

Největší dietologická studie všech dob

zaměřená na příčiny takových nemocí, jako je rakovina, nemoci cév, cukrovka, osteoporóza, obezita i dalších.

Výživa jako základ uchování a zlepšení zdraví, tělesné kondice i duševních schopností. Teoretické konstrukce a pokusy ve zkumavce a na zvířatech v USA, ověřené na Američanech, byly završeny důkladným sledováním tisíců Číňanů. Proto název knihy **ČÍNSKÁ STUDIE, autorů T. Collin CAMPBELLA Ph.D. a Thomase M. CAMPBELLA.** (Knihu vydalo nakladatelství *Svitání plus*, Hrubínova 1457, 500 02 Hradec Králové, tel.: 737 605 855, e-mail: svitani.objednavky@centrum.cz, www.svitani.eu.) Kniha je nejen fascinujícím výkladem o výzkumu a lékařských důkazech, které podává rozhodující, život zachraňující, informace o výživě. Je něčím mnohem více, něčím, co může změnit budoucnost nás všech.

TÉMĚŘ VŠECHNY ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY MAJÍ TŘI PŘÍČINY: SNÍDANI, OBĚD A VEČEŘI.

„Čínská studie“ představuje jasné a stručné poselství naděje. Rozptýluje velké množství mýtů a dezinformací o zdraví. Pokud chcete být zdraví, změňte stravu. *Následuje ukázka z této knihy.*

Působení stravy na osteoporózu

Jeden z nejpřesvědčivějších argumentů pro přírodní rostlinnou stravu je ten, že brání vzniku mnoha nemocí. Přesvědčivost informací o vlivu potravy na zdraví se odvíjí od množství dostupných důkazů. Téměř vždy dokážeme najít jednu studii podporující cokoli na světě. Pokud ale stovky, ba přímo tisíce různých studií ukazují u tolika nemocí zdravotní výhody rostlinné stravy či škodlivé účinky živočišné stravy, nemůžeme tvrdit, že se jedná o souhru náhod, nesprávné údaje, překroucenou statistiku apod. Takto doložené skutečnosti jsou pravdivé.

Osteoporóza je onemocnění, které charakterizuje úbytek kostní hmoty a porucha struktury kostní tkáně. Způsobuje větší náchylnost kostí ke zlomeninám. Postihuje zejména ženy po menopauze, nevyhýbá se však ani mužům.

Je vám zřejmé, že nebudete-li mít kosti, stane se z vás beztvářá hromádka? A řekli vám, abyste pili hodně mléka, ať máte silné kosti a zuby? Nechceme být beztvářou hromádkou na podlaze a známe výhody pití mléka, přijme ho tedy. Mléko je pro naše kosti prý tím, čím je med pro včely. Američané konzumují více kravského mléka a mléčných výrobků na osobu, než většina lidí na světě. Měli by tedy mít nepředstavitelně silné kosti – naštěstí tomu tak není. Jistá nedávno uskutečněná studie ukázala, že míra

vyskytu zlomenin kyčlí u amerických žen starších padesáti let je téměř nejvyšší na světě. Hůře jsou na tom pouze v Evropě a v jižním Tichomoří (Austrálie a Nový Zéland), kde konzumují ještě více mléka než ve Spojených státech. Čím je to způsobeno?

Nadměrný výskyt zlomenin kyčlí je často používán jako důvěryhodný ukazatel osteoporózy. Tvrdí se, že vzniká kvůli nedostatečnému přívodu vápníku. A toho využívají také tvůrci zdravotní politiky a doporučují větší konzumaci vápníku. Mléčné výrobky jsou bohaté na vápník, mlékařenský průmysl tedy dychtivě podporuje zvýšenou konzumaci vápníku. Což souvisí s tvrzením, že pít mléka posiluje kosti. Jedná se zde o politické manévrování.

Něco opravdu není v pořádku, lidé v zemích s nejvyšší spotřebou mléka a mléčných výrobků trpí zlomeninami kyčlí nejvíce na světě a mají rovněž nejhorší stav kostí. Jedno z možných vysvětlení se skrývá ve zprávě vypovídající o těsném vztahu mezi příjmem živočišných bílkovin a mírou výskytu kostních zlomenin u žen v různých zemích. Pod touto zprávou z roku 1992 jsou podepsaní vědci z Lékařské fakulty univerzity v Yale. Zpráva shrnuje údaje o příjmu bílkovin a výskytu zlomenin na základě třiceti čtyř samostatných studií z šestnácti zemí, které byly uveřejněny ve dvaceti devíti recenzovaných odborných člancích. Ve všech těchto studiích byly zkoumány osobami ženy ve věku nad padesát let. Ze závěru zprávy vyplynulo zjištění, že 70 % případů zlomenin mohla zapříčinit spotřeba živočišných bílkovin. Tito vědci vysvětlili, že **živočišné bílkoviny na rozdíl od rostlinných způsobují překyselení organismu, překyseluje se naše krev a tkáň. Tento stav není pro tělo příznivý, snaží se ho tedy zvrátit. Při neutralizaci nízkého pH tělo využívá vápníku. Ten se však musí odněkud vzít. Tím místem jsou kosti,** jež se následkem odvápnění oslabují a zvyšuje se tak u nich riziko zlomenin.

Více než sto let existují důkazy o tom, že fyziologický stav kostí živočišné bílkoviny zhoršují. Např. v devadesátých letech devatenáctého století bylo poprvé naznačeno, že živočišné bílkoviny překyselují organismus. Tato hypotéza byla potvrzena již v roce 1920. Delší dobu již také víme, že živočišné bílkoviny daleko více než bílkoviny rostlinné zatěžují organismus překyselením vznikajícím při metabolickém odbourávání.

Živočišné bílkoviny zvyšují kyselost organismu, čímž následně „vytahují“ vápník z kostí, a tak se zvyšuje množství tohoto minerála

lu v moči. Vše je známo již více než osmdesát let. Od sedmdesátých let minulého století se na vápník zaměřilo několik podrobných studií. Shrnutí těchto studií se objevila ve vědeckých člancích v roce 1974, 1981 a 1990. Každá tato souhrnná zpráva jasně ukazuje, že živočišné bílkoviny v množství, které mnozí z nás konzumují každý den, jsou schopny zvýšit vylučování vápníku močí.

Nedávno publikovaná studie (z roku 2000), která vznikla v Ústavu lékařství Kalifornské univerzity v San Francisku, porovnávala poměr konzumace živočišných a rostlinných bílkovin s mírou výskytu kostních zlomenin v osmdesáti sedmi výzkumných studiích provedených ve třiceti třech zemích. Výsledkem bylo zjištění, že vysoký poměr konzumovaných rostlinných bílkovin k živočišným je spojen s faktickým vymizením kostních zlomenin.

Všechna tato (ale i další zjištění podrobně popsána v uvedené knize – pozn. red.) zjištění vedou k závažné otázce, která se týká velmi propagovaného tvrzení, že mléčné výrobky bohaté na bílkoviny chrání náš kostní aparát. Potřebujeme prý mléčné výrobky, abychom měli dostatek vápníku, tím i silně a zdravě kosti. Neustále jsme upozorňováni na to, že většina z nás svému tělu nedodává požadované množství vápníku, zejména těhotné a kojící ženy. Neoprávněně!

Moje doporučení, vycházející z výzkumných zkušeností, které by mělo omezit na minimum riziko vzniku osteoporózy, zní takto:

* Buďte fyzicky aktivní. Používejte schody místo výtahu, chodte na procházky, rekreačně běhejte a jezděte na kole. Běžte si zaplavat a jednou za pár dní cvičte jógu nebo aerobik.

* Jezte mnoho druhů neupravovaných rostlinných potravin a vyhýbejte se potravinám živočišným včetně mléčných výrobků. Řada rostlinných produktů poskytuje spoustu vápníku, např. fazole a listová zelenina. Pokud se vyhnete rafinovaným sacharidům, které jsou součástí např. sladkých cereálií, cukrovinek, prostých těstovin a bílého chleba, neměli byste mít problémy s nedostatkem vápníku.

* Solte co nejméně. Nejezte zpracovávané a balené potraviny s vysokým obsahem soli. Určité důkazy totiž naznačují, že nadměrná spotřeba soli může způsobovat problémy.

* * *

V příštím čísle *MEDIA* budeme z knihy *ČÍNSKÁ STUDIE* čerpat informace k tématům: strava a ledvinové kameny, strava a oční choroby, nebo nezdravá strava poškozují naši mysl.