišku maistu, mums nereikia galvoti, kokia mirtimi mirė mūsų patiekalai. Valgymas tada teikia tikrą džiaugsmą.

– John Harvey Kellogg

Nesistengiau įsiminti daugybės ligų simptomų ir vaistų pavadinimų bei jų dozių, man nerūpėjo sudėtingos gydymo formulės, kurios praktiškai būna beveik nereikalingos. Mane visų pirma domino fundamentalios žinios ir esminiai įvairių mokslo šakų (ne vien medicinos) principai. Aš juos kruopščiai išstudijavau ir galų gale savo išvadas išdėsciau dviejų toimų darbe, kurį išleidau armėnų kalba septintojo dešimtmečio pradžioje.

Ši knyga yra to darbo santrauka ir glaustai atskleidžia pagrindines jo idėjas.