Този труд разглежда здравословните храни, най-вече онези от растителен произход. По този повод се поставя от мнозина въпросът за протеините. Няма ли да се появи недостиг в тази област? Отговорът е успокояващ. Добре балансирано, храненето, съставено от плодове, зеленчуци и житни растения покрива нашите нужди, без да създава затруд­ненията или крайностите, които сочеше много добре още д-р Ралф Бирхер в текста, който следва.

Същността на здравето, това е разцъфтяването на човешкия организъм в хармония с неговата околна среда; това е фактически реализиране на сполучлива синтеза между нас и нашата естествена среда. Трябва да осъзнаваме факта, че организмът не трябва да се изхабява в компенсиране на смущения, липси или вредни промени, които биха могли да го заплашат.

Здравето не е статично състояние; това е процес на посто­янно развитие, по време, на който организмът се адаптира постепенно към дадено цялостно положение. Неговото мобилизиране срещу едно непрекъснато неравновесие би могло да бъде само фактор на заболяване.

Разбира се, организмът се сблъсква редовно с много фактори на живот, с промени в околната среда, с нови "храни" - така да се каже - които трябва да се научи да асимилира. Впрочем, именно присъствието на тези дадености развива уникалния характер на всеки организъм и увеличава неговата способност на приемане и асимилиране околната среда и те са, които също го правят способен да упражнява подчертано лична дейност всред тази заобикаляща го среда.

Един организъм, притежаващ напълно своите ресурси - благодарение на едно балансирано хранене - придобива с течение на времето много висока степен на специфичност, както в своето вътрешно функциониране, така и в своя контакт със заобикалящата го среда. Тогава се постига онова състояние на симбиоза, толкова характерно за самия живот, в неговия жизнен принцип.

Едно уравновесено и следователно, здравословно хранене, предполага, че ние ще използваме умерено главните хранителни вещества и то, предимно протеините.

Белтъчините принадлежат към най-активните и най-диференцираните субстанции, които могат да направят най-големи услуги на орга­низма, ако се приемат адекватно, т.е. ако бъдат подходящо консумирани. В замяна на това, те могат и да му навредят значително, ако се изпол­зват прекалено. Така че, важно е да се определи точно оптималната им дозировка.

Д-Р РАЛФ БИРХЕР