

P. Holford: O ljudskom tijelu kao savršenom stroju

Autor Administrator

Ono ste što 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 pišu, 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 vašoj koštanoj srži stvara 2,5 milijuna crvenih krvnih zrnaca kako biste stanice svojega tijela opskrbljivali kisikom.

Za to vrijeme vaš probavni sustav stvara svojih svakidašnjih 10 litara probavnih sokova kako bi razgradio hranu koju jedete i omogućio joj da prođe kroz vašu "unutarnju kožu", gastrointestinalnu stijenku, devet metara dug trakt s površinom maloga nogometnog igrališta koji se praktički obnavlja svaka èetiri dana. Zdravlje vašega gastrointestinalnog trakta održava tim od tristotinjak razlièitih vrsta bakterija i drugih mikroorganizama, koji su jedinstveni kao otisci prstiju i koji premašuju ukupan broj stanica u tijelu.

Za to vrijeme vaš imunološki sustav svaki tjedan zamjenjuje èitavu svoju vojsku i, kada ga napadnu virusi, sposoban je svake minute proizvesti dvjesto tisuæa novih imunoloških stanica. Èak se i vaša koža svakoga mjeseca zamjenjuje, a veæina se vašega tijela potpuno obnavlja svakih sedam godina.

Vaš 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 naš život i znaenje koje mu pridajemo.

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

Nusproizvodi su voda i ugljièni dioksid, oboje bitni za biljke, koje pak stvaraju ugljikohidrate, naše gorivo, i kisik, iskru koja pali naše staniène vatre.

Procjenjuje se da koristimo samo ètvrtinu sposobnosti našega mozga i, u mnogim sluèajevima, potencijalnoga životnog vijeka naših 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, što 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 razmišljati o održavanju tijela tek kad nešto 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.