

Dla zachowania zdrowia i długowieczności najcenniejsze są pokarmy pełne, naturalne, kompletne, które Bircher-Benner nazywa całościami pokarmowymi. Przeciętny konsument ceni sobie jednak najbardziej ładnie opakowane preparaty spożywcze, dobrze zakonserwowane, łatwe w użyciu, apetycznie pachnące, kolorowe. Ale, jak obliczono ostatnio, w Ameryce przeciętny klient supermarketów zjada rocznie około półtora kilograma chemicznych substancji konserwujących, smakowych, zapachowych i barwiących. Dla wygody handlu i zaspokojenia gustów nieprzezornych konsumentów, technologia spożywcza usuwa ze sprzedawanych produktów te składniki, które mogłyby powodować szybsze ich psucie czy jęłczenie, oraz te, które utrudniają pakowanie, przechowywanie i transport, bez względu na podstawową czasem wartość odżywczą owych składników. Reszta, zakonserwowana w substancjach chemicznych, jak preparat anatomiczny w formalinie, zachowuje już tylko świeży wygląd i ładny kolor.

Dewitalizacja i denaturacja pożywienia dokonuje się zresztą nie tylko w przemysłowych procesach technologicznych. Ralph Bircher pisze tak: „Nie może pozostać sprawą obojętną, czy jedzenie było uprawiane na zdrowej glebie, zasobnej w próchnicę, czy też było poddawane działaniu środków chemicznych, zostało pozbawione wszystkich elementów śladowych i tylko polaną gnojówką. Aby zapewnić wzrost zdrowych tkanek roślinnych, jak również dla ochrony przed chorobami, uprawiane zboża i warzywa wymagają zrównoważonego, stałego i powolnego nawożenia organicznymi substancjami odżywczymi, a to może zapewnić tylko kompost”.

Drugim etapem degradacji żywności jest wchłanianie przez tkanki uprawianych roślin chemicznych środków ochrony, tzw. pestycydów i herbicydów. Są nimi zawsze silne trucizny, jak np. rtęć czy arsenian ołowiu. Te akurat środki zostały już zresztą wyeliminowane z użycia, ale w 1970 r. ukazało się sprawozdanie W. Schuphana, który stwierdził, że w pewnych regionach Niemiec Zachodnich, gdzie uprawia się winogrona, szkodliwe efekty arsenu użytego 25 lat temu są widoczne jeszcze i teraz. Wśród chlorkowanych węglowodorów światową karierę zrobił preparat znany jako DDT. Obecnie jego użycie jest wycofane zupełnie lub ograniczone, ale w samych Stanach Zjednoczonych wydano w roku 1966 na DDT 50 milionów dolarów. A DDT jak wiadomo nie ulega rozkładowi w glebie przynajmniej przez 10 lat. W ludzkim organizmie koncentruje się w tkance tłuszczowej i jak zbadano w roku 1966, przeciętny stopień jego koncentracji wynosi od 2,8

ppm na Alasce do 19,2 w Izraelu. Zarówno DDT, jak i inne substancje owado- i chwastobójcze używane obecnie, mają szeroki i niekontrolowany zakres skuteczności. Tzn. zabijają organizmy zarówno szkodliwe, jak i pożyteczne i niszczą w ten sposób naturalną równowagę zespołów ekologicznych, takich np. jak lasy czy gleba.

Trzeci etap degradacji żywności dokonuje się najczęściej w naszej własnej kuchni, gdzie smaży się, piecze, gotuje za długo, a potem jeszcze odlewa wodę z ugotowanych warzyw. Nadużywa się ostrych przypraw smakowych, przegrzewa używane do smażenia tłuszcze, naświetla masło i śmietanę i popełnia jeszcze wiele innych żywieniowych „grzechów”. A dewitalizacja żywności jest jedną z poważniejszych przyczyn jadania w zbyt dużych ilościach. Badania wykazały, że na ogół jadamy o połowę więcej, niż byłoby to potrzebne i korzystne dla utrzymania sprawności i dobrego stanu zdrowia. Jednak niepełnowartościowy pokarm zjadany we właściwej ilości nie dostarcza podstawowych składników potrzebnych organizmowi, a z powodu braku równowagi składników, nie zostaje w pełni przyswojony. Niedostatki jakościowe próbuje się więc kompensować ilością, co powoduje nadmierne obciążenie i przedwczesne zużycie organów trawiennych i wydalniczych i jest marnotrawieniem sił ustroju na zwielokrotnione procesy metaboliczne. Tak jakby ktoś mający apetyt na łyżkę miodu, wypijał wiadro wody, w której ten miód został rozpuszczony.

Szkoła żywienia Bircher-Bennera zmierza do tego, aby w tej żywieniowej dżungli nowoczesnego świata umieć znajdować sobie ścieżki wiodące do źródeł takiego sposobu odżywiania, który zapewniałby zdrowie i długowieczność. Jednak przez ostatnie 20 lat sytuacja żywieniowa w całym świecie pogorszyła się już na tyle, że aby zapewnić wszystkim ludziom dostęp do zdrowej żywności, trzeba by dokonać zasadniczego, głębokiego przeobrażenia całej struktury gospodarki żywnościowej. Zaczynając od zmiany sposobu upraw i wprowadzenia rolnictwa organicznego, poprzez zupełne wyeliminowanie hodowli zwierząt na mięso, ukierunkowanie technologii spożywczej na opłacalność ze względów biologiczno-zdrowotnych i humanitarnych, a nie wyłącznie finansowych, aż do zorganizowania takich form dystrybucji, które zapewniałyby dostępność świeżych produktów bez poprzedniego ich rafinowania i denaturowania, a wreszcie upowszechnianie wiedzy o żywieniu i przyrządzaniu zdrowych potraw i przewyciężenie przez to powszechnego teraz prawie zjawiska kulinarnego analfabetyzmu. O tym, że takie radykalne

zmiany są możliwe, świadczy pojawianie się we wszystkich większych miastach zachodnich coraz gęściejszej sieci sklepów ze zdrową żywnością, zwanych *Health Food Stores* lub *Reformhauser*, gdzie sprzedaje się produkty żywnościowe uprawiane na niechemizowanej glebie i bez stosowania toksycznych środków ochrony roślin. W klinice dr. Bircher-Bennera używa się warzyw i owoców pochodzących tylko z takich właśnie upraw.

W klinice Bircher-Bennera pacjenci nie tylko odzyskują zdrowie, ale również uczą się zupełnie nowego sposobu odżywiania i po powrocie do domu najczęściej stosują ten przyswojony sobie zwyczaj jedania według zaleceń kliniki. Zwłaszcza, że mieli okazję sprawdzenia i potwierdzenia jego trafności i skuteczności. Wiedzą już, że regularne jadenie zdenaturowanego pokarmu, i do tego jeszcze przeładowanego białkiem zwierzęcym, cukrem i białą mąką, podkopuje zdrowie i skraca życie.

Jednym z celów szkoły żywienia w klinice jest reedukacja zmysłu smaku, tak aby odzyskał naturalną zdolność znajdowania upodobania w zdrowym jedzeniu. Jak pisze Ralph Bircher: „Natura wyposażyła nas w cudowny, delikatny i precyzyjny organ, służący do trafnego wybierania pokarmu, to jest smak. Ale dzisiaj jest on prawie pozbawiony okazji do wykazania swoich zalet”. — Jeżeli jednak da mu się szansę, to można zauważyć, że stopniowo zaczynają dominować nowe, bardziej intensywne, choć zarazem subtelniejsze wrażenia, spowodowane przez smak świeżego, nieprzetworzonego jedzenia. Jeżeli nie zagłusza się go natrętnymi bodźcami smakowymi ostrych przypraw i używek, staje się on wkrótce niezawodnym przewodnikiem na drodze do zdrowego pokarmu. Profesor R.C. Sherman, członek *National Research Council* (instytucja będąca autorytetem w sprawach żywienia w USA), napisał na ten temat: „Mamy kliniczne dowody na to, że ludzie, którzy żyją bardziej na mleku, owocach i warzywach, mniej cierpią z powodu zgrzybiałości i zwyrodnieniowych chorób starszego wieku”.