***Sveta hrana***

Ono što se najviše cijenilo kod otpornih (imunih) grupa naroda, bile

su hranjive masnoće životinjskog porijekla: iznutrice, koštana srž, riblje

ulje i riblja jaja, žumanjci, svinjska mast i maslac. Jetra je bila posebno

cijenjena i često se jela sirova. Naročitu vrijednost imale su sirove  
masnoće, sa svim enzimima i netaknutim vitaminima. Kada je Price

pitao imune skupine zašto se hrane tako kako se hrane, dobivao je

uvijek isti odgovor: “Zato da bi dobivali savršenu djecu”. Hrana iz jedne

ili više od ovih šest skupina namirnica bila je apsolutno neophodna, a

domorodačko stanovništvo nazivalo ju je *Svetom hranom*. Te

neophodne skupine hrane bile su:

riba i plodovi mora, riblji organi, ulje riblje jetre i riblja jaja;

iznutrice divljih životinja ili domaćih životinja koje su jele travu;

kukci;

masnoće nekih ptica i jednoželučanih životinja kao što su morski

sisavci, zamorci, medvjedi i svinje:

žumanjci od kokošjih jaja ili jaja drugih slobodnih ptica;

mlijeko, sir i maslac od životinja koje su pasle travu.

iii

Kad je dr. Price analizirao ove prehrambene namirnice, a sakupio je

preko 10 000 uzoraka, otkrio je da su imune grupe naroda jele deset

puta više vitamina A i D nego Amerikanci, Njihova je hrana osim toga

sadržavala četiri puta više minerala i vitamina topivih u vodi. Price je

otkrio da je njihova hrana sadržavala i njemu do tada nepoznat sastojak

kojeg je prozvao „aktivator X,”

iv

danas poznat kao vitamin K2. Price je

otkrio da su vitamini topivi u masnoćama (A, D, E i K) zapravo

katalizatori ili aktivatori o kojima ovisi asimilacija svih drugih

nutrijenata: bjelančevina, minerala i vitamina. Drugim riječima, bez

ovih snažnih faktora koje nalazimo jedino u životinjskim masnoćama

,

unos svih drugih hranjivih tvari nam je uzaludan. Pokazalo se da je dr.

Price bio u pravu. Danas znamo da se vitamini A, D i K2 nalaze samo u

životinjskim masnoćama i da su ove masnoće neophodne za apsorpciju

minerala i razgradnju bjelančevina iz hrane.

Najzdraviji ljudi na koje je Price naišao živjeli su uz obalui jeli

uglavnom ribu i morske plodove. Sljedeći najzdraviji i najotporniji bili

vsu oni koji su jeli životinje koje slobodno pasu travu. Price je pokušao

pronaći i domorodačke skupine savršenog zdravlja koje su jele samo

hranu iz biljnog svijeta, alinije pronašao nijednu.

Dr. Price nije bio jedini koji je svjedočio savršenom zdravlju lovaca

i sakupljača koji su se hranili tradicionalno. I mnogi drugi liječnici koji

su živjeli s domorodačkim stanovnicima obavljajući svoju službu,

izvještavali su kako nikad nisu vidjeli niti jedan slučaj malignog

oboljenja, kao ni znakove srčanih bolesti ili dijabetesa. Ovakva su

zapažanja dokumentirana u antropološkoj literaturi, ali ih medicinske

institucije potpuno ignoriraju.

Dr. Josef Roming, kirurg koji je proveo 36 godina službe među

domorodačkim plemenima na Aljasci, izvijestio je da nije otkrio niti

jedan slučaj raka dok su se stanovnici hranili na tradicionalan način, ali

čim su počeli jesti istu hranu kao i civilizirani dio svijeta, sve vrijeme su

se pojavljivali slučajevi te bolesti. Kada su asimilirani predstavnici ovih

naroda navukli na sebe tuberkulozu, dr. Romig im je tada prepisivao da

se vrate na svoju domaću prehranu. Tuberkuloza je vodila u smrt one

koji su jeli rafiniranu hranu, dok su se ljudi koji su se vratili svojoj

izvornoj domaćoj hrani, često uspjeli izliječiti. Ova izvorna hrana

sastojala se od mesa i masnoća kitova, sobova, muflona, sjevernih

zečeva, divljih kokoši, morževa, tuljana, sjevernih medvjeda, galebova,

guski, patki, njorki i ribe koja se većim dijelom, iako ne uvijek, jela

sirova i fermentirana. Jeli su puno lososa i ribljih jaja, kao i sirove

iznutrice velikih životinja. Jedina biljna hrana bile su biljke kiselice i

cvijeće koje su stavljali u tuljanovo ulje te fermentirani sadržaj želuca

soba.

Antropolog Vilhjalmur Stefansson proučavao je početkom 20.

stoljeća Eskime na Aljasci te je dokumentirao činjenicu da se 90%

njihove prehrane sastojalo od mesa i ribe. Za vrijeme svog boravka s

Eskimima i sam je prihvatio njihov način prehrane te je s cijelom

svojom ekipom šest do devet mjeseci godišnje jeo samo meso i ribu.  
Ovo je bila čista *zero carb* ketogena dijeta (bez imalo ugljikohidrata), a

tako se Stefansson hranio svih devet godina svojeg boravka na Sjeveru,

Kad se vratio u gradski život i opisao svoje iskustvo, liječnici su ostali

zapanjeni činjenicom da njegovo zdravlje nije bilo nimalo narušeno.

Dok je živio među Eskimima, Stefansson nije vidio niti jedan slučaj

debljine, dijabetesa niti drugih bolesti tipičnih za današnje vrijeme.

Nažalost, i Eskimi su odavno odustali od svoje tradicionalne prehrane i

prihvatili su jeftinu zapadnjačku hranu punu šećera i škroba. Stefansson,

koji je umro 1962. godine, danas ne bi ni prepoznao taj narod među

kojim je također zavladala epidemija debljine i dijabetesa, a srčanožilne

bolesti, rak, demencija, giht i žučni kamenci postale su

uobičajene, baš kao i u ostalom„civiliziranom” svijetu.