

## P. Holford: O ljudskom tijelu kao savršenom stroju

Autor Administrator

Ono ste &scaron;to jedete

Iz knjige: Abeceda zdrave prehrane, Patricka Holforda, Miob, Zagreb

O građi i funkciji ljudskog tijela, kao najsavršenijeg stroja, medicinari uèe cijeli život. Ipak, kad oni o tome govore ili pi&scaron;u, onda to izgleda i komplicirano i nerazumljivo i nezanimljivo. Ovaj autor zna kako se to radi. I ne morate se složiti sa svakom njegovom tezom, ali ne sumnjam da æe vam biti zanimljivo...(ur.)

Nijedno djelo ljudskih ruku ne može se mjeriti s veličanstvenom građom ljudskoga tijela. I dok ovo èitate, svake se sekunde u va&scaron;oj ko&scaron;tanoj srži stvara 2,5 milijuna crvenih krvnih zrnaca kako biste stanice svojega tijela opskrbljivali kisikom.

Za to vrijeme va&scaron; probavni sustav stvara svojih svakida&scaron;njih 10 litara probavnih sokova kako bi razgradio hranu koju jedete i omogućio joj da prođe kroz va&scaron;u "unutarnju kožu", gastrointestinalnu stijenku, devet metara dug trakt s povr&scaron;inom maloga nogometnog igrali&scaron;ta koji se praktički obnavlja svaka èetiri dana. Zdravlje va&scaron;ega gastrointestinalnog trakta održava tim od tristotinjak razlièitih vrsta bakterija i drugih mikroorganizama, koji su jedinstveni kao otisci prstiju i koji prema&scaron;uju ukupan broj stanica u tijelu.

Za to vrijeme va&scaron; imunolo&scaron;ki sustav svaki tjedan zamjenjuje èitavu svoju vojsku i, kada ga napadnu virusi, sposoban je svake minute proizvesti dvjesto tisuæa novih imunolo&scaron;kih stanica. Èak se i va&scaron;a koža svakoga mjeseca zamjenjuje, a veæina se va&scaron;ega tijela potpuno obnavlja svakih sedam godina.

Va&scaron; mozak, tek 1,4 kg uglavnom masti i vode, prerađuje neizmjereno složene informacije kroz trilijun svojih živèanih stanica, od kojih je

svaka povezana sa stotinama tisuæa drugih u mreži koja se plete dok se odvija na&scaron; život i znaenje koje mu pridajemo.

Energija koja se stvara iz male kolièine hrane opskrbljuje sve te èudesne procese, a jo&scaron; mnogo ostaje za održavanje topline i èitav niz tjelesnih aktivnosti.

Nusproizvodi su voda i ugljièni dioksid, oboje bitni za biljke, koje pak stvaraju ugljikohidrate, na&scaron;e gorivo, i kisik, iskru koja pali na&scaron;e staniène vatre.

Procjenjuje se da koristimo samo ètvrtinu sposobnosti na&scaron;ega mozga i, u mnogim sluèajevima, potencijalnoga životnog vijeka na&scaron;ih tijela. Graða, sposobnost i otpornost ljudskog tijela uistinu su zadivljujuæi.

Pa ipak, za razliku od novog automobila, raðamo se bez uputa za održavanje i vjerujemo savjetima onih koji se cijeli život bave istraživanjem ljudskoga tijela. Te su upute u povojima, &scaron;to potvrðuje oèita èinjenica da se propisuju lijekovi koji truju tijelo, da medicina primjenjuje zraenje koje ga spaljuje i kirurgiju koja odstranjuje defektne dijelove.

Mnogi od nas poènu razmi&scaron;ljati o održavanju tijela tek kad ne&scaron;to krene naopako. Ipak, tijelo je nevjerovatno otporno, pa veæini ozbiljnih bolesti poput raka i kardiovaskularne bolesti treba dvadeset do trideset godina da se razviju. A kad uoèimo simptome, može biti prekasno.