

Orthorexia: privrženost zdravom načinu života od sada se smatra bolešću

U svom stalnom pokušaju da izmisle nove bolesti, industrija psihijatrije je proglasila novu bolest, do sada najapsurdniju od svih: bolest zdrave prehrane!

Ovo nije šala: ako ste usredotočeni na to, da jedete zdravo, vi ste mentalno bolesna osoba. Vjerojatno će Vam trebati liječenje, na primjer terapija psihotropnim lijekovima.

Kako piše „Guardian,“ „Usredsređenje na zdravu hranu može biti znak ozbiljne psihičke bolesti,“ koja se zove *orthorexia nervosa*, što u prijevodu sa latinskog znači „uzrujanost zbog pravilne prehrane.“

Dalje piše: „Orthoreksične osobe imaju stroga pravila prehrane. Neće dotaknuti šećer, so, kofein, alkohol, gluten... - i to je tek početak njihove dijete. Takođe izbjegavaju bilo koju hranu, koja sadrži pesticide, herbicide i bilo koje umjetne dodatke.“

Pazite. Znači, izbjegavanje šećera, GMO proizvoda i aditiva sada Vas pretvara u mentalno bolesnu osobu?! Prema ovim stručnjacima - da. Ako zaista pazite, da ne konzumirate pesticide, herbicide i genetski modificiranu hranu, sa Vama nešto nije u redu.



potrebne nutrijente? Prema autorima ovog članka - da.

Ali, da li ste primijetili, da se konzumiranje *junk** hrane u društvu smatra normalnim? Ako svaki dan jedete hotdog i pizzu – to je u redu! Ali ako birate prirodnu, organski proizvedenu hranu – vi ste bolesni.

Guardian ide dalje i piše: „Prekomjerna opsesija zdravom hranom može dovesti do pothranjenosti.“ Ovo je najluđa izjava do sada! Dakle, biranje zdrave hrane će uzrokovati pothranjenost? A konzumiranje hotdoga će Vašem organizmu dati sve

Ušuti i gutaj svoj hotdog

Već odavno je jasno, da od nas očekuju da ne razmišljamo o tome što jedemo. Sjedni, začepi i progutaj svoj ručak. Prestani razmišljati o tome, što jedeš. Samo jedi to, što ti prikazuju na TV reklamama.

Raspitivanje o kvalitetu hrane, koju jedeš, nije normalno (nisi znao?!). A ako čitaš etikete na proizvodima, zaista si čudan. Možda si bolestan.

Ko stoji iza toga?

Kome ne odgovara to što se sve više ljudi okreće zdravoj ishrani? Postoji nekoliko odgovora na ovo pitanje:

* Junk food – u bukvalnom prevodu „smeće hrana“ koji izraz se najčešće veže za tzv. „brzu hranu“ i sl.

- Farmaceutska industrija godišnje zarađuje milijarde dolara na bolesnim ljudima i ne želi izgubiti svoj profit. Bolest donosi novac.
- Zdrava prehrana pojačava mentalne i duhovne sposobnosti čovjeka. Takvom osobom teško je manipulirati.

MSG, aspartam, ekstrakt kvasca i drugi aditivi doslovce otupljuju inteligenciju. Ljudi, koji se stalno hrane *junk* hranom, vrlo su poslušni i rade to što im se kaže. Obično oni rado prihvataju to što se prikazuje na TV-u, i nikada ne postavljaju pitanja o tome što se zaista zbiva u svijetu.

Za razliku od toga, svježa, organski uzgojena hrana, je moćna i ima ljekovita svojstva. Zdrava hrana i uopšte, zdravi način života, postepeno probuđuju mentalne i duhovne sposobnosti čovjeka. S vremenom, ljudi koji konzumiraju takvu hranu, počinju postavljati pitanja i razmišljati o svijetu oko sebe. Zanima ih priroda, etika, religija, ekologija, filozofija, duhovnost.

To je, naravno, velika opasnost za one koji upravljaju našim potrošačkim društvom. Zato što potrošnja zahtijeva neznanje u kombinaciji sa poslušnošću. Da bi ljudi nastavili kupovati hranu, lijekove, medicinsko osiguranje i bespotrebne proizvode, njihova inteligencija mora biti isključena. Prerađena *junk* hrana, prepuna toksičnih hemikalija, je idealan način za smanjenje ljudske inteligencije...

Članak:

<http://www.alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/orthorexia/>
http://www.naturalnews.com/029098_orthorexia_mental_disorder.html

Definicije ortoreksije kao bolesti:

http://en.wikipedia.org/wiki/Orthorexia_nervosa
<http://www.findrxonline.com/rss/articles/orthorexia-obsession.htm>

Ako pozitivno odgovorite na neka od sledećih ponuđenih pitanja, moguće je da bolujete od ove „bolesti.“

Po Bratmanu:

- Da li više brinete o nutritivnoj vrednosti onoga što jedete nego o uživanju koje imate dok jedete?
- Da li vas vaša ishrana društveno izoluje?

Po Davisu:

- Da li danas planirate šta ćete jesti za sutra?
- Da li ste postali strožiji prema sebi?
- Da li izbjegavate hranu u kojoj ste nekada uzivali da bi ste jeli „ispravnu“ hranu?
- Da li vam je teško da se hranite bilo gdje osim kod vaše kuće, što vas distancira od porodice i prijatelja?
- Da li osjećate gađene prema sebi kada se ne pridržavate tog zdravog načina ishrane?

itd.