

Časopis Ilony Manolevské s přáteli

6/2010

Cena 27 Kč

SR 1,19 €

# Meduňka



Alternativní cesty ke zdraví



# Antioxidanty

Před měsícem jsme v Meduňce pochválili vydavatelství Svitání, jež vydalo světový bestseller *Čínská studie*, která se v USA stala KNIHOU ROKU. Protože jsme o ni měli velký zájem, poskytlo nám ke zveřejnění ukázky z kapitol, které jsme vybrali pro naše čtenáře. Autor T. Colin Campbel, Ph.D., nám před měsícem vysvětlil, proč knihu napsal, a dnes už vám představíme první téma, které jsme z ní pro vás vybrali – léčivé antioxidanty. Připomínáme, že vás ještě čekají ukázky z kapitol diabetes, rakovina prostaty, rakovina tlustého střeva, vláknina, cholesterol... Autor napsal knihu pro své americké spoluobčany, ale jak víme, moc se od nich nelišíme, pokud jde o nemoci a nezdravý životní styl. Meduňka doplňuje ukázky z knihy několika mezititulky.



## Antioxidanty a volné radikály

Jednou z nejviditelnějších vlastností všech rostlin je rozsah jejich barevného spektra. Různé odstíny červených, zelených, žlutých či oranžových barev ovoce a zeleniny nás lákají, jsou navíc zdravé. Zbarvení ovoce a zeleniny je odvozeno od různých chemických látek – antioxidantů. Ty se vyskytují výlučně v rostlinách. V potravinách získaných ze živočišných zdrojů jsou přítomny jen

do té míry, s jakou je zvířata konzumují a v malém množství ukládají ve svých tkáních. Živé rostliny jsou důkazem nádhery přírody z pohledu estetického i chemického (obsah a rozmanitost chemických látek). Většina rostlin získává energii ze slunečního záření při procesu nazývaném fotosyntéza.

*(Pozn. red.: Fotosyntéza je složitý, několikastupňový proces; jeho průběh se dělí do dvou fází. Ve světelné fázi barevné pigmenty pohlcují světlo, z něhož získávají energii pro následné děje. V této fázi dochází k rozkladu vody a uvolnění kyslíku, který pak využívají i jiné organismy k dýchání. Biochemické děje v temnotní fázi již světlo nepotřebují, ale využívají energii, která byla ve světelné fázi získána. Dochází k zabudování oxidu uhličitého do molekul cukrů, které dále slouží buď jako zásobárna a zdroj energie, nebo jako stavební složky pro tvorbu složitějších molekul, např. polysacharidů, glykosidů aj.)*

Tento proces je energeticky velmi náročný. Energie je přenášena elektrony. Místo v buňce, kde fotosyntéza probíhá, se tak podobá jadernému reaktoru. Elektrony nabitě energií ze slunečního záření se pohybují velkou rychlostí a buňka je musí velmi přesně řídit. Pokud se totiž vychýlí ze svých drah, mohou vytvářet volné radikály.

*(Pozn. red.: Volné radikály jsou vysoce reaktivní „neúplné“, tj. nenasycené molekuly, schopné přijmout elektron jiné sloučeniny. Tím jí změní. Mohou tak poškodit buňky, oslabit imunitní systém a napomáhat ke vzniku řady onemocnění. Proto je pro zdraví našeho organismu nutné, aby tyto částice byly ihned po svém vzniku zachyceny a zničeny. Látky, které mají schopnost volné radikály ničit, resp. blokovat, se nazývají antioxidanty.)*

## Obdivuhodná skupina látek

Jak tedy rostlina zabezpečuje správný chod těchto složitých reakcí, a jak se chrání před zbloudilými elektrony a volnými radikály? Jednoduše kolem míst, kde probíhají potenciálně nebezpečné reakce, postaví „štít“. Štít je složen z antioxidantů; ty vychytávají a pohlcují elektrony, které by se jinak mohly odchýlit ze správného směru. Antioxidanty jsou obvykle barevné, protože stejné chemické vlastnosti, které umožňují vychytávání nadbytečných elektronů, také ovlivňují vznik viditelné barvy. Některé z těchto antioxidantů se jmenují karotenoidy a jsou jich stovky druhů. Liší se svým zbarvením. To kolísá od žluté beta-karotenu (dýně) přes oranžovou kryptoxanthinu (citrusy) až po červenou lykopenu (rajská jablka). Některé antioxidanty mohou být i bezbarvé, např. kyselina askorbová (vitamin C) a vitamin E, protože ochraňují před riziky zbloudilých elektronů jiné části rostlin. Pozoruhodný proces ochrany před volnými radikály je nicméně i pro nás, příslušníky fauny, velmi důležitý. Během celého svého života si totiž vytváříme malá množství volných radikálů. Stačí krátkodobý účinek intenzivního slunečního záření, vystavení se nebezpečným průmyslově vyráběným chemickým látkám či nevhodné složení stravy. Volné radikály jsou záluďné, způsobují, že naše tkáně ztrácejí pružnost a přestávají fungovat. V zásadě se to podobá procesu stárnutí. Toto nekontrolovatelné poškození je také součástí změn vedoucích k šedému zákalu, kornatění cév, rakovině, rozedmě plic, artritidě a mnoha dalším chorobám, jež nás provázejí.

A teď překvapení: běžně si žádné ochranné štíty proti volným radikálům nestavíme. Nejsme rostliny, neprovádíme fotosyntézu ani nevytváříme své vlastní antioxidanty. Naštěstí u nás anti-

### POZVÁNKA PRO ČTENÁŘE

#### ČKVŘ

INTERNATIONAL INSTITUTE FOR HOLISTIC MEDICINE

Uzdravování programem JL START

Bolí vás záda, klouby, hlava? Jste unavení, máte bolestivou menstruaci, trpíte nadváhou? Máte pocit vyčerpanosti nebo jiné zdravotní problémy? Vše můžeme společně řešit spuštením procesu autofrekvenční terapie – sebeuzdravování vlastními silami svého organismu.

Z kapacitních důvodů si nechejte potvrdit vstup na uvedených telefonech. Vstupné v Berouně je aktuální číslo časopisu Meduňka.

#### Seznam pracovišť, kde probíhá uzdravování:

**Beroun** – Jiří Lang, tel.: 777 186 837

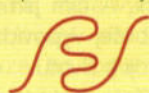
**Praha** – Hana Přívratská, tel.: 777 131 634

**Sušice** – Vladimíra Bujakowská, tel.: 724 303 376

**Plzeň** – Květa Věbrová, tel.: 777 138 808

**Brno** – Marie Wolfová, tel.: 605 088 071, 739 187 158

Rádi bychom otevřeli další harmonizační centra. Zájemci o jejich založení a provoz získají informace na



tel.: 777 186 837,  
Těší se na vás  
Jiří Lang a kolektiv.



oxidanty z rostlin fungují stejně jako u nich. Je to úchvatná harmonie. Rostliny vytvářejí štíty z antioxidantů a zároveň z nich dělají neuvěřitelně přitažlivé cíle svými vábivými barvami. A my stejně jako zvířata se necháme nalákat a konzumujeme rostliny a zároveň si půjčujeme jejich štíty z antioxidantů, které využíváme pro ochranu vlastního zdraví. Ať už věříme v Boha, v evoluci či v pouhou náhodu, musíme připustit, že je to nádherný, téměř duchovní příklad moudrosti matky přírody.

## Vitamin C

V rámci *Čínské studie* jsme u vybraných skupin obyvatelstva určovali stav a množství antioxidantů pomocí záznamů o příjmu vitamínu C a beta-karotenu a stanovením koncentrací vitamínu C a E a karotenoidů v krvi. Z těchto biomarkerů antioxidantů nám nabídl nejpůsobivější důkazy vitamin C. Nejvýznamnější souvislosti mezi vitamínem C a rakovinou byl jeho vztah k počtu rodin náchylných ke vzniku rakoviny v každé zkoumané oblasti. V případě nízkých koncentrací vitamínu C v krvi existovala vyšší pravděpodobnost, že v těchto rodinách vznikne rakovina. Nízké koncentrace vitamínu C byly spojeny s vyšším rizikem vzniku rakoviny jícnu, s leukémií a nádory hrtanu, prsu, žaludku, jater, konečníku, tlustého střeva a plic. Rakovina jícnu jako první zaujala producenty jistého televizního pořadu, který následně odvysílal reportáž o úmrtích na rakovinu v Číně. Tento televizní program pak zlákal i nás k vlastní studii.

Vitamin C pochází primárně z ovoce a konzumace ovoce byla nepřímo úměrná výskytu rakoviny jícnu. V oblastech s nejnižší konzumací ovoce byl výskyt této rakoviny pět- až osmkrát vyšší. Stejný účinek vitamínu C byl pozorován i v případě výskytu ischemické choroby srdeční, vysokého krevního tlaku a mozkové příhody. Konzumace ovoce obsahujícího vitamin C jasně ukazovala jeho silné ochranné účinky u mnoha nemocí.

## Vitaminy A a E

Koncentrace alfa a beta-karotenů (prekurzory vitamínu A) stejně tak jako alfa a gama tokopherolu (vitamin E) v krvi jsou nedostatečnými ukazateli účinků antioxidantů. Tyto antioxidanty jsou v krvi transportovány pomocí lipoproteinů, což jsou mj. i přenašeče „škodlivého“ cholesterolu. Proto kdykoliv jsme zjišťovali úroveň těchto antioxidantů, zjišťovali jsme zároveň i „škodlivé“ ukazatele. Byl to jakýsi kompromis; snižoval naši schopnost odhalit blahodárné účinky karotenoidů a tokopherolů, i když jsou tyto účinky široce známy. I tak jsme zjistili zvýšený výskyt rakoviny žaludku v přítomnosti nižších koncentrací beta-karotenu v krvi.

Můžeme tedy říci, že nás ochrání před výše zmíněnými rakovinami jedinečně vitamin C, beta-karoten a vláknina? Může tableta obsahující vitamin C, beta-karoten či vlákninu vyvolat tyto zdravotní účinky? Ne. Zdraví nespočívá v jednotlivých živinách či chemických látkách, ale v biopotravínách,

kteří je obsahují. V rostlinné stravě, např. mísa špenátových listů obsahuje vlákninu, antioxidanty a mnoho dalších živin, které spolu vytvářejí úžasnou symfonii zdraví, protože v našich tělech spolupracují. Jezte co nejvíc čerstvého ovoce, zeleniny a celozrnných produktů a dostane se vám všech výhod, o kterých jsme se zde již zmiňovali, a navíc i mnoha dalších. Tyto názory na význam biopotravín a stravy z nich připravené pro naše zdraví propagují od doby, kdy byly masově na trh zavedeny vitaminové doplňky. Stal jsem se svědkem toho, jak se mnoho Američanů nechalo přesvědčit průmyslem a médií, že správnou alternativou k biopotravínám a přírodní stravě jsou vitaminové léky. Jak uvidíme v dalších kapitolách, slibované prospěšné účinky těchto jednosložkových doplňků se ukazují jako velmi problematické. Takže na závěr jedna rada: pokud chcete přijímat vitamin C či beta-karoten, nesahejte do lahvičky s tabletkami, ale vezměte si ovoce či listovou zeleninu.

*(Pozn. redakce Meduňky: V poslední době se objevují názory jiných odborníků na výživu, že ovoce, zelenina a třeba i byliny dnes již nejsou, co bývaly. Autor píše o BIOPOTRAVINÁCH! Podle nových výzkumů je proto vhodné stravu doplňovat i kvalitními potravinovými doplňky s vitamíny. A víme, že i zelenina z velkoprodějny škodí méně než uzenina.)*

Dnes, poté co mám za sebou desetiletí trvajících experimentálních výzkumů výživy a jejího vlivu na lidské zdraví, vím, že nemoci, která zahubila i mého tatínka – srdeční chorobě – můžeme předcházet, ba dokonce její průběh zastavit a pacienta léčit. Můžeme si udržovat zdravé cévy (tepny a žíly), a to bez chirurgických zákroků ohrožujících život i bez léků, které mají celou řadu vedlejších účinků. Zjistil jsem, že toho můžeme dosáhnout jednoduše – konzumací správné stravy. ♦

T. Colin Campbell, Ph. D.



## Napsali o Čínské studii

Podloženo dobře zdokumentovanými, recenzovanými studiemi a ohromující statistikou. Závažné důvody pro správnou stravu jako základ zdravého životního stylu nebyly nikdy tak silné.

*Bradly Saul, OrganicAthlete.com*

**Čínská studie** je zprávou o průkopnické výzkumné práci, která dává dlouho hledané odpovědi lékařům, vědcům a široké veřejnosti mající zájem o zdraví. Založena na usilovném mnohaletém zkoumání objevuje překvapivé odpovědi na nejdůležitější otázky naší doby, týkající se zdraví: Co doopravdy způsobuje rakovinu? Jak můžeme prodloužit naše životy? Co zvrátí epidemii obezity? Čínská studie se rychle vzdává módních diet, spoléhá na pevný a přesvědčivý důkaz; jasně a krásně napsaná jednou ze světově nejrespektovanějších autorit na výživu představuje důležitý zlom v našem chápání zdraví.

*Neal Barnard, M.D., prezident Lékařské komise pro zodpovědnou medicínu*

**Čínská studie** popisuje monumentální průzkum souvislosti mezi stravou a úmrtími zejména na rakovinu a kardiovaskulární nemoci. Dr. Campbell a jeho syn Thomas napsali živou, provokativní a významnou knihu, která si zaslouží pozornost široké veřejnosti.

*Frank Rhodes, Ph.D., emeritní prezident (1978–1995) Cornellovy univerzity*

**Čínská studie** je dosud nepřesvědčivějším důkazem prevence onemocnění srdce, rakoviny a dalších západních nemocí prostřednictvím stravy. Je to vynikající kniha jak pro ekonomicky rozvinuté země, tak pro země procházející prudkými ekonomickými změnami a změnou životního stylu.

*Chen Junsbi, M.D., Ph.D., senior, výzkumný profesor, Institut pro výživu a bezpečnost potravy, Čínské centrum pro kontrolu a prevenci nemocí*

## Kniha

má rozsah 400 str.  
formátu 17x24 cm.

Vydalo a za  
zvýhodněnou cenu ji posílá

Nakladatelství SVITANI  
svitani.objednavky@centrum.cz  
tel. 737 605 855  
Horova 36/29  
500 02 Hradec Králové  
www.svitani.eu

