



Každý má svou volbu: Pohodlně plout do otroctví, nebo vstoupit do **PROTIPROUDU**

2. 12. 2017



Maličkost, která zachraňuje lidské životy: Jak může zdraví pomoci jméno napsané na vizitce. Pokus irského lékaře vyléčil pacienty s rakovinou. Kuchařka pro zdravé i nemocné. Lze léčit neléčitelné choroby?

<http://www.protiproud.cz/zdravi/3496-malickost-ktera-zachranuje-lidske-zivoty-jak-muze-zdravi-pomoci-jmeno-napsane-na-vizitce-pokus-irskeho-lekare-vylecil-pacienty-s-rakovinou-kucharka-pro-zdrave-i-nemocne-lze-lecit-nelecitelne-choroby.htm> **ERIKA MAGDALENA PEPRNÁ** se na začátku adventní doby dívá na nenákladnou změnu jídelníčku, která může zásadním způsobem změnit lidský život, a přidává recept z jedné vynikající knihy

Paní Petře objevili nádor na prsu, který byl „úspěšně“ zaléčen, ale o několik let později se vrátil a metastázoval do plíce a jater... Paní Petra žije díky přesně cílené „léčbě“ - na kterou však nemá většina žen zasažených touže nemocí. Má štěstí - je sama s malou dcerou, o kterou by se jinak neměl kdo postarat...

Zhruba tenhle příběh proběhl mainstreamem před nějakým časem. Je mnohem zajímavější, než by se zdálo, a zdaleka nejen z hlediska příběhu, který přináší. Především je zajímavý jednou bez nadsázky smrtelně důležitou věcí – kterou neříká. Ale pojďme na to popořádku.

Léčba nevléčitelných

“Rakovina prsu je po rakovině kůže druhým nejčastějším onkologickým onemocněním u žen. Ze statistik vyplývá, že až 30 procentům žen, kterým byla diagnostikována rakovina prsu v raném stadiu a byly úspěšně léčeny, se nemoc vrátí, zpravidla už ve čtvrtém, metastatickém stadiu. V této fázi se nádor z prsu šíří do dalších orgánů těla, nejčastěji jsou metastázami zasažena játra, plíce, kosti a mozek. I v této nevléčitelné fázi je ale metastatický karcinom prsu dobře léčitelný a umožňuje nemocným vést plnohodnotný, kvalitní život.

Bohužel je tato nová cílená léčba finančně náročná a ne všechny nemocné k ní mají přístup. V České republice zatím tato nová léčba není hrazena ze zdravotního pojištění, v současné době teprve probíhá řízení o stanovení ceny a úhrady. Onkologové tak doufají, že se brzy i naše země zařadí mezi jiné země Evropy, kde již je tato léčba ze zdravotního pojištění hrazena...”

Tak nás poučuje text [článku](#), zmiňujícího osud “šťastné” nešťastnice, která dosáhla alespoň na konvenční “léčbu”. Léčba se tomu – na rozdíl od mnoha “méně mainstreamových” metod, říkat smí, a to ačkoli jde o zajímavý oxymoron “léčení nemoci v ne(vy)léčitelném stadiu”.

Klíč k manipulaci

Jak je to možné, když vlastně o léčbu nejde, neboť se nemoc až na výjimky pouze dočasně zvládá, nikoli (vy)léčí? Jak je, nota bene, možné označovat za léčbu předchozí postup, který zjevně neřeší příčinu choroby, která se posléze projeví na hlubší, nebezpečnější úrovni?

Odpověď je jednoduchá. Jako téměř vždy u podobných případů jde o klasickou (mediální) manipulaci. Předhodí se nám velmi silný příběh – aby nám bylo sděleno, že “léčbu” (která neléčitelnou nemoc neléčí) může dotyčná a její podobně postižené spolubojovnice mít, pouze pokud se náš stát domluví s některou z farmaceutických firem, která bude podobnou “léčbu” nadále hradit z našich daní.

Samozřejmě – každá šance na další den života pro kohokoli, tím spíše pak pro osamělou matku, zasaženou podobnou chorobou, je svým způsobem požehnání nevyčíslitelné penězi. O to více nám to tak připadá, pokud jde o peníze, které jsou veřejné, čili “ničím” (ačkoli je ve skutečnosti musejí těžce vydělat jiné nešťastnice či nešťastníci...). A ještě k tomu může nemocný v této fázi života s léčbou vést “plnohodnotný, kvalitní život”... !

Jenže – a v tom je především háček – článek zamlčuje některé důležité souvislosti. Klíč k manipulaci totiž obvykle spočívá ne v tom, co řečeno je, ale naopak řečeno není. A tak je tomu i tady. Zda jde o neznalost autora či autorky, nebo o cílenou manipulaci, je z tohoto hlediska téměř lhostejné.

Abychom pochopili, co důležitého není řečeno – nejen v tomto článku, ale i v mnohých podobných, a vůbec v převládajícím tónu dnešní diskuse o rakovině a dalších civilizačních chorobách – dejme slovo lékařům.

Čínská studie

Konkrétně irskému lékaři dr. Johnu Kellymu, který učinil naprosto zásadní “drobný” převrat ve své praxi. Ten změnil život jemu, ale především jeho pacientům.

Dr. Kelly objevil [Čínskou studii](#), knihu, kterou sepsal se svým synem americký vědec T. Colin Campbell. Campbell ve fomonenálně úspěšné knize (celosvětově se prodalo více než 2 milióny výtisků) popisuje přelomový způsob léčby rakoviny a civilizačních onemocnění “pouhou” úpravou stravy. Tvrdí totiž, že zjistil a

potvrdil přímou a velmi jednoduchou souvislost mezi stravou založenou na živočišných proteinech a rakovinou. Dokonce tvrdí, že strava je schopná pracovat jako “vypínač” na úrovni genetické informace, jejíž poškození je za rakovinu zodpovědné. Jeho kniha se stala pro mnoho lidí doslova světlem na konci tunelu.

Dr. Kelly byl vůči ní zpočátku velmi skeptický – jako většina moderních lékařů neměl pocit, že by “pouhá” dieta mohla kohokoli vyléčit. Naštěstí pro jeho vlastní pacienty se však ke Campbellově práci dostal způsobem, který jeho skepticismus rozptýlil natolik, aby se odhodlal knihu přečíst. Toto setkání popisuje následovně:

Před deseti lety bych těžko považoval za uvěřitelné, že by jakýkoli typ stravy mohl hrát zásadní roli při léčbě rakoviny. V té době jsem praktikoval jako klasický rodinný, praktický lékař v irském Dublinu. Měl jsem za sebou více než čtyřicet let praxe. Jako většina mých kolegů jsem byl velmi skeptický vůči různým způsobům léčení dietami, o nichž jsem se občas něco dozvídal – zdálo se mi, že jsou postavené na velmi chabých důkazech.

Jednoho dne se však všechno změnilo. Jeden z mých blízkých přátel zemřel na rakovinu. Na jeho pohřbu jsem se setkal s jediným skutečným velikánem irské vědy, se kterým jsem tehdy měl tu čest se osobně znát. Poznali jsme se kdysi na univerzitě – už tam byl považován za jednoho z nejtalentovanějších studentů své generace. Nakonec se stal profesorem genetiky.

Téma rozhovoru se vzhledem k příčině úmrtí našeho společného přítele nabízelo samo. Zeptal jsem se ho, zda náhodou jeho obor, genetika, nepracuje směrem k nějakému skutečnému způsobu léčby rakoviny. Jeho odpověď mě překvapila: suše se pousmál a na druhou stranu své vizitky mi napsal jméno T. Colin Campbell. Pak povídá: “Jestli chceš vědět něco o rakovině, přečti si Čínskou studii.” Nic dalšího o tématu neřekl – což bylo samo o sobě docela zvláštní.

Pochopil jsem, když jsem si Čínskou studii přečetl. Myslím, že četba Čínské studie je velkým dnem v životě kohokoli – ovšem reakce lékařů se předvídatelně dělí do dvou kategorií. Buďto ji rovnou zahodí, protože jim nezapadá do ortodoxního myšlenkového schématu – jako jeden můj přítel, kterému jsem ji nadšeně doporučil, nebo ji, jako já, čtou pořád dokola. Nakonec jsem knihu odložil s pocitem, že na tom, co říká Colin Campbell, bude hodně pravdy. Především proto, že svou práci staví na velkém množství přesvědčivých důkazů.”

Nekrmte svou rakovinu

Dr. Kelly ovšem nezůstal jen u četby: Rozhodl se Campbellovy závěry, že strava je schopna mimo jiné “vypínat a zapínat” geny, které vedou k rozvoji rakoviny, vyzkoušet v praxi. Jak říká:

Zpráva v knize obsažená nedala spát mému svědomí. Od chvíle, kdy jsem ji přečetl poprvé, se mi začalo jevit, že by Campbellovy závěry mělo být možné bez rizika aplikovat na mé pacienty trpící rakovinou. Campbell sice většinu výzkumu prováděl na krysách – ale nebyl by problém otestovat, zda jeho “dieta” funguje i u lidských pacientů. Riziko bylo nulové. Mluvil jsem s mnoha kolegy, ale kupodivu se většině z nich zdálo, že bychom neměli coby praktici zasahovat do práce onkologů. Protože se mi ale od specialistů nedostávalo žádné reakce, rozhodl jsem se uskutečnit menší výzkum sám.

*Od té chvíle jsem každému pacientovi s rakovinou, který překročil práh mé ordinace, vyprávěl o Čínské studii. Někteří z nich byli nemocní už léta, jiným nádor právě objevili. Nakonec se téměř sedmdesát z nich zúčastnilo mé soukromé “čínské studie”. To pro ně znamenalo, že si koupí knihu, nastudují, jak se stravovat, a budou až do odvolání na stravě doporučované Campbellem - tedy na způsobu stravování, využívajícím sílu celých rostlin. Výsledky mě naprosto ohromily: **Všichni** pacienti se začali do několika týdnů cítit lépe. Jevilo se to navíc tak, že jejich nádory přestaly růst. K mému údivu můj malý výzkum přinesl pozitivní výsledky.*

*Zkoumal jsem tuto problematiku v praxi téměř deset let a nakonec o ní napsal knihu *Stop Feeding Your Cancer*, v níž popisuji mnohé případy vyléčení, některé i velmi dramatické. Všichni pacienti se však chovali způsobem, který Campbell v Čínské studii předvídá: Ti, kteří pečlivě dodržovali dietu, se uzdravovali. Ti, kteří ji nedrželi nebo přestali, pozorovali výsledky podobné Campbellovým krysám: Jejich nádory začaly růst – a progradovat přestaly, jakmile opět přešli na rostlinnou stravu.*

Reálná naděje

Zázrak? Dr. Kelly prostě a jednoduše překročil hned v několika směrech práh dnešního lékařského paradigmatu, obecně přijímaného vzorce myšlení. Odhodlal se k tomu, co podle zdravého selského rozumu mělo fungovat – a nestálo peníze, ani neriskovalo životy pacientů. Výsledkem a odměnou mu bylo a je dobré zdraví jeho pacientů.

K tomu, aby to učinil, musel ovšem vykročit z vyjetých kolejí myšlení, které jemu a jeho kolegům předepisuje současná medicína, jež je, bohužel pro nás všechny, z velké části silně ovlivňována zájmy mocných farmaceutických firem.

Právě ony přesvědčují, že strava nebo různé holistické techniky léčby nejsou zdaleka tak dobré jako drahé experimentální léky. Strava je totiž, bohužel pro různé koncerny, nepatentovatelná... její jediný "náklad" spočívá v nutnosti se zamyslet, omezit vlastní chutě – a důkladně naplánovat změnu jídelníčku.

Fascinující "vedlejší účinek" také je, že když člověk přejde (aspoň převážně či načas) k podobně odlehčené stravě, má to vliv i na jeho běžný život: Najednou zjistí, že se může stravovat kvalitně a chutně, aniž to zatíží své tělo – a také rozpočet. Peníze a čas, které dříve investoval do lékařské péče a nevhodné stravy, může využít mnohem lépe. Koneckonců v podobném duchu píše o stravě založené na využití pokud možno celých rostlin T. Colin Campbell ve své další knize **Celek**.

Zkrátka existuje docela reálná, jednoduše dosažitelná naděje na vyléčení pro mnoho nemocných (i takzvaně zdravých). Nejde o pouhou variantu známého vegetariánství či veganství, i když by se k ní dala zřejmě nejjednodušeji přirovnat. Jenže z mainstreamových článků se o ní kupodivu nedozvídáme... proč?

Důvodů je několik. Kromě již zmíněného tlaku mocných lobby je také dlužno podotknout, že ač změna stravy je daleko méně nemožná či nákladná než třeba zařazení do programu experimentální léčby, přesto to není pro mnoho lidí věc jednoduchá. Měnit stravování prostě není tak "sexy" jako sníst pilulku... a leckdy na provedení podobné změny není síla. Proč o ní pak číst?

Úzké cesty

Dobře to vím i ze své konzultační praxe. Ono také – měňte kompletně stravování, když vám právě našli těžkou chorobu, je vám mizerně na těle i duši a chod vaší několikačlenné domácnosti se kvůli tomu nezastaví, nota bene, že v ní ubyde financí, protože nevyděláváte!

Proto – mimochodem – velmi vítám, že Campbellova dcera, která podobným způsobem s rodinou jí už léta, přišla s pomocnou rukou – napsala a se svými dospívajícími syny nafotila a vydala domácí jednoduchou **kuchařku**. V ní vysvětluje, jak plánovat, nakupovat a vařit tak, aby to odlehčilo tělu, času i rodinnému rozpočtu.

Recepty LeAnne Campbellové jsou, když už jsme u toho, zajímavou inspirací i pro ty z nás, kteří díky Bohu zkouškou těžké choroby nemusejí právě teď procházet. Blíží se doba předvánoční, kdysi vnímaná jako postní. Zkusit si podobný půst před blížícími se svátky může znamenat "bod obratu" i pro nás takzvaně zdravé. Jisté zastavení v kolotoči moderní doby. Věnování myšlenek sobě.

Jsou to právě podobná zastavení, která nám pomáhají udržovat se na cestě ke zdraví. V praxi jsou svým způsobem jednoduchá. Důkazem je i práce Johna Kellyho, T. Colina Campbella a dalších vědců, kterých navzdory všem Spolkům skeptiků Sysifos stále přibývá.

Jenže k tomu, abychom si podobných "úzkých cest" ke zdraví všimli, je třeba především to, abychom dokázali vystoupit z kolotoče všedního "běhu o život". Vrátili se k sobě. Odlehčit tělu i duši může znamenat "jen" to, že si uvědomíme, jak málo z toho, co je nám předkládáno jako nezbytné, k životu skutečně potřebujeme. A po čem jiném, co nutně potřebujeme, naopak hladovíme, aniž to tušíme.

A to je jedna z nejdůležitějších “zdravovědných” rad. Vypadá banálně a jednoduše a nelectá chuťové pohárky našich mozků. Na první pohled vypadá skoro tak nezajímavě, jako jídlo, které jsme uvařili pouze z rostlin, nebo jedno jméno napsané na vizitce.

Ale jsou to právě podobné maličkosti, které zachraňují lidské životy.

Tip na závěr

Snídaně Dýňové palačinky (z knihy [Čínská studie v kuchyni](#) LeAnne Campbellové) - na 12 palačinek

- 2 hrnky celozrnné pšeničné mouky
- 1 čajová lžička jedlé sody
- 1 čajová lžička prášku do pečiva
- 1/2 čajové lžičky mořské soli
- 1 polévková lžíce koření na dýňový koláč (pozn. obsahuje skořici, muškátový oříšek, zázvor a nové koření, někdy hřebíček a muškátový květ).
- 2 hrnky rostlinného mléka
- 2 polévkové lžíce mletého lněného semínka a 6 polévkových lžic vody (místo 2 vajec)
- 1/2 hrnku dýňové zavařeniny (nebo čerstvé uvařené dýně)
- 5 polévkových lžic javorového sirupu
- 1/2 čajové lžičky vanilkového extraktu

Při středně vysoké teplotě rozehřejte pánve či plotýnku s nepřilnavým povrchem. Ve velké míse promíchejte mouku, sodu, prášek do pečiva, sůl a koření. Ve středně velké míse smíchejte lněné semínko, vodu, rostlinné mléko, dýni, javorový sirup a vanilkový extrakt. Obsahy obou mís spojte a promíchejte. Těsto by mělo být tekuté, je-li příliš husté, přidejte rostlinné mléko.

Nalijte malou dávku těsta na rozpálenou plochu pánve či plotýnky. Až se na povrchu palačinky začnou dělat bubliny, obraťte ji. Hotová palačinka je zlatohnědá. Podávejte ihned.

Tipy: Používejte jen kvalitní pánve či plotýnku s nepřilnavým povrchem. Některé palačinky na některých pánvích lze smažit zcela bez tuku, u jiných je třeba potřít lehce pánve tukem. Nejlépe je jíst palačinky čerstvé a teplé – chcete-li jich podávat větší množství najednou, je nejlépe během smažení hotové palačinky uchovávat v troubě zapnuté na nízkou teplotu.