

O SOJI IN LANENEM SEMENU

TEREZIJA MEŠKO je bila 30 let kmetijska pospeševalka na ptujskem.

SOJA

Soja ni zdrava in to nikoli ni bila. To je potrdilo že več tisoč študij. Pa ne samo da ni zdrava, soja je ena najbolj škodljivih hran na tem planetu in ni primerna niti za živali. Soja tudi redi – v laboratorijih jo uporabljajo za hitro povzročanje diabetesa in debelosti pri laboratorijskih živalih. V govedoreji jo uporabljajo, da pri mladih bikcih v zadnjih treh mesecih pred zakolom njihovo težo **PODVOJJO**. Da Japonci pojedjo veliko soje, je debela laž, ki so jo razširili pridelovalci soje. Soja je eden najbolj donosnih poslov na svetu, saj stane pridelava soje 4x manj od pridelave koruze. Zato ne preseneča, da se je iz tega razvila gigantska veja živilsko-predelovalne industrije, z ustrežno močnim propagandnim ustrojem, čigar sanjsko veliki proračun za reklame omogoča, da se pravljica o soji kot zdravi hrani širi naprej in se je medtem globoko zasidrila v podzavesti večine posameznikov.

Kot že dolgo prepričujem in rotim, nikar ne jejte izdelkov, jejte hrano. S tem pomagajte sebi, svoji družini in tudi svojemu planetu. Večina vsega, kar je narejeno iz soje, pa so izdelki in so zato že toliko bolj nevarni. V manjših količinah (in če res mislite, da nikakor ne morete brez) je občasno dopustno, ne bom pa rekla priporočljivo, uživati fermentirane oblike soje (in prosim, izbirajte le bio sojo, ker to zagotavlja, da ni gensko spremenjena!), to pa so le miso, tempeh, natto in sojina omaka (slednja seveda zgolj, če je izdelana z naravno fermentacijo). Sojina omaka, ki ni izdelana z naravno fermentacijo - to pomeni, če naravna fermentacija ni izrecno omenjena na steklenički - ni naravna in ima dodan še sladkor, barvila in druge strupene snovi, ki prav tako niso hrana. Dostikrat vsebuje tudi MSG (natrijeva glutaminat). Še prav posebej pa odsvetujem kupovanje sojine omake v plastenkah.

POZOR: Tofu ni fermentirana oblika soje!

Prav tako ni fermentirano sojino mleko (fej in fuj!), sojino olje (ena najbolj

škodljivih zadev takoj za margarino), sojina moka in razni umetni izumi, kot so nadomestki mesa. Sojini kosmiči, sojini ponaredki koščkov mesa, sojini »zrezki«, sojini polpeti, sojine hrenovke in drugi donosni načini, na katere prehranska industrija zahrbtno molze naivne potrošnike, hkrati pa jim še jemlje zdravje in jim koplje prezgodnji grob, so slabši od gnoja. Če ne jeste mesa, pač ne jeste mesa. To je vaša odločitev in do tega imate vse pravico. Nikar pa se ne preusmerite zaradi tega na umetne industrijske izdelke, ki naj bi meso in druge zadeve »nadomeščali«. Naravne hrane ni mogoče nadomestiti, prav tako kot tudi nihče ne more nadomestiti vas in vašega telesa. Je eno samo, edino in edinstveno. Imejte to vedno pred očmi. Deluje na naravno hrano, naravna hrana in edino naravna hrana je pravo gorivo zanj.

Ravnajte s telesom, kot da je najdragocenejši avtomobil na svetu (v resnici je vredno še veliko več ...). V dragocen avtomobil ne bi nalivali dizelskega goriva, če ima bencinski motor, prav tako pa ne bi nalivali vode, peska, žaganja in blata.

Nimate časa prebrati angleške priloge in poklikati njenih nešteti spletnih povezav? Tu je povzetek nekaterih stvari (ne pa vseh!), ki delajo sojo tako škodljivo in neprimerno za naše telo:

- Najnovejše študije so pokazale, da soja postopno, a zanesljivo zmanjšuje možgane in upočasnjuje/moti njihovo delovanje. Soja je najzanesljivejši način, da si prezgodaj nakopljemo demenco .
- Soja vsebuje visoke ravni fitinske kisline, kar ovira asimilacijo kalcija, magnezija, bakra, železa in cinka. Običajne metode priprave (namakanje, kaljenje ali dolgo in počasno kuhanje) NE nevtralizirajo fitinske kisline v soji. Prehrana z visoko vsebnostjo fitatov (to so soli fitinske kisline) med drugim zavira rast pri otrocih.
- Tripsinski inhibitorji (=zaviralci), prisotni v soji, motijo prebavo beljakovin, kar lahko privede do bolezni trebušne slinavke. Pri testiranih živalih so tripsinski inhibitorji tudi zavirali rast.
- Sojini fitoestrogeni ('fito' pomeni rastlinskega izvora), t.j. ravno tisto, kar naj bi bilo pri soji tako »zdravo«, motijo delovanje endokrinih žlez in lahko povzročijo neplodnost ter tudi pospešijo pojav raka dojke.
- Sojini fitoestrogeni imajo močno protiščitnično delovanje, kar ima za posledico

hipotirozo, lahko pa tudi raka ščitnice. Pri dojenčkih je formula na osnovi soje dokazano povzročala avtoimunske bolezni ščitnice. Hranjenje dojenčkov s sojo je kriminal in veliko hujši genocid od vsega, kar je kdaj zagrešil Hitler.

- Sojini estrogeni pri moških zmanjšujejo libido, potentnost in plodnost.
- Analogi vitamina B12 v soji se ne morejo vsrkati v telo in pravzaprav potrebe telesa po vitaminu B12 se povečajo.
- Uživanje izdelkov iz soje poveča telesne potrebe po vitaminu D, katerega sicer že tako večina ljudi ne dobi dovolj. (Nobena stvar, ki nam uničuje obstoječi vitamin D v telesu, niti pod razno ne more biti zdrava - že samo to dejstvo bi bilo dovolj, da se soje izognete v najširšem možnem loku).
- Beljakovine v soji so nestabilne in se pri visokih temperaturah (npr. ko izdelujejo mesne nadomestke ...) poškodujejo, to pa povzroča številne hude bolezni in okvare.
- Obdelava sojinih beljakovin ima za posledico tvorbo strupenega lizinoalanina in izjemno rakotvornih nitrozaminov.
- Med procesiranjem soje za razne namene nastajata prosta glutaminska kislina ali natrijev glutaminat (MSG), ki sta močna nevrotoksina; poleg tega mnogim izdelkom iz soje MSG še dodajajo, saj je soja sama neokusna.
- Izdelki iz soje vsebujejo veliko aluminija, ki je toksičen za živčevje in ledvica.

Povprečen potrošnik ima na izbiro samo dvoje: da se informira in sojo bojkotira, ali pa da se s konzumiranjem soje, še zlasti pa umetnih industrijskih izdelkov iz nje, po hitrem postopku uniči.

To je mnenje avtorice.