

Jak začít se zdravím od základu?

Chcete změnit svou budoucnost?

V Blesku z 24. 4. 2020 čteme: „Koronavirus si své oběti vybírá mezi lidmi trpícími civilizačními neduhy. Jsou to obezita, cukrovka, nemoci srdce, nemoci dýchacího ústrojí, rakovina.“

Téměř celé číslo je věnované koronaviru. Skutečná záhada ale chybí.

Tou je otázka, jak je možné, že koronavirus vůbec přišel a zaskočil celý svět.

Vždyť jsme žili v době hojnosti, o které se našim babičkám ani nesnilo, v době moderní lékařské péče i prevence.

Byli jsme však zdraví ve smyslu definice zdraví, kterou nám předkládá Světová zdravotnická organizace? Sotva. Ta definice říká, že zdraví je „well-being“ nebo „wellness“ – tedy dobré bytí, dobrota, dobrý život. Pro v současnosti určující mezinárodní zdravotnickou organizaci je stav zdraví roven jednak realizaci našeho plného potenciálu (v rovině fyzické, psychické, sociální a mravní), a jednak plnění naší role v rodině, komunitě, práci a ve smyslu obecně lidském.

Asi budeme všichni souhlasit, že ve stavu wellness jsme nebyli ani náhodou. Koronavirus nám jen pomohl se zastavit a přijít na to. Jak konstatoval Blesk, největší daň si vybírá právě mezi těmi z nás, kteří už byli „nakaženi“ epidemií takzvaných civilizačních chorob.

O ní se mlčelo – a nadále mlčí. Jsou však taci, kteří jako by ji už dávno předvíдали. Když odložíme Blesk a vezmeme do ruky knihu Nová Čínská studie T. Colina Campbella, Ph.D. a Thomase M. Campbella, M.D., dočteme se, že:

„Američané žijí jako králové, žijí v blahobytu a ten je zabíjí.“ Profesor Campbell mluví o civilizačních chorobách, které nazval „choroby z blahobytu“ a řadí mezi ně: zlomená srdce, obezitu, diabetes, časté druhy rakoviny, autoimunitní choroby. Srovnáme choroby z blahobytu podle profesora Campbella s civilizačními chorobami jmenovanými v novinách. Podobnost čistě náhodná? Ani náhodou.

Shrňme si tedy situaci.:

2020: Koronavirus ohrožuje celý svět, je považován za pandemii. Ohrožuje nejvíce lidi, kteří již trpí nějakou „civilizační“ chorobou.

2006: V USA vychází kniha Čínská studie. Autor v ní píše o „civilizačních“ chorobách a poprvé použije název „choroby z blahobytu“, mluví

o epidemii těchto chorob. Obává se zhoršování zdraví lidí na celém světě. Není tak trochu smutným proroctvím?

Vždyť nyní i ti z nás, kteří žádnou civilizační nemocí netrpí, si každý den kladou otázku: Co mám dělat, abych neonemocněl? Zdraví totiž náhle přestalo být zdánlivou samozřejmostí. Náhle ho téměř všichni vidíme jako tu nejdůležitější hodnotu. Podobně prozření může člověku zprostředkovat pouze nemoc.

Dríve si k němu člověk musel dojit sám. Dnes jej máme masově, téměř „zdarma“.

Ještě jednu věc ale mají obě epidemie naší doby, ta „tichá“ i ta „hlasitá“, společné: cesta k vyléčení vede přes naše vlastní individuální zdraví – a přes jednoduché pravdy našich babiček, které nyní objevují i lékaři.

Pojďme začít od základu. Stará moudrost říká, že chceme-li změnit budoucnost, musíme začít sami u sebe. A jiná moudrost říká, že jsme to, co jíme. Bez správné stravy se neobejdeme. Ale jak na to?

Právě tady nám může pomoci Čínská studie: „I když je k dispozici tolik informací a názorů, jen málokdo doopravdy ví, co by měl dělat, aby své zdraví zlepšil. Chci to změnit. Chci vám dát nový základ k pochopení vztahu mezi výživou a zdravím. Moje kniha odstraňuje zmatek. Dodržováním v ní navrženého systému stravování předcházíte nemocem, léčíte je a prožijete tak daleko lepší život.“ říká Campbell.

Proč se vlastně Čínská studie jmenuje Čínská?

Proto, že hlavní část výzkumu byla provedena v Číně, v zemi s malou migrací a velkým množstvím etnicky homogenního obyvatelstva – jinými slovy, hodně velkým a průkazným vzorkem ke zkoumání, co s námi udělá tak běžná a každodenní věc, jako je strava. Čínskou studii realizovali vědci z Ameriky, Anglie a Číny pod vedením profesora T. Colina Campbella od roku 1980.

Výsledkem bylo zjištění, že **existují nemoci z nedostatku a nemoci z nadbytku.** Můžeme říci, že lidé jsou nemocní, když se mají špatně nebo naopak moc dobře.

To, co jíme, opravdu jsme: Buď podvyživení (a nemocní), nebo přejedení, aniž to sami víme (a nemocní). Jak praví jiná moudrost našich babiček, „zlatá střední cesta“ je ta, po níž bychom došli ke zdraví. Jenže všechny naše epidemie (od rakoviny

po koronu) spadají do skupiny B. Té „přežrané“. Logické? Nepochybně.

Čínská studie nám ukazuje, jak můžeme dosáhnout pevného zdraví změnou našeho jídelníčku a k tomu ušetřit i peníze.

Je to jednoduché: Stačí přejít na stravu s menším podílem živočišných bílkovin – asi do 10 % objemu toho, co sníme – a založené především na celých rostlinách.

Zdáleka nejde o veganství – spíš o rozumnou míru konzumace všeho „zvířátkového“, kterou zachovávali naši předkové až do druhé světové války. Et voilà... Profesor Campbell dokonce zjistil, že se podobnou stravou dají „zapínat“ a „vypínat“ geny, které kódují například naši náchylnost na rakovinu prsu...

Jenže záhada nad záhadou: přesto, že je kniha srozumitelně napsaná, vědecky podložená a dále prověřená zkušenostmi mnoha tisíců lidí (a mimochodem obrovský bestseller, kterého se prodalo tři miliony výtisků) jde snad o nekontroverznější vědecké dílo v oblasti vědy o výživě. Profesor Campbell kvůli ní bývá nazýván kaciřským profesorem. Jak je to možné?

Odpověď najdeme v Čínské studii: „Jisti lidé po celém světě v dnešní době vydělávají obrovské částky prodejem nezdravých potravin. V jejich zájmu je, abyste konzumovali potraviny, které vám prodávají, i když po nich tloustnete, ztrácíte vitalitu, váš život se zkracuje a kvalita snižuje.“

Campbellova „dieta“ je prostě až příliš jednoduchá a levná.

A vede k určité změně myšlení:

Od mučivých zvířecích velkochovů -- koncentráků, stejně „nemocných“ jako jsme po konzumaci masa z nich my sami, vede někde do časů našich babiček, kde se kravám dávala jména a jejich ocasy byly propletené mašlemi. Zkrátka vede k větší péči – o sebe i o vše živé kolem.

Právě tato změna nás možná může dovést ke „zdraví jako realizaci našeho plného potenciálu“. Osvícenější lékaři na to v poslední době přicházejí stejně jako laikové.

A proto se rozloučíme jedním pozapomenutým pozdravem, který takovou péči o druhého vyjadřoval snad nejlépe – a který dnes znovu nabývá na skutečném významu, protože se může stát proroctvím:

Buďte zdraví!

Erika Hájková, Nora Chvojková

Více se dočtete na www.svitani.eu