



Koliko je znanstveno-fantastičnih filmova snimljeno o genetskim modifikacijama, kloniranju i presađivanju organa? Koliko puta smo plašili sami sebe razmišljajući da se nama ili našim bližnjima nešto slično može dogoditi? Strah od invazije stranih tvari na naš organizam, njegove mutacije i degeneracije, u zadnje vrijeme pod galopirajućim napretkom znanosti s područja dvosatne filmske zabave prelazi na svakodnevni život.

Na to bih nadovezao hipotezu koju su već prije 20 godina postavili znanstvenici s Harvarda prema kojoj je 5 - 10% bolesti uzrokovano genetskim nasljeđivanjem, a ostatak nalazi uzrok u utjecaju okoliša, hrane i vode koju unosimo u sebe te zraka koji udišemo.



Sigurno je značajan utjecaj gena koje dobijamo od roditelja, ali novija istraživanja pokazuju da je od presudnog utjecaja na budući život svakog od nas ishrana i zagađenja koje dijete još u majčinoj utrobi prima preko majke, naročito u prva tri mjeseca trudnoće. Razmišljanja idu tako daleko da se budućim majkama u tom presudnom razdoblju stvaranja konstrukcije čitavog organizma djeteta, a posebno mozga, preporuča opskrbiti organizam sa svim potrebnim mineralima, vitaminima, proteinima i posebno nezasićenim masnim kiselinama kao što su Omega 3 - dakle tvarima koje naš organizam sam ne može proizvesti, i na taj način osigurati potomku optimalne uvjete.

Da živimo u nezagađenoj prirodi kao što je ona bila prije industrijske revolucije i da se hranimo na način kako su se naši preci hranili, što je apsurdno i nemoguće zbog broja stanovnika na zemaljskoj kugli, o ovim problemima ne bismo nikada ni razmišljali. Rast populacije, te razvoj industrije i prirodnih znanosti doprinijeli su nezaustavljivim blagodatima, međutim i donijeli nove vrste kemikalija (oko 300000) s kojima se naš organizam do sada nije nikada susretao. Kako ne smijemo evoluciju čovjeka mjeriti stotinama, nego milijunima godina tako i privikavanje organizma na nove supstance ne smijemo promatrati unatrag nekoliko generacija, nego unatrag nekoliko desetaka generacija. Upravo stoga velik broj poremećaja, koji se kod različitih osoba

manifestiraju na različit način u zavisnosti od genetskih predispozicija, proizlaze iz "jednostavnog" uzroka - utjecaja velikog broja novih zagađenja. Budimo svjesni da kada sjednemo za stol i pogledamo u tanjur ispred sebe, upravo to što se spremamo pojesti treba biti sirovina našem organizmu od koje treba zanoviti stanice, osigurati sve životne funkcije, dati energiju, lijepe snove, dobro raspoloženje i nezaboravan seks. Svaki put se divim kako organizam zadovolji većinu gore navedenog uzimajući u obzir što sve unosimo u sebe; od različitih prerađevina, grickalica, gaziranih i zaslađenih pića do hrane koja je termički i kemijski obrađena.

Vratimo se sada na početak priče i znanstveno-fantastične filmove te shvatimo da smo mi kreatori svoga filma i da upravo preko ishrane, fizičke aktivnosti, čiste vode i zraka u svakom trenutku utječemo na svoje organe i njihove funkcije. Omega 3 kiseline su savršen primjer pozitivnog utjecaja na sve naše stanice i funkcije jer su građivni materijal koji osigurava optimalno funkcioniranje našeg tijela. Ako umjesto njih koristimo druge masne kiseline membrane naših stanica postat će rigidne i neće moći obavljati svoju funkciju: izmjenu tvari, prijenos impulsa, receptorsku ulogu... Naravno, kako smo godinama unosili u organizam masti koje su nas trovale umjesto da su nas obogaćivale, prelaskom na ishranu bogatu Omega 3 masnim kiselinama očekivati rezultate u nekoliko dana je pretjerano. Moramo biti strpljivi i dati organizmu najmanje 3 - 6 mjeseci da osjetimo blagodati zdrave ishrane.

Međutim i ovdje valja biti na oprezu jer su industrijski izvori Omega 3 riblja i određena biljna ulja. Upravo ta ulja su izvrsno područje gdje se deponiraju herbicidi, pesticidi i teški metali - i umjesto da se liječimo, mi se dodatno trujemo takvim kemikalijama koje se otapaju u mastima. Stoga obratite pažnju ako se odlučite na nadomjesnu terapiju da istu nabavite od proizvođača koji vam kroz određene certifikate može dokazati da je njegov proizvod slobodan od onečišćenja.



Nadalje, ono što iz vlastitog iskustva preporučujem je ne uzimati nadomjesne preparate, pa tako ni Omegu 3, dok se laboratorijskim metodama ne odredi njihova koncentracija u našim stanicama (npr. eritrocitima) i na taj način dobije presjek koncentracije istih u zadnjih 100 dana.

Kada znamo koncentraciju i omjere tek tada valja ciljano intervenirati s prehranom ili nadomjesnom terapijom. Je li naš pristup idealistički ili perfekcionistački zaključite sami, ali imajte na umu da je svaka osoba jedinstvena, unikatni proizvod prirode. Pogledajte samo koliko smo fizički između sebe različiti i kakva je vjerojatnost naći nekog tko izgledom odgovara vašoj slici u ogledalu, a zamislite koliko se tek genetski razlikujemo?

Naša je preporuka: vodite temeljitu brigu o svom zdravlju - provjerite stanje svoga organizma prije nego li počnete izazivati promjene u njemu.