

Κεφάλαιο 1

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Πολλοί από τους σκύλους ασθενείς μου ξεκίνησαν μία νέα ζωή, έγιναν ξανά σαν κουτάβια, όταν άλλαξα τη διατροφή τους σε ωμά κόκκαλα με κρέας και λίγα αποφάγια. Τα κουτάβια που ξεκινούσαν από την αρχή με μία πιο φυσική διατροφή, μεγάλωναν πιο υγιή και δυνατά και σπάνια χρειαζόνταν κτηνιατρική φροντίδα. Αυτό, ίσως δεν θα έπρεπε να με εκπλήσσει· γιατί η Φύση κάνει θαύματα με πολλούς τρόπους και μία διατροφή με ωμά κόκκαλα με κρέας και λίγα αποφάγια, πλησιάζει τη φυσική διατροφή των σκύλων στη φύση. Το πώς και το γιατί οι φυσικές τροφές κάνουν θαύματα, είναι ερωτήσεις που πρέπει να απαντηθούν στην πορεία. Για την ώρα όμως, μπορούμε να αξιοποιήσουμε τα οφέλη, ταΐζοντας τους σκύλους μας ωμά κόκκαλα με κρέας.

Αυτή η προσέγγιση της επιστροφής στα βασικά, μας φέρνει σε επαφή με τις εσωτερικές ανάγκες των σκύλων μας — και είναι εύκολο.

Σε όλο το βιβλίο αναφέρομαι στις διδαχές της Φύσης. Έτσι εάν κολλήσετε σε μία απάντηση, μπορείτε κι εσείς να αναφερθείτε στη Φύση. Καθώς θα αποκτάτε αυτοπεποίθηση, ίσως να θέλετε να μοιραστείτε τις ανακαλύψεις σας. ‘Σκεφτείτε τη Φύση’ πείτε στους φίλους και τους γείτονές σας όταν θα θελήσετε να γευτούν την απλότητα και τη χαρά του να ταΐζουν τους σκύλους με φυσικό τρόπο.

Όταν θα κάνετε την αρχή, υπάρχουν πολλά πράγματα που θα βοηθήσουν τη δέσμευσή σας:

- Η όψη της ευτυχίας στις γούνινες φατσούλες
- Το κρατσάνισμα της ικανοποίησης, όταν τα δόντια σπάνε το κόκκαλο.
- Τα περιποιημένα, κομψά, φοβερά κατοικίδια, χωρίς εξουθενωτικές ασθένειες.
- Οι λογαριασμοί του κτηνίατρου που μειώνονται ή εξαφανίζονται

Η φυσική διατροφή τονώνει και τους ανθρώπους.

- Θα εκτιμήσετε ότι η Φύση δεν βάζει ταμπέλες στα πράγματα και δεν διαχωρίζει μεταξύ της τροφής και των φαρμάκων. Η φυσική τροφή θεραπεύει και προλαμβάνει πολλές ασθένειες — είναι το ιδανικό φάρμακο.
- Θα κατεβείτε από το εμπορικό καρουσέλ της βιομηχανίας σκουπιδοτροφών για κατοικίδια και του κτηνιατρικού επαγγέλματος και θα είστε μέρος ενός κινήματος για ένα καλύτερο κόσμο, ελεύθερο από κακή υγεία και δεινά.
- Θα αποκτήσετε αυτοπεποίθηση ως αποτέλεσμα της αυξημένης κατανόησης και της στενότερης επαφής με τη Φύση.

Δεν είναι κάτι καινούργιο

Δεν είναι κάτι καινούργιο. Είναι απλά πως ξεχάσαμε και μετά αφήσαμε τα εμπορικά συμφέροντα να πάρουν τον έλεγχο. Ο Ιπποκράτης, ο διάσημος Έλληνας γιατρός, τον 5^ο αιώνα π.Χ. είπε:

Αφήστε τα φάρμακα στο μπουκάλι τους εάν μπορείτε να θεραπεύσετε τους ασθενείς σας με την τροφή.¹

Τα ζώα στη φύση, ξέρουν ενστικτωδώς τι είναι καλό για αυτά. Εάν θέλουν να παραμείνουν καλά, πρέπει να τρώνε καλά. Έτσι εξηγείται η θέληση ενός λιονταριού να αντιμετωπίσει ένα πλήρως ανεπτυγμένο βούβαλο. Φανταστείτε ότι το γεύμα σας – 900 κιλά από μύες και κόκκαλα – ερχόταν επιθετικά προς το μέρος σας, με σκοπό να σας ισοπεδώσει. Για τις μεγάλες γάτες, η σημασία της σωστής διατροφής απαιτεί να παίρνουν ρίσκα κάθε φορά που νιώθουν πείνα.

Οι λύκοι, οι πρόγονοι των κατοικίδιων σκύλων μας έχουν παρόμοια κίνητρα για να κάνουν τεράστιες προσπάθειες, ώστε να τρέφονται καλά και να παραμένουν υγιείς. Το τρέξιμο στο χιόνι απαιτεί ενέργεια και όταν βρίσκονται αρκετά κοντά στο θήραμα, οι λύκοι κινδυνεύουν να τραυματιστούν από οπλές και κέρατα.

Στην Αυστραλία τα ντίνγκο, οι σκύλοι που ξέφυγαν από την εξημέρωση, ζουν μία σκληρή ζωή στα βουνά και σε άγονα εδάφη. Για αυτούς δεν υπάρχει χαλάκι δίπλα στη φωτιά το χειμώνα, ούτε η άνεση του κλιματισμού το καλοκαίρι. Αντίθετα, εξαρτώνται από το κυνήγι της σωστής τροφής για την επιβίωσή τους και την ευκαιρία να αναπαραχθούν. Σε περιοχές όπου υπάρχουν άφθονα πρόβατα και κατσίκια για να πιάσουν, τα ντίνγκο προτιμούν να κυνηγήσουν καγκουρώ και wallaby (είδος μικρόσωμου καγκουρώ). Ναι, αφορά την ποιότητα του κρέατος και του κόκκαλου. Τα φυσικά ένστικτα των ντίνγκο τα οδηγούν στο να καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια για να αποκτήσουν το καλύτερο – η τροφή καλής ποιότητας και τα φάρμακα κοστίζουν.

Εάν παρακολουθείτε το Discovery Channel στην τηλεόραση, θα δείτε τα σαρκοφάγα να κάνουν αυτό για το οποίο τα προόρισε η Φύση – να πιάνουν και να τρώνε ολόκληρα κουφάρια άλλων ζώων. Εάν τα κατοικίδια σκυλιά σας είχαν την ευκαιρία, θα έκαναν ακριβώς αυτό.

Προσοχή: Πιάνουν κουφάρια, δεν πιάνουν κρέας. Το όνομα που έχουμε δώσει στα αρπακτικά ζώα είναι *σαρκοφάγα*, που σημαίνει ότι τρώνε κρέας. Αλλά αυτό είναι μόνο μέρος της αλήθειας. Εάν ταΐσουμε τα λιοντάρια, τους λύκους ή τους σκύλους κρέας και μόνο κρέας, τότε προκύπτουν προβλήματα. Είναι ζωτικής σημασίας, τα αρπακτικά να έχουν αρκετά κόκκαλα στη διατροφή τους, έτσι ώστε τα δικά τους κόκκαλα να είναι δυνατά. Εάν περιγράψαμε τα αρπακτικά ζώα ως *κουφαροφάγα*, πιστεύω ότι θα βρισκόμαστε στα μισά της πορείας να καταλάβουμε τις διατροφικές τους ανάγκες και συνεπώς θα είμαστε έτοιμοι να ικανοποιήσουμε αυτές τις ανάγκες – ολόκληρα κουφάρια άλλων ζώων.

Σε αυτό το σημείο μπορεί να αισθάνεστε λίγο νευρικοί. Το πιο πιθανό είναι ότι εσείς και τα κατοικίδιά σας, ζείτε σε ένα πολιτισμένο μέρος, μακριά από την άγρια φύση των ντοκυμαντέρ του Discovery Channel. Παρακαλώ χαλαρώστε. Χρειαζόμαστε γερές βάσεις. Πρέπει να εδραιώσουμε αυτό που σκεφτόταν η Φύση. Όταν θα έχουμε κάνει αυτό, θα έχουμε μία γερή βάση πάνω στην οποία θα χτίσουμε μία εναλλακτική διατροφή βασισμένη στα ωμά κόκκαλα με κρέας και στα υπολείμματα, η οποία παρέχει ευκολία, οικονομία και αποτελεσματικότητα για τους μοντέρνους ιδιοκτήτες κατοικίδιων.

Χημικά και φυσικά – τροφή και φάρμακο

Ας σκεφτούμε για μία στιγμή τι παίρνουν τα άγρια αρπακτικά όταν τρώνε ολόκληρα κουφάρια άλλων ζώων, σε αντίθεση με τον πολλτό σε κονσέρβες ή την ξηρά τροφή σε ένα πακέτο – αυτά που αποκαλούνται τροφή, αλλά όχι φάρμακο του μέσου οικιακού κατοικίδιου.

Οι χημικές ουσίες που αποκαλούνται θρεπτικά συστατικά στα κουφάρια, είναι ιδανικές για την ενέργεια, την ανάπτυξη και τις διεργασίες της αποκατάστασης του οργανισμού των σαρκοφάγων. Αλλά περισσότερο από αυτό, η σωστή ποιότητα και ποσότητα των θρεπτικών συστατικών εξασφαλίζει την άριστη λειτουργία όλων των συστημάτων του οργανισμού. Και αυτό εννοούμε όταν μιλάμε για *καλή υγεία* – τα συστήματα του οργανισμού να λειτουργούν σωστά, χωρίς στρες και να υποστηρίζουν το ένα το άλλο. Συνεπώς μπορούμε να πούμε ότι η κατάλληλη διατροφή, παρέχει *θεραπευτικά* οφέλη.

Το μεγάλο σχέδιο της Φύσης, περιλαμβάνει επίσης τη φυσική μορφή και υφή της τροφής. Τα σαρκοφάγα χρειάζονται θρεπτικά συστατικά – πρωτεΐνες, λίπη, άλατα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία – και αυτά τα θρεπτικά συστατικά πρέπει να είναι ωμά, σκληρά και να χρειάζονται αρκετό μάσημα.

Ξεσχίζοντας, κόβοντας και μασώντας σκληρά κουφάρια που χρειάζονται αρκετό μάσημα (ή μεγάλα κομμάτια από κόκκαλα με κρέας) τα σαρκοφάγα επίσης καθαρίζουν και γυαλίζουν τα δόντια και τα ούλα τους. Εμείς οι άνθρωποι διατηρούμε τη στοματική μας υγιεινή βουρτσίζοντας και καθαρίζοντας τα δόντια μας με νήμα, μετά το φαγητό. Τα σαρκοφάγα βουρτσίζουν τα δόντια τους και κάνουν νήμα *καθώς τρώνε*. Τα καθαρά δόντια και ούλα είναι ένα σημαντικό κομμάτι του να είναι κανείς *υγιής*.

Τα περισσότερα κατοικίδια που τρώνε επεξεργασμένη τροφή, έχουν βρώμικα δόντια με πλάκα και επώδυνα ούλα. Τα βακτήρια στην πλάκα παράγουν δύσσομα αέρια – από εκεί προέρχεται η αγγλική έκφραση ‘dog breath’ (σκυλίσις αναπνοή). Η δυσσομία αυτή είναι από μόνη της αρκετή, αλλά ο κύριος λόγος ανησυχίας είναι η επίπτωση της νόσου των δοντιών και των ούλων και η περιοδοντική νόσος στον υπόλοιπο οργανισμό. Η έρευνες δείχνουν ότι τα ζώα με περιοδοντική νόσο είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από προβλήματα στο συκώτι, τα νεφρά και το ανοσοποιητικό σύστημα. **3** Τα ζώα αυτά, πολύ συχνά πέφτουν σε μία δίνη κακής υγείας.

Το ξέσχισμα και κομμάτιασμα της ωμής σάρκας από τα κόκκαλα, χρειάζεται χρόνο και προσπάθεια – και συνεπώς προσφέρει και άλλα οφέλη. Οι μύες της γνάθου, του αυχένα και του θώρακα ασκούνται, οι γαστρικοί χυμοί ρέουν, το νευρικό και το ανοσοποιητικό σύστημα ενισχύεται.⁴ Η δύναμη της ζωής οδηγεί τα σαρκοφάγα να καταβροχθίζουν κουφάρια. Το ξέσχισμα και το κόψιμο της τροφής τους, διεγείρει τη ροή χημικών ουσιών στον εγκέφαλο, οι οποίες με τη σειρά τους διεγείρουν το ενδοκρινικό και το ανοσοποιητικό σύστημα – αυτή είναι η ουσία του ευ ζειν.⁵

Τα πεπτικά ένζυμα στο στομάχι και τα έντερα είναι σχεδιασμένα για να δουλεύουν με τροφή με τη σωστή χημική και φυσική σύνθεση. Στο κόλον (το παχύ έντερο) τα υγιή ζώα έχουν ένα μεγάλο πληθυσμό από βακτήρια που είναι απαραίτητα για τα τελικά στάδια της πέψης. Όταν η σωστή χημική και φυσική ισορροπία διαταράσσεται, τότε πολλαπλασιάζονται ανεπιθύμητα βακτήρια – με αποτέλεσμα άσχημες μυρωδιές, διάρροια και άλλα χειρότερα.⁶

Παρατηρήσατε ότι τα κατάλληλα θρεπτικά συστατικά που αναφέρθηκαν περιλάμβαναν τις πρωτεΐνες και τα λίπη, αλλά δεν αναφέρθηκαν καθόλου οι υδατάνθρακες; Αυτό είναι γιατί οι σκύλοι δεν έχουν καμμία γνωστή ανάγκη για υδατάνθρακες στη διατροφή τους.⁷ Οι υδατάνθρακες προέρχονται από τα άμυλα των δημητριακών και τα σάκχαρα των φρούτων. Η κυτταρίνη, ένας άλλος υδατάνθρακας, δίνει στα φυτά την ινώδη δομή τους και είναι υπεύθυνη για το μεγάλο όγκο των κοπράνων των φυτοφάγων ζώων. Η περιστασιακή φέτα ψωμιού ή τα υπολείμματα από μακαρόνια είναι λίγο απίθανο να βλάψουν το σκύλο σας. Είναι το τακτικό τάισμα με εμπορικές τροφές που βασίζονται στα δημητριακά – τα οποία δεν είναι κατάλληλα ούτε από χημική, ούτε από φυσική άποψη – που προκαλεί βλάβη.

Τα δημητριακά στις επεξεργασμένες τροφές δεν πέπτονται καλά και οδηγούν σε μαλακά και ογκώδη κόπρανα που ρυπαίνουν τα πάρκα και τους κήπους σε όλο τον κόσμο. Τα κατοικίδια που τρέφονται με ωμά κουφάρια ή με μία διατροφή που βασίζεται στα ωμά κόκκαλα με κρέας, παράγουν μόνο ένα κλάσμα αυτών των αποβλήτων. Οι μυρωδιές είναι ελάχιστες και τα κόπρανα γίνονται λευκά σαν κιμωλία στον ήλιο.

Υγιής Δυσπιστία

Εάν η Φύση τα είχε σκεφτεί όλα τόσο σωστά, τότε πώς εμείς σαν κοινωνία τα σκεφτήκαμε τόσο λάθος; Θα μπορούσαν να δοθούν πολλές απαντήσεις, αλλά ένας κοινός παρονομαστής φαίνεται ότι είναι η λανθασμένη εμπιστοσύνη μας στους ονομαζόμενους ‘ειδικούς’.

Κατά την ανθρώπινη εξέλιξη, οι πρόγονοί μας, που ζούσαν σε σπηλιές και μετακινούμενα καταφύγια, παρείχαν στους προγόνους των σύγχρονων σκύλων μία εξαιρετική διατροφή – ολόκληρα κουφάρια όταν αυτά ήταν διαθέσιμα, αλλιώς ωμά κόκκαλα με κρέας, εντόσθια και αποφάγια. Το πιθανότερο είναι ότι οι πρόγονοί μας αφιέρωναν λίγη ή καθόλου σκέψη στο θέμα της διατροφής των σκύλων. Έκαναν αυτό που ήταν φυσικό.

Για εμάς, οι σκέψεις και οι πράξεις, επηρεάζονται από το λόγο των ειδικών. Συζητάμε τη διατροφή, όχι σχετικά με το πώς να πετάξουμε ένα κουφάρι έξω από τη σπηλιά, αλλά σε σχέση με τις θερμίδες, τις πρωτεΐνες και τα λίπη και ένα σμήνος από εξειδικευμένες έννοιες που έχουν φυτευθεί στο μυαλό μας από τους ειδικούς.

Όσο για τα πρακτικά θέματα της διατροφής των κατοικίδιων μας, τον έλεγχο έχουν αναλάβει οι ειδικοί της βιομηχανίας τροφών για κατοικίδια. Συσκευασμένα, μαγειρεμένα, κονιορτοποιημένα δημητριακά σε κονσέρβες και πακέτα, αφήνουν τον μίσθια εκφόρτωσης και εμφανίζονται σαν πιασάρικα προϊόντα στα ράφια των σουπερμάρκετ. Ειδικοί της διαφήμισης και του μάρκετινγκ φτιάχνουν επιδέξια τις διαφημίσεις της τηλεόρασης και ειδικοί που εργάζονται σε κυβερνητικές επιτροπές παραβλέπουν την παραγωγή ακατάλληλων, μη ασφαλών προϊόντων που προωθούνται με μία συνεχή ροή παραπληροφόρησης.

Στην πορεία του χρόνου, καθώς τα κατοικίδιά μας γίνονταν άρρωστα, με ανεπάρκεια της καρδιάς, των νεφρών, του ανοσοποιητικού συστήματος, με δύσσομη αναπνοή και νόσους του δέρματος, οι ειδικοί κτηνίατροι πήραν τον έλεγχο. Παρ'όλο που σπάνια – αν όχι ποτέ – κατηγορούν τη συνθετική και βλαβερή διατροφή, πολλοί ειδικοί ρίχνουν το φταίξιμο στα ανεπαρκή συστήματα του οργανισμού. Λένε, 'μία αδύναμη καρδιά', 'ένα ανεπαρκές ανοσοποιητικό', 'ανεπάρκεια των νεφρών'. Και όταν οι ειδικοί δεν μπορούν να βρουν την αιτία των άρρωστων κουρελιασμένων ζώων, επικαλούνται την ανάγκη για περισσότερη έρευνα και ανοίγουν περισσότερες κτηνιατρικές σχολές για να εκπαιδεύσουν περισσότερους ειδικούς.

Ναι, οι πρόγονοί μας που εξημέρωσαν το λύκο και μετά ανέπτυξαν τις φυλές των σκύλων που ξέρουμε σήμερα, έκαναν αυτό που ήταν φυσικό με λίγο ή καθόλου κόστος και η τροφή που έδιναν, έκανε θαύματα. Δίνουμε την εμπιστοσύνη μας σε ειδικούς και πληρώνουμε ένα υψηλό τίμημα. Τα κατοικίδιά μας πληρώνουν με τη ζωή τους.

Πώς λοιπόν να ελευθερωθούμε από τα δεσμά της παραπληροφόρησης, που μας δένουν με τους 'ειδικούς'; Προτείνω να αναπτύξουμε μία υγιή δυσπιστία – τη θέληση να αμφισβητήσουμε όλες τις απόψεις που μας έχει επιβάλλει ο πολιτισμός μας – και να αφήσουμε το μυαλό μας να ταξιδέψει πίσω με μία εποχή όταν οι διδαχές της Φύσης ήταν το πρώτο και μοναδικό σετ οδηγιών. Επίσης, προτείνω να μαθαίνετε κάνοντας – όπως το βρέφος κάνει τα πρώτα του βήματα. Κάντε την αρχή και σύντομα θα γιορτάζετε το νέο σας επίτευγμα.