

# UWAGA NA GMO !!!

Drodzy Bursjanie, którzy wkrótce powrócicie do stęsknionych za Wami murów wieżowca zwanego Zespołem Placówek

Młodzieżowych BURSA i czekających na Was wychowawców jeszcze bardziej stęsknionych;-) Zapewne wiecie, jak ważne jest to co spożywamy bo to nie tylko nasze paliwo ale także to co nas buduje, czym de facto się stajemy czyli nasz budulec, więc warto nie jeść czegoś co



może nas zmienić i to raczej nie w stronę x - menów, supermenów, tylko tak przebudować nam DNA, że będziemy się degenerować a w trzecim pokoleniu przez złą żywność nie będziemy mogli jako ludzie mieć potomków i wymrzemy z czasem...Niemożliwe...a jednak może tak? Zgłębiając temat od ponad roku mam wrażenie, że nikt już tego nie ukrywa, że tak trzeba, że nośność planety jest ograniczona...bla bla...Czy nie chodzi o to, że jak jest dużo ludzi, to nie można ich (tak łatwo) kontrolować? Hmm...Nie wiem...Sami odpowiedzcie sobie na to pytanie...Może żywność modyfikowana genetycznie i praktycznie w każdej dziedzinie modyfikowane genetycznie organizmy...onkogenność tego wszystkiego...środki ochrony roślin, konserwanty, fluor (niszczący naszą duchowość i wolę walki), lit i glifosat w wodzie, brom zamiast jodu w mące mają dla naszego „dobra” zadziałać?...Może tak?...może nie? Nie będę Wam mówił. Sprawdźcie sami i wyróbcie sobie swoją, niezależną opinię. Nic nie dajcie sobie podprogowo przemyścić, nie wdrukować! Myślcie logicznie! LOGICZNIE! Dlaczego żywność GMO badano tylko 3 miesiące? Bo wiadomo było, że szkodzi od 4 – go miesiąca? Nie wiem...Zabawa w zmianę genów...hmmm...Zmianie tego co Bóg dopracował...Jakie będą długoterminowe skutki?...Kogo to obchodzi skoro nikt jakby za nic nie odpowiada?...A może się mylę? Własne zdanie sobie wyróbcie. Własne...WŁASNE...W Ł A S N E ! ! ! :-)...Kto nazwał żywność GMO „żywnością Frankesteina”? Czemu? Poczytajcie...Organizmy Modyfikowane Genetycznie (GMO) są to rośliny lub zwierzęta, które dzięki modyfikacji w ich genomie - materiale genetycznym - uzyskały nowe cechy. Modyfikacja genetyczna zwykle polega na ustawieniu nowego genu (co fizycznie jest fragmentem DNA) do genomu modyfikowanego organizmu. Jednak można także i wyciszać geny poprzez wprowadzenie komplementarnego genu kodującego tzw. nonsensowne RNA, czy też za pomocą kierowanej mutagenyzy, wywołać mutacje w konkretnym genie, co może doprowadzić do jego inaktywacji (dokładnie inaktywacji produktu tego genu)

**Organizmy Modyfikowane Genetycznie (GMO)** są to rośliny lub zwierzęta, które dzięki modyfikacji w ich genomie - materiale genetycznym - uzyskały nowe cechy. Modyfikacja genetyczna zwykle polega na ustawieniu nowego genu (co fizycznie jest fragmentem DNA) do genomu modyfikowanego organizmu. Jednak można także i wyciszać geny poprzez wprowadzenie

komplementarnego genu kodującego tzw. nonsensowne RNA, czy też za pomocą kierowanej mutagenezy, wywołać mutacje w konkretnym genie, co może doprowadzić do jego inaktywacji (dokładnie inaktywacji produktu tego genu)

Według producentów nasion roślin transgenicznych, jedną z zalet ich stosowania jest zmniejszenie ilości użycia środków ochronnych na polach uprawnych. Rzeczywistość jest jednak inna – w większości krajów, które uprawiały rośliny GMO zaczęły pojawiać się **superchwasty** odporne na stosowane opryski. A jak zareagują nasze organizmy?

Organizmy Modyfikowane

Genetycznie (**GMO**) są to rośliny lub zwierzęta, które dzięki modyfikacji w ich genomie – materiale genetycznym – uzyskały nowe cechy.

Modyfikacja genetyczna zwykle polega na ustawieniu nowego genu (co fizycznie jest fragmentem DNA) do genomu modyfikowanego organizmu. Jednak można także i

wyciszać geny poprzez wprowadzenie komplementarnego genu kodującego tzw. nonsensowne RNA, czy też za pomocą kierowanej mutagenezy, wywołać mutacje w konkretnym genie, co może doprowadzić do jego inaktywacji (dokładnie inaktywacji produktu tego genu).

Według art. 3 ustawy z dnia 22 czerwca 2001 r. o organizmach genetycznie zmodyfikowanych GMO to *organizm inny niż organizm człowieka (dziwne! Czemu nie człowieka?!), w którym materiał genetyczny został zmieniony w sposób nie zachodzący w warunkach naturalnych wskutek krzyżowania lub naturalnej rekombinacji.*

Jeśli ktoś twierdzi, że GMO jemy od tysięcy bo DNA podlega naturalnym zmianom albo twierdzi że modyfikacje takie jak w GMO następują naturalnie, to zupełnie nie wie o czym mówi albo świadomie wprowadza dezinformację. Żeby nie było tego typu wątpliwości, trzymajmy się oficjalnej definicji organizmów GM (genetycznie modyfikowanych) mówiącej, że modyfikacja taka nie zachodzi w warunkach naturalnych.

Konieczne jest też wyjaśnienie, że nie każdy organizm GM to żywność GM. Genetyczna modyfikacja organizmów to po prostu technologia, która służy również do produkcji leków, nie tylko żywności. Cała wielka debata i wszelkie kontrowersje dotyczą **żywności** GM, czyli spożywania na co dzień produktów modyfikowanych genetycznie oraz uprawa ich w otwartym polu. Zabawa genami w zamkniętym laboratorium to nie to samo co wypuszczenie żywych organizmów do środowiska w którym żyjemy.

Większość osób, w tym naukowców przeciwnych GMO tak naprawdę sprzeciwia się spożywaniu żywności GMO oraz uwalnianiu żywych zmodyfikowanych organizmów do środowiska, a nie wytwarzaniu GMO w zamkniętych laboratoriach. Obecnie **najczęściej poddawane**



**modyfikacji rośliny to: kukurydza, soja, rzepak i bawełna.** Odporność tych zbóż na szkodniki uzyskuje się poprzez wprowadzenie do genomu rośliny genu bakterii glebowej *Bacillus thuringiensis* (Bt), która powoduje produkcję wewnątrz rośliny substancji Bt toxin, działającej na owady jako trucizna. W podobny sposób uzyskuje się odporność na środki chemiczne do zwalczania chwastów – roślinie nadaje się cechę odpowiadającą za tolerancję na wybrane herbicydy. W wyniku wprowadzenia do rośliny genu obcego organizmu (transgeny) powstaje tzw. roślina transgeniczna.

Obecnie **najczęściej poddawane modyfikacji rośliny to: kukurydza, soja, rzepak i bawełna.** Odporność tych zbóż na szkodniki uzyskuje się poprzez wprowadzenie do genomu rośliny genu bakterii glebowej *Bacillus thuringiensis* (Bt), która powoduje produkcję wewnątrz rośliny substancji Bt toxin, działającej na owady jako trucizna. W podobny sposób uzyskuje się odporność na środki chemiczne do zwalczania chwastów – roślinie nadaje się cechę odpowiadającą za tolerancję na wybrane herbicydy. W wyniku wprowadzenia do rośliny genu obcego organizmu (transgeny) powstaje tzw. roślina transgeniczna.

Według producentów nasion roślin transgenicznych, jedną z zalet ich stosowania jest zmniejszenie ilości użycia środków ochronnych na polach uprawnych. Rzeczywistość jest jednak inna – w większości krajów, które uprawiały rośliny GM zaczęły pojawiać się **superchwasty** odporne na stosowane opryski. Walka z nimi wymagała używania coraz mocniejszych środków chemicznych. Dr Charles Benbrook z Northwest Science and Environment Policy Centre Idaho, wykorzystując dane Departamentu Rolnictwa USA, wykazał, że zużycie pestycydów i herbicydów na 222 milionach akrów upraw GMO w latach 1996-2004 było większe w porównaniu z uprawami tradycyjnymi o 22,7 tys. ton. Również inni, niezależni eksperci, potwierdzają wzrost użycia pestycydów i herbicydów na uprawach roślin modyfikowanych genetycznie w innych krajach.

## **Badania pokazują szkodliwość GMO!**

Kwestia wpływu żywności GMO na zdrowie jest dosyć kontrowersyjna. Są badania sponsorowane przez koncerny biotechnologiczne pokazujące brak szkodliwości oraz badania niezależne wykazujące szkodliwość. Które są bardziej rzetelne, komu wierzyć? To sprawa indywidualna. Tutaj są przedstawione niektóre z badań pokazujących szkodliwość spożycia GMO.

- Rok 2009, Włoski Narodowy Instytut Badań nad Żywnością i Żywieniem podaje, że kukurydza GMO jest szkodliwa dla badanych myszy. Głównie chodzi o **zaburzenia odporności**.
- Rok 2008, Badania zlecone przez Austriacką Agencję ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności wykazują, że karmienie myszy kukurydzą GMO przyczynia się do zmniejszenia płodności oraz mniejszej masy.

- Rok 2006, Badania przeprowadzone w Rosyjskiej Akademii Nauk wykazały, że soja GMO wpływa na wyższą śmiertelność oraz zaburzenia wzrostu u badanych szczurów. Badań jest

więcej, ale nie chodzi o to, żeby pokazywać je wszystkie, tylko o to żeby pokazać że **nie jest**

**prawdą**, że żadne badanie nie wykazało szkodliwości GMO. Kwestia ta nie jest jednoznaczna i prawdziwe skutki będą znane dopiero po latach.

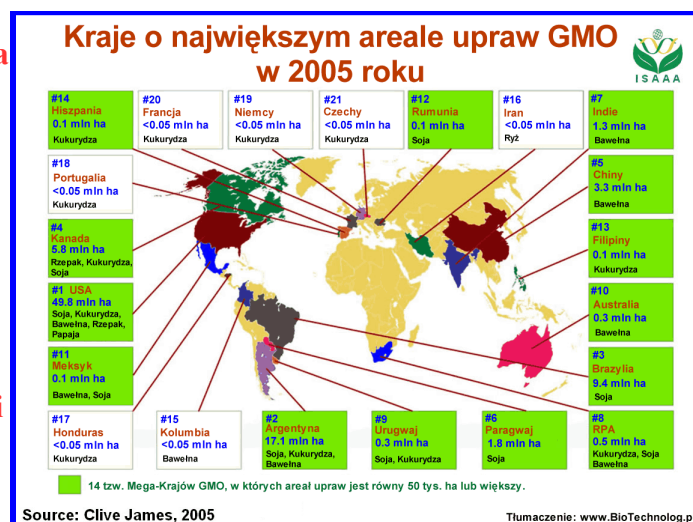
Badań jest więcej, ale nie chodzi o to, żeby pokazywać je wszystkie, tylko o to żeby pokazać że **nie jest prawdą**, że żadne badanie nie wykazało szkodliwości GMO. Kwestia ta nie jest jednoznaczna i prawdziwe skutki będą znane dopiero po latach.



## Lobbing, konflikt interesów

Lobbing to wywoływanie wpływu na władze publiczne. Producenci GMO, głównie Monsanto będący głównym światowym producentem GMO, prowadzą silny lobbing w celu uzyskania zapisów prawnych korzystnych dla swoich interesów. Ma miejsce również karuzela stanowisk, czyli przechodzenie ludzi (w tym naukowców) między korporacjami a państwowymi instytucjami. Wiele z obecnych

regulacji związanych z uprawą i spożywaniem GMO jest wynikiem działań lobbystycznych, które mają również wpływ na polskie prawo. Jemy to co chcą korporacje żebyśmy jedli, nie ważne czy jest to zdrowe i bezpieczne. Firma Mo.santo w 2010 roku przeznaczyła oficjalnie na lobbing 6,5 mln USD, w 2009 – 8,6 mln, w 2008 – 8,8 mln. Konflikt interesów ma miejsce, gdy człowiek zobowiązany jest (w wyniku zewnętrznych okoliczności lub własnych działań) do podwójnej lojalności, czyli powinien realizować cele, których jednoczesne osiągnięcie nie jest możliwe w pewnej sytuacji. Przykładów może być dużo, np. naukowcy związani z Mons. nto nie będą krytykować produktów tej firmy, a nawet będą je zachwalać. Naukowcy którzy pobierają finansowe wynagrodzenie za przygotowanie raportów naukowych dotyczących produktów korporacji przygotowują je w sposób korzystny dla tej korporacji. Jeśli zrobią





**inaczej, już nie dostaną więcej pieniędzy. Koncerny biotechnologiczne sponsorują instytucje naukowe, które prowadzą badania nad produktami tych koncernów. Nie mogą udowodnić szkodliwości, bo tracą dofinansowanie. Trzeba brać pod uwagę te czynniki podczas weryfikacji informacji dotyczących żywności GMO.**

**Konflikt interesów ma miejsce, gdy człowiek zobowiązany jest (w wyniku zewnętrznych okoliczności lub własnych działań) do podwójnej lojalności, czyli powinien realizować cele, których jednoczesne osiągnięcie nie jest możliwe w pewnej sytuacji. Przykładów może być dużo, np. naukowcy związani z Mons.to nie będą krytykować produktów tej firmy, a nawet będą je zachwalać. Naukowcy którzy pobierają finansowe wynagrodzenie za przygotowanie raportów naukowych dotyczących produktów korporacji przygotowują je w sposób korzystny dla tej korporacji. Jeśli zrobią inaczej, już nie dostaną więcej pieniędzy. Koncerny biotechnologiczne sponsorują instytucje naukowe, które prowadzą badania nad produktami tych koncernów. Nie mogą udowodnić szkodliwości, bo tracą dofinansowanie. Trzeba brać pod uwagę te czynniki podczas weryfikacji informacji dotyczących żywności GMO.**

## **Brak wyboru:-(**

Gdyby konsument mógł świadomie dokonać wyboru i nie spożywać GMO jeśli nie chce lub spożywać tylko GMO jeśli uważa że jest lepiej przebadane niż odmiany tradycyjne, to wielu kontrowersyjnych aspektów by nie było.

Mimo tego, że teoretycznie Polska jest wolna od GMO (a i tak się uprawia), nie da się kupić pasz wolnych od GMO. Dostępne są tylko pasze zawierające soję, kukurydzę, itp. GMO sprowadzaną z zagranicy. Chyba, że ktoś ma swoją świnie i sam ją karmi. Kupując mięso w sklepie możemy być pewni, że zwierzę było karmione paszą GMO. Alternatywą jest całkowite zaprzestanie spożywania mięsa. Chyba tylko pracownik Monsa.to może sobie wyobrazić bezproblemowe sąsiedztwo uprawy GMO i tradycyjnej. Pyłek roślin GMO przenosi się na sąsiednie pola, które miały być wolne od GMO i przestają nimi być, a rolnik jest zmuszony uiścić opłatę licencyjną. Brzmi to absurdalnie ale taka jest prawda.



Chyba tylko pracownik Monsa.to może sobie wyobrazić bezproblemowe sąsiedztwo uprawy GMO i tradycyjnej. Pyłek roślin GMO przenosi się na sąsiednie pola, które miały być wolne od GMO i przestają nimi być, a rolnik jest zmuszony uiścić opłatę licencyjną. Brzmi to absurdalnie ale taka jest prawda.

Wiele produktów sprzedawanych w sklepach zawiera dodatki GMO i nie są w żaden sposób oznakowane. Kupując zwykłe produkty nie można świadomie zrezygnować z GMO. Przykładowo w chlebie też często znajdują się pozostałości GMO.

## 10 zaskakujących faktów o GMO!

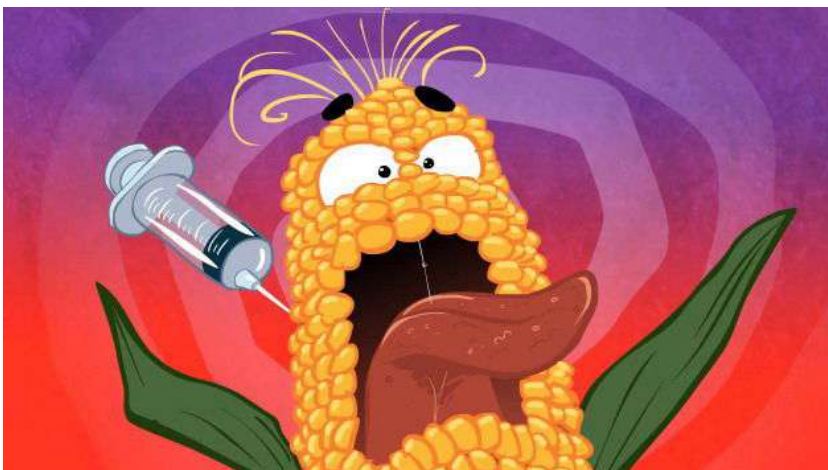
Czy zastanawialiście się kiedyś co tak naprawdę znajduje się w żywności, którą na co dzień spożywacie? Czy poza stwierdzeniem, że jest to w większości jedzenie niezdrowe, fast-food'owe, czy też śmieciowe – wiemy o tym coś więcej? Czy w świecie, w którym każdy chce być zdrowy, wysportowany i szczupły – możemy czuć się bezpiecznie? Wygląda na to, że nie do końca. Otóż, rozwój cywilizacji i postęp świata w istocie mogą cieszyć. Mamy bowiem dostęp do bardzo wielu innowacyjnych możliwości, najnowocześniejszych i niesamowicie spektakularnych technologii, sprzętów, rzeczy, rozwiązań. Ale to przecież nie jest wszystko... Bardzo często nie dostrzegamy bowiem na co tak naprawdę się godzimy i jak katastrofalne skutki sprowadzi to na ludzkość i na jej przyszłe pokolenia. Jednym z największych zagrożeń współczesnej cywilizacji jest GMO- czyli modyfikowane genetycznie organizmy żywe tj. rośliny, zwierzęta, warzywa i owoce. Co warto wiedzieć o GMO?

### 1. Brzmi niewinnie – kusi rozwojem i piękną otoczką

GMO z pozoru wydaje się być dość niewinną procedurą. Z założenia bowiem, chodzi przecież o to, aby zwiększyć,

zintensyfikować i uczynić bardziej produktywnym rozwój wsi, przemysłu rolniczego, chowu bydła, trzody, roślin, warzyw i owoców.

Modyfikowane genetycznie organizmy mają być szybsze, silniejsze, odporne na choroby, bakterie, wirusy, mają wzrastać i rozwijać się w zastraszająco



szybkim tempie – mają być produkowane taśmowo, im więcej – tym lepiej. Wszystko ukryte jest pod piękną otoczką, która mówi, że rolnik wcale nie będzie musiał chować swoich zwierząt długi czas, dopłacając do ich paszy oraz wszelkich suplementów, ponieważ dzięki GMO jego zwierzęta dojrzeją znacznie szybciej. Dodatkowo, warzywa i owoce, a także rośliny modyfikowane genetycznie znacznie bardziej kuszą swoim wyglądem – są duże, pękate, mają intensywny kolor i znacznie wydłużoną datę przydatności do spożycia.

### 2. Złe samopoczucie i choroby

Czy nie jest tak, że gdy czujemy się źle, chorujemy, cierpimy na bóle, skurcze, bezsenność, stany lękowe, czy też depresyjne – zawsze zrzucamy winę na wszystko, tylko nie na to – co na co dzień spożywamy? Być może jest to wina tego, że nie do końca zdajemy sobie sprawę z faktu, że modyfikowane genetycznie organizmy hodowane są na antybiotykach, sterydach oraz wszelkich substancjach, które dla ludzkiego organizmu są po prostu trujące. Dlatego też poprzez spożywanie

GMO w znacznie większym stopniu jest on narażony na wszelkie choroby układu odpornościowego, nerwowego, oddechowego, nowotworowe, miażdżycowe i wiele innych. GMO jest również przyczyną znacznego zaburzenia równowagi psychofizycznej.

### 3. Zwierzęta jak roboty

Musimy uświadomić sobie fakt, że ingerowanie w kody genetyczne i pojedyncze genotypy zwierząt sprawia, że w zasadzie zmieniają się ich wszelkie naturalne cechy, jakie przez pokolenia posiadały. Stają się np. szybsze, zwinniejsze, bardziej niebezpieczne lub uległe, silniejsze. Generalnie genetycznie zmodyfikowany organizm nie pozostaje już ukształtowanym przez naturę tworem i nie ma pierwotnych potrzeb – zamieniając się w karykaturę i robota. Masowa produkcja, niemal w sposób taśmowy, może spowodować wielkie niebezpieczeństwo, w czasie którego stracimy całkowitą kontrolę nad nowopowstałymi „potworami”, które sami stworzyliśmy.

### 4. Nieodwracalne skutki dla organizmu ludzkiego !!!

Wszelkie substancje zawarte w modyfikowanych genetycznie organizmach pozostają szalenie niebezpieczne dla rozwoju i kondycji naszego organizmu. Mają też dla niego bardzo złe konsekwencje, których w żaden sposób nie da się cofnąć. Chodzi między innymi o istotne obniżenie odporności, a także totalną dewastację układu immunologicznego i nerwowego. Dodatkowo, może dojść do uszkodzenia narządów oraz organów wewnętrznych, np. do niewydolności nerek lub zaburzenia rytmu serca, czy też marskości wątroby. W skrajnych przypadkach może dojść też do martwicy (która grozi amputacją), miażdżycy, a także wielu innych zakażeń mogących mieć nawet śmiertelne skutki.

### 5. Zagrożenie dla płodu !!!

GMO może stanowić również ogromne zagrożenie dla rozwoju i żywotności płodu, a także dla zdrowia matki. Genetycznie modyfikowane organizmy, poprzez swój skład i strukturę, upośledzają rozwój nienarodzonego dziecka, jego wzrost i życiowe czynności, jak też stanowią barierę organiczną dla kobiety. GMO zatem, zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia komplikacji, powikłań, chorób genetycznych i rozwojowych upośledzeń. Może powodować ono np. brak pokarmu u kobiety lub jego zakażenie.

### 6. Upadek rolnictwa

Nie jest również tajemnicą, że naturalne, zdrowe, uprawiane od pokoleń rolnictwo upadnie w imię masowej, taśmowej produkcji, która jest (paradoksalnie) znacznie szybsza, wygodniejsza, bardziej dochodowa i tańsza. Nikt jednak nie zwraca uwagi na to, że w imię materialnych i wizualnych korzyści unicestwiamy samych siebie i robimy sobie ogromną krzywdę. Poza tym, że ludzie będą chorować, będą też wcześniej umierać. I nie będzie już ratunku i zdrowia, gdy naturalne, bezpieczne i pełnowartościowe rolnictwo zostanie zamknięte.

### 7. Człowiek straci kontrolę

To nie jest tak, że posiadamy nad wszystkim nieograniczoną kontrolę – choć w istocie może tak właśnie nam się wydawać. Nie mniej, rośliny i zwierzęta w formie zmutowanej pozostają dla nas zagadką, nie wiemy w jaki sposób po genetycznej modyfikacji będą układały się ich wewnętrzne i

zewnątrzne cechy. W pewnym momencie człowiek całkowicie straci kontrolę nad tym, co sam stworzył.

## 8. Samounicestwienie:-(-

Tego też zdajemy się nie dostrzegać. Przecież spożywając genetycznie modyfikowane organizmy, które są dla nas trujące, zabijamy siebie samych, naszych bliskich oraz upośledzamy los przyszłych pokoleń. Dlaczego tak ciężko jest pojąć nam, że korzyści nie zawsze są bardziej atrakcyjne od zdrowia, od szczęścia, od długiego i sukcesywnego życia – od istnienia?

9. Tylko suplementacja może jakkolwiek pomóc

Plaga GMO jest ogromnym zagrożeniem. Nie mniej, regularna i sumienna **suplementacja witamin i mineralów** pomoże nam dojść do jakiegokolwiek równowagi i stanu, w którym będziemy w stanie dobrze funkcjonować. To one pokryją wszelkie niedobory i wzmocnią organizm.

10. Zdrowa dieta?

Jeśli pod pozorem „zdrowej diety” kryje się GMO, to nie możemy mówić o żywieniowej świadomości. Warto sprawdzać zatem etykiety, ponieważ pozory bardzo często mylą. Warto również być świadomym swoich wyborów, czynów, tego z czym obcujemy na co dzień.

## GMO a suplementy

Dziś temat GMO pozostaje bardzo szeroko dyskutowany. Wiadomo, że choć na co dzień pragniemy być w pełni zdrowi, to w rzeczywistości godzimy się na to, aby zatruwano nas w imię masowej produkcji i eksperymentów. Być może nie do końca jesteśmy świadomi tego, jak



katastrofalne skutki GMO przyniesie nie tylko nam, ale również naszym bliskim i przyszłym pokoleniom. Należy otwarcie powiedzieć, że GMO, to modyfikowane genetycznie organizmy. Sama nazwa nie jest tak przerażająca, jak procedury, które się pod nią kryją. Prawda wygląda tak, że miesza się w genotypach oraz w kodach genetycznych zwierząt i roślin (generalnie żywych organizmów), po to, aby były one bardziej odporne, szybsze, silniejsze, bardziej wytrzymałe, by rosły w maksymalnie przyspieszonym tempie. Dodatkowo karmi się je antybiotykami, sterydami, różnego rodzaju substancjami, które dla rozwoju oraz kondycji organizmu człowieka są po prostu toksyczne. Nie mniej, masowa produkcja, idealny wygląd oraz kolosalne rozmiary, a w tym również zmaksymalizowany zarobek przysłaniają zdrowy rozsądek. Pomimo, iż wiemy więcej i jesteśmy bardziej świadomi, a naszą codzienność zaprzatają różnego rodzaju aktywności i diety –



wciąż trujemy swój organizm i powodujemy, że jest on narażony na choroby, wirusy, bakterie, a także wiele innych niebezpieczeństw. Dlatego tak ważne jest, aby w świecie, w którym na każdym kroku modyfikowane genetycznie organizmy pojawiają się w naszej diecie – dbać o swój organizm w jak najlepszym stopniu. Możemy uczynić to np. poprzez regularną suplementację. GMO – jakie skutki dla naszego organizmu niosą genetycznie modyfikowane organizmy?

GMO – jakie skutki dla naszego organizmu niosą genetycznie modyfikowane organizmy?

Zacznijmy od tego, że organizm ludzki nie jest niezniszczalny – wręcz przeciwnie. Pozostaje on niezwykle delikatny i wrażliwy na wszelkie bodźce, jak też symptomy zewnętrzne i wewnętrzne. Antybiotyki, sterydy, sztuczne barwniki oraz inne trujące odpady, które poprzez spożywanie żywności GMO osadzają się w naszym organizmie, stanowią dla niego ogromne niebezpieczeństwo. **Przede wszystkim, GMO, może powodować choroby nowotworowe, wylewy, miażdżycę, zawały mięśnia sercowego, upośledzenie pracy narządów wewnętrznych oraz organów. Może powodować też problemy skórne, problemy z wypadaniem włosów, ze słabymi paznokciami, a także z faktem, że odporność organizmu spadnie niemal do zera. GMO, to również źródło bezsenności, zaburzeń psycho-fizycznych, stanów lękowych, depresji i wielu innych.**

Witaminy i minerały – czyli jak wzmocnić i odbudować swój organizm?

Jak już wspominaliśmy, suplementacja, to jedyny rozsądny i naprawdę pozytywny dla organizmu wybór, jeśli chodzi o jego wparcie, naprawę oraz regenerację. Warto pamiętać, że suplementy diety odżywiają organizm, normalizują jego przemiany i procesy, budują odporność, wzmacniają układy, jak również pilnują prawidłowej pracy narządów wewnętrznych i organów. W przypadku walki z katastrofalnymi skutkami GMO, warto sięgnąć zdecydowanie po **witaminy i minerały w tabletkach** (w postaci suplementów). Dlaczego? Ponieważ tylko one są w stanie jakkolwiek zahamować działanie negatywnego wpływu oraz konsekwencji, które sami na siebie sprowadziliśmy.

Witaminy z grupy B, witamina A, C, D, K oraz witamina E, jak również **minerały**: magnez, potas, wapń, chlor, żelazo i wiele innych – to składniki, bez których organizm (zwłaszcza osłabiony i spustoszony) nie byłby w stanie sobie poradzić. To dzięki witaminom i minerałom, przyjmowanym regularnie i sumiennie, jesteśmy w stanie rozwijać się, żyć zdrowo, szczęśliwie i długo. Składniki te, doskonale dbają o to, aby nasze ciało, a także wszelkie jego poziomy i kondygnacje utrzymywane były na odpowiednim poziomie. To bardzo ważne, zwłaszcza, gdy zapotrzebowanie na substancje odżywcze pozostaje bardzo wiele, a jakość dostarczanego pożywienia nie spełnia najmniejszych kryteriów akceptowalności. **Bądźmy świadomi tego, że bez niezbędnych witamin i minerałów, nie będziemy w stanie osiągnąć spektakularnych rezultatów i żyć na 100%!**

## **Żywność bez GMO – jak ją kupować?**

Wraz z upływem czasu, stajemy się coraz bardziej świadomi zagrożeń oraz niebezpieczeństw, jakie niesie ze sobą świat przemysłu, technologii i innowacji. Posiadamy wartości, które ponad wszystko chcemy pielęgnować i jedną z nich jest zdrowie. Dzięki temu, że wiemy i rozumiemy coraz więcej, coraz lepiej – umiemy radzić sobie z tym, co niekorzystne, niebezpieczne, destrukcyjne. Chcemy

żyć aktywnie, zdrowo, komfortowo, długo i ... szczęśliwie – dlatego zwracamy uwagę na jakość oraz pochodzenie spożywanej żywności.

Dzięki temu, że kupujemy żywność bez GMO ratujemy swój organizm przed wieloma niebezpieczeństwami, np. przed zakażeniami, niedoborami, upośledzeniami odporności, stawów, funkcjonowania organów i narządów, przed stanami lękowymi, depresjami, przed skurczami, chorobami nowotworowymi, wylewami oraz owrzodzeniem. Skutków spożywania organizmów modyfikowanych jest bardzo wiele, należą do nich problemy z płodnością, jak również z rozwojem i wzrostem płodu, dodatkowo obniżona pozostaje też kondycja i odporność matki. Dlatego, niezwykle ważne jest, aby wybierać żywność bez GMO – bez trucizny, bez sztucznych i toksycznych składników, które można porównać do spożywania rtęci lub plastiku, albowiem ich wartości odżywcze i wywierany na organizm wpływ oscylują na podobnym poziomie.

### **Zdrowa żywność bez GMO**

Nie ulega wątpliwości, że największą pewnością (w przypadku roślin, owoców i warzyw) co do zdrowotności, składu i właściwości odżywczych żywności będziemy mieli wówczas, gdy wyhodujemy ją sami. Wiadomo jednak, że brak czasu, możliwości i predyspozycji często uniemożliwia nam to zadanie. Dlatego dobrze jest wiedzieć, w jaki sposób i gdzie warto jest kupować zdrową, organiczną i sprawdzoną żywność, która nie zawiera w sobie GMO, ani żadnych innych trucizn. Owoce i warzywa zdecydowanie warto jest nabywać od małych (nie masowych) lokalnych rolników, sprzedawców, którzy własnoręcznie sadzą, pielęgnują, a następnie sprzedają swoje zbiory. Podobnie wygląda sprawa z mięsem, ponieważ istnieje bardzo wiele lokalnych, niewielkich oraz rzetelnych masarni, które nie stosują szkodliwych metod chowu.



Dodatkowo, bardzo ważną kwestią pozostają suplementy diety, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju i utrzymania odpowiedniego poziomu równowagi psychofizycznej w organizmie. Suplementy takie jak witaminy i minerały, to absolutna podstawa i niezbędne składniki mocnych kości, sprawnego myślenia, jak również codziennego rozwoju. Kupując zdrową żywność, musimy liczyć się z tym, że nie będzie wyglądała ona jak z obrazka, nie będzie idealna, a jej termin przydatności do spożycia nie pozostanie nieokreślony – jednak będzie posiadała niezwykle smaczny i zdrowy smak oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze, które wsparte suplementacją – dadzą spektakularne rezultaty. Należy sprawdzać pochodzenie oraz miejsce produkcji, na każdej etykiecie musi też

widnieć informacja będąca potwierdzeniem metody, według której hodowany lub wytwarzany był dany produkt.

Na stronach ze zdrową żywnością, jak również w stacjonarnych sklepach spotkamy też wiele przyjaznych oraz świetnych dla nas produktów, które zastąpią nam codzienne przekąski. **W dzisiejszych czasach bardzo trudno jest odnaleźć naturalność.** Bardzo często bowiem wolimy wyprodukować szybciej, taniej, bardziej masowo – tak, aby cieszyło oko, a niekoniecznie aby było to bezpieczne dla naszego organizmu. Nie myślimy wówczas o sobie, swoich bliskich, przyjaciółach – **bagatelizujemy konsekwencje i jednocześnie (nie będąc producentami GMO) godzimy się na to, aby korzystać z takich usług, aby wspierać ten proceder i konsumować jego „odpady”.** **To niesamowicie przykre, że chcąc żyć długo i szczęśliwie, ćwicząc oraz głosząc postulaty zdrowego, racjonalnego żywienia – jesteśmy cichym mordercą własnego organizmu! GMO, czyli modyfikowane genetycznie organizmy – zabijają. Pamiętajmy o tym!**

A teraz wisienka na torcie...Najpierw cytuję: **”Zwierzęta transgeniczne Modyfikacje zwierząt nie są tak popularne jak roślin, głównie ze względu na trudności w samym procesie modyfikacji, proces jest bardzo skomplikowany i trwa długo, koszty są bardzo duże”.** A teraz pytanie: Jeżeli my należymy do królestwa zwierząt, to czy te eksperymentalne, zastrzyki nieprzebadane GMO, za które nikt nie odpowiada!!!, którymi nas częstują z powodu modnego ostatnio, jakby jedynie słusznego wi.usa nazywanego jakimś cudem szczepionkami, zmieniające nasze DNA (niby tylko czasowo?) nie zmieniają nas tak naprawdę w transgeniczne organizmy??? Jako wolny człowiek mam prawo do stawiania takich pytań a nawet obowiązek!!! jeśli docierają do mnie tego typu sygnały. Ja za takie cudo dziękuję, korzystając z wolnej woli, Deklaracji Praw Człowieka, Konstytucji, Rezolucji Zgromadzenia Parlamentu Europejskiego bodaj z 27. 01. 2021 roku (chyba punkt 72 i 73) itd. itp. Nie zgadzam się też by urzędnicy manipulowali przy definicjach np. przy definicji pandemii, którą zmieniła pewna pani w maju 2009 roku i zapewne nie za to;-) dostała intratne, bardzo dobrze płatne stanowisko w firmie produkującej...no wiecie co...i od tamtego czasu zawsze można ogłosić jakąś pandemię, straszyć i zabierać ludziom wolności...a pod wpływem strachu ludzie wyłączają myślenie krytyczne...A zaczęło się, że urzędnicy unijni, wbrew nauce uznali marchewkę za owoc a ślimaka za rybę bo tak im pasowało! A my nic z tym nie zrobiliśmy...nikt tego nie zaskarżył?...

Na sam koniec ja – zwolennik naturalności przytoczę stare, mądre powiedzenie:

**„JEŻELI ZREZYGNUJESZ Z WOLNOŚCI NA RZECZ BEZPIECZEŃSTWA NIE BĘDZIESZ MIAŁ ŻADNEJ Z TYCH RZECZY.”** Dlaczego to napisałem...Na pewno wiecie:- )...**DO PRZEMYŚLENIA!**

Arkadiusz Kędzior za: <http://strefazdrowie.pl/uwaga-na-produkty-gmo/>, <https://gmo.net.pl/>, <http://www.gmo.pl/>