

Д-р Атанас Гълъбов: Здравословното хранене подобрява умствените способности до 55%

2008-01-09 00:01:57

Д-р Атанас Гълъбов. Снимки: авторката

Д-р Атанас Гълъбов е роден през 1962 г., завършва медицина през 1991 г., учи хомеопатия в Белгия и в други страни. От 1995 г. до 1999 г. е председател на Асоциацията на лекарите хомеопати в България, която от 1996 г. е асоцииран член на Европейския комитет по хомеопатия. Автор е на книгите: „Първа помощ с хомеопатия за всички”, „Терапевтичен наръчник по хомеопатия”, „Световната конспирация срещу здравето” и „Окована свобода: технология на глобалния контрол”.

- От какво значение е храната за здравето на хората?

- Храната и начинът на хранене са може би от най-съществено значение за физическото и дори за психическото здраве на индивида. Преди години в щата Ню Йорк е направен много интересен експеримент с около 1 милион студенти и ученици, на които, доколкото е било възможно, е давана храна, от която са били премахнати изкуствените консерванти, оцветители, подсладители, намалено е било количеството рафинирана захар и брашно. След 1 година хранене по този начин се установило, че на тестовете в училищата и в университетите, успеваемостта и възможностите на тези млади хора да решават различни задачи са се повишили с 40 до 55%. Подобни експерименти са проведени и в някои изправителни заведения и затвори, където значително са спаднали броят на самоубийствата, агресивните и хиперактивните прояви у младежите. Всичко това показва, че храната е много важен фактор както за физическото благополучие на човек, така и за неговото психическо здраве.

Сещам се за думите на един хирург, работил преди време в Африка, че за всичките години, които е прекарал там, не е оперирал нито един чернокож от местното население от рак на стомаха или на дебелото черво. Тоест, начинът, по който са се хранили хората там, е предотвратявал възможността за образуване на ракови заболявания, които понастоящем са толкова чести в т. нар. цивилизован свят.

През 30-те години на ХХ век американският стоматолог Уестън Прайс, прави интересно и показателно обширно проучване в целия свят и установява, че племената и народностите, които все още са запазили своя оригинален начин на хранене и не са се повлияли от „благините” на цивилизацията, тоест от консумацията на рафинирани продукти – брашно, захар и силно обработени храни, имат зъби в перфектно здраве и правилни зъбни дъги. Когато обаче тези общности започвали да се хранят като в развитите държави, веднага се появявали кариеси и се наблюдавали деформации в челюстите още в първото поколение след тях и същите проблеми със зъбите, както в т.нар. развити общества.

Известен е и примерът с народността хунза в Непал, която допреди няколко десетилетия изобщо не е познавала заболявания като туберкулоза, рак, астма, диабет и др. Те също живеели в сравнително изолирана област и не са имали досег с храните, които предлага цивилизацията. Когато започват да внасят рафинирана захар и брашно, да се хранят по известния ни начин, и там се проявяват същите болести, както в развитите държави. И така примерите за това как

начинът, по който се храним, влияе за запазване на доброто ни здравословно състояние или за развитието на заболявания, са изключително много.

Снимки: авторката

- Кои храни и хранителни добавки в съвременна храна увреждат здравето на хората, а не са забранени?

- Много са – аз съм потресен от огромното количество синтетика и вредни вещества, които съвременният човек приема чрез храната. Това са остатъци от различни пестициди в плодовете и зеленчуците, генно изменени култури, които с основание ни карат да се страхуваме за възможните последици върху нашето здраве, различни подсладители, оцветители, овкусители, консерванти, масово срещани във всички храни. Някои от тях са с установен нездравословен ефект, като например подсладителят аспартам. На Запад има дори понятие „аспартамна болест“. Установено е, че при опитни животни разпадните продукти от този подсладител може да предизвикат сериозни нарушения в нервната система, вкл. епилептични припадъци, а при хората могат да доведат до трайни поражения на очния нерв. В същото време това е масово препоръчан подсладител за диабетици и го има в какви ли не храни, витамини и медикаменти.

Друга добавка е моносодиевият глутамат, който, както и аспартамът, също има неблагоприятен ефект върху нервната тъкан. И двете вещества спадат към т.нар. ексцитоксини, които могат да увреждат трайно нервните клетки в мозъка и по този начин да доведат до развитието на различни болестни прояви. Отделно могат да предизвикат и алергични реакции.

Наблюденията, които имам през последните 7-8 години са, че алергиите и при децата, и при възрастните зачестяват все повече. Естествено, цялата тази химия, която влиза в храните и чрез тях в човешкия организъм, спомага за развитието на алергични състояния.

- Според вас българинът има ли навици да се храни здравословно? Какво бихте го посъветвали?

- Според мен много от българите не обръщат внимание как се хранят. Разбира се, имам и пациенти, които са много внимателни в това отношение, а някои дори прекаляват и отиват в другата крайност. Съветвам хората да четат повече и да консумират по-малко храни, които са рафинирани и прекалено обработени. Много от хранителните продукти по щандовете на супермаркетите, всъщност не съдържат нужните за организма витамини и микроелементи. Човек трябва да приема щадящо обработена храна, която е произведена по възможност екологично. Да консумира повече плодове и зеленчуци, да изхвърли, доколкото му е възможно, от менюто си свинското месо и изобщо тежките меса, да избягва да яде маргарин, соя, рафинирани въглехидрати и рафинираните захари. И естествено, всичко, което е пълно с подсладители, консерванти, оцветители, особено ако пък на етикетите не е описан пълният състав на това, което се предлага.

- Има ли вредни съставки в храната, която ни предлагат в ресторантите?

- Известен е „синдромът на китайския ресторант“. Наречен е така, защото е описан за пръв път именно при човек, хранил се в подобно заведение. В тези ресторанти, както и в други, често се използва за овкусител добавката моносодиевият глутамат. В естествен вид глутаматът се среща в свързано състояние в домати, гъби и др., и човек няма проблем да яде тези продукти. При синтетичната добавка обаче, глутаматът е в свободно състояние и при някои хора това води до проблеми. Ако в храната е имало повече от този овкусител, някои хора могат да получат задушаване, стягане в гърдите, сърбеж. Това се случва, ако човек е по-чувствителен към моносодиевия глутамат. Но по принцип, самият овкусител си има своите неблагоприятни ефекти

върху човешкия организъм. Въпреки това тази добавка се използва широко – в който и супермаркет да влезете, на много от продаваните продукти ще видите, че е написано „натриев глутамат” или „монотатриев глутамат”, „моносодиум глутамат”, а има и различни съкращения, с които се отбелязва. Използва се масово, защото придава по-особен вкус и кара човек да яде повече, дори храни, които нямат сами по себе си особена вкусови качества и които не са полезни за здравето.

Книгите на д-р Атанас Гълъбов. Снимки: авторката

- Поради тези добавки ли хората затлъстяват масово?

- Не, не е само заради това. Важно е първо, каква храна се консумира като цяло – дали се ядат много рафинирани въглехидрати, защото излишъкът се превръща в мазнини, второ – дали се приема много мазна и тежка храна по принцип, и трето – дали човек се занимава с някакъв спорт. Разбира се, значение има и факторът наследственост, който при някои хора просто определя склонността към напълняване и е доста по-трудно да се контролира този процес.

- Затлъстяването засяга все повече деца. Какво ще посъветвате родителите им?

- Не е само затлъстяването. Наскоро четох за проучване у нас, което показва колко са нараснали хипертонията и диабетът сред децата и според мен това изобщо не е нормално. От една страна е ужасното хранене от най-ранна детска възраст – с шоколади и захарни изделия и в заведения за бързо хранене, от друга страна – стресът, на който са подложени по-късно децата в училище и постоянното им стоене пред компютрите. При такъв начин на живот неизбежно е и затлъстяването, и развитието на споменатите проблеми като хипертония, диабет и други, и то още в ранна детска възраст.

За едно дете е много важен примерът на родителите. Ако те се хранят здравословно, не пушат, не злоупотребяват с алкохол и с наркотици, ако не гледат на храненето и на живота само консуматорски, мисля, че и децата ще се развиват и мислят по друг начин. Аз лично имам приятели вегетарианци, чиито деца също са вегетарианци. Не твърдя, че е задължително човек да е вегетарианец, за да е здрав, но при всички положения всеки може да консумира по-качествена и по-здравословна храна, стига да има желание.

- Има ли директна връзка между злоупотребата с определени храни и дадени заболявания?

- Затлъстяването само по себе си е заболяване, тъй като се натоваарват допълнително ставите, това предразполага към увреждане на ставния хрущял, към развитието на диабет, на повишено кръвно налягане. Не са един и два случаите, при които отслабването води до нормализиране на кръвното налягане. Ако човек успее да свали килограмите, които са му излишни, дори само с това може да допринесе за ликвидирането на определени здравословни проблеми, стига да продължи да се храни по подходящ начин и за в бъдеще. Аз бих посъветвал хората да спортуват повече, да се занимават с йога, с ци гун, с тай чи – изобщо с физическа активност, която пречиства организма и която естествено го кара той да се храни по един по-здравословен начин. Особено що се отнася до йога, ци гун и тай чи, това са практики, които хармонизират тялото и психиката, и по естествен начин на човек му се отщява да яде месо, да консумира алкохол, да пие, да пуши цигари – без никакво насилие. Те го пречистват, вкарват в едно по-различно състояние организма и той сам определя какво е полезно и какво не за самия него.

Снимки: авторката

- Какво е нивото на здравеопазването в България според вас?

- Искам да обърна внимание на един много важен факт, на един пропуск на съвременната медицина и здравеопазване. Те като цяло са се насочили изключително да въздействат върху следствията, а не върху причините, които водят до определени заболявания. А една от основните причини, както споменах, е начинът на хранене и храните, които човек консумира.

Здравеопазването трябва повече да наблегне върху превантивните мерки и профилактиката. Когато човек се разболее, т.нар. официална медицина се включва направо със синтетичните медикаменти и хирургията, които често още повече да увреждат човешкия организъм.

Много пъти съм се сблъсквал с подобни случаи в практиката, когато само една промяна в начина на хранене може да излекува човек или да го направи по-здрав, а всъщност именно със средствата на медицината, е станало точно обратното. Никой през това време не казал на пациента, че трябва да промени начина си на хранене и двигателния си режим и дори мисленето си, за да се освободи от страданията си. При това – без да има нужда да се прилага някаква специална, тежка, интоксикараща за организма терапия, каквато често са синтетичните медикаменти. Те са често изкуствени химически съединения, които натоваарват бъбреците, черния дроб. Всичко това допълнително може да затормози организма и да го увреди и по този начин се развиват т.нар. ятрогенни заболявания.

- Вие лично какво пазарувате, с какво се храните, какво е вашето меню?

- Универсални рецепти не давам на никого. Аз лично съм вегетарианец от много години, но не съм пропагандатор на вегетарианството. Смятам, че има хора, които без месо не могат да живеят пълноценно. Познавам такива, които са се опитвали да спрат месото трайно и след няколко месеца или след 1-2 години, при тях започват да се проявяват различни болестни признаци – не са толкова енергични, боледуват по-често, така че очевидно има индивиди, при които е желателно месото да присъства в храненето от време-навреме. Очевидно то снабдява организма им с определени вещества, които не могат да си набавят по друг начин. При много други хора вегетарианството е напълно поносимо, а трети веднага се чувстват по-здрави и спират да боледуват, след като станат вегетарианци. Лично аз, освен че съм вегетарианец, доколкото мога, избягвам да консумирам сладки неща и шоколадови изделия, но понякога правя прегрешения. Стремя се да не консумирам нищо, което съдържа рафинирани въглехидрати или поне това да става рядко и избягвам, доколкото е възможно, храните, които съдържат оцветители, консерванти, подсладители. Предпочитам плодове, зеленчуци, някои млечни продукти, ориз, картофи, сурови ядки и др.

- Щом не консумирате захар, нито аспартам, как тогава си подсладяте храната и чая?

- В редките случаи, когато пия чай, ако понякога се разболея, използвам мед. Иначе може да се слага и кафява захар. На запад може да се намери една билка, която е много добра като заместител на захарта – нарича се стевия, но за съжаление в България не се внася. Тя е много по-сладка от захарта, но няма нейните неблагоприятни ефекти върху организма.

- Вегетарианците много наблягат на соевите продукти в менюто си, защо вие отричате соята?

- В книгата си „Световната конспирация срещу здравето” съм отделил специална глава на соята. Това си е една манипулация на хранителната индустрия, мит, който се поддържа – че човек има нужда от много белтъчини и че соята е подходящ източник, който може да му ги достави. Но това не е точно така. От белтъчини повече се нуждаят децата, когато организмът им нараства или спортистите, на които им трябва резултати и мускулна маса, но на един средностатистически

човек аминокиселините от вегетарианската храна са му напълно достатъчни, и то без да прибегва до соята.

Установено е, че соята, приемана в определени количества, потиска дейността на щитовидната жлеза и освен това съдържа фактори, които потискат растежа. В нея има вещества, които по никакъв начин не допринасят за доброто храносмилане и при някои хора се образуват повече газове.

Много показателен неволен експеримент е описан от едно семейство, което гледало папагали. Хората започнали да хранят птиците с храна, специално предназначени за птици, на основата на соев протеин. В резултат на това, още сред първото поколение, започнали да се забелязват проблеми с оплодителната способност и да се проявява стерилитет у папагалите. Появили се и различни деформации на скелетната система, имунен дефицит и агресивни промени в поведението им. Така че, има достатъчно данни за неблагоприятните ефекти от консумацията на соя, особено ако се яде в по-големи количества. Може би единственото сравнително безвредно нещо, което се прави от соя, са соевите сосове и донякъде тофуто, което е ферментирал продукт. Соята съдържа и вещества, които са подобни на женските полови хормони – фито-естрогени, от които един мъж няма нужда. Някои монаси на Изток например консумират соя, защото тя намалява сексуалното желание.

- Преди години хората са се хранели здравословно, но са умирали по-млади. Ако здравето и дълголетието са свързани с храненето, излиза, че сега се храним по-правилно?

- Въпросът не опира само до храненето, но и до хигиената. Не забравяйте, че хигиенните условия днес са значително по-добри, отколкото са били някога. Много болести, които са спомагали за съкращаване на човешкия живот, сега са почти изчезнали, и то, благодарение на подобряване на хигиената като цяло, както и на здравословните грижи. Но за мен лично е важно човек дори до дълбока старост да живее в максимално здраве и знам, че е възможно да бъде постигнато. Качеството на живота е напълно пренебрегнато от съвременната медицина. Не е важно само да стигнеш до 70-80 години, но от 40-50 нагоре да пиеш различни медикаменти, едва да креташ, да не довиждаш и да се оплакваш непрекъснато. Мнозина, които се занимават с йога и с източни бойни изкуства, остават в прекрасно здраве до много напреднала възраст и просто в един момент решават да си отидат от този свят, понякога дори без някакво определено заболяване. Добре известен е Пол Брег – голям привърженик на гладолечението и здравословното хранене, който до 80 годишна възраст си караше сърфа и скиите и почина след инцидент. Направете си сметка какви са възможностите на нашия организъм и какви способности притежава човек да запази здравето си до дълбока старост.