





co w mięsie siedzi

Trzeba to wiedzieć, żeby się zdrowo odżywiać. Zwłaszcza jeśli u ciebie bez schabowych i pieczystego ani rusz. Bo ich produkcja to wielki biznes. Nastawiony na zyski, nie na jakość.

Jak to możliwe, żeby półkilogramowa paczka mięsa z szynki wieprzowej kosztowała 3,99 zł?! Klienci jednej z dużych sieci handlowych nie kryli zaskoczenia tak dużą obniżką. Czy to jeszcze mięso, czy już produkt mięsopodobny? – zastanawiali się. Może zbliża się koniec terminu przydatności? Krążyły teorie spiskowe. Wiadomo, że niektórzy producenci, aby zwiększyć masę mięsa i obniżyć koszty produkcji, dodają do niego tłuszcz, galaretę, ścięgna; wstrzykują wodę z dodatkiem azotanów i azotynów. Często też glutamian sodu, by poprawić smak i pobudzić apetyt konsumenta. Tym razem jednak etykieta oferowanego w promocji produktu nie budzi zastrzeżeń. Ot, zwykła lista składników spełniających normy: 99,4 proc. to mięso z szynki wieprzowej, a 0,6 proc. sól. Wszystko w porządku! A może na etykiecie jest tylko część prawdziwej ceny? Jeśli tak, to gdzie ukryto pozostałe koszty?

MEGAFERMA = MEGAZYSK

Wszystko zaczęło się od szlachetnych intencji. Chodziło o zmniejszenie jednego z najbardziej palących problemów świata – klęski głodu. Rozwiązaniem miała być produkcja taniej żywności. W połowie XX wieku w Stanach Zjednoczonych zaczęły więc

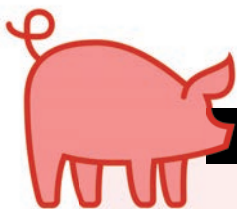
powstawać fermy przemysłowe, których zadaniem było produkować jak najwięcej, na jak najmniejszej powierzchni, możliwie jak najtaniej. Dziś hoduje się w nich dwie trzecie wszystkich zwierząt na ubój. Ale ta intensywna produkcja, zamiast rozwiązać problem głodu, jeszcze go nasiliła, a przy okazji wywołała nowe kłopoty. O nich producenci jednak nie wspominają, bojąc się, że konsument straci apetyt. I jeszcze się dowie, że do kilkunastu złotych, które płaci za kilogram schabu czy kurczaka, powinien doliczyć ukryte koszty. A one są naprawdę poważne – zniszczone środowisko, dużo gorsza jakość mięsa (zwierzęta hodowlane mają za mało ruchu i zbyt mało zróżnicowaną karmę), cierpienie nadmiernie stłoczonych zwierząt (ich hormony stresu zostają w tkankach, które zjadamy), czego konsekwencją jest nasze zrujnowane zdrowie.

Rachunek jest twardy: żeby mięso było tanie, trzeba jego jakość zastąpić ilością. Potrzebne są megafermy. Polskie prawo mówi, że ferma staje się przemysłową, jeśli liczba zwierząt w niej hodowanych przekracza 40 tys. kurcząt lub 2 tys. świń. Jednak rzeczywistość jest brutalna – zdarzają się przypadki, że w jednym miejscu przebywa 20 tys. świń. Niedawno działacze

z organizacji CIWF (Compassion in World Farming) Polska przeprowadzili w pięciu fermach z naszego kraju badania, które obnażyły skandaliczne warunki, w jakich przebywają świnię matki. Zamknięte są w kojcach porodowych tak ciasnych, że prawie nie mogą się ruszyć. I zbliżyć do nowo narodzonego prosiaczka. W hysterii gryzą metalowe pręty, żują własne języki.

Ale na etykietach opakowań z mięsem nie ma słowa o warunkach chowu czy śrubowanej wciąż wydajności. O ile w USA w latach 30. locha rodziła średnio kilkoro prosiąt, o tyle w 2000 roku liczba ta wzrosła do osiemnastu. Krowa hodowlana daje 20–30 litrów mleka na dobę, czyli 5 razy więcej niż w naturalnych warunkach. Branża przemysłowa i naukowcy z dumą donoszą o tworzeniu ras krów wysokowydajnych, które w szczycie laktacji dają nawet 60 litrów mleka. Czy tu można mówić o produkcie prawdziwie naturalnym? Sztucznymi zabiegami zmieniony został także cykl życia zwierząt. W przypadku kury jeszcze w 1950 roku od wykucia po ubój wynosił 70 dni. Dziś nie więcej niż 48. Tyle że kury są dwa razy większe niż kilka dekad temu i nie składają już 300 jaj rocznie, lecz prawie dwa razy tyle. Kości i mięśnie tych ptaków nie nadążają zatem za tak





KWIK ROZPACZY

Ludzkość zjada rocznie 230 mln ton zwierząt. Jak wynika z raportu Worldwatch Institute, to trzykrotnie więcej niż cztery dekady temu. Zgodnie z szacunkami organizacji Vegetarian Calendar przeciętny człowiek, oczywiście jeśli nie jest weganinem ani wegetarianinem, pochłania około 7 tys. zwierząt. W ciągu całego życia: 4,5 tys. ryb, 2,4 tys. kurczaków, 80 indyków, 30 owiec, 27 świń, 11 krów. Co drugi Polak nie wyobraża sobie obiadu bez mięsiva. Koniec końców zjadamy go 74 kg rocznie. Rekord i tak należy do Amerykanów, którzy rocznie pochłaniają 125 kg. Pewnie niedługo dogonią ich Chińczycy, którzy w ciągu niespełna 35 lat potroili spożycie mięsa. Chiński rząd apeluje do obywateli, by ze względu na pogarszający się stan środowiska i własne zdrowie ograniczyli jego ilość w diecie.

pod uprawę kukurydzy albo soi, czyli paszy dla zwierząt hodowlanych. Produkcja mięsa pochłania ogromne środki: by uzyskać 1 kg białka zwierzęcego, potrzeba aż 6 kg białka roślinnego. Jednocześnie kurczy się powierzchnia pól uprawnych przeznaczonych na hodowlę zboża dla ludzi. Rifkin wylicza, że gdyby zamiast dla zwierząt uprawiać zboże dla ludzi, można by nim nakarmić cały ich miliard.

JAK PRZECIĄĆ TEN WĘZEL?

Jeść mniej, płacić więcej – to jedyne rozwiązanie problemu. Trudno oczekiwać od wszystkich przejścia na wegetariańską dietę. Argumenty natury etycznej nie każdego przekonają. Może zatem zdrowotne będą bardziej skuteczne? Jakiś czas temu Agencja Badań nad Rakim (IARC), działająca w strukturach WHO, umieściła przetworzone mięso i wędliny na liście czynników rakotwórczych. Tej samej, na której znajdują się azbest, tytoń, spaliny samochodowe czy radon, bezwonne radioaktywny gaz. Jednocześnie eksperci zalecili, aby z mięsa nie rezygnować całkowicie, tylko jeść go mniej. W przypadku Polaków dużo mniej – z 1,3 kg w tygodniu (średnio) do 750 g. Przedstawiając to obrazowo: zamiast 10 kotletów 130-gramowych zjadalibyśmy 5,5 kotleta. Ważna jest też jakość mięsa. Bo w ekonomii cuda nie istnieją. Tanie wyroby mają zatem mniej wartości odżywczych, za to zawierają więcej tłuszczu i substancji dodatkowych, jak konserwujące azotany, substancje barwiące i zapachowe, sól, polifosforany. Alternatywą jest mięso zwierząt z hodowli ekologicznych – kilkakrotnie droższe, za to zdrowe. Płacimy więcej za to, by zwierzęta nie żyły w stresie spowodowanym dużym zagęszczeniem i nie były faszerywane antybiotykami, za ich swobodny dostęp do wybiegu, pastwiska i świeżego powietrza, za brak sztucznych dodatków w mięsie i jego niepowtarzalny smak. Jak w czasach dzieciństwa! Jak u babci! Czy to zbyt wygórowana cena?

REKLAMA



przyspieszonym wzrostem, często nie są one w stanie wykonać choćby kroku. Ale przecież umiejętność chodzenia nie jest im potrzebna w klatkach o wielkości kartki A4.

PŁACIMY ZA TO WSZYSCY

Do tego dochodzą choroby. Choć akurat z nimi branża hodowlana rozprawia się wyjątkowo skutecznie, masowo aplikując antybiotyki. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), 75 proc. wszystkich antybiotyków dopuszczonych do obrotu w Unii Europejskiej i USA wykorzystuje się w rolnictwie. Skutki tego procederu są oplakane. Bakterie z biegiem czasu uodparniają się na antybiotyki i atakują coraz skuteczniej. Także nas, ludzi. Bo przecież zjadamy te leki wraz z mięsem oraz razem z wodą pozyskiwaną ze źródeł skażonych przez zwierzęce odpady. Powinniśmy się więc liczyć z tym, że już niebawem zwykłe infekcje bakteryjne okażą się śmiertelne.

Masowa hodowla zwierząt powoduje również ogromne szkody środowiskowe. Ich długą listę otwierają zmiany klimatyczne, za które w dużej mierze odpowiedzialne są właśnie

fermy przemysłowe. Produkują one więcej gazów cieplarnianych niż wszystkie środki transportu razem wzięte – taki wniosek płynie z raportu brytyjskiego instytutu Chatham House. Na świecie hoduje się około 22 mld zwierząt. To one i ich odchody (zanieczyszczające również wody gruntowe) są źródłem dwutlenku węgla, metanu i tlenu azotu. Jedną trzecią wszystkich upraw zbóż przeznaczają się na paszę, w tym aż 99 proc. upraw soi. A przecież do tego dochodzą jeszcze gazy cieplarniane emitowane przez maszyny rolnicze i te wytwarzane podczas produkcji nawozów i pestycydów. Bardziej przerażające wnioski płyną z brytyjskiego raportu opublikowanego w 2014 roku w „Climate Change”. Osoby jedzące mięso odpowiadają za dwukrotnie wyższą emisję gazów cieplarnianych niż wegetarianie i weganie. Gdyby każdy człowiek zastosował się do zdrowotnych zaleceń dotyczących jedzenia mięsa (750 g świeżego mięsa tygodniowo), to emisję gazów cieplarnianych można by ograniczyć od 29 do 45 proc.!

Jak pisze w swoim bestsellerze „Beyond Beef” Jeremy Rifkin, setki tysięcy hektarów ziemi przeznaczają się

EWA PLUTA

Bałam się amputacji, ale odkryłam antidotum!

Pani Iwona martwiła się, że przez miażdżycę straci nogę i nie będzie mogła normalnie żyć. Jednak nie poddała się, zawalczyła o swoje zdrowie i wygrała. Jak to zrobiła?

W Polsce co roku diagnozuje się objawy miażdżycy oraz przewlekłego niedokrwienia kończyn dolnych u 40 tys. osób. To znaczy, że u każdego z tych pacjentów istnieje ryzyko amputacji. Niestety, często osoby dotknięte tym problemem nie dbają o siebie należycie i nieświadomie pogarszają swój stan. **Doprowadzają do całkowitego zatkania tętnic, w efekcie czego powstają niegojące się owrzodzenia, które mogą stanowić przyczynę amputacji nogi.** Przykład pani Iwony (l. 59), bibliotekarki z Białegostoku, udowadnia, że można poradzić sobie z tym problemem nawet w najbardziej zaawansowanym stadium.

– Początki wydawały się niewinne, delikatne bóle nogi podczas chodzenia i ciągłe zmęczenie. Pomyślałam, że to wiek i brak kondycji robią swoje. Ale z czasem bóle się nasiliły – opowiada kobieta. – Starłam się, aby nikt nie zauważył mojego problemu z chodzeniem. Dlatego, pomimo że doskonale znam swoją bibliotekę,

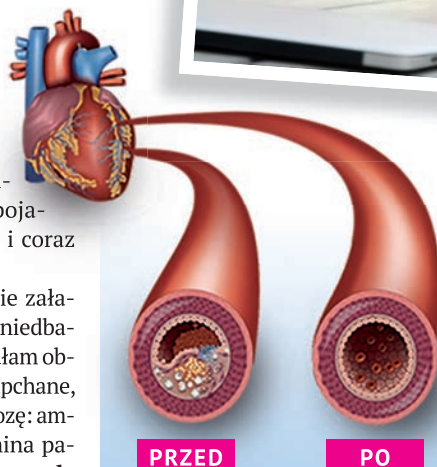
to szukając książek na półkach, co chwilę przystawałam i czytałam tytuły. Jednak najgorsze miało dopiero nadejść... Powoli traciłam czucie w nodze. Czerwieniała, pojawiło się dziwne owrzodzenie i coraz trudniej było mi to ukrywać.

– Wizyta u specjalisty mnie załamała. Dowiedziałam się, że zaniedbałam schorzenie i zbagatelizowałam objawy. Tętnice były już bardzo zapchane, więc usłyszałam bolesną diagnozę: amputacja prawej nogi – wspomina pani Iwona. – **Byłam zrozpaczona, ale wiedziałam, że musi być jakiś sposób, żeby temu zapobiec.** No bo jeśli nowoczesna medycyna nie radzi sobie z zaawansowaną miażdżycą, trzeba szukać gdzieś indziej. Postanowiłam wziąć sprawy w swoje ręce.

Wiedziałam, że to moja ostatnia deska ratunku

– Po długich poszukiwaniach w bibliotece i czytaniu poradników o zdrowiu odkryłam TO, O CZYM NIE MÓWIĄ NAM LEKARZE. **Dowiedziałam się o silnie działających kompozycjach naturalnych substancji udrażniającej tętnice.** Czyli o istnieniu specjalnych preparatów na bazie rzadkich roślin i ekstraktów. Nikt nie jest skazany na kalectwo! Nie spodziewałam się cudów, jednak zrobiłam listę 13 najwyższej ocenianych amerykańskich preparatów i wybrałam jeden, który sprawdziłam na sobie.

Ten specyfik to **60-dniowa kuracja amerykańskiego profesora Williama Drapera. Na bazie specjalnie wyselekcjonowanej kompozycji składników aktywnych stworzył recepturę, która udrażnia tętnice.** Składniki, które wnikają bezpośrednio do organizmu, najpierw zmiękczają blaszki miażdżycowe, łamią je i całkowicie usuwają je z tętnic.



Na zdjęciu po lewej widać zwężone tętnice ze złoгами cholesterolowymi. Po kuracji naczynia krwionośne uległy rozszerzeniu, a tzw. blaszki miażdżycowe zniknęły (zdjęcie po prawej).

Dzięki temu preparatowi pani Iwona nie tylko zmniejszyła obrzęk nogi, ale również udrożniła tętnice. W efekcie zapobiegła amputacji nogi oraz uchroniła się przed innymi konsekwencjami miażdżycy, np. nadciśnieniem, które może prowadzić do zawału.

– Na pierwsze efekty kuracji nie musiałam długo czekać. Noga właściwie z dnia na dzień zmieniała swój kolor na jaśniejszy, a jej opuchlizna

mała. Nie tylko obrzęk był mniej widoczny. Przestało mnie boleć – opowiada. – Już w pierwszych tygodniach mogłam normalnie spać. **Po tem już nie czułam bólu, siedząc w pracy, a pod koniec kuracji mogłam już normalnie chodzić!** – dodaje z uśmiechem.

Mało tego, specjalista, który twierdził, że nie da się zapobiec amputacji nogi, zaniemógł, gdy zobaczył, że wszystkie zmiany zniknęły. Zdumieni są również specjaliści na całym świecie. Analizują wyniki badań osób, które stosują ten preparat, pozbyły się zmian miażdżycowych, i są zgodni: to przełomowe odkrycie.

Udroźnij tętnice szybko, naturalnie i bezpiecznie!

Ten preparat zyskuje popularność na całym świecie, podbijając kolejne kraje. Możesz go otrzymać wyłącznie w sprzedaży telefonicznej klubu rabatowego. Technologia jego produkcji nie jest tania, ale dzięki specjalnemu dofinansowaniu uczestnictwa w klubie rabatowym ograniczona liczba osób może skorzystać z niego aż **o 70% taniej.**

DOFINANSOWANIE DLA PIERWSZYCH 130 OSÓB!

Pierwszym 130 osobom, które zadzwonią do **20 grudnia 2017 r.**, przysługuje **dofinansowanie!** Otrzymasz wówczas preparat prof. Drapera na udrożnienie tętnic za udział w klubie rabatowym **tylko za 230 zł 69 zł** (przesyłka GRATIS!)

ZADZWOŃ: 91 443 70 71

Pon.–pt. 8:00–20:00, sob. i niedz. 9:00–20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Prof. William Draper o swojej metodzie na miażdżycę:



Od wielu lat starałem się rozwiązać problemy osób cierpiących na zmiany miażdżycowe. Wiedziałem, że moja metoda musi być prosta, zdrowa i bezpieczna. Ponadto zależało mi, aby kuracja mogła być jednorazowa – nie wymagała ciągłych powtórzeń i diametralnych zmian w życiu człowieka. Cieszę się, że moje wieloletnie starania zakończyły się sukcesem. Zrealizowałem swój cel: pomagam ludziom na całym świecie wyeliminować problemy z zatorami żylnymi i odzyskać radość życia.



Pani Iwona K. (l. 59), bibliotekarka z Białegostoku