***Što je izvorna čovjekova hrana?***

Početkom 20. stoljeća, još uvijek je postojala mogućnost da se

empirijski dobije uvid u način života i prehranu predindustrijskih

civilizacija. Mnogi su istraživači, liječnici i antropolozi istraživali i

izvještavali o izoliranim grupama naroda koje su u to vrijeme još uvijek

postojale na raznim stranama svijeta. Brojni pisani zapisi svjedoče kako

su ti ljudi živjeli i kako je izgledala njihova tradicionalna prehrana prije

prodora industrijske hrane. Između ostalog ovi izvještaji govore i o

zdravstvenom stanju pripadnika tih naroda.

Jedan od sveobuhvatnih izvještaja je *Nutrition and Physical*

*Degeneration*

*i*

 (Ishrana i tjelesna degeneracija) dr. Weston A. Pricea,

zubara iz Clevelanda, država Ohio. Dr. Price diplomirao je i počeo raditi

kao zubar krajem 19. stoljeća, upravo prije prodora industrijske hrane.

Slijedećih trideset godina u svojoj je praksi primijetio kako se zdravlje

zubi i čeljusti kod djece jako pogoršava, baš kao i njihovo sveukupno

zdravlje. Osim stoje bilo sve više slučajeva karijesa, zubi kao da više

nisu pristajali u čeljusti koje su bile prekratke ili preuske. Djeci su čak i

nosni prolazi bili preuski te su općenito bili lošeg zdravlja i između

ostalog obolijevali su od astme, alergija i poremećaja ponašanja. Dr.

Price je vjerovao da su ove deformacije i promjene bile uzrokovane

lošom prehranom i nedostatkom hranjivih tvari. Taj njegov interes ga je

potakao da tridesetih godina 20. stoljeća, sa svojom suprugom Florence,

medicinskom sestrom, proputuje cijelu zemaljsku kuglu kako bi

istraživao i studirao izolirane grupe naroda.

Tražio je savršeno zdravlje bez karijesa i bez kroničnih,

degenerativnih i infekcijskih bolesti kroz više naraštaja. Proučavao je

četrnaest takvih skupina naroda: izoliranu grupu Švicaraca u Alpama,

galske skupine na otocima Vanjski Hebridi, Eskime i *Cree* Indijance u

Sjevernoj Americi, melanezijske i polinezijske skupine na jugu Tihog

oceana, nekoliko afričkih plemena, te Aborigine u Australiji i Maore na

Novom Zelandu. Sve grupe naroda koje su imale savršeno zdravlje

živjele su izolirane, daleko od civilizacije, a ljudi su se hranili na

tradicionalan način kako se to kod njih oduvijek radilo.

Dr. Pricea je također zanimalo što se događalo s pripadnicima ovih

naroda koji su napustili svoj tradicionalni način života i prehrane i

prihvatili hranu moderne civilizacije. Rezultati su posvuda bili identični

i poražavajući: karijes, nerazvijene čeljusti, deformacije kostiju, rak i

cijeli niz drugih degenerativnih bolesti. Price je detaljno zapisivao što su

ljudi jeli, čak je uzimao uzorke hrane kako bi ih mogao analizirati u

laboratoriju. Pored svega, snimio je i brojne fotografije koje su

objavljene u njegovom izviješću. Kaže se da jedna fotografija govori

više od tisuću riječi, i doista, te su fotografije jasno pokazale što se

dogodilo s ljudima kada su počeli jesti šećer i brašno. Savršeni zubi kod

roditelja, potpuno su izvrnuti i iskrivljeni kod njihove djece. Zdravlje

usta ogledalo je zdravlja cijelog tijela, a uništeno zdravlje bilo je jedan

od užasnih rezultata koje je ovo istraživanje pokazalo.

Sastav tradicionalne prehrane kod različitih grupa bio je različit,

ovisno da li su bili lovci i sakupljači, stočari ili zemljoradnici. Ljudi koji

su bili fizički najsnažniji, sa stopostotnom otpornošću na karijes, bili su

pastiri, ribolovci ili lovci kojima je osnova prehrane bila hrana

životinjskog porijekla. Kod plemena koja su osim izvornih životinjskih

namirnica koristili i žitarice, Price je zabilježio da su tjelesni razvoj,

zaštita protiv karijesa i tjelesna snaga bili lošiji u usporedbi s plemenima

koja su jela više namirnica životinjskog porijekla. U gradovima i

lukama, gdje su određene skupine kombinirale rafiniranu i „primitivnu”

hranu, razvili su zdravstvene probleme, ali ne u tolikoj mjeri kao oni

koji su potpuno napustili svoj tradicionalni način prehrane.

Isti je ovakav obrazac Price pronašao i u Australiji, gdje su

Aboridžini, koji su živjeli uz obalu pa su jeli ribu i plodove mora, bili

najzdraviji. Oni koji su promijenili prehranu na rafiniranepoljoprivredne proizvode, češće su obolijevali od tuberkuloze i

paralizirajućeg artritisa.

Price je pronašao savršeno zdravlje i kod stanovnika otočja Torres

Strait između Australije i Nove Gvineje. Liječnik koji je trinaest godina

živio i radio na tim otocima, nije zabilježio niti jedan slučaj raka među

stanovnicima otočja. Osobno je operirao maligne tumore kod bijelaca

kojih je bilo oko 300, ali među domorocima je bilo krajnje neuobičajeno

da bi ih snašla neka bolest radi koje bi trebali biti operirani.

Domorodačko stanovništvo se usprotivilo asimilaciji, posebice u

pogledu prehrambenih namirnica, te su prodavaonice hrane smatrali

krajnje opasnima.

Na Novom Zelandu Price je susreo pripadnike naroda Maora, u

različitim stupnjevima asimilacije u zapadnjačku kulturu, pa je i kod

njih dokumentirao jednako pogoršano zdravlje i povećanu osjetljivost

prema kroničnim i degenerativnim bolestima, kao što ga je pronašao i

kod drugih kultura.

Kako je dr. Price bio čovjek oštrog uma, prepoznao je obrazac. Nisu

ga zbunile varijacije u makronutrijentima i različitost osnovnih

prehrambenih namirnica. On je identificirao principe prehrane ili

nutritivni sadržaj ovih namirnica, koje su dovele do savršenog imuniteta

prema kroničnim i degenerativnim bolestima. *“Dr. Price nam je dao*

*neoborive dokaze o prirodnim zakonima prehrambenih potreba, koji*

*funkcioniraju za sve ljude na zemaljskoj kugli i koji reguliraju imunitet,*

*reprodukciju kao i sve ostale zdravstvene aspekte.*

*“ii*