

11/2016

Založila Iona Manolevská s přáteli

Cena 27 Kč, SR 1,30 €

Pro předplatitele 24,50 Kč



Meduňka

Alternativní cesty ke zdraví

V královéhradeckém nakladatelství Svítání, které před časem vydalo známou *Čínskou studii*, nyní vyšla další kniha od prof. Campbella: *Celek – přehodnocení vědy o výživě, která na Čínskou studii navazuje*. Kniha *Celek* přesvědčivě dokazuje, že zaměření moderní výživy na dílčí složky způsobuje masivní zmatení veřejnosti s tragickými zdravotními následky. Nový model profesora Campbella zcela mění způsoby uvažování o stravování, což vede ke zlepšení zdraví milionů lidí a úspoře miliard dolarů za zdravotní péči. Nabízíme několik informací vycházejících z této publikace.

Rakovina: Nejobávanější choroba současnosti

Byla popsána již před tisíci lety, ale ve 20. století došlo k prudkému nárůstu jejího výskytu. Nejčastěji jsou postižena prsa, plíce, tlusté střevo a konečník, prostata a děložní hrdlo. Prognóza bývá nejistá. U dospělých ve vyspělých zemích je po onemocnění srdce a cév druhou nejčastější příčinou úmrtí a v budoucnu by mohla postihnout až třetinu populace. Moderní medicína se pokouší najít revoluční způsob její léčby, ale stále selhává; co je příčinou tohoto neúspěchu – a mají pacienti naději na uzdravení?

Genetická predispozice

Výzkumy na jednovaječných dvojčatech dokládají, že ačkoliv mají identickou DNA, ve většině případů se u nich stejná nádorová onemocnění neprojevují. Populační studie ukazují, že u lidí, kteří se přestěhovali z jedné země do druhé, se projevuje frekvence výskytu nádorů obvyklá pro zemi, v níž momentálně žijí. Rozborem těchto jevů vědci dospěli k přesvědčení, že alespoň 80–90% nádorových onemocnění je v přímé vazbě na životní styl, nikoli na genetické pozadí. A to je dobrá zpráva! Neexistuje tedy důvod, abychom pro získání a/nebo udržení svého zdraví neudělali vše, co bude v našich silách. Strava jako zásadní faktor podílející se na výskytu rakoviny i jako klíč k řešení celého problému by přitom měla stát v centru naší pozornosti. V současné době se však na tomto poli objevuje díky střetu komerčních zájmů spousta dezinformací, před nimiž bychom se měli mít na pozoru. Pomůže nám v tom i nová kniha *Celek – přehodnocení vědy o výživě*, která odhaluje a jasně pojmenovává důvody současného zmatení veřejnosti v oblasti výživy



a zdraví a nastiňuje i možnosti řešení tohoto problému.

Prospěšné antioxidanty

Jestliže rozkrojíme jablko, které následně kvůli kontaktu se vzduchem zhnědne, jsme svědky probíhající oxidace – jedné ze základních chemických reakcí na světě, která probíhá také v lidském organismu. Některé oxidační procesy jsou přirozené a prospěšné, např. usnadňují přenos energie v našem těle nebo odstraňují některé potenciálně nebezpečné cizorodé látky tím, že zvyšují jejich rozpustnost ve vodě a umožňují jejich vyloučení močí. Ovšem nepřiměřená a nekontrolovaná oxidace nejen znehodnotí plátek jablka, ale je i nepřítelem našeho zdraví a dlouhověkosti, neboť vyvolává tvorbu reaktivních forem kyslíku, tzv. kyslíkových či volných radikálů, které mimo jiné podporují i vznik nádorových onemocnění.

Existují důkazy, že strava s vysokým obsahem bílkovin zvyšuje tvorbu volných radikálů, čímž podporuje nežádoucí tkáňové poškození. Rostliny během fotosyntézy škodlivé volné radikály vytvářejí také, ale během evoluce se u nich vyvinuly látky schopné je neutralizovat, tzv. antioxidanty.

Můžeme předpokládat, že se naše těla vlastní tvorbou antioxidantů nikdy neobtěžovala, protože je měla k dispozici v rostlinách, které tvořily během větší části našeho vývoje základ lidské stravy. Když jsme však změnili stravovací návyky, tj. přešli na stravu s velkým množstvím živočišných produktů a fragmentů potravin, přestaly být už oxidační procesy dostatečně kompenzovány.

(Ne)obyčejné jablko

Profesor Liu se svým týmem zjistil, že 100 g čerstvých jablek vykazuje antioxidační aktivitu odpovídající asi 1500 mg vitamínu C, který je obecně uznáván jako významný antioxidant. Když ale chemicky analyzovali těch 100 gramů celého jablka, zjistili, že obsahuje pouze 5,7 mg vitamínu C! Tedy konkrétní chemická látka označovaná jako vitamin C se na antioxidační aktivitě jablka podílí méně než jedním procentem! Je to dáno i tím, že jablko obsahuje i další antioxidanty, např. kvercetin, katechin, florizin a kyselinu chlorogenovou – ty se nalézají pouze v rostlinách; vedle nich jablko obsahuje množství dalších sloučenin, které mohou mít mnoho dalších důležitých biologických účinků včetně schopnosti inhibovat nádorové bujení, snižovat sérový cholesterol a obecně blokovat nechtěnou oxidaci.

Bílkoviny – ne tak dokonalé živiny

Bílkoviny byly téměř ihned po objevení Gerardem Mulderem roku 1839 považovány za živé sloučeniny prvotní důležitosti, proto byly nazvány proteiny – od řeckého slova protos = první. Protože se tehdy věda nacházela ještě v plenkách, tento názor, tato víra, modifikovaně navíc do představy, že pozitivní vlastnosti mají hlavně bílkoviny živočišné, u řady lidí přetrvaly dodnes, ačkoli nyní již víme, že živin „prvotní důležitosti“ existuje celá řada. Ukazuje se však, že právě živočišné bílkoviny představují spouštěč rakoviny, zatímco konzumace rostlinných bílkovin, např. z pšenice nebo luštěnin, ani ve vysokých dávkách vznik nádorů nevyvolává.

Při pokusech na Cornellově univerzitě výzkumný tým T. Colina Campbella provedl zajímavý pokus: Jednu část laboratorních potkanů, jimž nejdříve aplikoval látku vyvolávající rakovinu, krmil stravou obsahující 20 % živočišných bílkovin a druhou skupinu živil stravou s 5 % živočišných bílkovin. U každého zvířete ve skupině konzumující z 20 % živočišné proteiny vznikl nádor nebo nádorová prekurzorová léze, zatímco u zvířat druhé skupiny se tyto problémy neobjevily. Vědci přitom také dokázali, že rakovinný růst je u potkanů možné „vypí-

nat“ a „zapínat“, a to jednoduše změnou množství bílkovin, které zvířata konzumovala: Nádorové bujení, zastavené na relativně dlouhou dobu konzumací stravy s nízkým obsahem živočišných bílkovin, se návratem ke stravě s vysokým obsahem živočišných bílkovin opět nastartovalo a bylo intenzivní. Když došlo k jeho vypnutí, bylo to vypnutí úplné. A všechny tyto pozitivní i negativní změny byly způsobeny „pouze“ regulací příjmu bílkovin. Významným zjištěním je, že pro spuštění nádorového bujení stačí množství, které lidé běžně konzumují a které jim bývá doporučováno.

Enzym MFO

K vyvolání rakoviny potkanů byl použit aflatoxin, produkt houby *Aspergillus flavus*, který se vyskytuje v našem okolí i v potravinách, známý a silný karcinogen, jemuž bývá připisován zásadní podíl na rozvoji rakoviny jater. Při odhalování mechanismu účinku aflatoxinu vědci zjistili, že zásadní roli má enzym MFO (mixed function oxidases = oxidáza ze smíšenou funkcí), který je ovlivňován mnoha odlišnými druhy chemických látek – a to i těch, které jsou v naší potravě. Jisté typy stravy činí z MFO vysoce účinný protinádorový stroj přeměňující aflatoxin na netoxické, ve vodě rozpustné metabolity vylučované močí, zatímco živočišné bílkoviny ve stravě vyvolávají u MFO horečnou aktivitu, jejímž výsledkem jsou karcinogenní produkty a následně rakovina. Strava bohatá na živočišné bílkoviny tedy je, vedle např. kouření, jedním ze zcela zásadních faktorů ovlivňujících rakovinu.

Strava jako komplex

Kdyby byla správná strava dostupná ve formě pilulek, byl by jejich tvůrce nejobohatším člověkem planety. Ale levný, jednoduchý, komplexní a hlavně účinný lék můžeme mít – na svém talíři.

Neexistuje přímý vztah mezi množstvím zkonsumované živiny a tím, kolik jí tělo skutečně využije. Například pokud sním v jednom pokrmu 100 mg vitamínu C a v jiném 500 mg téhož vitamínu, neznamená to, že druhý pokrm poskytne mému tělu pětkrát vyšší množství vitamínu C. Nikdy nedokážeme přesně určit, jaké množství živin bychom měli přijmout, protože neumíme předpovědět, kolik toho z ní organismus zpracuje a kolik bez užítu vyloučí. Trávicí pochody jsou tak složité a dynamické, že suplementace jedné živiny nebude mít kladný efekt, nebo dokonce způsobí nerovnováhu živin ostatních.

Interakce živin

Nikdy také nedokážeme přesně určit, jak budou jednotlivé části přijímané stravy

navzájem reagovat. Interakce mezi jednotlivými živinami v potravinách jsou značného rozsahu, mají dynamickou povahu a vedou k významným praktickým dopadům. Je např. známo, že se vzájemně ovlivňují vitamíny E a C, E a A, vitamín E a selen, že hořčík ovlivňuje účinky železa, manganu, vitamínu E, vápníku, draslíku, fosforu a sodíku a jejich prostřednictvím i aktivitu stovek enzymů, které je zpracovávají, že měď interaguje se železem, molybdenem, zinkem a selenem a že tyto interakce působí na imunitní systém, že bílkoviny z potravy působí na zinek a že...

A už téměř vůbec nedokážeme určit, jak tyto reakce ovlivňují individuální vlastnosti každého lidského těla.

Moderní medicína

Moderní medicína plní společenskou objednávku a většinou odstraňuje projevy nemocí lidí, kteří si choroby způsobili a způsobují zlovyky v životním stylu, jichž se nechtějí vzdát. A věda většinou zejména pro ně hledá zázračnou léčbu, u rakoviny nevymáje, ve formě špičkové technologie, chirurgického zákroku či kouzelného prášku, což se jí ale z pochopitelných důvodů moc nedaří. Navíc podle statistik v USA, jak uveřejnil vážený lékařský časopis *The Journal of the American Medical Association*, je zdravotnická péče třetí nejčastější příčinou úmrtí – ročně zemře 7 400 lidí na fatální chyby ve farmakologické léčbě, 12 000 v důsledku špatných chirurgických zákroků, 80 000 na infekce vzniklé v nemocnicích, 106 000 na nežádoucí účinky „správně“ předepsaných léků a 20 000 na ostatní zbytečné chyby. (P.S.: Kolik je to v Česku, nikdo neví – systém je nastaven tak, že uvnitř chyby tají a že zvenčí se jich lze dopátrat jen velmi těžko.) Také ve světle těchto objektivních údajů je tragikomické, že někteří konzervativní lékaři se snaží ostrakizovat světlonoše přinášející názor lišící se od toho většinového – který zdaleka není objektivně optimální.

Škodlivé potravní doplňky

Naše nutriční potřeby nelze tedy ani přesně definovat, natož jednoduše uspokojit tabletami. Optimální je konzumovat stravu, na niž je naše tělo konstruováno. (Ať za konstruktéra pokládáme proces evoluce, nebo Boha.) Ukazuje se, že některé tzv. doplňky stravy jsou nejen neúčinné, ale i škodlivé. Prof. Campbell upozorňuje na konkrétní příklady:

- **Vitamin E** – Byl a často ještě je doporučován v rámci léčby a prevence kardiovaskulárních, nádorových a dalších chorob. Leč v posledních letech bylo provedeno více než tucet klinických

studií sledujících přes 300 000 osob náhodně vybraných mezi lidmi s dědičnou chorobou, které shrnuly, že u těch z nich, kteří konzumovali vitamin E v podobě potravního doplňku, byla vyšší celková úmrtnost. Vytrhneme-li tedy vitamin E z jeho původního rostlinného prostředí a izolujeme ho do pilulek, nejen že nás neučiní zdravějšími, ale může přispět k našemu předčasnému skonu.

- **Omega-3 mastné kyseliny:** Bývá jim připisována schopnost chránit organismus před záněty a civilizačními chorobami: Nejméně 89 studií však došlo k závěru, že nevykazují žádný jasný účinek v souvislosti s celkovou úmrtností, kardiovaskulárními nemocemi či nádory. Naopak se zjistilo, že jejich zvýšená konzumace zvyšuje riziko vzniku diabetu 2. typu.
- **Betakaroten:** Vědci sice zjistili, že se přirozená konzumace betakarotenu v potravě pojí se sníženým rizikem vzniku rakoviny plic, ovšem zároveň se při výzkumech ukázalo, že jeho konzumace ve formě potravních doplňků naopak úmrtnost na rakovinu plic i kardiovaskulární choroby výrazně zvyšuje.

Jak z toho ven?

Situace není bezvýchodná, naopak: K udržení či obnovení zdraví nepotřebujeme průlomové objevy v medicíně nebo genetickou manipulaci; potraviny, které jíme, nás nejčastěji mohou uzdravit rychleji a daleko efektivněji než ozařování, extrémní chirurgické zásahy a sebenákladnější léky. A vedlejší účinky budou pouze pozitivní. Musíme ale převzít zodpovědnost za své zdraví. Většinou není příliš pozdě! ♦