

MYSTIKA

ZDRAVÍ

TERAPIE

ZÁHADY

KALENDÁŘ AKCÍ

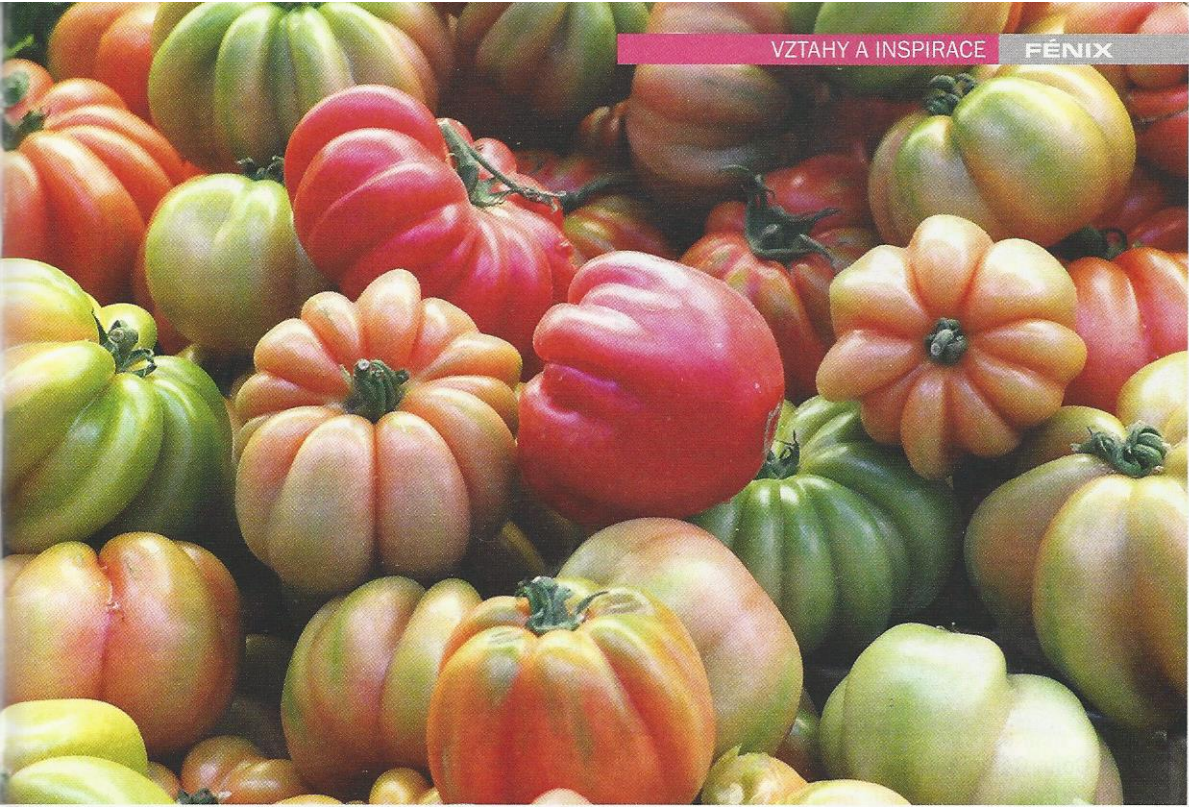
6 | 20
16



NOVÝ

FÉNIX

ČASOPIS PRO NEVŠEDNÍ LIDI



JAK ZASTAVIT CUKROVKAŘSKOU TSUNAMI? ŘEŠENÍ MOŽNÁ UŽ MÁME...

Text: Erika Peprná, novinářka, terapeutka foto: Michal Herz, European Health Tour

JSME NEMOCNÍ. A STÁLE NEMOCNĚJŠÍ. TEDY – ALESPŮŇ SPOUSTA Z NÁS. CIVILIZAČNÍ CHOROBY V ČESKU PŘEDSTAVUJÍ TICHOU EPIDEMII, KTERÁ JE SCHOPNA NÁŠ NÁROD NAPROSTO ZDECIMOVAL.

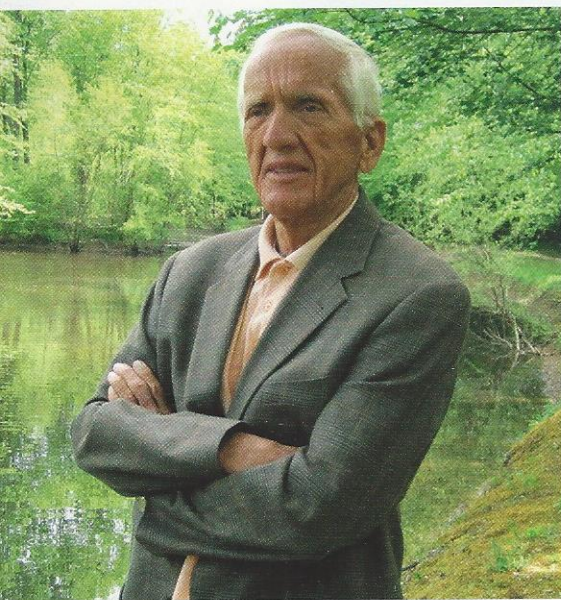
Fakta mluví jasně. Zdravotnická ročenka ČR konstatuje:

„Nemoci oběhové soustavy představují, s 216 tisíci hospitalizovaných osob v roce 2013, nejčastější příčinu hospitalizace. (...) Další časté onemocnění představuje diabetes mellitus, se kterým se v roce 2013 léčilo 861,6 tisíce osob, což je oproti předchozímu roku nárůst o 2,4 %. (...) V průběhu roku byl diabetes nově zjištěn u 72,6 tisíc pacientů, z toho ve 302 případech u osob do 19 let. (...) Pro (rakovinné, pozn. aut.) novotvary bylo v roce

2013 zaznamenáno 23 tisíc případů pracovní neschopnosti a invalidní důchod ke konci roku pobíralo 35,4 tisíce osob.”

Jinými slovy: jsme nemocní, až běda. Decimují nás rakovina, cukrovka a oběhové potíže. „Normální“ stav? Ani omylem. Jenže co s tím?

Klasická medicína zjevně odpověď nemá – nebo jen nedostačující. Řešení však samozřejmě existují. Obvykle spočívají v bedlivém zkoumání Boží přírody a naší přirozenosti.



T. Colin Campbell, biochemik, odborník na nutriční stravu

Jedno takové řešení k nám do Čech dorazilo již před časem. Jen o něm většinou nevíme – což je škoda. **A řešení? Vynašel jej jeden tvrdohlavý kluk z americké mléčné farmy a napsal o něm celosvětově uznávaný bestseller. Jeho práce a práce množství vědců, s nimiž tento muž během své vědecké dráhy spolupracoval, zachránila již stovky, ba možná tisíce životů. Vyvolává kritiku zprava i zleva, jedno však jí upřít nelze: je velmi důkladná. Možná neříká o lidské výživě a zdraví vše – ale přesto toho říká hodně. Zásadně hodně.**

Jedná se o Čínskou studii, mamutí dílo vědců pod vedením dr. Colina Campbella. Navzdory tvrdé opozici – především z řad lékařského a potravinářského „establishmentu“ – si dost možná nejrozsáhlejší dílo v oblasti vědy o výživě našlo své čtenáře. A nejen čtenáře. Nadšené „stoupence“, kteří se s jeho pomocí vyléčili z řady chronických a smrtících civilizačních chorob docela jednoduše: stravou.

Dr. Colin Campbell přitom začínal jako zastánce klasického stravování. Jak sám říká, jako „kluk z mléčné farmy“ měl na

věci jednoduchý názor. Nejlepší snídaně jsou smažená vajíčka, klobásky, párky a pár sklenic mléka. Tehdy si to mysleli všichni – dr. Campbell je ročník 1934 – protože cholesterol byl téměř neznámý pojem a po „nízkotučném běsnění“ nebylo ani slechu. Jak se stal z konzumenta párků a vajec dlouholetým veganem? Cesta to byla zajímavá. A rozhodně poctivě prošlapaná. Poté, co vystudoval veterinární medicínu, věnoval se Campbell biochemii, především pak práci se smrtícími toxickými látkami v krmivech – dioxiny a aflatoxinem. Jeho práce ho od zkoumání zemědělských krmiv naprosto přirozeně dovedla ke zkoumání lidské stravy: jeho dalším zaměstnáním byla koordinace výzkumu aflatoxinu v projektu potravinové pomoci Filipínám. Místní dětičky totiž umíraly nejen na strašlivou podvýživu, ale také mezi nimi vypukla přímo „epidemie“ rakoviny jater. A to bylo vědcům ve Spojených státech podivné.

Jali se tedy zkoumat, zda za „explozí“ dětských rakovin nestojí plísněmi produkovaný aflatoxin, obsažený například v burských

BYLA TO STUDIE, DNES ZVANÁ PROSTĚ ČÍNSKÁ

oříšcích. Výsledky je notně překvapily. Aflatoxin skutečně v dětské stravě obsažen byl, v místním zboží se vyskytoval v obrovských množstvích, nicméně děti, které onemocněly rakovinou, byly ty z nejlepších rodin, které podvýchivou netrpěly – naopak, konzumovaly stravu téměř podobnou té „západní“, s vysokým podílem živočišných složek, tedy podle tehdejší vědy „zdravou“.

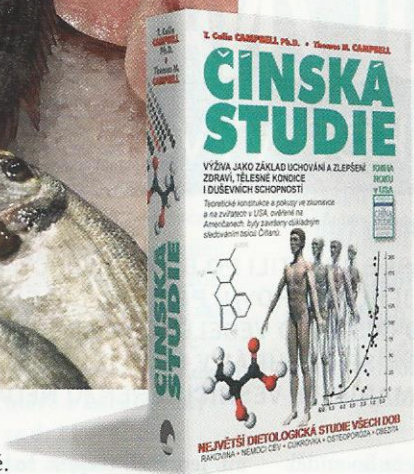
Campbellovi se v té době také dostala do ruky krajně znepokojivá indická studie na potkanech. Tvrdila, že aflatoxin skutečně vyvolával u zvířat rakovinu jater – pokud byla krmena vysokým procentem bílkovin. To Campbellovi nedopřálo klidu. Pustil se s kolegy do velmi obsáhlého a „klasického“ vědeckého výzkumu. Jeho výsledky ho ohromily a nastartovaly dráhu, která měla v podobě Čínské studie posléze mnoha lidem změnit svět stravování a zdraví.

Campbell sám výsledek popisuje takto:

„Naše zjištění byla šokující... **Bílkoviny, pocházející ze stravy, měly tak silné účinky, že jsme mohli jednoduše „zapínat“ a „vypínat“ rakovinový růst pouhými změnami konzumovaného množství těchto proteinů.**“

Šokující? To však byl jen jeden laboratorní výzkum, byť poctivý a konzervativně provedený. To důležité mělo teprve přijít.

Byla to studie, dnes zvaná prostě Čínská: obří epidemiologický výzkum, zaměřený na rakovinu. Dr. Campbell měl, jak sám říká, to štěstí, že s ním navázali spolupráci čínští vědci. **Čína přitom na konci sedmdesátých let provedla nejrozsáhlejší zkoumání rakoviny na světě – účastnilo se ho 880 milionů (!) občanů, převážně jedné etnické skupiny.** Něco podobného se může vážně



uskutečnit jen v Číně.

Výsledkem byl Atlas rakoviny: práce, která na přehledné statistice jasně ukazovala, že za výskytem hrozného onemocnění nestojí genetika, ale životní styl. A zkoumáním toho, co přesně obrovité rozdíly (často jdoucí až do desetitisíc procent) způsobuje, byl u tisíců pacientů pověřen tým právě pod Campbellovým vedením. Výsledky potvrdily, co ukázali „potkani“, jen v mnohem větším měřítku. **Živočišné bílkoviny a tuky byly hlavním viníkem civilizizačních onemocnění – a že to platí nejen v Číně, ověřil ve své následné kariéře**

nejen sám Campbell, ale i další lékaři, kteří se zabývali „lčením“ rostlinnou stravou.

Postupně se objevovaly důkazy, že konzumace vysokého množství bílkovin například mnohonásobně zvyšuje i riziko onemocnění rakovinou prsu – o níž se běžně soudí, že je velmi silně geneticky podmíněna. A naopak. Tedy konzumace rostlinné stravy riziko podstatně snižuje.

Sám Campbell čelí za své názory velmi tvrdé kritice. Její původ je dvojitý, přičemž první je dost smutný: Jako správný tvrdohlavý „kovboj“ vyvodil ze svých zkušeností jednoznačné závěry nejen o lidském zdraví, ale také o zdravotnictví. Tvrdí, že je silně napojeno na farmaceutický, ale i potravinářský průmysl, a že se zmíněné „lobby“ už postará, aby se jednoduché pravdy, které pomáhal objevit, nedostaly masově k pacientům -

protože z nemocných mají lékaři i průmyslníci zisky. Žádný div, že někteří lékaři „klasické školy“ doktorovi, který se dnes po desítkách let veganství ve dvaosmdesáti těší vynikajícímu zdraví (což mimochodem můžeme 4. června na vlastní oči vidět na přednášce na Karlově univerzitě), nemohou přijít na jméno! Na rozdíl od těch prvních ovšem mohou mít pravdu kritici druhé „skupiny“. **Kritici, kteří tvrdí, že nikdy není vše pro všechny. Musíme zkrátka citlivě**

vnímat vlastní tělo.

Známe přece případy lidí – a není jich málo – kteří výtečně prosperují na takvané „paleo“ dietě, která se skládá mimo jiné právě z masa a vajec, jež Campbell tak zavrhuje... Záleží na daném jedinci i na jeho nemoci. Jedna věc je však každopádně zřejmá: Campbell objevil zásadní informace o lidské výživě. Kdyby se masově dostaly k Čechům a Moravanům, mohly by dost možná zastavit probíhající „civilizační tsunami“. Co myslíte, nestálo by to za to?