



Soja - ta užasna grahorica

30.03.2009.

Zastrašujuća priča o pohlepi velikih korporacija, lošoj znanosti, makinacijama u donošenju propisa ...i kako nas sve skupa obmanjuju, autorice ELAINE HOLLINGSWORTH, objavljena je u australskom magazinu "Nexus".

Na temelju onoga što možete vidjeti, pročitati i čuti u većini masovnih i «alternativnih» medija pomislili biste da su sveprisutna soja i njezini derivati najcjelovitija, najprirodnija, za srce i opće zdravlje, vitku liniju i razvoj organizma najpogodnija i općenito najdivnija namirnica koja je ikad rasla na našoj dobroj Zemlji. Jednostavna grahorica koju je lako uzgojiti, koja spada u sastavni dio prehrane od osvita civilizacije, obećavajući zdravlje i vitalnost onima koji ne podno-se laktozu, novorođenčadi, starijima, ženama u menopauzi, ljudima slabijeg zdravlja, sportašima, onima koji vode brigu o svom zdravlju, zapravo - svima.

Nije skupa, ima je u svim krajevima svijeta, moguće ju je naći kao čistu soju ili kao važan sastojak u tisućama drugih prehrambenih proizvoda poput kruha koji svakodnevno jedemo, kolača, slatkiša, dječje hrane, mlijeka i proizvoda koji zamjenjuju meso, u pahuljicama koje jedemo za doručak, umacima, grickalicama, tjestenini; predstavlja također i bazu u sredstvima protiv sljepiljivanja. Naširoko se koristi kao stočna hrana i hrana za kućne ljubimce. Liječnici, poljoprivrednici, nutricionisti, sportaši, ugledne kompanije čija su imena u svakom kućanstvu postala dio naše kulture, državne vlasti - svi govore o tome kako je ovo čudo od namirnice sigurno za upotrebu i dobro za očuvanje zdravlja. Soja je toliko dobra i nema baš nikakvih štetnih učinaka da se njezina prisutnost u puno industrijski proizvedenih proizvoda često puta čak ni ne spominje. A kad je navedena, nije nas briga, svi znamo da je soja sigurna za jelo. Ljudi zadušeni za brigu o našem zdravlju s veseljem prihvaćaju jamstva koje im daju kompanije koje ju proizvode i prerađuju, zbog čega je dobila status namirnice koju se «općenito smatra sigurnom za upotrebu» («GRAS», Gene-rally Regarded As Safe) - pa, onda je sigurno tako.

Soja se uzgaja na stotinama milijuna jutara zemlje diljem svijeta, osiguravajući sigurnu zaradu milijunima poljoprivrednika koji veselo plaćaju namete onima koji su kreirali njezine genetski izmijenjene sorte i pomogli nekima od naših najvećih multinacionalnih korporacija u širenju mita koji glasi «Soja je dobra za vas».

Žalosno je što već desetljećima ti isti kreatori i korporacije znaju i pritom na-mjerno skrivaju

dokaze o tome da dugotrajno konzumiranje soje izaziva rak i bezbrojne druge po život opasne bolesti, uništava kosti, uništava hormonski sustav kako ljudi tako i životinja te potiskuje seksualni nagon. Čak i da ju se preko noći ukloni iz naše prehrane, soja je tako duboko usađena u prehrambeni lanac i tijela svakoga tko ju je ikad pojeo da će njeni negativni učinci zdravstvenim problemima mučiti i one koji još nisu ni rođeni.

Istina koja stoji iza napadne komercijalne integracije užasne grahorice u zapadnjačku prehranu potresna je priča o prijevari, neodgovornosti velikih korporacija, pohlepi, lošoj znanosti, manipulaciji medijima i javnošću, korupciji, zastrašivanju, političkom oportunizmu, zataškavanju, pravnim makinacijama, nedjelotvornosti kontrolnih mehanizama i nestručnosti vladajućih tijela, tako da se u odnosu na njih kompanije za proizvodnju duhana čine poput pravih dobričina.

Ne možete vjerovati? Možda će i vas, nakon što se upoznate s nekim od dokaza za ove tvrdnje, uhvatiti bijes. Ne samo zbog činjenice što je uopće dozvoljen uzgoj, prerada i prodaja još jednog u nizu prehrambenih proizvoda za koje je dokazano da su opasni po zdravlje, nego i stoga što su u ovom slučaju njegovi proizvođači i propagatori od njega stvorili tako uspješan mit da su državni propisi i ljudi zaduženi za nadzor javnog zdravlja očigledno pokleknuli pred njim, ostavivši proizvođačima doslovce potpuno slobodne ruke da nastave dezinformirati, zbunjivati i trovati ne samo one koje su navukli na konzumiranje njihovih pogubnih proizvoda već i svakoga tko je bez znanja o tome prisiljen sudjelovati u konzumiranju ove toksične bombe koja se nalazi u svim mogućim vrstama osnovnih prehrambenih sirovina, te u hrani za stoku i perad predviđene za ljudsku prehranu. Pasivno pušenje je jedan problem, prisilna konzumacija određenog proizvoda nešto je posve drugo.

Kako je moje zauzimanje za sigurne i prirodne alternative brojnim industrijski dobivenim prehrambenim proizvodima i zdravstvenim postupcima u Australiji postalo naširoko poznato, sada mi svakodnevno pristižu očajničke molbe za pomoć ili priče o užasnim osobnim tragedijama koje su izravno povezane s upotrebom soje.

### Psihološko pustošenje

I da, ima nekoliko ljudi koji mi govore da sam sve krivo shvatila i koji mi šalju kopije članaka iz časopisa s citatima «pouzdatih znanstvenih dokaza» koji «potvrđuju» kako je soja prekrasna i sigurna za svačiju upotrebu, ili me uvjeravaju da je «Sanitarium ne bi prodavao kad ne bi bila dobra». Čini mi se da im nije palo na pamet, ili ih za to možda nije briga, da gotovo sve ove «dokaze» i «istraživanja» na kojima se temelje navedeni članci objavljuju, a često puta i financiraju, iste one korporacije koje proizvode i prodaju sojine proizvode. Ili da stalno proizvode mitove tipa «svi znaju» koji se tako dobro uklapaju u privlačna novinarska razmišljanja nesputano razbacana po stranicama masovnih medija, a koje, na žalost, ponavljaju i mnogi na zdravlje usmjereni alternativni časopisi koji bi trebali biti bolje informirani!

Zato se - ubrajate li se među one koji se osjećaju dužnima održati mi dugački govor o tome kako je «dobro poznata činjenica» da Azijci stoljećima žive na soji -još malo strpite i pripremite da čujete kako je tek netočna ova «priča». To je jedna od najšire prihvaćenih «znanstvenih činjenica» koju propagiraju zagovornici soje, i jedan od najboljih primjera koliko su uspješni u

ispiranju mozga javnosti.

Puno potresnije su u «pouzdanim znanstvenim dokazima» proizvođača nikad spomenute priče koje gotovo svakodnevno čujem od roditelja čije su male djevojčice dobile menstruaciju, stidne dlačice, neugodan miris ispod pazuha, ili su im narasle grudi u dobi od svega četiri ili pet godina. Ili priče roditelja čiji se sinovi u pubertetskoj dobi toliko srame da se ne zele tuširati u prisutnosti svojih vršnjaka jer su im narasla prsa veličine ženskih, ili im se nisu razvili spolni organi.

Na primjer, nakon što sam u kolovozu 2002. gostovala u jutarnjoj televizijskoj emisiji Dobro jutro na australskom Kanalu 7, naš su ured preplavili telefonski pozivi i e-mailovi koji podupiru moja upozorenja o opasnostima od soje. Najpotresnije su priče majki čija djeca pate od uobičajenih simptoma koje im je prouzročila soja, a daleko najgore je svjedočanstvo šokirane majke koja je opisala tragično djetinjstvo svog sina. Ona je tijekom trudnoće pila velike količine sojinog mlijeka, ne znajući da pritom truje svog sina ženskim hormonima. Kasnije, obzirom na to da joj je estrogen ošteti reproduktivni sustav, nije mogla dobiti dječaka pa je on iz pripravka sojinog mlijeka za dojenčad koji joj je preporučila njezina liječnica dobio dodatni estrogen (svaki dan u količini koja je identična pet tableta za kontracepciju). Spolni organi njezina sina nisu se razvili ali njegove dojke jesu, pa je odbijao ići u školu dok mu nije učinjena obostrana mastektomija. Ne znajući što je uzrok zdravstvenih problema, ova je obitelj nastavila piti sojino mlijeko; sada, u dobi od 21 godine, njezin sin mora otići na još jednu obostranu mastektomiju ali nemaju dovoljno novaca za taj zahvat.

Propagatori soje, koji točno znaju kako njihovi proizvodi djeluju na ljude, uni-štili su mu život kao i živote milijuna drugih nesretnika - ali, kladim se da bez obzira na to i dalje mirno spavaju! Istina, ovakve katastrofalne posljedice ne pogađaju svako dijete koje jede soju. Ali to isto tako nisu rijetki, jedinstveni ili izmišljeni slučajevi. To su dokumentirane, raširene, učestale i u mnogim slučajevima predvidljive posljedice hormonske neravnoteže izazvane asimilacijom velikih količina estrogena. A odakle taj estrogen? Iz hrane za male bebe i sojinih napitaka kojima svoju djecu hrane njihovi brižni roditelji - često puta na preporuku stručnog liječničkog savjeta. Vjerojatno je riječ o istoj vrsti «stručnog» savjetovanja koje očito ne vidi nikakve kontradikcije u preporuci da se potpuno istim sastojkom koji se prepisuje ženama u menopauzi, kako bi se utjecalo na razinu njihovih hormona, može pouzdano hraniti novorođenčad!

Jednostavno rečeno, premda za neke medicinske stručnjake očito ne dovoljno jednostavno: hranjenje malih beba hranom na bazi soje jednako je kao da im dajete pet kontracepcijskih tableta dnevno. Ili, riječima Švicarske zdravstvene službe: «količina estrogena u 100g sojinih bjelančevina odgovara količini estrogena sadržanoj u jednoj kontracepcijskoj tableti», Ovu nepobitnu činjenicu potvrđuje i veliki broj drugih istraživanja, objavljivanih još početkom šezdesetih godina pa nadalje. Mnogi dobro obaviješteni znanstvenici i medicinski stručnjaci tvrde da kontinuirana upotreba soje u pripremanju dječje hrane predstavlja oblik genocida budući su ovi učinci poznati jer se o njima unutar znanstvenih krugova piše već desetljećima.

U poglavlju Drugim riječima..., na kraju ove knjige, pronaći ćete detaljno razrađen članak prof. dr. sci. Thea Colborna pod naslovom Mir koji iznosi razloge zašto ni jedna majka nikad ne bi smjela staviti na kocku zdravlje svog nerođenog djeteta jedući kemijske supstance poput onih

koje se nalaze u soji. Čvrsto vam preporučam da ga pročitate.

«Nisam znala...»

Pijenje sojinog mlijeka za vrijeme trudnoće, kao i u prethodno opisanom slučaju, često blokira stvaranje majčina mlijeka što zatim dovodi do hranjenja novorođenčeta dječjom hranom napravljenom od soje. Tragično je da se tako velik broj najgorih slučajeva oštećenja prouzročenih sojom za koje sam osobno čula odnosi na žene kojima se dogodilo upravo to. Dok govore o užasnim zdravstvenim problemima od kojih pate njihova djeca, ove žene često ne uspijevaju zadržati suze. Uvijek mi ponavljaju isto: «Nisam znala, jednostavno nisam znala. Liječnik mi je rekao da pijem sojino mlijeko za kosti i da njime hranim svoju bebu.»

Ukratko, jedan od glavnih krivaca zašto je soja toliko opasna krije se u činjenici što njezino zrno sadrži velike količine aluminija kojeg je upilo iz tla na kojem raste. Godine 1997. ni manje ni više nego Odbor za prehranu Američke akademije za pedijatriju izvijestio je da «u majčinom mlijeku ima od 4 do 65 ng/ml aluminija dok dječja hrana napravljena od soje sadrži između 600 i 1.300 ng/ml».

Slično tome, nedavno istraživanje provedeno na sveučilištu California-Irvine pod vodstvom prof. dr. sci. Francis Crinelle, profesorice pedijatrije, ukazalo je na povećani rizik od izraženih problema u ponašanju poput ADHD-a, a koje je potaknula visoka koncentracija mangana u dječjoj hrani od soje. Prema Crinelli, «proizvodi sojinog mlijeka sadrže oko 80 puta više mangana nego što ga ima u majčinu mlijeku, što novorođenčad izlaže riziku da će u prvim tjednima života primiti previše mangana.»

Osim narušavanja njihova osjetljivog hormonalnog sustava, sad je već naširoko raširena i pojava da male bebe koje piju sojino mlijeko pate od ozbiljnih gastrointestinalnih poremećaja. Međunarodna korporacija Nestle, vlasnica proizvođačke marke Carnation, glavni je zagovornik soje. Možda ih se sjećate kao kompanije koja je donijela dječju hranu pripremljenu od soje u zemlje Trećeg svijeta, potirući hranjenje majčinim mlijekom i ubijajući - prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije - 1,5 mili-juna djece svake godine. Oni to i dalje rade, besramno forsirajući sojino mlijeko za novorođenčad poput Alsoya unatoč svim dokazima da je smrtonosno. Doista nas ne treba čuditi uzme li se u obzir veličina tržišta koje pokriva ovaj proizvod. Istražiteljski časopis u okviru The Washington Timesa, Insight on the News (od 26. lipnja 2001.), citirao je procjenu jednog nezavisnog stručnjaka da od ukupnog godišnjeg prihoda od 3 milijarde dolara, koliko donosi sva hrana za bebe zajedno, proizvodi od soje donose 750 milijuna dolara.

Rizici poput gore spomenutih svakako bi trebali biti dovoljan razlog da se zakonski zabrani upotreba ove ubojite grahorice, barem kad je u pitanju dječja hrana. No, čak i ako oni koji donose propise nisu spremni na djelovanje, unatoč svim dobro poznatim i lako dostupnim, neborivim dokazima, kako je moguće da liječnici još uvijek prepisuju dječju hranu napravljenu od soje; i pitate li se zašto se moja web-stranica zove doctorsaredangerous.com! Za sad su samo vlasti u Velikoj Britaniji počele ozbiljno shvaćati upozorenja nezavisnih znanstvenika i razmišljati o zabrani prodaje dječje hrane na bazi soje.

Na žalost, ovi nečuveni zločini protiv male djece koje je moguće spriječiti pred-stavljaju samo vrh ledenog brijega. Loše sjeme u ubojitoj grahorici ne zanima ni dob ni spol njegovih žrtava. Ja nisam znanstvenica, niti ću vam iznositi dugačka formalna izlaganja, ali temeljno razumijevanje fiziologije soje i njezina kasnija industrijska prerada pomažu u shvaćanju zašto je ova grahorica daleko od toga da bude čudotvorna namirnica, u što nas žele uvjeriti njezini proizvođači i zagovornici.

Aluminij je jedan od najraširenijih minerala u tlu, no na većini usjeva ne ostavlja tragove. Biljka soje je, međutim, prijemčiva za aluminij kojeg izvlači iz tla, taložeći ga u grahoricama. Ova kontaminacija još se dodatno povećava kad se sojine grahorice potope u tankove koji sadrže aluminij i kad ih se tijekom prerade ispiru kiselinom. Kad jedemo soju male količine aluminija iz oba ova izvora neizbježno ulaze u tijelo.

Jeste li u posljednje vrijeme vidjeli koju sojinu kravu?

Sojino mlijeko sadrži 100 puta više aluminija od netretiranog kravljeg mlijeka. A kad smo kod takozvanog sojinog mlijeka - jeste li ikada vidjeli sojinu kravu? Sojine grahorice ne možete pomesti. Da biste dobili ovu bijelu tekućinu nevinog izgleda koja se primamljivo slijeva niz slike atraktivnih reklama potrebno je provesti cijeli niz postupaka. Grahorice se melje na visokoj temperaturi, a zatim se opasnim otapalima, od kojih neka ostaju u dobivenom sojinom brašnu, otklanjaju preostale masnoće. Potom se brašno u procesu separacije namijenjenom uklanjanju fibroznih vlakana miješa s lužnatom otopinom i šećerima. Propisi koje su donijele vlasti kažu da je ta količina toliko neznatna da nije važna. Pitam se tko im je to rekao. I zašto ne uzmu u obzir mišljenja znanstvenika koji govore da je ta količina važna zbog nakupljanja tvari u tijelu tijekom dugog vremena potrebnog da bi se soja probavila? Zadovoljava li vas doista uvjeravanje proizvođača kako nema opasnosti od svakodnevnog uzimanja male količine otrova, vjerojatno nekoliko puta na dan, sve dok vas ne sustignu ozbiljni zdravstveni problemi?

Baveći se istraživanjima za potrebe ove knjige naišla sam na dvanaest kemikalija koje se nakon navedenog postupka obrade dodaju soji. Njihove nazive, u najvećem broju slučajeva, jedva da mogu izgovoriti. Većina tih kemikalija poznata je kao opasna, pa čak i smrtonosna. Neću vas gnjaviti nazivima ali, vjerujte mi, ove kemikalije sigurno ne želite u svojoj blizini, a najmanje u svom tijelu.

Nije na odmet spomenuti i to da se kao nusproizvod prilikom prerade soje do-biva lecitin. Za razliku od raznovrsnih masnoća koje se u velikom rasponu prirodno javljaju u jajima, oraščićima, sjemenkama i avokadu, ovaj nusproizvod uvijek je užegao, a ekstrahira se iz taloga koji ostaje nakon što se iz grahorica otkloni ulje. Sadrži veliku količinu otapala i pesticida i - pogodite što se događa. Umjesto da ga bace u deponij za odlaganje toksičnog otpada kamo i pripada, proizvođači su za njega otvorili još jedno visoko profitabilno tržište nazivajući ga «zdravim» dodatkom hrani. Među njegove neodoljive osobine ubraja se sposobnost izazivanja oštrih bolova u zglobovima (koje se često puta pogrešno dijagnosticira kao artritis) i teškog oblika gihta. (Tijekom mnogih godina mog rada kao zagovornika prirodnog liječenja savjetovala sam bezbroj ljudi koji su mislili da imaju neizlječivi artritis. Njihovi su im liječnici prepisali jake lijekove, bez da su uopće razgovarali o mogućnostima poboljšanja stanja pomoću prehrane. Svi bi me izvijestili da su im se simptomi povukli nakon što su prestali jesti soju i/ili lecitin; međutim,

to zahtijeva vrijeme i ispijanje velikih količina vode).

No, vratimo se soji. Dodavanje otrova samo po sebi dovoljno je grozno, ali ubojita grahorica jedva da ih i treba za igranje svoje smrtonosne uloge. Ona je već krcata potencijalnim kancerogenim tvarima i velikom količinom drugih biljnih kemikalija koje jamče stvaranje pustoši u ljudskom organizmu. Ipak, unatoč uvjerljivim doka-zima o katastrofalnim posljedicama koje dugoročna upotreba soje izaziva kod ljudi i životinja, zagovornici soje i dalje tvrde upravo suprotno - da sve ove tvari ne samo što nisu štetne već su zapravo dobre za vas!

Stvar je u tome što zrno soje sadrži brojne fitoestrogene - opisno ime za kemikalije koje se nalaze u biljkama, a imaju estrogensko djelovanje. U prirodi oni se javljaju kako bi pomogli regulaciju ciklusa parenja kod životinja, a u sintetskom se obliku u istu svrhu koriste u stočarstvu. Posvuda raširene tablete za kontrolu začeca njihova su, razumije se, sintetska verzija namijenjena ljudima. U velikim dozama ili ukoliko ih se koristi tijekom dugih vremenskih razdoblja fitoestrogeni počinju davati protu estrogenski učinak. Znatno veće doze koriste se u kemoterapiji za ubijanje stanica raka.

Vrsta kemijskih spojeva pod nazivom fitoestrogeni sadrži na desetine podvrsta kao što su coumestani, izoflavoni, lignani i steroli, od kojih svaka sadrži daljnje podvrste. Soja sadrži puno izoflavona, uključujući i podvrste genistein, coumestrol i daidzein. Znanstvenici već dugi niz godina znaju da izoflavoni u sojinim proizvodima mogu smanjiti funkciju štitne žlijezde, dovodeći do autoimune bolesti, pa čak i raka štitnjače. Već se pedesetih godina fitoestrogene povezivalo s povećanim brojem slučajeva raka, neplodnošću, leukemijom i poremećajima u radu endokrinog sustava.

Charlotte Gerson, s američke Klinike za zloćudne bolesti Gerson, objavila je rezultate detaljno provedenog istraživanja (Gerson Clinic: Cancer Research, 1. lipnja, 2001. - 61 (11): 4325-8) koje dokazuje da je fitoestrogen genistein kancerogeniji od DES-a (diethylstilbestrola), sintetskog estrogenskog lijeka koji je davan milijunima trudnih žena, najvećim dijelom u razdoblju od 1938.-1971. Malo je onih koji nisu čuli za smrtne slučajeve i užasne patnje koje je ovaj lijek prouzročio bezbrojnim ženama i njihovim kćerima.

### Zabranjena hrana

Gospođa Gerson je u glasniku Gerson Healing Newsletter zapisala i sljedeće: «Zrna soje sadrže hemaglutinin, tvar koja potiče stvaranje ugrušaka, čineći da crve-ne krvne stanice počnu prianjati jedna uz drugu. Ovako spojene krvne stanice ne mogu dobro apsorbirati kisik kojeg bi trebale dovoditi do tjelesnih tkiva zbog čega može doći do oštećenja srca.». U svojoj knjizi naslovljenoj Liječenje raka - rezultati 50 slučajeva, koja je već postala klasik, Charlottin pokojni otac dr. med. Max Gerson pacijentima na Gersonovoj terapiji soju i njezine proizvode stavlja na popis zabranjenih proizvoda.

Čak je ni manje ni više nego Laboratorij za procjenu zdravstvenih rizika američkog Ministarstva energetike objavio istraživanje koje pokazuje da izoflavoni u soji djeluju na isti način kao i zabranjeni insekticid DDT izazivajući multipliciranje stanica raka dojke. Godine 1988. tim sa Tajvanskog sveučilišta pod vodstvom dr. Theodora Kaya iznio je primjedbu da je već više

od pola stoljeća poznato da soja izaziva povećanje štitnjače, osobito kod žena i djece.

Dr. Mike Fitzpatrick, ugledni toksikolog koji se nalazi na čelu novozelandske kampanje protiv soje, napisao je 1998. znanstveni rad u kojem je citirao većinu objavljenih radova o opasnostima od sojinih izoflavona koji je, zatim, podnio američkoj Upravi za kontrolu hrane i lijekova. Ovaj rad najprije je objavljen u časopisu Price-Pottenger Nutritioti Foundation Journal pod naslovom Izoflavoni: panacea ili otrov?, a zatim u časopisu The New Zealand Medical Journal (od veljače 2000.) pod naslovom Proizvodi od soje i njihov učinak na štitnjaču. Ovo je dugačak, vrlo detaljan i zastrašujući članak.

Evo tek nekoliko napomena koje se u njemu iznose: «Toksično djelovanje izoflavona na životinje prvi je put skrenulo pozornost znanstvene zajednice na činjenicu da sojini izoflavoni dovode do poremećaja endokrinog sustava.... Kod svih do danas testiranih životinjskih vrsta došlo je do značajnih negativnih učinaka na endokrini sustav.»

Pojednostavljeno rečeno, to znači da soja može oštetiti vaš žljezdani sustav, a ne budu li vaše žlijezde funkcionirale kako treba, to će vam drastično narušiti zdravlje. Osim toga: «Sojini izoflavoni povećavaju rizik od obolijevanja od raka dojke... Sojini izoflavoni dovode do poremećaja menstrualnog ciklusa tijekom i još do tri mjeseca nakon što su uneseni u organizam... Koncentracija genisteina koja se nalazi u proizvodima od soje dovoljna je da potakne stanice dojke na početak procesa stanične diobe... Postoji zabrinutost da žene koje jedu izolate sojinih bjelanchevina učestalije obolijevaju od epitelijalne hiperplazije.»

Niti sigurna za upotrebu niti prirodna

Kako, pri punoj svijesti, uz ova i broja druga vjerodostojna istraživanja koja upozoravaju žene na negativne posljedice dugotrajnog konzumiranja soje, australske proizvođačke marke poput Herrona, Novogena te samo prozvani stupovi dobrog zdravlja kao što su Blackmores i Sanitarium i dalje mogu propagirati upotrebu soje i iz nje dobivenog izoflavona kao «tonike» za žene srednjih godina koje ulaze u klimakterij? Ili, kako zdravstveni stručnjaci mogu prihvaćati tvrdnje da soja predstavlja sigurnu i prirodnu alternativu za nadomjesnu terapiju hormonima? To što zagovaraju nije ni sigurno za upotrebu, ni prirodno, i zbog ovakvih bi se izjava tre-bali stidjeti.

Fitična kiselina još je jedan slatki, mali sastavni dio ove užasne grahorice - te i ona u potpunosti ruši ugled proizvođača koji tvrde da proizvodi od soje predstavljaju dobar izvor kalcija i pomažu u sprječavanju osteoporoze. Zato što sadrži više fitične kiseline od bilo koje druge žitarice ili mahunarke, i zato što fitična kiselina sprječava apsorpciju svih minerala, a posebno kalcija, soja u stvari tijelo lišava kalcija.

Inhibitori enzima iz soje blokiraju tripsin i ostale enzime nužne za održanje dobrog zdravlja. Ovo može izazvati ozbiljne probavne poremećaje, smanjiti probavu bjelanchevina i izazvati kronični manjak esencijalnih aminokiselina. Sve prethodno navedene tvrdnje, kao i mnoge druge, dobro su dokumentirane i dostupne već cijeli niz godina, a novi dokazi izlaze na vidjelo gotovo svakodnevno. Podrobnije reference svih radova i izvadaka na temelju kojih sam sastavila ovo poglavlje previše su brojne da bi ih ovdje uključila, ali mnoge od njih možete

pronaći u posebnom dijelu moje web-stranice, [www.doctorsaredangerous.com/Abstracts.html](http://www.doctorsaredangerous.com/Abstracts.html), Služba odnosa s javnošću koja veliča sojine vrline globalna je i nemilosrdna, i melje sve pred sobom. Takva i mora biti, naime samo u Americi sojom je zasađeno najmanje 100 milijuna jutara zemlje, a većina nje je genetski izmijenjena. Za Australiju se procjenjuje da se soja uzgaja na oko 50.000 jutara obradivih površina.

Pokazujući ingenioznu dvoličnost na kojoj bi joj čak i sam Machiavelli zasigurno čestitao, a svjesna s kakvom nelagodnom javnost gleda na genetski izmijenjenu hranu, te njezinog okretanja k organski uzgojenim poljoprivrednim proizvodima - korporacija Monsanto u Americi uzgaja genetski modificiranu soju na 45 milijuna jutara zemlje. Američki zakon dozvoljava miješanje ovih usjeva s malim količinama organske soje, a mješavina koja iz toga nastaje smije se koji sadrži oko 16 A 4 stranica referenci (gotovo veličine ovog poglavlja) znanstvenih istraživanja provedenih u posljednjih pedeset godina koja su ispitivala opasnosti od soje.

Iz razloga koje ću ukratko pojasniti, većina ovih «podrivačkih» materijala nije se uspjela probiti u širu distribuciju jer se radi o radovima nezavisnih znanstvenika s nezavisnim stavom prema korporacijama, koje ne plaćaju multinacionalne kompanije i koji predstavljaju usamljene glasove. Njihove radove često puta objavljuju jedino ezoterični stručni časopisi ili «alternativna» izdanja poput časopisa Nexus čija izdanja se mogu nabaviti i na Novom Zelandu, u Velikoj Britaniji i Americi, a koji su dovoljno odvažni da bi slijedili «objavi i budi osuđen» uređivačku politiku, omogućujući objavljivanje argumenata koji pobijaju laži velikih korporacija.

Unatoč svemu, nastojanjima i predanošću brojnih naprednih, kvalificiranih, odvažnih, nezavisnih i izuzetno cijenjenih znanstvenika, istraživača i liječnika stvara se mogućnost da se iznese na svjetlo dana ogromni broj vjerodostojnih istraživanja i dokaza koji jasno ukazuju na protuzakonite postupke kompanija, na čelu s Monsanto, čije su genetski modificirane poljoprivredne sorte glavni izvor svih ovih nedaća.

Pokušaj iznošenja prikrivenih postupaka industrije soje u javnost poduhvat je koji bez pretjerivanja odgovara borbi između Davida i Golijata.

### Aktivnosti na radiju i televiziji

Iako je iznošenje poruka protiv soje u javnost izuzetno teško, nekoliko sam puta dobila priliku gostovati na australskom radiju i televiziji kako bih skrenula pozornost javnosti na ovaj specifični vid korporativne prijevare - konkretno, sudjelovala sam u Alan Jonesovom jutarnjem programu sydneyske radiopostaje 2GB, večernjem programu voditeljice Yvonne Adele na melbournskoj radiopostaji 3AK i na Kanalu sedam u emisiji Dobro jutro jutarnjeg programa nacionalne televizije.

U svim navedenim slučajevima odgovor publike bio je fenomenalan - bez izuzetka podržala je moje tvrdnje. U emisijama su izneseni i brojni drugi slučajevi zdravstvenih problema Izravno povezanih s ovom užasnom grahoricom. Osjetila sam i izvjesno zadovoljstvo vidjevši da se jedan od vodećih australskih zagovornika soje toliko zabrinuo da će njegovi kupci možda posumnjati u istinitost njegovih tvrdnji, da je bio prisiljen u nacionalnim novinama objaviti skupe reklamirane oglase preko čitave stranice da bi «uvjerio» javnost kako su njegovi proizvodi



besprijekorni.označiti kao organska! Još uvijek vjerujete da državne vlasti ne bi dozvolile da vam korporacije lažu?

S ovakvom razinom proizvodnje u igri nužno je pronaći tržište, povećati ga i održati. Iz ovih razloga američki uzgajivači soje sudjeluju s oko 80 milijuna američkih dolara godišnje u financiranju jedne od najdjelotvornijih propagandnih kampanja ikad poznatih u Zapadnom svijetu. Odatle proizašao izuzetno snažan udar na javnost diljem svijeta širi «najnovije» priče o korisnim učincima soje, dodatno ih potkrepljujući reklamnim kampanjama vrijednim milijune dolara.

### Zlatna jaja

Prelistajte bilo koji popularni ženski časopis, pročitajte novine, pogledajte reklame na televiziji i prebrojite, na primjer, samo one koji se odnose na napitke od soje. Uzgajivači soje, prerađivači i proizvođači sojinih proizvoda troše milijarde dolara na reklamiranje «pozitivnih učinaka» njihovih proizvoda. Ekonomska računica masovnih medija omogućuje da ovakvo trošenje jamči redovno objavljivanje novosti i vizualnih sadržaja koji uzdižu navodne pozitivne učinke soje. Ista ta računica jamči i to da su izgledi za bilo kakvo opsežnije javno iznošenje izvješća o tragičnim slučajevima poput prethodno spomenutih i zastrašujućih upozorenja stotina od korporacija nezavisnih znanstvenika i akademskih istraživača minimalni. Koji će se medijski modul usuditi riskirati da osudi gusku koja leže ovako velika zlatna jaja, dovodeći u pitanje kvalitetu proizvoda ili istinitost reklame?

Dakako, povremeno neko izvješće o znanstvenim otkrićima ili medicinskim dokazima koji govore suprotno može predstavljati previše zanimljivu vijest da bi ju se ignoriralo, pa će ona pronaći načina da dospije na unutrašnje stranice novina. Niti to nije problem. U interesu nepristranog informiranja proizvođač ima pravo na odgovor, a na raspolaganju mu stoji cijela vojska stručnjaka koji ili rade u samoj kompaniji ili ostaju «nezavisni», i koji spremno opovrgavaju svaku optužbu. Čak i kad opovrgavanje nije održivo, ili se temelji na ograničenim ili pogrešno provedenim istraživanjima, ono će biti objavljeno, a od nas se očekuje da popijemo svoje sojino mlijeko i vratimo se spavanju.

Vjerujte mi, ova se industrija služi uslugama nekih od najboljih znanstvenih prostitutki koje novac može kupiti. U slučaju da to ne djeluje, uobičajeni «plan B» jednostavni je pokušaj diskreditiranja onih koji ukazuju na lažne tvrdnje proizvođača. No, nisu samo mediji odgovorni za pomaganje industriji soje u provođenju ove masovne manipulacije i ispiranja mozga. Većina naših zdravstvenih djelatnika doima se toliko zaposleno, ili toliko nezainteresirano, da čak i ako bi bili spremni dovesti u pitanje ono što vam poručuju blještavi leci koje im proizvođači donose da vam ih uruče ukoliko ih upitate za kakvu informaciju, oni to vjerojatno ne bi smatrali vrijednim truda. To su ljudi koji ne vjeruju ni u što drugo osim u laži o soji koje su same sebi svrha, a za koje im kompanija Monsanto Chemical kaže da ih progutaju, što oni bespogovorno i čine.

Razmislite o riječima dr. Ravmonda Peata, znamenitog endokrinofiziologa sa Sveučilišta Oregon koji je među prvima zazvonio na uzbunu po pitanju opasnosti od nadomjesne terapije hormonima, mnogo godina prije negoli je dospjela na naslovne stranice novina:

«Među ljudima koji se «bave znanosti» postoji jedna izražena karakteristika krda da lako povjeruju u sve što se čini imalo prihvatljivo, samo ako je mnogo drugih ljudi reklo da je to točno. Ponekad moćni ekonomski interesi pomažu ljudima da promjene svoja uvjerenja. Na primjer, dvije najveće industrije na svijetu - industrija estrogena i industrija soje - troše ogromne količine novca na to da pomognu ljudima da povjeruju u određene stvari koje zvuče prihvatljivo, a što pomaže u prodaji njihovih proizvoda.»

Ovomu bismo mogli dodati sklonost ljudi da vjeruju u ono u što žele. Naročito kad to djeluje umirujuće i uvjerljivo, te kad dolazi od «nekoga tko zna». To me dovodi do mojih prethodno spomenutih kritičara dobrih namjera, ali vrlo velikih zabluda, ljudi koji su silno uvrijeđeni što se uopće usuđujem dovoditi u pitanje cijeli niz «nezavisnih znanstvenih istraživanja» koja uzdižu pozitivne osobine njihove omiljene zdrave hrane. Ili što se usuđujem odbaciti «dobro poznatu činjenicu» da ljudi u Japanu praktički žive na soji, i pritom ne pate ni od jednog problema o kojem ja govorim.

### Azijski mit

Velik broj tema o kojima sam raspravljala s polaznicima svojih predavanja u Zdravstvenom centru Hipokrat i u svojim javnim istupima izaziva kontroverze. Uvijek ima onih koji se ne slažu, ali prihvaćaju rezultate istraživanja ukoliko im se pruže dokazi. Međutim, s kontroverzama oko soje stvar je drukčija, i neki jednostavno ne mogu prihvatiti ono što im govorim. Njihovi se argumenti uvijek vrte oko toga što «svi» kažu da je soja dobra, bilo da su pročitali upečatljiva novinska izvješća o soji ili povjerovali u to što su im rekli zdravstveni stručnjaci, a zasigurno ne treba dovoditi u pitanje ni «činjenicu» da se Azijatkinje tako dobro osjećaju zato što jedu soju, a imaju i izuzetno malo problema s menopauzom i osteoporozom.

Ove tvrdnje toliko su neistinite i toliko ovise o onom što bi najdjelotvornija svjetska komercijalna propagandna mašinerija htjela da vjerujemo da se teško odlučiti otkuda početi. Pa ipak, krenimo.

Za početak, soja ne predstavlja najveći dio japanske ili bilo koje druge azijske kuhinje. I vrlo je vjerojatno da je tek izuzetno mali dio domaće soje uzgojen iz genetski modificiranih kultura koje dominiraju zapadnim tržištem. U svakom slučaju, osim zbog siromaštva ili za vrijeme gladi, Azijci konzumiraju soju u vrlo malim količinama - 7 do 8 grama dnevno - a većina te soje je fermentirala od tri do pet godina da bi se iz nje uklonili toksini. Proces fermentacije u svim sojinim proizvodima smanjuje i količinu tvari koje usporavaju razvoj, iako ih ne uklanja u potpunosti. Japanci jedu male količine tofua i misoa kao dio juhe bogate mineralima, nakon čega slijedi meso ili riba, što neutralizira jedan dio opasnosti.

Dr. Raymond Peat i njegovi suradnici pokazali su da je konzumiranje tofua (sojinog proizvoda) povezano s demencijom. U opsežnom američkom istraživanju na uzorku od osam tisuća američkih Japanaca s Havaja provedena je procjena konzumiranja tofua u srednjim godinama života, te njegova povezanost s funkcioniranjem mozga i strukturalnim promjenama u kasnijoj životnoj dobi. Znanstvenici su proveli radiološko snimanje neurona u mozgu i opsežna istraživanja kognitivnih funkcija, a nakon smrti ispitanika izvršili obdukciju. Otkriveno je da je povećano konzumiranje tofua povezano s indikacijama moždane atrofije i kognitivnih oštećenja

u kasnijim godinama života. Na autopsiji je kod ispitanika koji su obilno jeli tofu čak otkriveno otekuće moždane šupljine i smanjenje težine mozga. Ovo istraživanje objavljeno je u časopisu *The Journal of The American College of Nutrition* od travnja 2000., a zatim i u *William Cambell Douglassovom glasniku Second Opinion Newsletter*.

Što se tiče konzumiranja soje u zemljama Azije, prava i gorka istina koju se u lecima proizvođača soje ne navodi jest da se abnormalno visoka stopa kretenizma u dijelu Kine gdje ljudi naširoko konzumiraju soju - zato što su previše siromašni da bi si priuštili neke druge vrste bjelančevina - povezuje s oštećenjem mozga jer goitrogen iz soje lišava štitnu žlijezdu potrebne količine joda. Novozelandski toksikolog dr. Mike Fitzpatrick kaže: «Epidemiološko istraživanje u Kini pokazalo je da konzumiranje velikih količina soje ne štiti od raka dojke. Još nekoliko sličnih istraživanja opovrgava teoriju da soja pomaže u prevenciji raka dojke». Osim toga, za razliku od zapadnjaka, Azijati ne gutaju izolirane sojine bjelančevine kao zamjenu za mlijeko. Mlijeko nije dio njihove kulture.

### Loša znanost

Otkuda, dakle, ovaj mit? Posljednjih godina objavljeno je nekoliko istraživanja o utjecaju soje na ljudsko zdravlje. Zahvaljujući snazi dobro podmazanog motora odjela za odnose s javnošću unutar velikih kompanija, najviše se objavljuju rezultati istraživanja iza kojih stoje različiti ogranci industrije prerade soje. Ne iznenađuje da rezultati ovih istraživanja uvijek nadmoćno idu u korist soje, čak i ako do tog zaključka nisu došli sami istraživači koji su ih proveli! Osnovne tvrdnje o korisnom djelovanju soje na zdravlje ljudi temelje se na lošoj znanosti ili «iskrivljenim» interpretacijama.

Iako se argumenti za upotrebu soje kod pacijenata oboljelih od raka temelje na statistikama koje pokazuju mali postotak oboljelih od raka dojke, debelog crijeva i prostate među Azijatima, očigledne se činjenice u potpunosti ignorira. Dok se u istraživanjima koje financira industrija soje hvale kako je među Azijatkinjama postotak oboljelih od raka dojke daleko manji nego kod Amerikanki, ona zanemaruju istaknuti da je prehrana Azijatkinja bitno drukčija od prehrane zapadnjakinja.

Klasična azijska prehrana sastoji se od više prirodnih proizvoda, mnogo veće količine povrća i više ribe. Njihova prehrana sadrži i manje kemikalija te toksina zato što jedu puno manje industrijski obrađene hrane. Vjerojatno je na ova istraživanja utjecala činjenica povećanja broja oboljelih od raka među Azijatima koji su se prese-lili u Ameriku i prihvatili američke prehrambene navike. Zanemarivanje značajnih promjena u prehrani i stilu života ovih Amerikanaca azijskog podrijetla, da bi se pretpostavilo kako je glavni čimbenik više stope obolijevanja od raka smanjeni unos soje, spada u lošu znanost.

Što se tiče mita o zaštiti od osteoporoze i negativnih učinaka menopauze, zaključak da Azijatkinje štiti soja potpuno je apsurdan. Kako je prethodno rečeno, njihove navike i prehrana u potpunosti su drukčiji od zapadnjačkih, i podrazumijevaju vrlo ograničene količine hrane loše kvalitete. Osim toga, one rijetko puše i piju alkohol, i ne zamjenjuju maslac koji sadrži vitamin D za margarin dobiven od sojina ulja koji je tako popularan među obmanutim zapadnjacima.

Treba li vam još dokaza o dominaciji proizvođača soje nad onim što možete pročitati o njihovim proizvodima? Naširoko objavljivani članak pod naslovom Znanstvenici preporučaju više soje u prehrani autorice Jane E. Allen, novinarka Associated Pressa koja se bavi novostima iz znanosti, citira brojne govornike sa simpozija Utjecaj sojinog proteina na zdravlje, na kojem se raspravljalo o mogućim prednostima soje. Razmišljanja iznesena na ovom skupu još uvijek se naširoko citiraju kao dokaz korisnog utjecaja soje. Manje objavljivani članak je onaj u kojem se kaže da je simpozij koji je koštao 50.000 američkih dolara «...financirala kompanija Protein Technologies International of St. Louis», nasljednica kompanije DuPont koja se bavi proizvodnjom sojinih bjelančevina. Koliko košta nepristranost?

### Alergen

Ostali popularni argumenti u korist soje su oni koji govore da proizvodi od fermentirane soje poput tempeha i natoa sadrže visoke razine vitamina B12. Međutim, u tim se argumentima ne spominje da se vrsta vitamina B12 koja se nalazi u soji ubraja u neaktivne oblike B12 koje ljudsko tijelo nije u stanju iskoristiti. Neki su istraživači iznijeli pretpostavke da ovaj oblik vitamina B12 u stvari može spriječiti apsorpciju iskoristivog vitamina B12. Također je otkriveno da su alergijske reakcije na soju daleko češće od alergija na ostale vrste mahunarki. Čak i Američka pedijatrijska akademija priznaje da bi rano izlaganje soji kroz industrijski proizvedenu hranu za male bebe moglo predstavljati glavni uzrok alergije na soju kod starije djece i odraslih.

Vjerujući «glasinama», jedan moj uporni kritičar rekao mi je da «zasigurno zna» da kad soja proklija iz nje izađu svi otrovi. Ne mogu ga uvjeriti ni znanstveni dokazi da se klijanjem soje genistein pretvara u coumestrol koji je trideset puta jači od estrogena! Prije nekog vremena, kad su informacije o opasnostima od soje počele curiti u javnost, mašinerija za odnose s javnošću počela je s pojačanim radom izbacujući priče o tomu kako se štetne tvari za koje se zna da u soji postoje uklanjaju tijekom procesa obrade. Ovo je totalna neistina, što potvrđuju brojna istraživanja, a zagovornici soje ipak je često spominju. Kako je opisano ranije, industrijska prerada u stvari dodaje nove smrtonosne komponente već ionako snažnom toksičnom koktelu.

Ima još mnogo «istina» koje lobi koji podupire soju izvikuje kao odgovor na bilo kakvu zabrinutost za zdravlje, a vjerujete li još uvijek da će konzumiranje soje poboljšati hormonalno zdravlje muškaraca i žena, razmislite o sljedećem. Konzumiranje soje s ovim ciljem nije samo opasno već i uzaludno budući da, kao što navodi časopis Nexus, «redovnici koji žive u samostanima u celibatu i jedu vegetarijansku hranu drže da su proizvodi od soje od velike pomoći jer smanjuju libido.»

U razvijenim zemljama poput SAD-a, Kanade, Australije i Novog Zelanda vlasti su osnovale statutarna tijela nadležna za nadzor da hrana i lijekovi koji su dostupni javnosti budu sigurni za upotrebu. Na žalost, kad se radi o tržištu soje, i Američka uprava za kontrolu hrane i lijekova i Australijsko-novozelandska uprava za prehranu (sad pod novim nazivom Prehrambeni standardi Australije i Novog Zelanda) pokazale su spremnost da ekonomske interese proizvođača stave iznad interesa potrošača, u čemu idu tako daleko da čak i falsificiraju podatke ili zadržavaju informacije koje bi imale negativni učinak na reklamu.

Nedavno je u našoj zemlji na svijetlo dana izašao napadan slučaj namjernog obmanjivanja

javnosti od strane organa vlasti, a mediji su ga u cijelosti ignorirali. I ovaj put je riječ o upotrebi hrane za djecu na bazi soje, pa bi svatko tko još uvijek smatra da «vlasti ne bi dozvolile prodaju soje kad ona ne bi bila sigurna za upotrebu» trebao razmisliti.

### Prikrivanje istine

U ožujku 1999. Australsko-novozelandska uprava za prehranu objavila je dokument intrigantnog naziva Procjena potencijalnih rizika za djecu povezanih s izlaganjem hrani za bebe na bazi soje. U odjeljku \*3.1, Lista rizika, navode se neki potencijalni rizici:

\*3.1.2. Stimulacija tkiva osjetljivih na estrogen, neplodnost, otkloni u spolnom razvoju, prerano spolno sazrijevanje

\*3.1.3. Poremećaji neonatalnog razvoja mozga

\*3.1.4. Promjene u funkcioniranju štitne žlijezde: reakcije imunološkog sustava

\*5.1.1. Izloženost kroz prehranu: izloženost razinama hormona koje su 240 puta više od onih u majčinom mlijeku

\*6.0. Procjena rizika: «Jasno je da fitoestrogeni predstavljaju potencijalnu opasnost za sve koji konzumiraju proizvode od soje.»

Među potpisnicima ovog dokumenta nalaze se i glavni toksikolog, dr. Luba Tomaska, zajedno s dr. Fionom Cumming (Australsko-novozelandska uprava za prehranu), dr. P. Tuohvem iz novozelandskog Ministarstva zdravstva te pet stručnjaka za sigurnost prehrane s australskih i novozelandskih fakulteta. Među referencama koje je ovaj odbor proučio i na koje se pozvao nalazi se procjena Američkog saveznog državnog laboratorija iz 1999., Negativni utjecaj sojinih izoflavona na štitnjaču: izolacija, svojstva i mehanizam djelovanja, koji je istražio medicinska izvješća o oštećenjima štitnjače u posljednjih pedeset godina i opisao kako do njih dolazi.

Posljednje izvješće odbora jasno i nedvosmisleno iznosi zaključak da je stavljanje soje u hranu za bebe potencijalno opasno. Ipak, u svibnju 2002. ovo isto tijelo, Australsko-novozelandska uprava za prehranu, donijelo je dokument - koji je dalo na potpis svim ministrima zdravstva Australijskih saveznih država i teritorija i Australskim i Novozelandskim savezним ministrima zdravstva, postavljajući standarde za dječju hranu - u kojem nije bilo nikakvih aluzija ili spominjanja opasnosti koje je detaljno iznio njihov vlastiti stručni odbor u dokumentu Procjena rizika.

Slijedeći preporuke Australsko-novozelandske uprave za prehranu svi ovi ministri zdravstva, vjerojatno ne znajući ništa o potencijalnim opasnostima koje netko u upravi za prehranu nije smatrao dovoljno važnima da ih se spomene, potpisali su dokument. Rezultat toga je da dogovoreni Standard za sastav dječje hrane koja se prodaje u Australiji i Novom Zelandu sad odobrava stavljanje sastojaka koje je stručni odbor same Uprave (kao i mnogi drugi autoriteti) označio kao izuzetno štetne po zdravlje.

Ovakvo odobrenje direktno se kosi s australskim zakonima o sigurnosti hrane i načinima njezine pripreme, i izlaže našu djecu riziku trajnog poremećaja rada endokrinog sustava i neplodnosti.

### Bezočne laži

Uza sve to, situacija se još i pogoršava! Australijski političari, primorani brigom saveznih država koje su počele postavljati pitanja o stavljanju soje u dječju hranu, zatražili su dodatne informacije od Australsko-novozelandske uprave za prehranu. Njihov odgovor je bio nevjerojatan - i predstavlja bezočnu laž: «...u razdoblju od 30 godina nema dokaza za postojanje veze između izloženosti zdravih beba dječjoj hrani na bazi soje i nastanka bilo kakvih štetnih posljedica.»

Zar nije lijepo znati da su nam državna tijela zadužena za nadzor ovako iskrena i etična kad je u pitanju sigurnost zdravlja naše djece? I zašto je ovo tijelo spremno i dalje u potpunosti zanemarivati mišljenje ne samo svojih vlastitih kvalificiranih savjetnika, već i vrlo utjecajnog odbora britanskih vlasti, čije izvješće se navodi na posljednjoj stranici ovog poglavlja?

Ni Amerikanci ne prolaze ništa bolje po pitanju opravdanosti povjerenja u od vlasti odabrana nadzorna tijela. Njihova Uprava za kontrolu hrane i lijekova odobrava zahtjeve proizvođača vezane uz proizvodnju hrane i lijekova. Ona na rješavanju ovih zahtjeva za odobravanje proizvoda i njihovog sastava upošljava znanstvenike i istraživače.

Međutim, kad joj to odgovara, Uprava očito nema nikakvih dvojbi oko ignoriranja i izlaganja ruglu svojih vlastitih stručnjaka kako bi udovoljila proizvođačima. To se dogodilo dvojici znanstvenika zaposlenih u Upravi, prof. dr. sci. Daniel M. Sheehan, voditelju Programa za estrogen u Odjelu za genetsku i reproduktivnu toksikologiju te prof. dr. sci. Daniel R. Doergeu, članu Odjela za biokemijsku toksikologiju. Godine 1998. oni su se usprotivili načinu na koji je Uprava riješila zahtjev vezan uz zdravlje kardiovaskularnog sustava kojeg je podnijela kompanija Protein Technologies International, nasljednica diva za proizvodnju soje DuPonta.

Poslije provjere zahtjeva i provođenja vlastitih testiranja, Sheehan i Doerge poslali su dopis rukovodstvu Uprave žestoko se protiveći odobrenju zahtjeva koji se najvećim dijelom odnosio na navodno korisno djelovanje izoflavona na smanjenje razine kolesterola. Obojica stručnjaci u istraživanju estrogena, naveli su da bi umjesto odobrenja primjerenije bilo upozorenje.

Odgovor Uprave predstavljao je presedan stoga što je kompaniji Protein Technologies International dozvoljeno podnošenje novog zahtjeva u kojem su svi navodi koji se odnose na izoflavone zamijenjeni riječima «sojin protein» - potez koji se sramotno kosi s propisima same Uprave, a rezultirao je odobrenjem zahtjeva. Uprava je, osim toga, zabranila Sheehanu i Doergeu da javno komentiraju ovaj slučaj.

Kad se radi o potpomaganju kriminalnih postupaka proizvođača soje u pasivnijem obliku, Uprava za kontrolu hrane i lijekova sad je postala toliko popustljiva da im je čak dozvolila «samoregulaciju». Proizvođaču ili prerađivaču se uz vrlo malo, ako i toliko, dokaza dozvoljava stavljanje oznake da se proizvod «općenito smatra sigurnim za upotrebu» (engl. «GRAS», Generally Regarded As Safe), naziv koji u stvari znači: «Ovo je u redu i neće vam naškoditi jer se dosad nitko na njega nije požalio». Samo u Americi? Da ne povjeruješ!

Mnogi od onih koji su se usudili govoriti i istupati protiv industrije i njezinih političkih zaštitnika, kao izravnu posljedicu svojih aktivnosti pretrpjeli su kako fizičke tako i financijske štete. Vrijedna

časnog spomena priča je novozelandskog bračnog para, Valerie i Richarda Jamesa, koji su svoje živote posvetili razotkrivanju zala ove trgovačke rabote. Zahvaljujući ustrajnosti i hrabrosti ovog para pozornost svjetske javnosti skrenuta je na puno zataških istraživanja i dokaza, a meni i mnogim drugima oni su veliki izvor nadahnuća, savjeta i informacija u zajedničkom nastojanju na širenju istine.

### Iskustvo bračnog para James

Za rad Jamesovih prvi sam put saznala iz članka objavljenog u časopisu Nexus. Kao uzgajivačima tropskih ptica, bračnom paru je u vezi genetskih učinaka soje prvi put zazvonilo na uzbunu kad su prešli na upotrebu hrane za ptice na bazi sojinih bjelančevina. Rezultati su bili zastrašujući: «...deformirani, zakržljali ili mrtvo izlegli ptići i prerano ugibanje ženki, dok je čitava populacija u uzgajalištu neprekidno nazadovala u razvoju». Tada su shvatili da su mnogi simptomi od kojih pate njihove ptice slični simptomima od kojih su patila i njihova djeca dok su ih hranili dječjom hranom na bazi soje. Razumljivo, duboko uznemireni onim što je soja učinila njihovoj djeci i pticama, zatražili su pomoć toksikologa, prof. dr. sci. Mike Fitzpatricka čiji se rad pobliže spominje i u ovoj knjizi. Njih se troje udružilo da bi istražilo i raskrinkalo ono što su krupni biznis i vlasti odlučili sakriti.

Dok sam pripremala šesto izdanje ove knjige nazvala sam Valerie i Richarda u Whangarei na Novom Zelandu kako bih se predstavila i zamolila ih za uslugu. Željela sam u knjigu uvrstiti odlomak o reakciji industrije soje i novozelandskih vlasti na njihovu devetogodišnju bitku protiv dječje hrane na bazi soje. Richard je odgovorio: «Nemoguće je u jedan odlomak sažeti godine straha i neprekidnog osjećaja prijetnje». Zato su mi, umjesto toga, poslali ogroman fascikl natrpan svim najstrašnijim informacijama koje su u mene urezale osjećaj prijetnje koji me prati i danas.

Čak sam i sama, uz sve spoznaje koje imam o bliskim vezama između industrije i vlasti, ostala šokirana onim što sam pročitala. Jamesovi su mi poslali primjerak temeljito provjerenih znanstvenih dokaza koje su podastrli vlastima. Taj je dokument toliko bremenit podacima o negativnom utjecaju soje da sam bila zapanjena da nisu uspjeli uvjeriti vlasti čak niti da razmotre problem. Poslali su mi i detaljne podatke o prijetnjama od strane industrije i vlasti, lažima državnih dužnosnika koji su štitili - i još uvijek štite - industriju soje, te detalje o uništenim karijerama, ukinutim subvencijama i cenzuri, ili neobjavlivanju rezultata istraživanja od kojih se diže kosa na glavi.

Pritisak na jednog od znanstvenika s kojim su surađivali bio je toliko ogroman da je njegov asistent doživio živčani slom i morao otići iz zemlje. Ipak, novozelandske vlasti su bile, i još su uvijek spremne, po svaku cijenu zaštititi industriju soje i njezine godišnje profite od nekoliko milijardi dolara. Čak je i njihov savezni ministar zdravstva stao u obranu ubojica malih beba!

### Prijetnje i sudske tužbe

Obzirom na to da su prepoznati kao ozbiljna prijetnja stalnoj dominaciji pro sojinog lobija, Jamesovi su bili izloženi svim vrstama prijetnji, osobnim napadima i sudskim tužbama. Njihove su vlastite vlasti proizvođačima soje doslovce dozvolile da upotrijebe usluge od države

financirane organizacije Pravna pomoć da bi tužili Jamesove zbog iznošenja istine o njihovom proizvodu! Jamesovi su, dakako, sami morali platiti svoju slabašnu pravnu obranu. Unatoč tomu, i uz sve veću podršku javnosti, Jamesovi pripremaju zajedničku tužbu protiv kompanije Monsanto i ostalih u ime tisuća onih čije zdravlje trpi posljedice ubojite grahorice.

Posjetite web-stranicu dr. Fitzpatricka [www.soyonlineservice.co.nz](http://www.soyonlineservice.co.nz) i uz cijelu hrpu vjerodostojnih dokaza o protuzakonitom postupanju multinacionalnih kompanija koje su on i Jamesovi prikupili, imat ćete priliku vidjeti i koliko su daleko njihovi klevetnici spremni ići u svojim nastojanjima da ih diskreditiraju. Ovaj hrabri par javno je izvrgnut blaćenju zbog pokušaja da spasi milijune malih beba od štetnih učinaka dječje hrane na bazi soje! Trebalo bi im se zahvaliti, umjesto što im se prijete i tuži sudu. Ovo nije samo žalosno, ovo je nečuveno! S obzirom na to da uživaju podršku državnih vlasti, čovjek bi mogao zaključiti da ne postoji način da pošteni ljudi pobijede protiv multinacionalnih kompanija.

Istina će izaći na vidjelo

No, možda ipak ima nade. Sporo, i unatoč moći osobnih interesa te samodovoljnosti i laissez-faire stavu državnih vlasti, istina ipak počinje izlaziti na vidjelo. Britanske vlasti razmišljaju o ograničavanju prodaje dječje hrane na bazi soje, a Američki kongres sad ozbiljno razmatra cijeli niz pritužbi i sudskih tužbi pokrenutih protiv Monsanto u ime milijuna Amerikanaca čiji životi su uništeni zbog pohlepe ove korporacija i njezinog legaliziranog poticanja upotrebe pripravaka od soje. Za to je najvećim dijelom zaslužna fondacija Weston A. Price, dobrotvorna organizacija iz Washingtona koja štiti javne interese i koja je pokrenula odlučnu političku kampanju, lobirajući u odborima Kongresa.

Brojni bivši zagovornici uključivanja soje u našu prehranu spremni su preispitati dokaze, i sad imaju hrabrosti priznati da su bili zavedeni lažnim tvrdnjama te nepotpunim i na krivotvorenim podacima temeljenim istraživanjima. Apsurdno, ali ovo je, čini se, još više učvrstilo slabije upućene zagovornike soje u nastojanju da još dublje zakopaju glavu u pijesak i nastave ignorirati stvarnost.

Vrijedi razmisliti i o riječima mr. sci. Joyce Gross, reg. djet, američke bolničke djetetičarke koja je i sama jela soju, preporučala ju prijateljima, te njezino uzimanje prepisivala pacijentima. Slijedi nekoliko navoda iz njezina pisma čije objavljivanje mi je ljubazno odobrila (tekst cijelog pisma možete pročitati na mojoj web-stranici):

«Neki od vas možda se sjećaju da sam prošle godine zajedno sa svim ostalim medicinskim stručnjacima zagovarala upotrebu soje zbog njezinih korisnih učinaka. Uzimala sam soju zbog njezinih fitoestrogenskih svojstava kako bih ublažila simptome menopauze. Ništa ne sumnjajući, bila sam nasamarena kao i velik broj drugih potrošača. Dobila sam Hashimotovu bolest, odnosno, akutni Hashimotov tiroiditis, akutnu autoimunu bolest koja pogađa štitnu žlijezdu. (Ovo zapravo znači da moja štitnjača napada samu sebe, i da više ne može stvarati hormone). Prvi simptomi koje sam primijetila bili su jaki bolovi u zglobovima, posebno ručnim, nagli trzaji prstiju, sindrom karpalnog tunela, veliki dobitak na težini (za 3-4 tjedna udebljala sam se oko 11 kilograma)...»



Opisavši kako je, nakon što liječnik kojem je otišla u prvi tren nije prepoznao o čemu se radi, samostalno ispitala i provela dijagnostiku svog stanja, te shvativši što ga je uzrokovalo, Jovce je prijateljima rekla sljedeće: «...u međuvremenu sam otkrila da može proći i osam godina do dijagnosticiranja Hashimotovog tiroiditisa (antitijela na ovu bolest ne stvaramo preko noći)...

Industrija soje u ovoj zemlji vrijedi nekoliko milijardi dolara i zato to pokušavaju zataškati iako u Upravi za kontrolu hrane i lijekova ima liječnika koji su napismeno iznijeli svoje mišljenje o opasnostima soje. Uz toliko velik broj proizvoda koji sadrže soju i neprekidno «reklamiranje» njezinih ogromnih korisnih učinaka sve će više žena početi patiti od hipotiroiditisa. Trenutačno kao stručnjakinja za prehranu radim na liječenju depresije, bipolarnog poremećaja i problema zloupotrebe droga.

Ne mogu vam opisati koliko mnogo žena koje su hospitalizirane zbog depresije pati i od hipotiroiditisa do točke da sad liječnici automatski kod njih prvo provjeravaju razinu hormona TSH prije negoli psihijatri uopće počnu s prepisivanjem lijekova. Da prošlog kolovoza nisam bila tako odlučna oko preuzimanja brige za vlastito zdravlje, vrlo sam lako mogla završiti kao pacijentica bolnice u kojoj radim.»

Potrošači, budite na oprezu

Kao zaključak, s vama bih željela podijeliti istinitu priču koja pokazuje koliko su daleko članovi prosojinog lobija spremni ići u varanju potrošača u vezi navodnih korisnih učinaka njihovih proizvoda. U Australiji i Novom Zelandu Kompanija za proizvodnju zdrave hrane Sanitarium (komercijalna jedinica Adventističke crkve sedmog dana, oslobođena plaćanja poreza) proizvodi cijeli niz proizvoda koji sadrže soju, a za sve njih Sanitarium tvrdi da imaju pozitivan zdravstveni učinak.

Godine 1998. novozelandska Trgovačka komisija pokrenula je postupak protiv Sanitariuma zbog objavljivanja preko 150 reklama s lažnim tvrdnjama o njihovoj sojini mlijeku So Good u kojima se iznose razne neutemeljene tvrdnje u vezi njegovih zdravstvenih učinaka. Postupak je riješen izvan sudskom nagodbom nakon što je Sanitarium potpisao da pristaje na zahtjeve Komisije i obavezao se da neće ponoviti navedene tvrdnje.

Zatim je 1999. Sanitarium osnovao i financirao Međunarodni savjetodavni odbor za soju službenog prizvuka koji je u svibnju poslao Sue Radd i ostale na Novi Zeland kako bi reklamirali proizvode Sanitariuma (gospođa Radd je australska nutricionistki-nja čiji novinski članci, knjige i javni nastupi bez iznimke promiču «dobrobiti» soje).

U kulinarskom programu novozelandske televizijske emisije Dobro jutro gospođa Radd je, deklarirajući se kao «gostujući ekspert nutricionist», gorljivo iznosila navodne korisne učinke konzumacije soje. Za to vrijeme u kadru su se isticali natpisi So Good.

Slijede doslovni citati objavljene odluke Novozelandskog državnog ureda za televizijske i radijske standarde kao odgovor na pritužbe na ovaj program: «Rečeno je da među korisne učinke konzumiranja soje spadaju smanjenje broja srčanih bolesti, poboljšanje reproduktivnog zdravlja, smanjenje broja oboljelih od osteoporoze i ublažavanje simptoma menopauze... Iz

prikupljenih materijala vidljivo je da je nutricionistkinja izravno povezana s reklamiranjem Sanitariuma, proizvođača sojinog mlijeka «So Good»... Ako neki stručnjak direktno radi na promicanju određenog proizvoda, to je potrebno jasno naglasiti... Ovo tijelo zaključuje da su urednici emisije, propustivši iznijeti ovu činjenicu u programu u kojem je navodno «nezavisna» nutricionistkinja pozitivno govorila o proizvodu «So Good», prekršili uvjete Standarda navedene u odjeljku G.I koji zahtijevaju istinitost i točnost u iznošenju činjenica.

Ovo tijelo smatra da bi urednici emisije, kad se iznose tvrdnje o korisnim zdravstvenim učincima sastojaka koji su sami po sebi predmet polemika, barem trebali otvoreno reći da u vezi toga postoje različita mišljenja... Ovo tijelo zaključuje da urednici programa nisu uložili niti minimalni trud da bi istaknuli kako među stručnjacima postoji značajno neslaganje oko navodnih korisnih zdravstvenih učinaka soje. Kako ove različite kritike uopće nisu spomenute, niti se o njima razgovaralo, ovo tijelo zaključuje da program nije zadržao nepristranost i uravnoteženost prikaza, te je time prekršio odredbe Standarda (G6).»

Dana 23. kolovoza 2002. Sue Radd i ja bile smo gošće emisije Dobro jutro Kanala 7 australske televizije gdje se ona ponovno deklarirala kao glasnogovornica Međunarodnog savjetodavnog odbora za soju. Voditelji su ušutkali moje pokušaje da razjasnim njezinu stvarnu poziciju i citiram prethodno iznesene zaključke, a «nezavisni ekspert», gospođa Radd odlučno je zanijekala da ima bilo kakvih formalnih veza sa Sanitariumom.

Slijedi još. Sanitarium priznaje da je «sazivač» Australskog savjetodavnog vijeća za prehranu, još jednog navodno nezavisnog javnog savjetodavnog tijela za pitanja prehrane, a na web-stranici samog Sanitariuma piše: «Godine 1987. Sanitarium je osnovao Službu za prehrambene savjete da bi omogućio društvu dobivanje pouzdanih i lako razumljivih informacija u vezi prehrane.»

Toliko o svim tim «nezavisnim» istraživanjima i savjetima (i ne zaboravite da je mnogo njihovih «zdravih» proizvoda začinjeno još i umjetnim sladilima).

Napokon zakonske mjere!

Dok vlasti u Australiji i na Novom Zelandu nastavljaju žmiriti na dokazane opasnosti od dječje hrane na bazi soje, iz Velike Britanije stiže članak James Meikleja objavljen u Jhe Guardianu od 8. veljače 2003.:

\*Vladini znanstveni savjetnici dovode u pitanje sigurnost upotrebe mlijeka za novorođenčad na bazi soje, predlažući mjere koje bi mogle rezultirati mogućnošću uzimanja ovog proizvoda jedino na liječnički recept.

Oni strahuju da bi uzimanje ovih proizvoda tijekom prvih nekoliko mjeseci života moglo utjecati na seksualni razvoj i plodnost djece u odrasloj dobi.

Savjetnici kažu kako postoje «jasni dokazi» o potencijalnom riziku od uzimanja ovih proizvoda, te da nema nikakvih dokaza o njihovoj korisnosti za zdravlje. Za njima nema niti medicinske potrebe, kažu oni, jer se novorođenčadi alergičnoj na bjelančevine iz kravljeg mlijeka mogu prepisati druge vrste terapije.

Članovi Znanstvenog savjetodavnog odbora za prehranu vjeruju kako su rezultati istraživanja koja ukazuju na postojanje štetnih učinaka na seksualni razvoj ženki majmuna i «izuzetne probleme» s menstruacijom kod žena koje su prije mnogo godina bile hranjene dječjom hranom na bazi soje dovoljni za «ozbiljnu zabrinutost».

Vlasti već i službeno odvrćaju roditelje od upotrebe dječje hrane koja sadrži soju, a majčino mlijeko se u odnosu na sojino, smatra mnogo boljim izvorom hranjivih tvari za bebe. Ali posljednja upozorenja oko sigurnosti ovih proizvoda idu mnogo dalje od prethodnih.

Stroži stav prema sojinom mlijeku za male bebe dolazi kao dio puno šireg raspona doka-za o zdravstvenim rizicima i korisnim učincima kemijskih tvari koje se naziva fitoestrogenima. Ovi spojevi, koji sadrže estrogen koji se prirodno javlja u nekim vrstama hrane poput soje, u tijelu mogu djelovati poput pravih hormona ili narušiti njihovi ravnotežu.

Završna riječ

One koji se pitaju je li organski uzgojena soja sigurna za upotrebu samo mogu upitati: «Biste li jeli organski arsen?».

ELAINE HOLLINGSWORTH

