

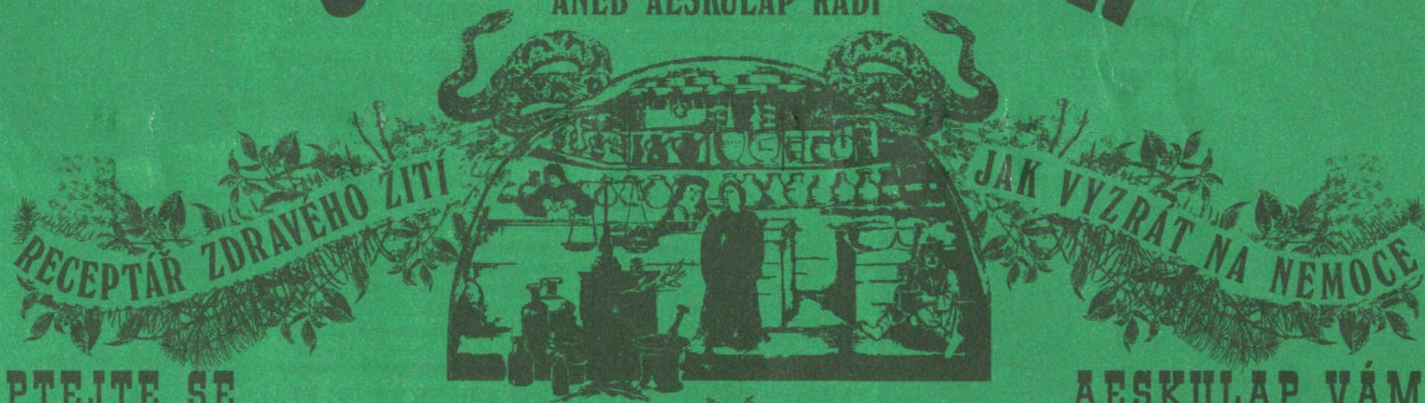
Jak upevnit zdraví

Cena 6,- Kč

ČÍSLO
12

PROSINEC
2011

VÁŠ
OSOBNÍ LÉKAŘ
ANEB AESKULAP RADÍ



PTEJTE SE

VAŠEHO OSOBNÍHO LÉKAŘE

AESKULAP VÁM

V PŘÍŠTÍCH ČÍSLECH ODPOVÍ

LÉČENÍ VÝŽIVOU

Nakladatelství SVÍTÁNÍ (Hrubinova 157, 500 02 Hradec Králové, 737 605 855, www.svitani.eu) vydalo mimořádně úspěšný překlad knihy **Dr. T. Colina Campbella**, profesora biochemie výživy na Univerzitě v Cornwellu (USA). Tato svým významem pro výživu moderního člověka zcela mimořádná kniha nese název: **ČÍNSKÁ STUDIE**. Počet stran: 404. (2. vydání). Americký Kongres ji v r. 2005 vyhlásil knihou roku v USA.

Dr. Colin Campbell zaujímá přední místo ve světovém výzkumu výživy, obdržel významné granty financování výzkumu a je autorem přes 350 vědeckých prací. Jeho vedlejší je **nejobsáhlejší a nejucelenější studií o zdraví a výživě v dějinách moderní medicíny**. Je završením dvacetileté spolupráce Cornellovy univerzity, Oxfordské univerzity a Čínské akademie preventivního lékařství. Studie srovnávala po řadu let způsob stravování a další parametry životního stylu se zdravotním stavem 6.500 lidí, kteří měli stejné genetické pozadí, ustálené stravovací návyky a nemigrovali. V rámci studie bylo zatím nalezeno 8 tisíc statisticky významných vztahů mezi životním stylem a zdravím. Kniha obsahuje cenné informace určené jak zdravotníkům, tak laickým zájemcům o zdravou výživu. Přináší praktické poznatky o tom jak léčit a předcházet správnou výživou civilizačním chorobám, například rakovině, kardiovaskulárním nemocem, cukrovce, vysokému krevnímu tlaku, Alzheimerově demenci, nemocem pohybového ústrojí aj. O souvislostech mezi výživou a zdravím bylo už popsáno hodně papíru. Bohužel exaktní informace se namnoze ztrácí mezi informacemi redundantními, nepodstatnými, mnohdy i škodlivými pro zdraví, jak o tom svědčí různé „módní diety“, případně propaganda podporovaná potravinářským průmyslem. V knize je přes 750 odkazů na výsledky stovek vědeckých prací. Některá zjištění byla publikována v nejprestižnějších světových vědeckých časopisech. Je zapotřebí opět definovat, co pokládáme za správnou výživu. Tak je třeba si uvědomit, že samotné vitaminy a potravinové doplňky nezajistí dlouhotrvající ochranu proti nemocem, jestliže současně od základu nezměníme své stravovací zlovyky. Geny nerozhodují o samotných nemocích, musí být aktivovány a výživa hraje kritickou roli v tom, zda se projeví dobré či zlé dědičné vlohy. Stejná výživa, která zabrání vzniku chorob v raném stádiu, dokáže zpomalit nebo zvrátit choroby v pozdějším stádiu. Čínská studie pro svoji srozumitelnost a doloženou faktografii je mimořádně zajímavou a

pokračování článku na straně 8

LÉČENÍ VÝŽIVOU

dokončení článku ze strany 7

čtivou knihou i pro laiky. Fakta dokazují, že správná výživa může zachránit život. Zdravá strava je nejmocnější zbraň, jakou disponujeme proti civilizačním chorobám. Pochopení v knize předkládaných vědeckých důkazů je zásadní jak pro zlepšení zdraví každého konkrétního jednotlivce, tak pro skutečné ozdravení celých populací v moderní společnosti. Čínská studie rozptyluje velké množství dosud tradovaných mýtů a dezinformací o zdraví. Poselství pro čtenáře zní: Pokud chcete zdraví, změňte stravu - a publikace dává návod, jak na to. Je výrazným počinem nakladatelství Svítání, že zprostředkovalo českým čtenářům četbu opravdu světového bestselleru. Zájem o druhé vydání knihy v krátkém časovém období to potvrzuje. Kniha by neměla chybět v žádné domácí knihovničce. *-red-*