**Imperatív akéhokoľvek „resetu“ :**

**Potravinová sebestačnosť a jej benefity nielen pre zdravie**

Človek sa vyvíjal v prírode a vždy bude jej súčasťou. Známe a mnohokrát vyslovené: ,,Príroda bez človeka prežije, človek bez prírody nie“.

 Napriek tomu, že sme súčasťou celku, každý sme jedinečným tvorom vďaka kódom DNA. Genetická pamäť, ktorú si do vienka prinášame od našich predkov - v nás - z podstatnej časti definuje, čo je pre naše telo prospešné, čo nám škodí a čo nás podporuje. Generalizovaná medicína neprináša potrebné riešenia pre defekty, ktoré životom nadobúdame. Preto sa vyspelý svet vracia k celostnej medicíne. Novodobý výraz, ale v podstate sa jedná o pôvodný prístup našich predkov, kedy preferovaný rodinný lekár poznal, ošetroval a liečil niekoľko generácii jednej rodiny. Častokrát sa civilizačná moderna vyberie slepou ulicou. Návrat správnym smerom, ak je vôbec možný, býva často veľmi bolestivý, nekomfortný a dlhodobý.

Rozumieme my svojmu organizmu? Prečo je toľko alergií, potravinových intolerancii a iných závažných autoimunitných porúch? Štúdie v oblasti starnutia, genetiky, neurológie, spánku, imunológie, gastra, prinášajú nové informácie ohľadom fungovania ľudského tela. Už dobre desaťročie je známe, že základom fungovania imunity je takzvaná mikrobiota, ktorej architektúra pozostáva z 21 biliónov mikroorganizmov až 1900 rôznych druhov, kľúčový je však pomer rôznorodosti týchto druhov. Sídlo týchto mikroorganizmov je v tráviacom trakte. Niektoré so spomenutých štúdii zistili, že vo vyspelých krajinách vďaka stravovacím návykom, chemizáciou pôdy a stravy, sa znížil potrebný počet týchto druhov. Imunitu a jej systém fungovania môžeme prirovnať k akému si ochranného štítu. Je to dokonale fungujúci stroj za podmienok, že dostáva správne palivo. Tým palivom pre nás je strava.

**Akú stravu prijímame**

O vývoji podmienok na našej planéty rozhoduje horných 30 cm pôdy a 5 metrov vody oceánov. Pri pestovaní plodín je práve horná vrstva pôdy nosičom a transmiterom potrebnej štruktúry mikroorganizmov vo forme vašej stravy, do tela. Mikrobiota ľudského tela je rovnaká s mikrobiotou v pôde. Práve preto platí odporúčanie, aby sme konzumovali stravu vyrobenú z plodín dopestovaných bez použitia chémie a maximálne 300 km vzdialenosti od miesta, kde žijete. To je pre nás prirodzené. Všetko, čo sa vzďaľuje prírodným zákonom sa stáva pre nás neprirodzeným a teda neužitočným, v mnohých prípadoch škodlivým.

Ak sa pozrieme na našu potravinovú základňu zistíme, že Slovensko je unikátne, disponuje okrem mora všetkými geologickými systémami. Vlastní vodný rezervoár, ktorý je z najcennejších komodít. Len na týchto dvoch superlatívoch Slovenska sa dajú stavať naše poľnohospodárske aktivity, ktoré za posledných viac než dvadsať rokov boli systémom opomínané. V tak vzácnej krajine, pestujeme prikázané komodity, ktoré sú následne vyvážané a k nám sa dovážajú potravinové celky produktov, dopestované a spracovávané do finálnej podoby tisíce aj desaťtisíce kilometrov vzdialené od našej zemepisnej polohy. Slovensko aktuálne pokrýva iba 40 percent spotreby potravín svojich občanov. Fakt je, že v minulosti vyvážalo 30% poľnohospodárskej nadprodukcie. Dnes sa v bio poľnohospodárstve na našich poliach dopestujú komodity, ktoré sú však vyvážané. Postupy pestovania sú taktiež v rôznych častiach sveta odlišné. To čo je prirodzené pre naše končiny je neprirodzeným pre vzdialenejšie krajiny. Hlbokú orbu nahrádzame chemizáciou pôdy, ktorá však zmení štruktúru potravín.

Jedno z mylných civilizačných rozhodnutí bolo globalizovanie potravinovej produkcie.

Tak ako som povedala, obnova správneho smeru bude veľmi zložitá a dlhodobá cesta. V prvom rade však musí byť systémová vôľa pre podporu domácich farmárov, dobudovanie zázemia (sklady, chladiarne, distribúciu), zákaz chemizácie pôdy, navrhnutie postupov pri jej očiste, zákaz používania chemických urýchľovačov zrenia a sušenia plodín.  Následne doma spracovaný konečný produkt vyrobený v blízkej lokalite nebude potreba konzervovať, pretože bude zobchodovaný v rozmedzí niekoľko desiatok kilometrov konečnému spotrebiteľovi. Také jednoduché a pritom tak zložité.

Okrem zdravotných benefitov, ktoré vnímam ako prioritu, opätovný návrat blížiaci sa k potravinovej sebestačnosti prispeje k zníženiu uhlíkovej stopy, kedy sa konzervované potraviny nebudú prevážať hore dole po svete. Mnoho ekonomických plusov. Príklad, zdravá pôda viaže vodu. Načo zriaďovať finančne nákladné rezervoáre vody, stačí ozdraviť pôdu, obnoviť jej prirodzenú mikrobiotu a nebude dochádzať k jej vysychaniu. Oživením tradičných postupov, bez používania skratiek, za pomoci nových technológii, postupnou implementáciou permakultúrneho spôsobu pestovania nebudeme potrebovať chemizáciu proti škodcom, vhodnou prípravou osevných plánov zabezpečíme prirodzenú mineralizáciu pôdy, zamedzením vývozu kvalitných bio surovín, ktoré sa k nám vracajú vo forme hotových výrobkov a ktorých pridanú hodnotu práce exportujeme vo forme ceny za potraviny, do krajín ich produkcie. To a mnoho ďalšieho bude potrebne presne definovať a zreálniť.

Vážme si bohatstvo, ktoré má naše malé Slovensko. Zbavovaním sa pôdy, či už rozpredajom, urbanizáciou alebo rôznymi spôsobmi znečistenia, si vedome, ako sa obrazne hovorí, pílime pod sebou konár, ktorého dopad má a bude mať za následok nedozerné poškodenia zdravia niekoľkých generácií.

Aby bol národ zdravý, musí mať prístup k vhodným a neškodným potravinám.

Pre zdravie človeka by mala byť zachovaná logika prírody, nie logika konzumu a finančných benefitov. O tomto však „Veľký reset“ nehovorí takmer nič.

**B. Hajnalová**