

## Prečo konzumovať potraviny bio kvality

- potraviny bez pridaných cudzorodých chemických látok
- potraviny „živé“, čerstvé a konzumované v oblasti kde sa vyrobili

Rozvojom priemyselnej výroby a výskumu od 19. storočia vznikali nové látky s rôznymi vlastnosťami, ktoré uľahčili ľuďom život, zlepšili zdravie a výživu. Tieto látky sa stali neodmysliteľnou súčasťou nášho života. Vedci stále s nadšením objavujú a skúmajú nové poznatky pre dobro ľudí. Aké je ale ich sklamanie, keď sa výsledky ich práce neraz obrátia práve proti ľuďom a životu na Zemi. Ako príklad je poznanie využitia atómovej energie alebo aj neopodstatnené používanie antibiotík a iných liekov, dôsledky používania niektorých pesticídov, a pod. V súčasnosti je stále viac diskutovaná otázka zneužívania poznatkov génového inžinierstva. Jeho následky si ani nevieme predstaviť no samotní vedci, ktorí sa zúčastňujú výskumov pred nimi varujú! Väčšina nových vynálezov pozitívne ovplyvnila život ľudí, kým sa tieto poznatky nezačali zneužívať na presadzovanie moci, na stále zvyšovanie ziskov bezohľadným drancovaním prírodných zdrojov a nerešpektovaním možných nepriaznivých následkov na prírodu a život na Zemi. Od začatia priemyselnej revolúcie sa na zemi kumulujú rôzne látky, ktoré postupne vznikajú pri rozličných nových spôsoboch výroby. Sú pre prírodu cudzie a mnohé sa ani po rokoch v prostredí nedegradujú, ukladajú sa. Veľakrát sa až neskôr zistí ich toxické pôsobenie na živé organizmy.

Planéta Zem je v súčasnom období značne znečistená. V pôde, vo vodách, vo vzduchu a dokonca aj vo vesmíre sú ostatky bezohľadnej činnosti ľudí, rezídua rôznych chemických látok, ktoré sú pre organizmy žijúce na zemi cudzie a ich kumulácia v organizme spôsobuje mnohé často doposiaľ neznáme zdravotné ťažkosti.

V ostatných desaťročiach sa podstatne zmenili stravovacie návyky ľudí aj zvierat. Presadzujú sa potraviny priemyselne vyrábané, ktoré je možno rýchle pripraviť a dlhodobo skladovať. Tieto sú často vyrábané s pridaním chemických náhradok prirodzených látok – bielkovín, cukrov, tukov, s prídavkom syntetických vitamínov, s množstvom farbív a príchuťí, chemicky konzervované a stabilizované. Dnešná výživa je vo veľkej miere založená aj na rôznych výživových doplnkoch, ktoré sú síce často vyrobené z prirodzených zdrojov, ale aby boli dlhšie skladovateľné sú chemicky konzervované. Sú to najmä prípravky vo forme sirupov, ktoré sú určené hlavne pre deti. Potraviny, ktoré by sa mali konzumovať a predávať čerstvé (ovocie, zelenina, mlieko, mliečne výrobky, mäso) sa dovážajú z veľkých vzdialeností a sú viacerými chemickými látkami ošetrované – riadené je ich dozrievanie, udržanie čerstvého vzhľadu, ošetrené proti kazeniu, často obsahujú rezídua pesticídov či liekov. Niektoré denne konzumované potraviny majú zmenenú prirodzenú štruktúru a sú „mŕtve“ – majú znehodnotenú enzýmy (trvanlivé mlieko).

Keď zvážime, že toto je väčšina dennej stravy dnešného moderného človeka, tak stanovené minimálne limity rezíduí cudzorodých látok (pesticídov, E-čiek a pod.), ktoré sú v potravinách povolené sa niekoľkokrát u jednotlivca prekročia. Keď k tomu pridáme aj ďalšie toxicky pôsobiace faktory, ktoré nie sú do organizmu privádzané len potravou – smog výfukových plynov, dym cigariet, stále sa zvyšujúci elektromagnetický smog, toxické látky z textílií, čistiacich a kozmetických prípravkov vstrebávané cez pokožku, nadmerné množstvo povinných aj nepovinných vakcinačných zákrokov, vysoká spotreba chemicky vyrábaných liekov, psychický stres, potom nie je prekvapujúce, že dnešný človek je presýtený cudzorodými látkami, ktoré sa v mnohých prípadoch v organizme kumulujú, vzájomne ovplyvňujú a podporujú v toxickom účinku. Toxíny sa v organizme ukladajú hlavne do tukového tkaniva, s čím sa dáva do súvislosti aj nárast nádorových ochorení hlavne mliečnej žľazy a mozgu – orgánov, ktoré obsahujú veľa tukového tkaniva, aj problémy s reprodukciou.

V ostatnom období sa hovorí o vysokom toxickom zaťažení malých detí, ktoré sú nepriaznivo ovplyvňované už počas vývoja v maternici a následne aj v rannom detstve (neprirodzená strava, vakcinácie, prehnaná hygiena - kozmetické prípravky, elektromagnetický smog...), čo sa dáva do súvislosti s vysokým výskytom autizmu, hyperaktivity detí (nadmerne - toxínmi dráždené nervové tkanivo) a ďalšími dnes častými zdravotnými ťažkosťami (alergie, ekzémy, autoimunitné choroby).

Je potešujúce, že organizmus človeka, zvierat aj rastlín disponuje značnou obrannou, adaptačnou aj regeneračnou schopnosťou, ale tieto sily nie sú nevyčerateľné, najmä pri pôsobení viacerých nepriaznivých faktorov súčasne.

Obranný mechanizmus živočíchov predstavuje zložitý imunitný systém v súčinnosti s nervovým a hormonálnym riadením. Dôležitú ochrannú, adaptačnú a regeneračnú funkciu má aj koža a všetky sliznice s ich špecifickými funkciami, tvorbou sekrétov, enzymatický systém, celý tráviaci a vylučovací systém. Dôležité je si uvedomiť, že všetky dielcie mechanizmy ochrany, adaptácie a regenerácie spolu navzájom komunikujú a súvisia!

S poznatkami o toxickom zaťažení, ktorému sa dnešný človek nevyhne sa vynára otázka ako je možné chrániť sa pred týmto nepriaznivým vplyvom a ako je možné podporiť vlastné ochranné, adaptačné a regeneračné schopnosti organizmu? Do popredia sa dostávajú rôzne programy zdravej výživy, alternatívnej medicíny, ktoré sa bohužiaľ často zvrhávajú na módné trendy a sú zase veľakrát zneužívané na zvyšovanie finančných ziskov ich propagátorov. Časté je u nás presadzovanie spôsobu výživy zo stredomorských oblastí, či ázijskej kuchyne, pričom je známe, že najvhodnejšie potraviny sú tie, ktoré sú vyprodukované v oblasti kde konzument žije - strava jednoduchá, tradičná pre jednotlivca a čerstvá.

Podstatné je poznanie - vedomie, že je potrebné niečo robiť a snaha každého jednotlivca prispieť k zmierneniu následkov nepriaznivých faktorov, ktoré nás denne ovplyvňujú. To čo môže každý urobiť pre seba, svojich blízkych a v konečnom dôsledku aj pre Zem je, že bude s úvážení používať dnešné moderné zariadenia (telekomunikačné, dopravu...), chemické, kozmetické prípravky aj lieky. Podstatná časť zlepšenia životných podmienok spočíva v konzumovaní potravín vyrobených prirodzeným spôsobom, bez použitia umelých hnojív, pesticídov, antibiotík, hormónov a iných chemických látok, potravín čerstvých, „živých“ dodaných priamo „z poľa či z maštale na stôl“ konzumenta. Na základe štúdií je známe, že takéto potraviny majú aj iné dôležité vlastnosti okrem toho, že neobsahujú ani povolené cudzorodé látky. Rastliny pestované v prirodzených podmienkach, keď sa musia sami brániť škodcom, bojovať o svoj priestor a živiny bez chemickej ochrany a podpory sú odolnejšie a vytvárajú si veľa látok, ktoré im slúžia na prežitie. Takéto rastliny sú aj prospešnejšie pre konzumenta ako rastliny vypestované pomocou chemickej ochrany či v hydroponiach. Tieto ochranné látky slúžia aj konzumentom na podporu ich prirodzených obranných, adaptačných a regeneračných funkcií. Medzi takéto látky produkované rastlinami patria napr. salicylany, ktoré ako je známe majú významnú úlohu pri prevencii karcinómu hrubého čreva.

Jednou veľmi dôležitou pozitívnou vlastnosťou čerstvých bio potravín je, že v procese ich výroby neboli používané žiadne chemické antibakteriálne látky (antibiotiká, chemoterapeutiká, dezinfekčné prostriedky, viaceré pesticídy...). Tieto narušujú mikrobiálnu rovnováhu v prostredí (aj v tráviacom systéme) na úkor prospešnej symbiotickej mikroflóry (laktobacily, bifidobaktérie, eubaktérie), ktorá si nevie vytvoriť rezistenciu na tieto látky. Symbiotická mikroflóra je ničená omnoho viac ako patogénne, resp. podmienene patogénne baktérie, ktoré si vedú veľmi rýchlo svojimi adaptačnými mechanizmami vytvoriť odolnosť proti antibakteriálnym látkam! Čerstvé bio potraviny preto obsahujú kvalitnú symbiotickú mikroflóru, ktorá má veľmi dôležitú úlohu v ochrane konzumenta pred mnohými chorobami, ktoré nazývame „civilizačné“ (alergie, nádorové ochorenia, srdcovo-cievne choroby...). Konzervovanie a stabilizácia potravín chemickými látkami má za úlohu ničiť či potláčať prirodzenú mikroflóru, ktorá znemožňuje dlhodobé uskladňovanie. To má však nepriaznivé

následky aj na konzumenta, nakoľko tieto chemické látky ničia symbiotickú mikroflóru aj v jeho tráviacom systéme (pri častej konzumácii) a podporujú tak množenie oportunnej mikroflóry v črevách, čo má rovnaký efekt ako antibiotiká či iné chemoterapeutiká. Mikrobiálna nerovnováha a premnoženie oportunnej mikroflóry v črevách na úkor laktobacilov, bifidobaktérií a eubaktérií má za následok hromadenie sa toxických a prekarcinogénnych látok hlavne v hrubom čreve. Sú to látky, ktoré vznikajú v procese trávenia najmä bielkovín, živočíšnych tukov aj nefyziologickej - neprirodzenej potravy. Bio potraviny by nemali byť chemicky konzervované, napriek tomu v mnohých bio predajniach sa predáva napr. sušené ovocie konzervované siričitanmi!

Chov zvierat v prirodzených podmienkach prináša so sebou viacero pozitív. Mäso a produkty (mlieko, vajcia) takto chovaných zvierat sú bez sledovaných cudzorodých látok, sú chutnejšie, mäso je vyzretejšie a kvalitnejšie ako mäso zvierat z rýchlovýkrmu, chovaných v uzavretých priestoroch vo vysokých koncentráciách a kŕmených priemyselnými krmivami. Bio zvieratá majú možnosť voľného pohybu, čo je veľmi dôležitý faktor k podpore vylučovania aj možných toxických látok a metabolitov z organizmu!

Výroba bio potravín si vyžaduje viac ľudskej práce a predpokladá menšie úrody a vyššie straty. To sú hlavné faktory jej ekonomicky vyššej náročnosti, čo však znáša výrobca. Na druhej strane výrobca pri správnom uplatňovaní prírodných zákonov nemá náklady na chemické ochranné prostriedky a lieky v porovnaní s konvenčným poľnohospodárstvom. Ceny bio potravín sú umelo zvyšované hlavne obchodnými reťazcami, ktoré majú značný podiel na odrádzaní a nedôvere zákazníkov k týmto potravinám. Riešením je „predaj z dvora“, resp. siete malých predajní s výhradne čerstvými, domácimi produktmi z overených bio fariem, s predajom aj na objednávku podľa požiadaviek konkrétneho spotrebiteľa.

Ekologický prístup k výrobe potravín prináša so sebou aj ďalšie pozitívne faktory. Nezaťažuje životné prostredie zbytočnými chemickými látkami, rešpektuje udržiavanie pôdnej úrodnosti správnymi osevnými postupmi a skvalitnenie pôdy návratom organickej hmoty. Neznečisťuje podzemné vody a ovzdušie, vracia diverzitu rastlín a živočíchov do prírody. Dôležité je zachovanie prirodzenej krásy, čistej prírody a rovnako aj príklad zdravého aktívneho a udržateľného spôsobu života pre ďalšie generácie.

MVDr. Darina Pospíšilová, PhD., VETSERVIS, s.r.o., Nitra  
Publikované v časopise Slovenka, 2010