

Chvála **CELKU**

Americký profesor T. Colin Campbell stvořil nejobsáhlejší knihu o výživě, jaká kdy byla napsána. Nyní vydává pokračování, v němž vyvrací neuvěřitelné množství dezinformací a odkrývá propagandu potravinářského průmyslu. **Text: Milan Vidlák**

O výživě toho zvlášť v posledních letech bylo napsáno spoustu. Knihy o jídle patří mezi bestsellery, časopisy mu věnují celé rubriky, diskutuje se o něm v televizi i v rádiu. Máte kupovat biopotraviny, abyste se vyhnuli pesticidům? Jsou primární příčinou rakoviny chemické látky z okolního prostředí, nebo je naše zdraví předurčeno geny? Opravdu tloustneme po sacharidech? Měli bychom jíst vitaminy? A které vitaminy tělo potřebuje? Zabrání konzumace sóji srdeční chorobě?

Otázek je mnoho, stejně jako možných odpovědí. Jenže potíží je v tom, že různí experti, doktoři, studie i výživoví poradci docházejí k rozdílným, ne-li přímo protichůdným závěrům. A ruku na srdce, kdyby měl člověk neustále kontrolovat, jestli studii o prospěšnosti konkrétní potraviny neplatil její výrobce, nedělal by nic jiného.

Není zkrátka třeba dělat si přehnané iluze. „Jistí lidé po celém světě v dnešní době vydělávají obrovské částky prodejem nezdravých potravin. V jejich zájmu je, abyste konzumovali potraviny, které vám prodávají, i když po nich tloustnete, ztrácíte vitalitu, váš život se zkracuje a kvalita snižuje. Chtějí vás mít pod kontrolou – poddajné, povolné a v nevědomosti,“ píše ve svém spektakulárním díle *Čínská studie* profesor T. Colin Campbell, který se podílel například na objevu dioxinu a především vedl jeden z nejdůležitějších výzkumů týkajících se výživy a zdraví. „Výzkum

samořejmě neustále probíhá – ale pravdivá fakta byla pohřbena pod hromadou nepodstatných, často i nebezpečných informací, které šíří bezcenná věda, módní dietní programy a propaganda potravinářského průmyslu.“

Colin Campbell, profesor biochemie výživy na Cornellově univerzitě, byl součástí systému na těch nejvyšších úrovních téměř 50 let, plánoval a vedl rozsáhlé výzkumné projekty, rozhodoval o jejich výběru a financování a zpracovával ohromná množství vědeckých výzkumů pro národní expertní komise. A tak ví, že až příliš mnoho publikovaných materiálů o výživě je, mírně řečeno, zavádějících. Před 11 lety se proto rozhodl závěry svého největšího výzkumu pod názvem *Čínská studie* zveřejnit.

Dílo, které představuje nejkomplexnější a nejobsáhlejší studii všech dob, bylo v USA oceněno jako Kniha roku. Podle autora bychom měli vědět, proč nás ovládají nesprávné informace, proč se hluboce mýlíme v tom, jak zkoumáme vztah mezi výživou a zdravím a jak se na této planetě „léčí“ nemoci. Zvlášť když překvapivě dokládá, že špatná léčba a léky, kterými disponuje moderní medicína, jsou třetí nejčastější příčinou úmrtí – hned za rakovinou a srdečními chorobami.

Výsledky profesora Campbella jsou ohromující. Výzkum, jenž probíhal ve spolupráci Cornellovy univerzity, Oxfordské univerzity a Čínské akademie preventivního lékařství od roku 1983, se snažil přijít na to, jaká je

souvislost mezi nemocemi a výživou. Celý projekt vycházel ze starší práce, takzvaného *Atlasu rakoviny*. Když na konci 70. let minulého století umíral čínský premiér Čou En-laj na rakovinu, rozběhl celonárodní průzkum, jehož cílem bylo shromáždit informací o chorobě, o které se toho do té doby moc nevědělo. Zahrnoval zkoumání dat 880 milionů jedinců, podílelo se na něm 650 000 pracovníků, což z něj učinilo největší projekt, jaký kdy byl v tomto směru realizován. Závěry jednoznačně ukázaly, že rakovina je primárně záležitostí životního stylu. Profesor Campbell se svými spolupracovníky zjistil, že genetika hraje u rakoviny jen roli předpokladu, a tím zásadním je právě výživa.

Kniha se čte jako detektivka; odhaluje netušené souvislosti a čtenářům radí, jak mají správně jíst. Při stravování na-

příklad není důležité pouze to, co jíme, ale s čím to jíme – jinými slovy celek je víc než součet složek. Proč je například dobré kombinovat špenát s rajčatovou omáčkou? A jak se jednotlivé chemické látky propojují do soustav chemických reakcí?

Campbell rovněž vyvrací mýty o přeceňovaných vitaminových doplncích, vysvětluje, proč je dobré, aby v jídelníčku výrazně

převažovala rostlinná strava, proč geny samy o sobě nevyvolávají nemoci, jak může kvalitní výživa zpacifikovat nežádoucí účinky škodlivých látek, jak chrání tělo před vznikem nemocí a že dobrá strava má být hlavně jednoduchá. Autor, který v červnu přednášel také v Praze, poutavě popisuje i to, proč o důležitých informacích pro zdraví veřejnost často nemá tušení. Většina věcí se totiž řídí zlatým pravidlem: ten, kdo má zlato, vytváří pravidla...

Není divu, že se *Čínská studie* stala bestsellerem – jen ve Spojených státech se jí prodalo víc než milion kusů a obrovský úspěch sklízí i u nás. Kmotrem knihy se mimochodem stal známý herec a mystik Jaroslav Dušek.

To ale není zdaleka všechno. I když by se mohlo zdát, že informace v *Čínské studii* byly vyčerpávající, profesor Campbell se zde teprve „zahříval“. V pokračování svého velkolepého díla s příznačným názvem *Celek*, které českým čtenářům přineslo nakladatelství Svítání (www.svitani.eu), jež nyní chystá již druhé vydání, poodhaluje zákulisí zdravotnicko-potravinářského systému a důvody, proč téměř všechny informace, které se dostanou k širší veřejnosti, jsou – v lepším případě – nepřesné, mnohem častěji však lživé. Je to zkrátka jen byznys a o lidi tu nikdy nešlo. „Ve skutečnosti nelze hovořit o systému zdravotní péče, jde o systém péče o choroby. Sami sobě podáváme toxické lektvary, z nichž je většina určena pouze k potlačení škodlivých a nežádoucích účinků jiných léků,“ píše Campbell. A radí: „Uslyšíte-li jakékoli oficiální prohlášení na téma zdraví, položte si tři otázky: Je to pravda? Je to celé pravda, nebo pouze část? A dává to smysl?“ Mnohé studie jsou totiž, lidově řečeno, „cinklé“.

Další velký problém vidí „kacířský“ profesor, jak sám sebe označuje, v takzvaném redukcionismu současné vědy, ať

už té o zdraví, nebo o výživě. Je to jako v tom starém příběhu v básnické sbírce Masnaví Peršana Rúmiho: Když přivedli šest slepých mužů ke slonovi a požádali je, aby krátkým ohmatáním zjistili, co se před nimi nachází, každý ohmatl jinou část slonova těla – končetinu, kel, chobot, ocas, ucho a bok – a pak tvrdili, že onou věcí je sloup, trubka, hadice, provaz, věž a zeď. „Rozdíl je snad jen v tom, že moderní věda místo šesti slepců úkoluje nějakých 60 000 vědeckých pracovníků, aby zkoumali člověka – každý z jiného hlediska.“

Campbell v této souvislosti vzpomíná na „otce vědy“, velkého Leonarda Da Vinciho, jenž víc než kdokoli jiný rozpoznal a uznával vztah mezi celkem a jeho částmi – podnítl zkrátka nový druh myšlení, neboť věděl, že celostní přístup potřebuje redukcionismus, aby se rozvíjel, a redukcionismus potřebuje celostní přístup, aby si udržel svoji platnost.

Pochopil to naštěstí i T. Colin Campbell, který svoje celoživotní poznání a neobyčejně poctivý výzkum vložil do dvou fantastických knih, jež by neměly chybět v knihovně nikoho, kdo touží porozumět moudrosti lidského těla a skutečnosti, že je všechno možná jednodušší, než se zdá. Stačí dodat tělu správné živiny, ideálně z rostlinné stravy. Kvalita dnešních potravin, to je samozřejmě další téma...

Abyste americký profesor dokázal, že rostlinná strava může být nejen plnohodnotná, ale i chutná, jeho dcera LeAnne Campbellová pro čtenáře připravila kuchařku s názvem *Čínská studie v kuchyni*, na kterou se čeští čtenáři mohou těšit na začátku roku 2017.

Zkrátka a dobře, právě úzké zaměření a omezený pohled současné vědy a medicíny namísto snahy o komplexní pochopení vážně narušil naši schopnost pochopit svět kolem nás. A tak nevidíme pro stromy les. A přes chobot slona. ■

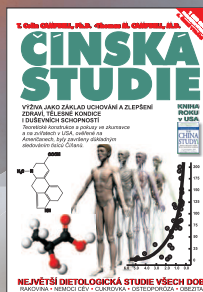
**T. Colin CAMPBELL, Ph.D.
Howard Jacobson, Ph.D.**

**1 500 000
PRODANÝCH KNIH
TOHOTO AUTORA**

CELEK

PŘEHODNOCENÍ VĚDY O VÝŽIVĚ

**POKRAČOVÁNÍ
ČÍNSKÉ STUDIE**



Kniha Celek přesvědčivě dokazuje, že zaměření moderní výživy na dílčí složky vede k masivnímu 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.

**VITAMÍNY • MINERÁLY • VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY • BÍLKOVINY
NEZNALOST • MÝTY • MYSTIFIKACE • PODVODY**