

SOJA

Soja ni zdrava niti ni nikoli bila. To je potrdilo že več tisoč študij. **Soja je ena najbolj škodljivih hranil na tem planetu, neprimerna tudi 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 **PODVOJIMO**. 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 ustrezno 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 zasidrala v podzavesti večine posameznikov.

Nikar ne jejte izdelkov, jejte hrano. S tem pomagajte sebi, svoji družini, planetu. Večina vsega, kar je narejeno iz soje so izdelki in so zato že toliko bolj nevarni. V manjših količinah (če res mislite, da nikakor ne morete brez) je občasno dopustno, ne pa priporočljivo, uživati fermentirane oblike soje (izbirajte le bio sojo, ker to zagotavlja, da ni gensko spremenjena!), to pa so le miso, tempeh, natto in sojina omaka (slednja 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 (natrijev glutaminat). ©še posebej pa odsvetujem kupovanje sojine omake v plastenkah.

POZOR: Tofu ni fermentirana oblika soje!

Prav tako ni fermentirano sojino mleko (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 jim še jemlje zdravje in jim koplje prezgodnji grob, so slabši od gnoja.

Če ne jeste mesa, ga pak ne jeste, je vaša odločitev. 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, edino naravna hrana je pravo gorivo zanj.

Ravnajte s telesom kot z dragocenim vozilom (v resnici je še veliko več ...). V drag bencinski avtomobil ne bi nalivali dizelskega goriva, tudi ne vode, blata.

Nekaj razlogov (ne vseh!), da je soja škodljiva in neprimerna za naše telo:

- Najnovejše študije so pokazale, da soja postopno a zanesljivo zmanjšuje možgane in upočasnjuje/moti njihovo delovanje - zanesljiv 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 zavirli 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, **tudi pospešijo pojav raka dojke**.
- Sojini fitoestrogeni imajo močno protizaščitno delovanje, kar ima za posledico hipotirozo, lahko tudi raka ščitnice. Pri dojenčkih je formula na osnovi soje dokazano povzročala avtoimunske bolezni ščitnice. **Hranjenje dojenčkov s sojo je kriminal, genocid**.
- Sojini estrogeni pri moških zmanjšujejo libido, potentnost in plodnost.
- Analogi vitamina B12 v soji se ne morejo vsrkati v telo, pravzaprav se potrebe telesa po vitaminu B12 povečajo.
- **Uživanje izdelkov iz soje poveča telesne potrebe po vitaminu D, katerega sicer že tako večina ljudi ne dobi dovolj.**
Nobena stvar, ki uničuje obstoječi vitamin D v telesu ne more biti zdrava – že to dejstvo je dovolj, da se soje izognete.

- 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.

Potrošnik naj se informira, sojo bojkotira, sicer sebe s konzumiranjem, še zlasti umetnih industrijskih izdelkov iz soje, uniči.

Ostanite informirani. © Zdravje PovejNaprej