

ROČNÍK VI. • číslo 11/2016 SPECIÁL • volný prodej • řízená distribuce

# PRAŽSKÝ ZPRAVODAJ

NOVINY PRO PRAHU A STŘEDNÍ ČECHY

**SIGNAL festival**

*již počtvrté změni  
tvář Prahy.*

*Od 13. října  
budou lidé  
potkávat  
i humanoidy.*



[www.prazsky-zpravodaj.cz](http://www.prazsky-zpravodaj.cz)

Cena: **9,50 Kč** + křížovka

# Kvalitně žít, nebo umírat?

V jakých úžasných časech žijeme! Choroby a dokonce i stáří by měly brzy zmizet díky pokrokům v medicíně, technologiích, genetice, farmakologii. Lék na rakovinu čeká za dveřmi. Pomocí úpravy DNA zdokonalíme naše vlastní geny. Téměř každý týden objevujeme úžasná léčiva. A genetické modifikace potravin kombinované s pokročilými technologiemi zpracování budou brzy schopné změnit kostku cukru na plnohodnotné jídlo.

Tento růžový scénář ovšem kazí jedna drobnost – že je to všechno úplně špatně. Lidstvo závodí o vynalezení léčby zcela zbytečných chorob. Hledá nové geny, jako kdyby ty, které se v nás vyvinuly během milionů let, byly pro nás nepotřeb-

jakými jsou např. obezita, diabetes a hypertenze, je možné předpokládat, že jejich růst bude i nadále pokračovat.

Žádný z pokroků, kterých jsme v medicíně dosáhli, se nezaměřuje na primární prevenci a žádný z nich

nás nečiní zásadně zdravějšími. A cena, kterou za ně platíme, je příliš vysoká. Po mnoho let se náklady na předepisované léky zvyšovaly rychleji než inflace. Myslíte si, že dostáváme za své peníze placené na zdravotním pojištění a na daních adekvátní kompenzaci? Vedlejší účinky léků na předpis tvoří ihned po kardi

ovaskulárních chorobách a nádorových onemocněních třetí hlavní příčinu úmrtí. Ano, je to pravda! Léky na předpis zabíjejí víc lidí než dopravní nehody.

Vedle toho sanitka se skřípějícími pneumatikami vypadá jako nejbezpečnější fáze zdravotnické péče.

## Dobré zprávy

Naštěstí máme k dispozici výborný, bezpečný a levný způsob, jak dosáhnout dobrého zdraví: Naše strava nás může uzdravit rychleji a daleko efektivněji než nejnákladnější léky a extrémní chirurgické zákroky – je daleko podstatnějším determinantem zdraví než DNA či většina chemických látek číhajících v životním prostředí. Nikdy není příliš pozdě začít správně jíst. Dob-

rá strava může zvrátit mnohé ze zmíněných problémů. Změňte způsob stravování a zlepšíte své zdraví.

## Ideální strava

Zdravá strava má pověst jídla bez chuti a radosti. Můžete si dokonce myslet, že musí být tou nejchmurnější kombinací pokrmů, jakou si lze představit. Naštěstí taková není. Stačí se pouze vrátit ke stravovacím kořenům – netřeba být militantním stoupencem slova „dieta“, které samo o sobě naznačuje spíše heroické a časově omezené úsilí než trvalý a uspokojivý způsob konzumace.

## Zdraví v tabletách

Kdyby bylo možné zdravou stravu vtěsnat do tablet, byl by jejich vynálezce nejbohatším člověkem planety. Velké farmaceutické společnosti by prezentovaly, že je vědecky dokázáno, že jejich konzumace

- ➔ předchází 95 % všech nádorových onemocnění,
- ➔ předchází téměř všem srdečním infarktům a mozkovým příhodám,
- ➔ předchází diabetu 2. typu a je schopna ho vyléčit tak rychle a účinně, že po třech dnech užívání tohoto léku je pro uživatele nebezpečné pokračovat v aplikaci inzulínu.

A co přímé vedlejší účinky na každého jedince? Samozřejmě existují:

- ➔ dosažení optimální tělesné hmotnosti zdravým a udržitelným způsobem,
- ➔ odstranění většiny migrenózních bolestí, akné, chřipkových onemocnění, chronických bolestí, trávicích obtíží,
- ➔ zlepšení energetického stavu organismu,
- ➔ upravení erektilní dysfunkce.

Existují však i účinky na životní prostředí:

- ➔ zpomalení až zastavení globálního oteplování,

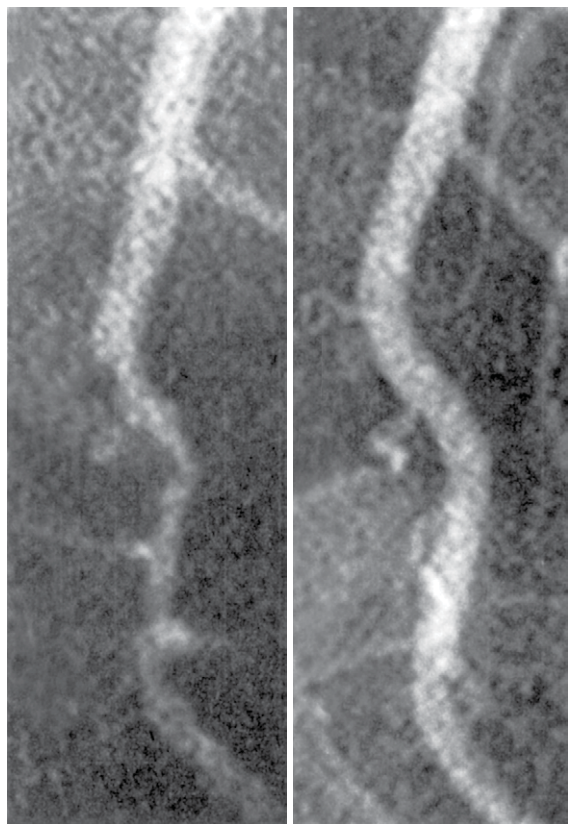
- ➔ snížení úbytku a kontaminace spodních vod,
- ➔ odstranění potřeby kácet lesy,
- ➔ uzavírání zvířecích farem,
- ➔ potlačení podvýživy a segregace obyvatel v nejchudších zemích.

Je obtížné si při řešení nejzávažnějších zdravotních problémů představit cokoliv zdravějšího či účinnějšího.

Protože však zdravou stravu do tablet vtěsnat nelze, neexistují opravdu účinné tržní mechanismy, které by ji prosazovaly. Žádná kampaň sdělovacích prostředků ji nepropaguje. Žádný systém zdravotního pojištění ji neproplácí. Vaši lékaři a ministr nemocnictví ji nepropagují... Protože nikdo nepřišel na to, jak ohromně zbohatnout tím, že by ji prosazoval.

Vy si o ní můžete přečíst v knihách světově uznávaného odborníka na výživu prof. Campbella ČÍNSKÁ STUDIE a CELEK – PŘEHODNOCENÍ VĚDY O VÝŽIVĚ. Bližší informace jsou na [www.svitani.eu](http://www.svitani.eu).

## Věčtitá tepna před a po konzumaci zdravé stravy



né. Podává sobě toxické lektvary, z nichž je jen malá část určena k léčbě chorob, zatímco většina slouží k potlačení škodlivých účinků jiných léčiv.

## System péče o choroby

Hovoříme o systému zdravotní péče, ve skutečnosti máme systém péče o choroby.

Rozvinuté země jsou nemocné. I přes vysoké finanční výdaje na zdravotnictví nejsme zdravější. Výskyt mnoha chronických onemocnění se zvyšuje a na základě zdravotních ukazatelů (biomarkerů),

