

NAVÍC 30 VEGANSKÝCH RECEPTŮ

Ruediger  
Dahlke

# STRAVA PRO KLID V DUŠI

Jak strava bez masa a mléka léčí tělo i mysl



**C** P R E S S

Ruediger Dahlke

**Strava**  
**pro klid v duši**

**CPress**  
**Brno**  
**2014**

# Strava pro klid v duši

## Jak strava bez masa a mléka léčí tělo i mysl

**Ruediger Dahlke**

**Překlad:** Zdeněk Dan

**Jazyková korektura:** Tomáš Franta

**Sazba:** Jan Bazala

**Obálka:** Martin Vlach

**Odpoovědný redaktor:** Ivana Auingerová

**Technický redaktor:** Radek Střecha

Published originally under the title Peace Food – Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt

© 2011 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Translation © Zdeněk Dan, 2014

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0502-3

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18689.

© Albatros Media a. s., 2014. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

# OBSAH

Úžasné možnosti, jak se stát zdravým .....	5
--	---

## ➤ ČÁST 1:

### NEMOCNÝ DÍKY MASU A MLÉČNÝM VÝROBKŮM

Průkopnická „China Study“ .....	13
Kardiovaskulární onemocnění vyvolaná vlivem živočišného proteinu ..	15
Cholesterol – základní problém .....	22
Mléčné výrobky přispívají ke vzniku rakoviny – a nejen jí.....	25
Dva druhy sacharidů – méně hodnotné a plnohodnotné .....	33
Onemocnění rakovinou a jejich příčiny.....	35
Autoimunitní nemoci: co se děje v těle? .....	50
Obezita a cukrovka 2. typu na vzestupu.....	56
Jak bez škodlivých diet ubýt na váze .....	60
Osteoporóza – problém konzumentů mléka.....	64
Nemoci vyššího věku lze zastavit .....	69
Velké výhody veganské výživy .....	71
Mrtvá nebo živá? O co skutečně jde .....	83
Pohled nazpět na dějiny vývoje.....	88
Otázka ryb .....	90

## ➤ ČÁST 2:

### UTRPENÍ ZVÍŘAT

Válka proti rybám.....	93
Zoufalé krávy.....	96
Jatka – kritické oči jsou zde nežádoucí.....	101
Moderní svinstva .....	111
Působení zvířecího utrpení na nás.....	116
Od selského statku k továrně na zvířata .....	125
Spotřebitelé mají moc.....	131
Pro zdraví Země.....	140
Důvod k naději.....	146

➤ **ČÁST 3:**  
**TO NEJLEPŠÍ PRO TĚLO A DUŠI**

Slunce jako léčivé zřídlo .....	151
Půst jako hormonální léčba .....	159
Serotonin, zdroj štěstí a příjemné pohody.....	162
Mnohem více nevhodnějších prostředků pro dobrou náladu a zdraví.....	172
Ve spánku ztrojnásobit energii.....	180
Kroky do nové veganské země.....	182
Stravování v radioaktivních dobách .....	189
Podpora za strany světových náboženství .....	190

➤ **ČÁST 4:**  
**30 VEGANSKÝCH RECEPTŮ NA ŠŤASTNÝ ŽIVOT**  
**od Dorothey Neumayrové**

Ideální způsob života .....	195
Kruh života – a má vlastní cesta .....	213

**DODATEK**

Syrová strava podporující serotonin.....	214
Poznámky .....	217
Publikační činnost Ruedigera Dahlkeho .....	222
Adresy .....	225
Poděkování.....	226
Rejstřík .....	227

# ÚŽASNÉ MOŽNOSTI, JAK SE STÁT ZDRAVÝM

I v naší současné době, která přináší a zpřístupňuje informace rychleji než jakákoli jiná doba předtím, potřebují nové objevy kupodivu stále ještě dlouhý časový úsek, aby se prosadily do širšího povědomí. Tato kniha by chtěla mnoha lidem přiblížit některé průkopnické lékařské poznatky, týkající se výživy, způsobu života a využití slunce.

Vědění o duši a tělu, jež je dnes přístupné, nám umožňuje, abychom přispívali k upevnění svého zdraví ve stěží představitelné míře. Zažil jsem to na sobě i u mnoha pacientů, jsem za to vděčný a chtěl bych to předávat dál. Mohli bychom dosáhnout nejen značně vyššího věku dožití, ale i mnohem lepší kvality života. Je ovšem nutné být otevřený a ochotný provést změny, neboť tyto poznatky se úplně neshodují s těmi, jimž lidé dosud věřili.

Duševní složka naší osobnosti je pro zdraví důležitá – můžeme na něj prostřednictvím výživy vytvářet úžasný vliv v negativním i pozitivním slova smyslu. Dokládají to rozsáhlé vědecké studie, jejichž výsledky, pokud jde o působení živočišné složky v naší výživě, jsou jednoznačné a alarmující.

Často jsem se setkal s výčitkou, že dostatečně nepřihlížím k vědeckým poznatkům. I když sám lituji, že se přírodní věda jen velmi málo zajímá o oblasti duševního života, vždy mě fascinovala a vždy jsem se snažil správně interpretovat její výsledky a uvést je do souvislosti s duší, a tedy i s námi, lidmi. Jsem vděčný a šťastný, že dodnes biologie vyprodukovala takové množství přesvědčivých studií, jež prokazují působení potravin na zdraví. Jejich výsledky rád využívám k tomu, abych podpořil své závěry vždy, když rozebírám témata, kterými se dlouhou dobu zabývám. Proto ve své knize mnoho těchto studií cituji.

V návaznosti na kapitulu o nemocech a jejich tělesných příčinách se intenzivně zabývám situací zvířat, která se dostávají na talíře dnešních moderních lidí. Číst o něčem takovém může být pro mnoho čtenářů dost tvrdé. Považuji však za důležité tuto hrozná fakta zveřejnit. Mnoho lidí pojídajících maso si vůbec neuvědomuje, co se děje za z jistě dobrých důvodů zavřenými dveřmi jatek. Kdyby to věděli, už nikdy by si nejspíš nekoupili ani kousek masa, aby tak tyto

praktiky nadále nepodporovali. Všem, pro něž je zvláště těžké číst pasáže věnované této problematice, doporučuji považovat je za konfrontaci se stínem, neboť moderní podniky pro chov zvířat a moderní jatka nás konfrontují s nejhlubšími stíny. Kdykoliv je nám něco proti myslí nebo v nás něco vyvolá odpor, souvisí to osobně s námi a s „principem stínu“. V knize se stejným názvem objasňují tuto souvislost.

Raději bych vám vyprávěl o světlých stránkách veganského života (tedy života bez jakýchkoliv výrobků živočišného původu) ve shodě s přírodou, kde se divoká zvířata choulí na vašem klíně, když venku meditujete, protože mají ráda vaše zachvívání a cítí, že z vás nevychází nebezpečí. Rád bych podrobněji vyprávěl o stoupencích Bishnoi v indickém Rádžastánu, kteří uskutečnili svůj mutualistický sen na okraji pouště, kde divoké gazely přicházejí až do centra vesnice, aby si hrály s dětmi. Jejich život určuje 29 životních pravidel: například zakazují zabíjet lidi i zvířata nebo kácet stromy. Tak stoupenci Bishnoi žijí již 500 let v malém ráji. To je – samozřejmě vegetariánský – zázrak v maličké části světa.<sup>1</sup>

Abychom se však vypořádali s nemocným stavem našeho světa, musíme se nejdříve začít zabývat právě jím. Teprve pak se můžeme spojit, můžeme posilovat a nechat růst světlo v nás a ve světě.

Další část knihy k tomu přímo směřuje: k lepšímu světu v nás a mimo nás. Ukazuje způsoby, jak můžeme pomocí několika malých změn poskytovat svému životu výrazné impulsy směrem ke zdraví, vitalitě a štěstí. Není skutečně třeba učinit mnoho, abychom si dopřáli v dostatečné míře určitých přirozených látek přispívajících ke štěstí, a je pro mne radostí seznámit vás s malými triky, které nám otevrou velká tajemství, jak být šťastný.

## Peace Food pro nás a svět

Peace Food je složitý název a dotýká se mnoha rovin. Chceme-li najít vnitřní klid, musíme přestat zatěžovat si život hormonů strachu a stresu pocházejícími z masa jatečných zvířat. Jestliže chceme dosáhnout na tomto světě míru, musí mít všichni lidé co jíst. To by se snadno podařilo, kdybychom upustili od konzumace výrobků živočišného původu. Zvířata již nesmějí být trápena a trýzněna. Musíme s nimi uzavřít příměří, a když se nám to povede, docílíme tím i příměří s matičkou Zemí. Celosvětová změna způsobu výživy by pak mohla zásadním způsobem pomoci odvrátit klimatickou katastrofu. Místo abychom vyhlášovali válku svému vlastnímu tělu, druhým lidem, zvířatům a Zemi, bychom mohli se všemi uzavřít klid zbraním, že bychom se stravovali jiným způsobem.

## Prominentní příklad: Bill Clinton

Před nějakým časem prohlásil bývalý americký prezident Bill Clinton v televizi, že se v budoucnu zřekne živočišné složky ve své výživě, aby měl šanci vidět, jak vyrůstají jeho vnuci. Exprezident řekl, že se chce připojit ke skupině lidí, kteří od roku 1986 měli možnost sledovat, jak se jejich tělo začíná uzdravovat poté, co se rozhodli pro výživu založenou na rostlinách a zbavenou cholesterolu. Zároveň zjistili, že se uvolňují zablokované tepny a vápenaté usazeniny kolem srdce. Takových úspěchů dosáhlo 82 procent lidí, kteří přešli na rostlinnou stravu. Nové studie nám opravdu ukazují, že se při správné výživě daří odstranit takové problémy se srdcem, jaké měl Bill Clinton.

Rostlinnou stravou lze dokonce minimalizovat i riziko vzniku rakoviny a konec konců se tímto a jinými jednoduchými způsoby dají do značné míry vyléčit všechny civilizační nemoci, a „jen tak mimochodem“ navíc zlepšit problémy s výživou, klimatem a ekologií, jimiž trpí naše rodná planeta. To je velký slib, ale můžete si jej – jako Bill Clinton – splnit.

## Duše, slunce a výživa

Tři desetiletí jsem se intenzivně zabýval působením duševního stavu osobnosti na zdraví a v této souvislosti vznikly knihy, jako je příručka symptomů nemoci „Nemoc jako symbol“. Jen sama tato kniha velmi pomohla mnoha lidem postavit most od těla k duši. Ve společnosti podřízené materialismu, s lékařstvím orientovaným výhradně na tělo, jsou hmotné vlivy enormně přeceňovány a vlivy duševní právě tak podceňovány. Může nám to objasnit následující příklad: Téměř každý člověk dnes ví, jak je kouření zdraví škodlivé. Ze 100 případů karcinomu průdušek, nejčastějšího druhu rakoviny plic, se více než 90 vyskytuje u kuřáků. To téměř nikoho neudivuje. Ale kdo ví, kolik kuřáků ze 100 onemocní během života rakovinou plic?

Jsou to jen 2 kuřáci, což nám připadá málo iritující. S oběma výsledky se veřejnost seznámila rozdílným způsobem. Devadesátiprocentní výsledek zná téměř každý, zatímco dvouprocentní výsledek zůstal prakticky neznámý, protože nezapadá do konceptu ducha doby, který nadměrně zdůrazňuje materiální stránku života a přehlíží stránku duševní.

Dnes také víme, že ze 100 lidí, kteří v druhé polovině života ztratí svého dlouholetého partnera, začne rok po této ztrátě u více než 60 z nich bujet rakovina. Závěr je prostý: Materiální vlivy – například zplodiny vznikající při kouření cigaret – jsou téměř vždy dány, ale nejsou ani zdaleka tak důležité jako vlivy duševní.



V knihách věnovaných výkladu klinických obrazů nemoci jsou ukázány tyto duševní významy tělesných a psychických symptomů a jsou k nim připojeny úkoly k naučení a k vývoji, které z nich vyplývají. Podobně do očí bijícím způsobem a pro mnoho přírodovědců neočekávaně ukazuje jedna studie rozdíl mezi tělesnými a jinými faktory, přispívajícími ke vzniku nemoci: Ve Švédsku pátrali po skutečných rodičích adoptivních dětí a zkoumali vliv onemocnění rakovinou, která se u nich případně vyskytla, na pravděpodobnost vzniku rakoviny u jejich vlastních dětí, jež s nimi však nežijí. Nenarazili na žádný takový případ!

Naprosto udivující byla naproti tomu souvislost rakoviny u adoptivních rodičů a jejich adoptivních dětí, které byly geneticky zcela cizí, nepříbuzné. Rakovina u adoptivních rodičů pětkrát zvyšovala pravděpodobnost výskytu rakoviny u adoptivních dětí.

Mnohem více rozhodující než geny jsou zjevně pole, v nichž žijeme. Ta jsou ovlivňována jednak duševními a sociálními vlivy, jednak vlivy výživy a životního prostředí. Již v roce 1981 prokázali angličtí badatelé Doll a Peto z Oxfordské univerzity, že jen 2 až 3 procenta případů rakoviny souvisí s dědičností.<sup>2</sup>

Udivující je i to, co dnes potvrzuje nový vědecký směr, epigenetika<sup>3</sup>. Geny lze zapojit a vypojit duševními zkušenostmi, působením životního prostředí i sociálními životními podmínkami, výživou nebo vlivy počasí a slunečního záření. Okolní prostředí je tedy mnohem více rozhodující, než jsme si dlouho mysleli. Jestliže se věda dosud domnívala, že geny řídí buňku a jejím prostřednictvím tkáň a orgány, musíme nyní konstatovat: Opak je pravdou – to životní prostředí řídí buňku a geny v ní.

Stále čtenější práce o vitamínu D, který byl v současné době rozpoznán jako hormon, dělající z kůže endokrinní orgán charakteru žlázy, například dokládají podivuhodné účinky slunce na naše zdraví. Jak bylo prokázáno, může slunce přimět naši kůži, aby produkovala aktivovaný vitamín D. Ten se pak dostává do buněk, které, jak nově víme, obsahují téměř všechny speciální receptory vitamínu D. Tam může tento vitamín výrazně ovlivňovat (ve smyslu stabilizovat) DNA, náš základní genetický materiál, a zabránit tak onemocněním rakovinou a jiným chronickým onemocněním, nebo zajistit, že se i poté, co tato onemocnění propuknou, ještě zlepší. Ke slunci a vitamínu D se podrobněji vrátíme později (strana 151).

Duševní vlivy i výživa a sluneční záření mohou mít takový vliv, jaký si dosud nikdo nedokázal představit. Zdá se, jako by klasická medicína právě v těchto třech činitelích, duši, slunci a výživě, celá desetiletí ignorovala nejdůležitější faktory zapojující a odpojící geny. Tímto způsobem pravděpodobně působí i karcinogenní substance, tedy substance vyvolávající nebo podporující rakovinu. Již dávno byl jednoznačně prokázán poznatek, že rakovina je vyvolávána změnami DNA.

Náš organismus není zcela očividně mechanický hodinový stroj, jak si myslel ještě Descartes, ale představuje skutečně zázračné komplexní dílo, kde biochemická rovina úzce spolupracuje s rovinou fyziologickou a duševní. Proto také neexistuje pouze jedna příčina, proč například při rakovině přestane organismus fungovat, jak má, nýbrž příčin je mnoho.

## Čeho můžeme výživou dosáhnout

Stejně jako dříve mají z mého pohledu duševní příčiny se svými účinky na zdraví enormní význam a kladu je i nadále na první místo. Chtěl bych však více do středu pozornosti posunout i tělesnou stránku. Toho se snažím docílit reflektováním výsledků studií výzkumníků, jako jsou Colin Campbell, autor „China Study“, o níž ještě budeme v této knize hodně mluvit, Caldwell, Esselstyn a Dean Ornish, kteří se zabývají výživou, nebo Jörg Spitz a William Grant, zkoumající účinky vitamínu D. Přínosným pro mě byl také spisovatel Jonathan Safran Foer, který svou knihou „Tiere essen (Jedení zvířat)“<sup>64</sup> pomohl zvednout oponu, a umožnit nám tak nahlédnout do světa výroby potravin ze zvířecích zdrojů. I když tento pohled děsí, odpuzuje a nanejvýš tísní, neměli bychom jej být ušetřeni. Všem uvedeným autorům vyslovuji za jejich statečné nasazení vřelý dík.

Jako lékař dodržující půst a odborník v oblasti přírodní léčby jsem svým pacientům vždy připomínal, jak je zdravá výživa důležitá. Od začátku své lékařské praxe jsem se zasazoval za druhově správnou, hodnotnou a – ve smyslu tradičního čínského lékařství – typově správnou výživu a před čtyřiceti roky jsem se stal z přesvědčení sám vegetariánem. Nyní se naskýtá, především díky práci Colina Campbella, šance vědecky a fundovaně kompletně změnit způsob uvažování v oblasti nauky o výživě. To bude mít prokazatelně dramatický dopad na nejdůležitější nemoci, jako jsou onemocnění srdce a krevního oběhu, rakovina a vůbec široké pole takzvaných civilizačních chorob (například cukrovka 2. typu). Ve své knize bych vás chtěl, milí čtenáři, přivést na cestu, která vám může pomoci změnit myšlení – nejdříve kvůli sobě samým, stejně jako to udělal Bill Clinton. Když jsem četl „China Study“, připadalo mi snadné změnit svou výživu. Kdyby se vám vedlo podobně, byl by to velký, možná největší dar, jaký můžete vedle objevení své vlastní duše dát sobě samým a, jak se ukáže v průběhu knihy, také tomuto světu. Zdá se mi, že po nesčetných skandálech s masem, po orgiích, co se krmiva a spotřebitelů týče, po virech ptačí a prasečí chřipky, pocházejících z chovů zvířat, dozrál čas na změnu způsobu myšlení a na nový začátek. Ten však může započít jen z jednotlivců – jednotlivců, od nichž se nadále rozšíří jako blesk, od úst k ústům a od srdce k srdci.

Konečně existují vědecky fundované možnosti, jak opět prosadit v nešvaru s dietami smysluplný směr, chápat slunce jako zdroj zdraví a učinit si to sami pro sebe i pro nás pro všechny mnohem snadnější. S radostí se o to budu zasazovat, i když bude nutné se na této cestě konfrontovat s mnoha obtížnými problémy, před nimiž rádi zavíráme oči a které bychom raději nechali existovat jako dosud. Ale tak to nemůže a nesmí jít dál. Koneckonců nejde jen o nás, ale i o zvířata a životní prostředí.

Pochopitelně je s takovou velkou akcí spojen i velký stín v podobě špatného svědomí, jež budou mít lidé požívající maso, kteří budou chtít v nastoupeném kurzu pokračovat jako dosud a vědomě se této tristní situaci přizpůsobovat. Všechny mé naděje tedy spočívají v tom, že se s ní zavčas se ctí vypořádáte.

### Po malých krůčcích dosáhnout něčeho velkého

Moje kniha by se chtěla stát základem pro lobby propagující zdraví a dále na tomto poli nakažlivého zdraví stavět. Představuje jednoduché, příznivé a zdravé způsoby, jak využít nejnovější výsledky výzkumů pro dlouhý život plný požitků. K jeho dosažení je však potřeba se zříci mnoha věcí a nasadit mnohem cílevědoměji a s větší dovedností jiné prostředky, například slunce a především pak naše vědomosti o hormonech, neurotransmiterech a součástech výživy, jako jsou anti-oxidanty. Kniha také útočí na oblíbené předsudky a výmluvy a ráda by značně redukovala výjimky, jichž se pro sebe samé domáháme.

Zbavit se oblíbených věcí a zvyků není tak snadné, protože zvyky jsou jako široké dálnice a nová pole potřebují čas, než začnou, podporována dostatečným počtem příznivců, sama od sebe růst. Šance v tomto okamžiku našich dějin spočívá v tom, že se díky porozumění a touze po změně staneme za podpory vědy průkopníky nového pole pro pěstování zdraví – nejprve, abychom se sami zachránili, a následně pak tím, že se nespokojíme pouze s tímto prvním krokem, neboť naše chování, co se výživy týče, má dramatické účinky na mnoha rovinách. Fyzik Stephen Hawking říká velmi jednoduše: „Všechny síly jsou přenášeny poli.“<sup>5</sup> A to by mohlo platit i mimo oblast kvantové fyziky. Střednědobě a dlouhodobě nejde o nic méně než o přežití lidského kolektivu a naší rodné planety.

V zásadě by se mělo tento ctižádostivý záměr podařit uskutečnit snadněji, než etablovat rozsáhlou celostní psychosomatiku zahrnující duchovní dimenzi, jak mi to bylo dopřáno v případě výkladu klinických obrazů nemoci. Nyní se jí totiž ze strany vědy dostává masivní podpory a ochrany. Na druhé straně zde však stále stojí, jinak než tehdy, falanga, sevřený bitevní šik průmyslových koncernů – od farmaceutických přes potravinářské až po kosmetické. I když se moje pojetí

psychosomatiky farmaceutickému průmyslu přičilo, nepředstavovalo přímý útok. Nová nauka o výživě je naproti tomu nucena provést na výrobky masného a mléčkárenského průmyslu útok frontální.

Na této cestě spatřuji nesmírně lákavou šanci přistupovat k velkým metlám moderního člověka, k jeho nejčastějším a nejhorším nemocem, z duševní i tělesné stránky. Tak psychosomatika dostojí svému jménu. Obraťme však nyní pozornost především na vědecké studie zabývající se nejdůležitějšími chorobami, které vám prezentují a přibližují snadno přístupným a přijatelným způsobem.

*Nejdůležitější výroky najdete shrnuty a opticky zvýrazněny na konci každé kapitoly. Tak můžete nejen rychle získat přehled například o výsledcích studií zabývajících se výživou, ale v třetí části knihy tímto způsobem dostanete do ruky také praktický návod na téma veganské výživy se všemi důležitými informacemi, které pak můžete kdykoliv opět vyhledat.*

Etika je nesmírně **zvýšená odpovědnost vůči všemu**, co žije. Albert Schweitzer 🍏 Při pravém vzdělání ani při pravé učenosti **se lidé nemohou chovat ke zvířatům krutě**. Alexander von Humboldt 🍏 **Rozum začíná** již v kuchyni. Friedrich Nietzsche 🍏 Zvířata cítí stejně jako člověk **radost i bolest**, štěstí i neštěstí. Charles Darwin 🍏 Pouhým fyzickým působením na lidský temperament by **vegetariánský způsob života** mohl nesmírně pozitivně ovlivnit osud lidstva. Albert Einstein 🍏 Mají si raději dávat na talíř **zdravé zelí a kaši z obilnin**, než bažanty a perličky, africké kurovitě ptáky. Plinius 🍏 Zcela zjevně nastupuje úměrně **se zvyšováním kultury** na místo masité stravy strava rostlinná. August Bebel 🍏 Jsem vegetarián... protože tak **mohu lépe používat svůj mozek**. Thomas Alva Edison 🍏 Máme možnost volby – nemusíme nutně jíst maso. **Vegetariánský způsob života** je zdravá cesta pro nás lidi, **pomáhá naší planetě** a zachraňuje mnoho zvířat. Martina Navrátilová 🍏 Etika je nesmírně **zvýšená odpovědnost vůči všemu**, co žije. Albert Schweitzer 🍏 Při pravém vzdělání ani při pravé učenosti **se lidé nemohou chovat ke zvířatům krutě**. Alexander von Humboldt 🍏 **Rozum začíná** již v kuchyni. Friedrich Nietzsche 🍏 Zvířata cítí stejně jako

## ČÁST 1

člověk **radost i bolest**, štěstí i neštěstí. Charles Darwin 🍏 Pouhým fyzickým působením na lidský temp **vegetariánský způsob života** mohl nesmírně pozitivně ovlivnit osud lidstva. Albert Einstein 🍏 Mají si raději dávat na talíř **zdravé zelí a kaši z obilnin**, než bažanty a perličky, africké kurovitě ptáky. Plinius 🍏 Zcela zjevně nastupuje úměrně **se zvyšováním kultury** na místo masité stravy strava rostlinná. August Bebel 🍏 Jsem vegetarián... protože tak **mohu lépe používat svůj mozek**. Thomas Alva Edison 🍏 Máme možnost volby – nemusíme nutně jíst maso. **Vegetariánský způsob života** je zdravá cesta pro nás lidi, **pomáhá naší planetě** a zachraňuje mnoho zvířat. Martina Navrátilová

# NEMOCNÝ DÍKY MASU A MLÉČNÝM VÝROBKŮM

## PRŮKOPNICKÁ „CHINA STUDY“

Všechno duševní, ale i vlivy výživy a léčivá síla slunce byly dlouho trestuhodně opomíjeny a aktivita byla přenechána potravinářskému průmyslu a jeho lobby. Často se tak žel bezmyšlenkovitě přijímaly její předsudky podporující obchod. Přitom nám dnes moderní dlouhodobé studie provedené s velkým počtem účastníků, jako je „China Study“ profesora Colina Campbella a jeho syna Thomase M. Campbella, dovolují posuzovat rizika vzniku nemocí způsobených vlivem výživy úplně jinak. „China Study“, soubor studií, který vyšel poprvé v roce 2004 a v současnosti je k dispozici zájemcům i v němčině<sup>6</sup>, změnil mnoho věcí. Kromě vlastní studie o Číně, jádra díla, obsahuje množství dalších výsledků výzkumu, takže daleko překračuje hranice Číny. Vše ji doporučujeme všem, kteří chtějí získat obsáhlou informaci o vlivu výživy na nejdůležitější nemoci a neleknu se velkého množství čísel, dat a studií. Jednou z jejich velkých předností je nejen její enormní záběr (byla prováděna v mnoha čínských provinciích na velkém počtu zkoumaných osob), ale i to, že mohla zkoumat široké výživové spektrum účastníků výzkumu. Zatímco západní studie zkoumaly převážně stravníky s velkým až velmi velkým podílem živočišné složky ve stravě, zde se naskytla šance zapojit do výzkumu i lidi, v jejichž potravě byla živočišná složka zastoupena jen v malé až velmi malé míře, takže obsahovala vysoké procento rostlinné složky.

Západní studie zaměřené na problematiku vegetariánské výživy vždy zřetelně prokázaly její zdravotní výhody. Tak mohlo německé Centrum pro výzkum rako viny v Heidelbergu již před mnoha lety nashromáždit důkazy, o kolik méně vegetariánů mělo sklon k rakovině, jakkoli stále přijímali částečně dokonce velké množství živočišného proteinu ve formě mléčných výrobků.

Campbellovi zastávají následující stanovisko: „Naše studie prokazuje působení výživy na zdraví tak přesvědčivě proto, že přináší rozsáhlé množství vědeckých důkazů. (...) Nemůžeme tvrdit, že je lze všechny označit za náhodu, nepotřebná data, předpokjatý výzkum, nesprávně interpretované statistiky nebo ‚překroucení čísel‘. Fakta jsou prostě přesvědčivá.“<sup>7</sup>

Tato sbírka studií postavila naše dosavadní představy o výživě v maximální míře na hlavu – a to vědecky velmi přesvědčivým způsobem. Samozřejmě již

dříve se vyskytovali papežové výživy jako Bircher-Benner, Kollath, Waerland nebo Bruker, kteří doporučovali hlavně rostlinnou či plnohodnotnou výživu – buď však nemohli svá tvrzení vědecky prokázat způsobem, jakým postupovala studie v Číně, nebo proti nim vědci stavěli zdi a odmítali provádět podobné výzkumy.

I dnes se můžeme setkat se skupinami a jednotlivci, kteří vyčítají „China Study“ velký počet účastníků a tvrdí podobné nesmysly. Campbell na to ale reagoval velmi vědecky a přinesl důkazy, že jeho kritici nemají většinou vědecké zázemí, zato často jednoznačné zájmy.

### Změna výživy, ale jak?

Ale i když na stole leží fakta prokázaná studii s velkým množstvím účastníků, nabízí se otázka: Můžeme se změnit tak rychle jako Bill Clinton? Ten měl na jedné straně výhodu, že po dvou operacích srdce před sebou neviděl jinou alternativu, a na straně druhé motivaci v podobě jeho dcery Chelsea. Clinton, který dříve patřil k fanouškům hamburgerů, se musel vzdát všech „klasik“ tradiční americké výživy. Podle svého vyjádření důvěřuje nejnovějším studiím i vědcům, výsledky jejichž práce zde souhrnně představím, a nezdržuje se jich, pravděpodobně na základě špatných zkušeností, doporučeními takzvaných expertů. Ti, jak se stále zřetelněji ukazuje právě v lékařství, nezřídka zastupují zájmové skupiny (jako v tomto případě potravinářský průmysl), které mají všechny důvody, aby setrvaly na tom, co je osvědčené, a plnily tak nejen vlastní kasy, ale i kasy lékařů. Jednou ze smutných chyb našeho zdravotnického systému totiž je, že lékaři mají velký zisk z nemoci, místo aby profitovali ze zdraví.

Vydělávat na zdraví není naproti tomu zase až tak snadné a zůstává to výzvou adresovanou lékařům i léčitelům, které bych dnes od lékařů odlišil. Zdraví má u nás žel malou lobby, a proto mohla situace dospět tak daleko, že v současné době většina lidí umírá na kardiovaskulární onemocnění, rakovinu, cukrovku nebo demenci „většinou v nemocnici nebo v domově důchodců – místo aby zemřeli na stařeckou slabost doma v posteli“.<sup>8</sup>

**Shrnutí:** *V „China Study“ máme k dispozici výsledky rozsáhlého výzkumu o vlivu výživy na nejdůležitější nemoci naší doby.*

# KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ VYVOLANÁ VLIVEM ŽIVOČIŠNÉHO PROTEINU

Kardiovaskulární onemocnění představují v západních zemích v posledním století s velkým nárůstem nejčastější příčiny smrti, i když se to často subjektivně vnímá jinak. Například strach z rakoviny prsu je u dnešních žen jistě zřetelně větší než strach z onemocnění srdce. Pravděpodobnost, že ženy zemrou na problémy se srdcem, je u nich ale ve skutečnosti osmkrát vyšší, než že podlehnou rakovině prsu. Souvisí to s tím, že téma rakoviny prsu se staví nesmírně do popředí díky takzvaným, všude prezentovaným preventivním vyšetřením, které jsou ve skutečnosti pouze opatřeními pro včasné rozpoznání nemoci, zatímco srdeční infarkty se zejména u žen často přehlížejí a rozhodně nejsou veřejností vnímány jako závažné téma. Tak či onak u nás rakovina zaujímá druhou příčku na žebříčku příčin smrti, následovaná na třetím místě domácími úmrtími následkem chyb lékařů.

## Zjevné souvislosti – vědou dlouho ignorované

Věnujme se tématu onemocnění srdce, která nezávisle na pohlaví a etnickém původu nejvíce ohrožují lidský život. Onemocnění srdce vznikají, jak již dávno víme, v průběhu celého života. Dokonce i mladí američtí vojáci, kteří padli v korejské válce, trpěli v téměř 80 procentech arteriosklerózou, jež se u nich projevovala příznakem onemocnění srdce.

Nejnovější výzkumy dokazují, jak nebezpečné jsou právě nevelké arteriosklerotické usazeniny, které zužují cévy ne více než z poloviny. Vědecké poznatky, jestliže se neshodují s hospodářskými zájmy, se však prosazují jen velmi pomalu, doslova líně. Ilustruje to následující krátký příběh: Již v roce 1946 potvrdil kalifornský lékař Lester Morrison, že by se pomocí řízeného snížení živočišného tuku a masa v potravě daly zvýšit šance na přežití. Roku 1948 se v malém městě nedaleko Bostonu ve státě Massachusetts začala realizovat Framinghamova studie. Nyní probíhá již ve čtvrté generaci s celkem více než 15 000 účastníky a doposud vedla k více než 1000 vědeckým pracím, jimž vděčíme za většinu poznatků o onemocněních srdce. Z této studie pocházejí naše znalosti o rizikových faktorech vysoké hladiny cholesterolu v krvi a vysokého krevního tlaku, kouření, nadměrné tělesné hmotnosti a nedostatku tělesného pohybu. Výživě tehdy nebyla věnována



téměř žádná pozornost. O deset let později, v roce 1956, mohli výzkumníci Lyon, Yankley a Gofman podat důkaz, že pacienti s pokročilými srdečními problémy mají při dodržování diety s malým obsahem tuků a cholesterolu čtyřikrát nižší úmrtnost. Takové studie uvrhly cholesterol a tuk silně do podezření a předmětu diskusí. Dnes víme, že problémy se srdcem signalizují vliv stravy příliš bohaté na živočišný protein. Organismus se snaží utěsnit tenoučké trhlinky v cévách (vzniklé působením stresu a vysokého tlaku a zvětšené nedostatkem vitamínu C) pomocí proteinu a pak i cholesterolu. Teprve později se k tomu připojuje vápno, podle něhož vznikl název kornatění tepen.

Jestliže srovnáme počet úmrtí na ischemickou chorobu srdeční v různých zemích, zjistíme, že je tím vyšší, čím větší je podíl výrobků živočišného původu ve výživě. Na prvním místě seznamu figurují USA s více než 700 úmrtími na 100 000 obyvatel, Německo zaznamenává méně než polovinu, 300, Rakousko a Švýcarsko jsou těsně pod touto úrovní. Japonsko se srovnatelně minimální konzumací masa hlásí již jen 100 takových případů, na Papui-Nové Guinei je pak počet úmrtí z této příčiny doslova zanedbatelně malý. Tamní obyvatelé žijící vysoko v horách požívají jen velmi malé množství živočišného proteinu a tuku, zato důvěřují Buah Merah, oleji z červených plodů, který se v celé Indonésii považuje za „zázračný prostředek“ i při onemocnění jater a při rakovině. Před mnoha lety mě tento olej zaujal na Bali svým silně červeným zbarvením, sám jsem jej vyzkoušel a doporučoval s dobrými výsledky různým pacientům. Politický svazek, jako je Evropská unie, však vytvořil takové bariéry vůči dovozu všech „mimoevropských“ léčebných prostředků, že jej lze obstat jen oklikou.<sup>9</sup>

## Stateční průkopníci

V Clevelandu ve státě Ohio dal jeden statečný lékař a výzkumník signál. Dr. Caldwell B. Esselstyn ztratil podle svého vyjádření po jedenácti letech chirurgické praxe veškeré iluze o běžné moderní léčbě kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny. Bylo mu podezřelé, kolik lidí na celém světě těmito onemocněními vůbec netrpí, a tušil, že zřetelně souvisí s výživou.

Ve vlastní studii, kterou zahájil v roce 1985, dosáhl pomocí diety s malým obsahem tuku, založené na hodnotné rostlinné výživě, nejlepších výsledků, jakých bylo do té doby kdy dosaženo, zatímco při užívání chemických léků klesla hladina cholesterolu v krvi pouze minimálně. Pacienti si museli odepřít maso, ryby, mléčné výrobky (kromě mléka a jogurtů s nízkým obsahem tuku) a tuky. Po pěti letech navíc vyškrtl ze seznamu zakázaných potravin i tyto mléčné výrobky. Motivací jeho 18 pacientů jistě zvyšoval strach a zároveň i naděje, neboť osm let

před zahájením studie již trpěli těžkými srdečními problémy od infarktů, záchvatů anginy pectoris až po záchvaty mrtvice a podstoupili příslušné cévní plastiky a chirurgické zákroky, při nichž jim byl zaveden bypass. Při zahájení studie u nich byla naměřena průměrná hodnota cholesterolu 246 mg/dl, během ní se však snížila až na 132 mg/dl, což bylo zcela mimo hodnotové údaje, předesílané klasickou medicínou (150 mg/dl či 200 mg/dl).

Více ale rozhodoval fakt, že během jedenácti let dostal jen jediný pacient poté, co dva roky nedodržel dietu, znovu záchvat anginy pectoris, zatímco v předesílaných osmi letech zaznamenal celkem 49 problémů se srdcem. Tento pacient se nakonec ke své dietě vrátil a potíže ihned zmizely.

Esselstyn dospěl ke zjištění, že postupující onemocnění mohla být zastavena nejen přes zvyšující se věk, ale že se u 70 procent pacientů dodržujících prakticky veganskou dietu dala dokonce na ústup. U pacientů, kteří souhlasili s provedením angiografie, rentgenologického zobrazení cév, mohl na působivých záběrech předvést, jak se již uzavřené cévy opět otevřely.

Pět pacientů se během prvních dvou let od skupiny původně čítající 23 lidí odloučilo a vrátilo ke své normální americké výživě. Od roku 1985 do roku 1995 zažili celkem 10 těžkých srdečních problémů, kdežtove skupině, která se i nadále důsledně řídila Esselstynovými návody, se nevyskytl problém jediný.<sup>10</sup> Zde byly poprvé v dějinách západního lékařství ischemické choroby srdeční skutečně úspěšně zdohány. Dr. Esselstynovi za to patří uznání a dík, protože jeho výzkum není jen průkopnický, ale zachránil život mnohem většímu počtu lidí než jiné, přehnaně oceňované minimální pokroky ve vědeckém výzkumu. Jistě se mu stěží dostane zaslouženého uznání, neboť jeho výzkum nespadá do okruhu vědecké obce. Poslední, kdo dostal Nobelovu cenu v oboru přírodovědy, aniž působil na univerzitě, byl Albert Einstein.

Dalším průkopníkem je Dr. Dean Ornish, který roku 1990 v rámci své studie léčil 28 pacientů pomocí změny životního stylu, zatímco dalších 20 pacientů podrobil standardnímu programu vytvořenému klasickým lékařstvím. Osmadvaceti pacientům z první skupiny předepsal rostlinnou dietu s malým obsahem tuku, při níž mělo jen 10 procent celkového množství přijatých kalorií pocházet z tuku. Pacienti však směli jíst tolik, kolik chtěli, pokud se jednalo o ovoce, zeleninu a obilniny. Výrobky živočišného původu byly až na bílek a šálek polotučného mléka nebo jogurtu denně zakázány. Navíc se pacienti museli tři hodiny v týdnu tělesně otužovat a každý den hodinu absolvovat nejrůznější metody zvládnání stresu. Dvakrát týdně se pak setkávali u rozhovorů.

Během roku, kdy byl výzkum prováděn, se vitalita pacientů zvýšila a jejich srdeční potíže se zřetelně zmenšily. Jejich průměrný cholesterol spadl z 227 mg/dl na 172 mg/dl a obzvlášť „nebezpečný“ LDL cholesterol se snížil

ze 152 mg/dl na 95 mg/dl. Čím přesněji se řídili doporučeními, tím více se zlepšovala situace s jejich srdcem. Za pouhý rok 82 procent z nich zaznamenalo, že cévní problémy zmizely.

U 20 pacientů v kontrolní skupině s normální léčbou pomocí metod klasické medicíny se – jako obvykle – zhoršily bolesti na prsou a záchvaty byly častější a těžší. Vyjádřeno číselně: Zatímco pokusná skupina dosáhla snížení četnosti potíží o 91 procent, kontrolní skupina zaznamenala vzestup o 165 procent. Místo aby se v kontrolní skupině blokády v tepnách zmenšovaly, se naopak zvětšovaly. Etická komise, která by chtěla být skutečně hodna svého jména, by proto muse-la normální léčbu metodami klasického lékařství přerušit a zakázat již během provádění studie, a to na celém světě u milionů pacientů. Etické komise ale žel až dosud sledují především cíl chránit místo pacienta status quo v klasickém lékařství.

### Úspěchy dosažené díky programům životního stylu

Vývoj v USA přesto dospěl do stádia, kdy se pacienti s onemocněním srdce vybíra-ní od roku 1993 mohli takových seminářů věnovaných lifestyle účastnit. Od roku 1998 jich ovšem bylo celkem jen 200. Šedesát pět z těchto pacientů, u nichž by normálně byla provedena operační opatření, nemělo již po jednom roce boles-ti, a nepociťovali je ani během následujících tří let výzkumu. Úspěch byl tak ohromující, že v roce 1998 bylo nejméně 40 zdravotních pojišťoven ochotno hra-dit náklady na léčbu. Ve srovnání s náklady na běžnou léčbu jsou malé. Ornish demonstroval, že při provádění programu životního stylu se mohlo u jednoho pacienta ušetřit 30 000 dolarů. Přitom je nutné si uvědomit, že Ornishovi pacienti stále měli na svém jídelníčku potraviny živočišného původu a že hodnoty chole-sterolu kolem 170 mg/dl jsou ve srovnání s těmito hodnotami u pacientů s výhrad-ně rostlinnou výživou stále vysoké.<sup>11</sup>

Colin Campbell uvádí v knize „Die China Study (Čínská studie)“: „Víme toho teď dost, abychom srdeční choroby téměř zcela vyloučili.“ A dál: „Tím, že jíme správné potraviny, můžeme zachovat svá srdce zdravá.“ Výsledky Čínské studie byly získány na základě šetření velkých skupin, takže jsou ve vědeckém smyslu signifikantní nebo dokonce vysoce signifikantní. Signifikantní znamená: mož-nost, že se jedná o náhodný výsledek, je menší než 5 procent, vysoce signifikantní znamená, že je tato pravděpodobnost nižší než 1 procento.

Stejně jako Esselstyn, Ornish a potom i Dr. William Castelli, dlouholetý vedou-cí zmíněné Framinghamovy studie, se i Colin Campbell důrazně zasazuje za plno-hodnotnou rostlinnou výživu – tedy stravu, která nebyla vypěstována pomocí

umělých hnojiv a chemických prostředků, jako jsou herbicidy a pesticidy, ale přirozeným způsobem, díky čemuž se označuje také jako biologická. Campbellovy studie navíc potvrzují, že i malá množství mléčných výrobků jsou již škodlivá, a proto bychom tyto výrobky měli z jídelníčku vypustit.

Jedna studie<sup>12</sup>, jež srovnávala 20 zemí, prokázala, jak dramaticky přibývá srdečních chorob při konzumování bílkovin živočišného původu. Při pokusech na zvířatech její autoři zjistili, že krmení obsahující bílkoviny živočišného původu rychle zvýšilo u pokusných zvířat hodnoty cholesterolu, zatímco krmení obsahující bílkoviny rostlinného původu, například ze sóji, mělo opačný efekt a hladinu cholesterolu v krvi snížilo. Srovnatelné výzkumy na lidech dospěly k podobným výsledkům. Jedením potravin obsahujících bílkoviny rostlinného původu lze hladinu cholesterolu v krvi snížit účinněji než vyhýbáním se tuku a cholesterolu ve stravě (na téma cholesterol více od strany 22).

Zde jsme se setkali s nepříliš častým případem, že se výsledky pokusů prováděných na zvířatech shodují s výsledky studií za účasti lidí. Osobně je považuji za problematické. Nehledě na fakt, že se jedná o zvířata, totiž vždy opomíjejí duši, a tak nepřihlížejí k lidské dimenzi. Protože je však v „China Study“ odpovědný lékař a ochránce zvířat Colin Campbell častěji uvádí, převzal jsem v několika případech jejich výsledky vzhledem k jejich hodnověrnosti.

## Vitamín D pro zdraví srdce

Nedávno byly zveřejněny studie dokládající, jak moc potřebuje naše srdce i slunce, a to zcela konkrétně ve formě jeho záření na kůži. Ve studii zveřejněné roku 2007 se uvádí, že riziko vysokého krevního tlaku se u pokusných osob s hladinou vitamínu D pod 15 mg/dl ve srovnání s pokusnými osobami s touto hodnotou nad 30 mg/ml zvýšilo u mužů šestkrát a u žen 2,6krát.<sup>13</sup> Samozřejmě že vitamín D můžeme přijímat i v potravě, například v pokrmech z hub (strana 174).

Není však vitamín D jako vitamín D. Existuje totiž jeho zvláštní forma, která má preventivní účinek nejen, co se rakoviny týče, ale i v případech osteoporózy a autoimunitních nemocí. Tato zvláštní aktivní forma vitamínu D, zvaná též kalcitriol nebo 1,25-dihydroxyvitamín D3, funguje podle specialistů na vitamín D, profesora Spitze a Dr. Granta, jako hormon<sup>14</sup>. V souvislosti s tímto vitamínem D má slunce speciální a dosud silně podceňovaný význam (k tématu slunění viz strana 156).

V každém případě je to opět výživa, která určuje, kolik aktivního vitamínu D (a pro jakou funkci) organismus vytváří. Živočišný protein má vlastnost tento aktivní vitamín D neboli kalcitriol blokovat tím, že překyseluje organismus. Tak

se opět zabraňuje působení enzymu, který hraje rozhodující roli při aktivizaci ledvin. Překyselení organismu vznikající především díky bílkovinám živočišného původu a sladkostem má, jak známo, ještě mnoho jiných škodlivých účinků. Přechodem na veganskou stravu a redukcí stresových situací lze tento stav zlepšit. Pomocí (často doporučovaných) zásadotvorných prášků se především neutralizují důležité kyseliny v žaludku, což není právě smysluplné. Veganské zdůrazňování ovoce a zeleniny je tak ze strany výživy na všeobecné překyselení nejlepší odpovědí.

Kalcitriol může být kromě toho blokován při pravidelném požívání velkého množství vápníku – a ten se dostává do těla právě pravidelným konzumováním mléka a mléčných výrobků.

Dnes máme k dispozici velmi přesvědčivé výzkumy, jež přímo dokazují, jak důležitá je pro naše zdraví vysoká hladina vitamínu D, a tedy jak je důležité i dostatečné vystavování těla slunečním paprskům. Že nám slunce dělá dobře na kůži i v srdci, je vlastně každému jasné. Jedná se přitom o mnohem víc než o pouhou frázi, v poslední době čím dál častěji vědecky potvrzovanou. Slunce je naše hlavní hvězda, kolem níž se v naší sluneční soustavě všechno točí, a stejně tak se v našem těle všechno točí okolo srdce. A vzhledem k tomu, že v téměř všech orgánech byly nalezeny receptory vitamínu D, sluneční záření očividně skutečně dělá našemu organismu velmi dobře.

## Polední spánek – relaxace pro srdce

Je zřejmé, že naši duši dělá dobře i dostatečně dlouhý spánek, zejména pak polední klid, který odpovídá černému puntíku v bílém poli znamení taiči. Dokonce i během krátkého zdřímnutí po obědě může duše vytvářet snové představy a hluboko se ponořit do svých vlastních světů. Jak je to důležité pro zachování duševní zdraví, již dlouho prokazuje výzkum spánku.

Výzkum prováděný u pracujících mužů prokázal, že díky pravidelné polední přestávce vyplněné spánkem se u nich snížilo riziko, že zemřou na kardiovaskulární onemocnění, o závatných 64 procent. Na univerzitě v Aténách zkoumali za tímto účelem 23 681 zástupců obou pohlaví. I když někdo zařadil do programu dne polední spánek jen dvakrát týdně, snížilo to zmíněné riziko stále o 37 procent. Účinek poledního spánku byl u pracujících mužů výraznější než u důchodců a u mužů měl pozitivnější dopad než u žen. Fakta mluví jasně: ti, kdo takové přestávky na spánek nejvíc odmítají, by je potřebovali nejnaléhavěji – stresovaní pracující muži, kteří jsou na cestě k burn-outu, tedy vyhoření.

## Srdce a (jeho) duše

Veganská výživa dělá našemu srdci tak dobře pravděpodobně také proto, že nezaťžuje duši. Možná to mnoho lidí nepřizná, ale podvědomě cítí bezpráví, jehož se dnes na zvířatech dopouštíme. Nevědomost zde nechrání před trestem.

Jestliže se důsledně orientujeme na rostlinnou stravu, nestávají se z nás spolupachatelé na jatkách, při trýznění zvířat ve zvířecích chovech ani při hrozných transportech, nepodílíme se na všem tom špatném chování ke kravám a slepicím. Mnoho z nich, degradováno na stroje na mléko a vejce, živoří v továrnách, které jsou neslučitelné s humanistickým myšlením stejně jako s důstojností zvířete. Tím se v naší knize budeme zabývat ještě podrobněji.

Veganskou výživou přímo podporujeme zachování stvoření způsobem, který musí lahodit našemu srdci. Fakt, že tyto postoje, jež dávno cítí a zastávají vegetariáni, ochránci a přátelé zvířat, ekologičtí zemědělci a ochránci životního prostředí, lze nyní potvrdit i vědecky a že prokazatelně přinášejí každému nesmírné zdravotní výhody, je nový a naplňuje mě nadějí, že i kolektivně ještě můžeme pozitivně ovlivnit situaci. V osobním životě jde o to, vrátit se na cestu vedoucí k oblažujícímu zdraví. V kolektivním smyslu pak projevit vůči naší Zemi respekt a zachránit ji spolu se všemi jejími živočichy. Mohli bychom se přiblížit výroku svatého Františka z Assisi, který z čistého srdce vyslovil prosbu: „Pane, učiň ze mě nástroj svého míru!“

## Srdce – zdroj naší životní energie

Jaké změny životního stylu je nutné provést při onemocněních srdce, jsem vyložil ve své knize „Herz(ens)probleme (Etikoterapie srdce)“ (viz seznam mých knih v Dodatku). Stav, kdy cítíme slunce v srdci, podporuje život celkově. Takovým slunným postojem děláme druhým lidem radost a jsme pro svět přínosem. Ve zmíněné knize objasňuji i duševní problémy, které jsou příčinou problémů se srdcem, takže mohla již mnoha lidem pomoci vypořádat se se svými srdečními potížemi a za příznaky onemocnění objevit přání skrytá v jejich srdcích.

Symbolicky je srdce sídlo duše a zdroj naší životní energie. Jako energetický střed je také domovem citů a pocitů strachu. Když nám srdce spadne do kalhot nebo tluče tak, že se nám může hrud rozskočit, zřetelně si to uvědomíme. Podle bible bychom z něj neměli dělat doupe vrahů, ale uvolňovat ho. Konečně je to také náš nejvyšší smyslový orgán, když „cítíme srdcem“, nasloucháme svému srdci a řídíme se jeho hlasem.

Jeho tématem je zkušenost s láskou a jednotou. Kdo pozorně sleduje své srdeční záležitosti, otevírá a rozdává své srdce, a tím si bere k srdci hlavní životní

témata, kdo pozorně sleduje to, co se jeho srdce dotýká, a stále se vyvíjí z duality směrem k jednotě a udržuje svou životní energii v podobě proudící krve, toho srdce zůstane zdravé a bude tlouci tak dlouho, jak to duševně odpovídá jeho vlastníkovi.

Když tedy necháme ve svém srdci slunce, budeme ho během srdečního života v přeneseném smyslu rozšiřovat a otevírat, nezažijeme, jak tento nedostatek sklouzává na tělesnou rovinu a projevuje se srdeční insuficiencí, tedy nedostačnou činností srdce. Naše srdce by mohlo při správném postoji a správné výživě zůstat v podstatě až do vysokého stáří fit. Nemusíme ani dopustit, aby puklo při infarktu nebo strangulovalo (tedy mělo nedostatečný přísun krve) při angině pectoris, pokud budeme zavčas dbát na jeho zájmy a budeme žít svá srdeční témata. Když najdeme svůj životní rytmus, bude nás srdce se svým tlukotem podporovat po celý život.

**Shrnutí:** *Vědecké důkazy škodlivosti potravin živočišného původu v souvislosti s kardiovaskulárními onemocněními jsou drtivé. Veganskou výživou lze zlepšit vysoký krevní tlak i problémy se srdcem, a často je dokonce odstranit, jsou-li již v pokročilém stádiu. Tak daleko to ale nemusíme nechat dojít, protože se jim dá vhodnou výživou zabránit již v raném stádiu – tato výživa navíc umožňuje mnohem více užívat života.*

*Na duševní rovině je nutné dát prostor srdečním záležitostem a věnovat jim pozornost.*

*Také pravidelné slunění a polední spánek značně snižují riziko onemocnění srdce. Rozhodující je souhrn všech zúčastněných faktorů, od rostlinné výživy až po brání zřetele na duši.*

## CHOLESTEROL – ZÁKLADNÍ PROBLÉM

V minulosti jsem často pouhý pokles hladiny cholesterolu v krvi pomocí léků ostře kritizoval jako chybný krok. Samozřejmě že vysoký cholesterol je špatné znamení. Ale bojovat proti znamení – cholesterol není nic jiného než biologický příznak – nemá vůbec smysl. To je stejné hloupé opatření, jako kdybychom zakázali vozy záchranné služby, protože jejich časté nasazení indikuje nepříznivé signály. Místo abychom polykali ještě víc de facto nebezpečných výrobků

farmaceutického průmyslu snižujících hladinu cholesterolu v krvi, musíme změnít životní styl. A zde je výživa naprosto rozhodující faktor. Kolik lidí muselo nejdřív utrpět těžkou újmou na zdraví a kolik jich muselo zemřít, než byly přípravky snižující hladinu cholesterolu v krvi jako Clofibrat a Lipoboy staženy z trhu?! To není jen nebezpečná, ale prostě nesprávná cesta. Sugeruje nám, že bychom mohli žít stejným způsobem jako dřív, jen kdybychom polykali ty správné chemické přípravky.

Poločas rozpadu znalostí klasické medicíny o farmakologii je ohromně dlouhý. Co se dnes polyká, bude možná nutné již zítra zakázat. Kdybych dnes předepsal, co jsem před více než 30 lety odřikal při zkoušce z farmakologie, mohl by mě někdo žalovat.

Přípravky snižující cholesterol jsou dnes užitečné jen pro farmaceutický průmysl a jeho akcionáře. Pouze „zlepšují“ hodnotu výrobků ve smyslu systémové kosmetiky, což uklidňuje jen neinformované lidi – nebezpečné je to proto,

### ➤ Doporučené hodnoty cholesterolu a tuku

*Co se týče cholesterolu a tuku v potravě, jsme želi i nadále nesprávně informováni. Velké lékařské organizace tvrději doporučují udržovat hodnotu cholesterolu pod 200 mg/dl. Pětatřicet procent srdečních infarktů ale postihne lidi s hodnotou mezi 150 a 200 mg/dl. Z Čínské studie vyplývá jako relativně bezpečná hodnota 150 mg/dl. Hodnoty, které se dosud všude propagují a jichž se navíc často dosahuje pomocí chemických preparátů snižujících hladinu cholesterolu v krvi, se ukazují jako krok k tomu, aby byli lidé, jež je požívají, srdečním infarktem postiženi.*

*Dobrá zpráva: Veganská výživa přispívá k velmi zřetelnému poklesu uvedené hodnoty pod 200 mg/dl. Jak demonstrují výsledky studií prováděných na obrovském počtu účastníků v Číně, u lidí s hodnotami pod 100 dokonce navíc v mnohem menší míře hrozí onemocnění rakovinou. Hodnoty, jež jsou u nás tolerovány, jsou tedy stále příliš vysoké a mohou zvyšovat nebezpečí výskytu jak problémů se srdcem, tak rakoviny a všemožných jiných civilizačních nemocí*

*Podobné závěry, co se hodnot cholesterolu týče, lze učinit i pro doporučený podíl tuku ve stravě. Zatímco v různých zemích jsou stále doporučovány hodnoty mezi 25 a 30 procenty nebo dokonce ještě vyšší, z Čínské studie vyplývá jako optimální hodnota pouhých 10 procent. Také takových ideálních hodnot lze dosáhnout díky rostlinné výživě.*



že s propagací těchto přípravků ubývá bez využití čas na provedení důležitých kroků.

Staré anglické rčení „An apple a day keeps the doctor away“ se ubírá správným směrem, pouze s tím rozdílem, že by nestačilo jedno jablko, ale bylo by nutné přeorientovat se zásadně na rostlinnou stravu – pak bychom na celé divadlo s cholesterolem mohli zapomenout.

O to ovšem – stejně jako o jiná, v klasickém lékařství nepopulární opatření jako půst a meditace – lékaři skutečně nestojí a neváží si toho. Ti budou rádi žít s dosavadními problémy, vyskytujícími se v souvislosti s cholesterolem.

Cholesterol je důležitá látka pro naše nervy, pro pohlavní hormony, pro trávení tuků atd. Nemusíme ho však tělu dodávat, protože tělo samo si jej vyprodukuje dostatečné množství. Přijímat jej v nadměrném množství, jako například ve výrobcích živočišného původu, působí škodlivě, uměle vyvolaný pokles jeho hladiny v krvi pomocí chemických produktů je pak ještě škodlivější.

Teprve „China Study“ ostatně přinesla jasné důkazy, jak špatným znamením je vysoká hladina cholesterolu v krvi. Jako indikátor problémů se srdcem byla známa odjakživa, ale nyní je nutné ji pokládat nejen za upozornění na nebezpečný životní styl, ale i na nesprávnou výživu, která drasticky zvyšuje nebezpečí vzniku jednak rakoviny, jednak v podstatě všech takzvaných civilizačních nemocí, jichž je mnohem víc, než o kterých se zmiňujeme v naší knize.

Když Campbell říká, že „je nezdravé jíst potravu obsahující více než 0 mg cholesterolu“, zní to samozřejmě provokativně. Nestaví se však v žádném případě na úroveň těch, kteří jsou přívrženci chemického snižování hladiny cholesterolu. Cholesterol musíme (a můžeme) snižovat přirozeně – vhodnou výživou a odpovídajícím způsobem života či jeho změnou.

**Shrnutí:** *Maso, ryby, mléko, vejce a tuky přispívají ke zvýšení hladiny cholesterolu v krvi, a tím u jejich konzumentů vzniká i nebezpečí, že se u nich projeví civilizační choroby. Požíváním rostlinného proteinu lze snížit hladinu cholesterolu účinněji než vyvážením potravin s vysokými hodnotami tuku a cholesterolu z jídelníčku. Rostlinná výživa je nejzdravější cesta k přirozeně nízkým hladinám cholesterolu a ty zaručují delší, lepší život.*

# MLÉČNÉ VÝROBKY PŘÍSPÍVAJÍ KE VZNIKU RAKOVINY – A NEJEN JÍ

Roli mléčných výrobků při vzniku rakoviny nelze oddisktovat, stejně jako podobnou roli u masa. Jestliže na krabičkách cigaret varují výstražné nápisy před rakovinou, i když se bronchiální karcinomy, tedy rakovina průdušek, vyskytují pouze u dvou kuřáků ze 100, patřily by takové nápisy i na mléčné a masné výrobky. Jako třeba: „Požívání masa vede k rakovině a infarktům“, „Tento dezert obsahuje mléko. Může způsobit rakovinu a smrt.“

Co mnozí již dříve tušili, se dá dnes potvrdit i vědecky. O tom se později zmíníme ještě podrobněji. Co však z mléčných výrobků dělá takové podporovatele rakoviny?

O biochemických příčinách, proč má mléko a mléčné výrobky některé vlastnosti, které podporují vznik rakoviny, dnes již něco víme. Problém spočívá pouze v tom, že v organismu je mnoho částí velmi úzce propojeno, zatímco my máme sklon všechno pozorovat jednotlivě a izolovaně. Žádný proces v těle však není skutečně nezávislý na jiných procesech. Příroda všeobecně pracuje se systémy, které se mezi sebou propojují a navzájem ovlivňují. V tomto celkovém propojení mnoha zpětných vazeb lze jen málo prvků prostě označit za dobré a jiné za špatné, všechno má na svém místě svůj význam a může se již díky nepatrné změně poměrů stát nebezpečným.

## **Příliš mnoho dobrého: růstový hormon IGF-1**

Lidský organismus disponuje hormonem s označením IGF-1, což znamená „Insulin-like Growth Factor 1“, tedy růstový faktor 1 podobný inzulínu. Jeho normálním přirozeným úkolem je regulovat rychlost růstu zdravých buněk ve smyslu podpory růstu nových buněk a odstraňování buněk starých, přežilých. V situaci, jaká očividně nastane konzumováním velkého množství živočišných bílkovin, začne IGF-1 zvyšovat rychlost dělení buněk a zabraňovat odstraňování buněk starých, přebytečných, což v obou případech přispívá k rakovině. Následkem zvýšeného příjmu živočišných bílkovin, zejména mléka, začne lidský organismus produkovat ještě více IGF-1, který je za těchto okolností náhle nebezpečný. Živočišné bílkoviny tedy nejenže mění způsob činnosti tohoto hormonu, ale také způsobují jeho nadměrnou produkci.<sup>15</sup> Na druhé straně mohli výzkumníci předvést, jak dieta s nízkým podílem živočišného proteinu hormon IGF-1 redukuje.

Dnes lze zvýšenou hladinu IGF-1 považovat za indikátor rakoviny podobně, jako považujeme vysokou hladinu cholesterolu v krvi za příčinu problémů se srdcem, rakovinou a řadou jiných civilizačních nemocí. Roku 2002 Chan a Stampfer ukázali, jak zvýšené hodnoty IGF-1 zvyšují u pacienta více než pětkrát pravděpodobnost, že onemocní nebezpečnou rakovinou prostaty.<sup>16</sup>

Protože mléko je původně mateřské, tedy primárně kojeneckou stravou, a jen my ho nekonzumujeme podle jeho prvotního účelu, lze tuto souvislost dobře osvětlit. Pro novorozence – stejně jako pro tele – je tento specifický růstový hormon smysluplný, neboť u kojence jde především o rozmnožování buněk a výstavbu vlastních struktur. Odbourávání starých buněk je méně významné a stojí v pozadí. Proto je IGF-1 v této době důležitý, ne-li dokonce rozhodující hormon. Je tak pochopitelné a smysluplné, že potrava, jejíž dominantní složkou je mateřské mléko, právě tvorbu tohoto hormonu podněcuje.

Naproti tomu v pozdějším věku, kdy jde už jen o to, udržet současný stav buněk, a do popředí se dostává odbourávání buněk starých, opotřebovaných, nemá již IGF-1 smysluplnou roli a ustupuje do pozadí. Tedy pokud jeho tvorbu nepovzbudíme složkou kojenecké stravy (a tou je mléko v každém případě), která je v tomto věku nepotřebná, a nezpůsobíme tím v našem organismu přesně opačný proces. Větší přísun IGF-1 se totiž u dospělého projeví zničujícími, tedy rakovinu podporujícími vlastnostmi a tím, že znovu podnítl rychlý růst buněk a zabraňování usmrcování těch starých.

### I malá množství škodí

V čím vyšším věku tedy požíváme mléčné výrobky, tím je to pro náš organismus horší. Pro dospělé lidi se tak stává pastí to, co má pro kojence, děti a dospívající mládež má nezbytný význam. Ten, kdo přestal být kojen, by měl tento fakt akceptovat a mateřské mléko přenechat kojencům. Všechno ostatní je nešvar, který se vymstí. Až do adolescence mohou být mléčné výrobky (pocházející od krav) méně škodlivé, v žádném případě však nepůsobí příznivě – už kvůli tomu, že podporují tvorbu hlenu. To ostatně zná i tradiční čínská medicína, která se rovněž vyslovuje rezolutně proti požívání mléka po ukončení kojení.

I u nás mnoho terapeutů pozorovalo, že děti hojně živěné mlékem či mléčnými výrobky trpí zvláště často nachlazením. Hlen je samozřejmě důležitá látka v organismu. Při procházení stolice střevem nebo při pohlavním styku funguje jako důležitý zvlhčovací a kluzný prvek. Jestliže je však – například prostřednictvím mléka a mléčných výrobků – do těla dodáván v nadměrné míře, nelze přehlédnout náchylnost k nemocem s produkcí hlenu souvisejících, jako je běžné nachlazení nebo astma.

Do jaké míry jsou nebezpečná již malá množství mléčných výrobků (třeba jogurtu), dokázaly studie, které srovnávaly tři typy pacientů ohrožených rakovinou – ty, kteří přijímali normální stravu, ty, kteří se živilí veganským způsobem, tedy s vyloučením živočišného proteinu, a ty, kteří měli výživu s malým podílem jogurtu. Jak lze odlišit již z předchozích řádků, byli na tom lidé s veganskou výživou ve srovnání s lidmi požívajícími normální stravu nejlépe a měli téměř sto-procentní jistotu, že nedostanou rakovinu. Co se třetí skupiny týká, i malý jogurt denně pak u lidí ohrožených rakovinou zvýšil jejich utrpení.

## Mateřské mléko a kravské mléko – každému to jeho

Žádný živý tvor kromě člověka se neživí mlékem jiných tvorů. Proč bychom k tomu tedy měli být nuceni my? Žádný jiný tvor také tolik netrpí onemocněním rakovinou, i když pro ně existuje mnoho jiných důvodů, například duševních.

Proč může být mléko na začátku života tak důležité a potřebné, a nakonec se později změnit v živočišný protein tak škodlivý? Odpověďet by bylo snazší, kdyby všechny studie, které prokázaly, jak je nutné během života preferovat stravu obsahující malé množství proteinu, nebyly provedeny na dospělých.

V dětském věku je k vývoji a růstu všeobecně zapotřebí velkého množství proteinu, tuk je nutný k vypořádávání a vyplnění postavy. Proto lidský novorozenec dostává a snáší v této rozhodující době mléko relativně bohaté na bílkoviny, které má ale ve srovnání s jinými druhy mateřského mléka nízký obsah bílkovin a tuků a podíl sacharidů je v něm zredukován. Toto mléko je ideální pro miminko, které ještě téměř nepotřebuje palivo ve formě sacharidů, ale vyžaduje mnoho materiálu pro výstavbu.

Každé mateřské mléko má přiměřené složení a obsahuje tím více proteinu, čím rychleji má novorozenec růst. Proto králičí mléko obsahuje nesrovnatelně více bílkoviny než mléko krav a mnohem více než mléko lidí. Králičí mládě, které za šest dní zdvojnásobí svou váhu, dostává od své matky mléko obsahující 10,4 procent bílkoviny; kočičí mléko jí má 7 procent, přičemž kotě zdvojnásobí svou váhu za 9 dní; kravské mléko obsahuje 3,3 procenta bílkoviny a tele zvýší svou váhu o 100 procent za přibližně 47 dní. Lidský kojeneček pak potřebuje mateřské mléko s pouhým 1,2 procentem proteinu a zdvojnásobí svou váhu za 180 dní. Během svého prvního roku může tele výrazně přibýt na váze – toho by měly lidské matky své děti ušetřit.

Kravské mléko je přizpůsobeno potřebám telat. Rychlejší růst a rychlá výstavba silných kostí při mírném a pozvolném vývoji mozku jsou nutné, aby telata dokázala ve volné přírodě za krátkou dobu držet krok se stády a případně uprchnout před predátory.

Aby teleti rychle rostly kosti, musí kravské mléko obsahovat čtyřikrát až pětikrát více vápníku než mateřské mléko žen a mnohem více minerálních látek a bílkovin.

Lidské děti se očividně nacházejí ve zcela jiné situaci. Zůstávají dlouho u matek a zpočátku u nich jde především o vývoj mozku. Z toho důvodu obsahuje lidské mléko téměř dvojnásobné množství mléčného cukru (laktózy) než mléko kravské. Laktóza podporuje tvorbu myelinu a ten slouží k ochraně nervových buněk. Zcela očividně tedy není mléko jako mléko, jeho složení je individuální podle potřeby jednotlivého druhu.

Téměř jistě je příčinou enormního tělesného růstu dnešních dětí krmení nesprávným, to znamená pro lidi nevhodným kravským mlékem. Jakmile vyrosteme a růstové švy se zacelí, nemohou tyto růstové impulsy pokračovat do délky a mají pravděpodobně tendenci k růstu jinému, nebezpečnějšímu.

### Moderní výkrm bílkovinami

Když vývoj těla v období adolescence skončí, ztrácejí bílkoviny a tuky v dospělém věku význam. Naopak sacharidy jsou jakožto dobré palivo důležité po celý život – u kojců mají význam minimální, od adolescence, když jde už jen o zachování vyvinutého těla, se stávají relativně nejdůležitější látkou, sloužící jako jakýsi tělesný pohon.

Je tedy pochopitelné, že by proteinu a tuku mělo po dosažení adolescentního věku a během dalších fází života na jídelníčích přirozeně ubývat. Tento názor pevně zastává i specialista na výživu, Ruska Dr. Šatalovová, a již mnohem dříve jej propagoval Rudolf Steiner.

V moderním západním světě se ale provádí téměř pravý opak. S přibývajícimi příjmy se během života výkrm bílkovinami (živočišného původu) na bázi (arche) typického chlapského jedení ještě zvětšuje. A to se mstí.

### Kravské mléko – po mnoha stránkách škodlivé

To, že se lidé jako jediní živočišní tvorové až do dospělosti neodloučí od mléka, lze snadno chápat jako aspekt regrese, setrvávání v dětském vnímání reality. Označovat takové přírodě se přičící chování za životně nutné, jak to provádí mléčná lobby, je právě tak nepřirozené jako sporné. Mateřské mléko je speciálně přizpůsobeno nejen vlastnímu druhu, ale dokonce speciálně potřebám každého věku kojenice – během prvních měsíců života se modifikuje podle jeho vývoje a jeho potřeb.

Fakt, že klasické lékařství pokládá kojení již před koncem prvního roku života za méně vhodné, ba dokonce zbytečné, je možná důvod, proč později po mléce tak nesmírně lačníme. Jako kojenci nedostáváme mléko dostatečně dlouhou dobu – v průměru nás matky kojí 4 měsíce a ne 4 roky, jak to dělají ženy v mnoha částech světa, jež nepatří k oblastem žijícím v blahobytu.

Mléko každé krávy má individuální složení bílkovin a obsahuje jiné bílkoviny než mléko krávy jiné. V moderním mléčném hospodářství se stovkami a tisíci krav se však tato mléka smíchávají a proteiny navíc pasterizací denaturují, takže nakonec vzniká bílkovinný koktejl, který stále více přetěžuje lidské imunitní systémy. To z mléka dělá doslova zdroj alergie a, jak ještě ukážeme, podporuje autoimunitní nemoci.

Na základě perverzní zemědělské politiky Evropské unie již není dovoleno prodávat relativně tučné mléko bohaté na bílkoviny přímo z kravína, ale musí být nejdříve zpracováno v dalších továrnách. To znamená, že je ve velké míře zbaveno původního tuku a bílkovin pro výrobu sýrů a opětovně doplněno tukem levnějším, v nejhorším případě ilegálně pocházejícím třeba od prasat. I když je to oficiálně zakázáno, v mnoha případech k tomu dochází. Mléko, jaké dnes kupujeme, je egalizovaná tekutina, která má změněnou chuť a kvůli možnému doplnění tuku ji už nemohou s dobrým svědomím vegetariáni pít.

## Negativní energie a zatížení škodlivými látkami

Moderní mléko se již dávno stalo groteskou, kterou vytvářejí vysoce výkonné krávy, jež nejsou chovány k žádnému jinému účelu než k produkci mléka. Místo aby se pásly na slunných loukách, jsou natrvalo přivázány ve velkých továrnách na mléko a vegetují na nesmírně těsném prostoru, kde musí stát v řadě jedna vedle druhé. Kráva žeroucí trávu ze zelené louky je již dávno výběhový model... Díky tomu se i v mléce nachází jisté negativní pole, i když zdaleka ne tak výrazné jako v mase.

I ten, kdo doposud nereaguje na mléko alergicky, jej možná špatně tráví. Protože po době kojení na to příroda již vůbec nepamatuje, nemá mnoho dospělých dostatek enzymu laktáza, jenž katalyzuje štěpení laktózy, mléčného cukru. Toto štěpení probíhá vlastně úplně přirozeně a nepředstavuje problém. Problém vzniká jen tehdy, když se člověk žije mléčnými výrobky nepřirozeným způsobem. Nedostatek laktázy pak vede k nadýmání.

Tuk obsažený v kravském mléce je pro člověka rovněž problematický, neboť obsahuje mnohem vyšší podíl nasycených mastných kyselin než lidské mateřské mléko. To by mohlo přispívat k arterioskleróze.

Stále více se zvyšuje podíl škodlivých látek, které krávy přijímají prostřednictvím potravy a jež pak dál předávají v mléce. Stejně jako organismus kojících žen využívá i organismus dojných krav fázi klidu k tomu, aby se prostřednictvím mléka zbavil škodlivých látek, jako například rtuti. To znamená: Čím více je kráva vystavena škodlivým látkám, tím více je škodlivými látkami zatížené její mléko.

Konzumace výrobků živočišného původu má samozřejmě vliv i na lidské mateřské mléko. Proto v něm lze zjistit tím více jedovatých látek, čím více masa, vajec a mléka či mléčných výrobků matka zkonzumovala.<sup>17</sup> Maso obsahuje průměrně 14krát více pesticidů než potraviny rostlinného původu, mléko či mléčné výrobky jich obsahují 5,5krát více.<sup>18</sup> „New England Journal of Medicine“ uveřejnil studii přinášející důkazy o tom, že i nejhorsí hodnoty mateřského mléka matek žijících vegetariánským způsobem života byly pořád lepší než nejlepší hodnoty u matek vegetariánsky nežijících. Průměrně obsahovalo mateřské mléko vegan-sky žijících matek 35krát méně chemických jedovatých látek než mléko ostatních matek.<sup>19</sup>

### **Představují kozí mléko a buvolí mozzarella řešení?**

Když jsme dospěli k názoru, že kravskému mléku a výrobkům z něj bychom se měli v zájmu svého zdraví vyhýbat, vyvstává otázka: Jak jej tedy nahradit? Je buvolí mozzarella zdravější než mozzarella vyrobená z kravského mléka? Představuje alternativu kozí sýr, ovčí sýr, nebo dokonce mléko klisen a oslů?

Špatné nakládání se zvířecími matkami, o němž ještě budeme v této knize hovořit, se přirozeně neomezuje pouze na kraviny – mléko od zvířat se vždy zakládá na tomtéž triku nebo podvodu na zvířecích matkách. Ovčí, kozí, kobyli nebo buvolí mléko se dosud nevyrábí průmyslově ve velkém objemu a tato zvířata žijí lépe, takže má samozřejmě některé výhody.

Přesto však zde musím naději v jiné druhy mléka, kterou možná někteří čtenáři začali mít, zaplašit: Veškeré mléko od zvířat je zásadně mateřské mléko, pouze používané k jinému než původnímu účelu, a bude tedy, i když se to dosud vědecky zkoumá jen u kravského mléka, vyvolávat podobné podněty k růstu, které v období adolescence podporují rakovinu. Pokud rakovina vznikne z podnětu růstových faktorů, ve zvláštní míře se na tom podílí kasein obsažený v mléce. Ani u kozího či ovčího mléka ani u mléka jiných zvířat by jeho působení, co se týče vzniku rakoviny, rozhodně nebylo příznivější.

Kdo se stravuje vegansky, může sáhnout po alternativách, jako je mléko z rýže nebo z jiných obilnin, kokosové mléko, mandlové mléko, konopné mléko či mléko sojové.

## ➤ Alternativy ke kravskému mléku

Rýžové, kokosové, konopné a mandlové mléko<sup>20a</sup> (bez přísad) jsou přirozené alternativy, ale s mlékem mají společnou jen barvu a kapalný stav. Dosud proti těmto alternativám nic nehovoří. Například v zákuscích a kari pokrmech připomínajících ragú dokonce chuť mluví velmi výrazně v jejich prospěch. Nejsou to ovšem alternativy kojenecké výživy.

**Rýžové mléko** *Do obchodů se dostává jako „rýžový drink“ a vyrábí se z vody, rýže, rostlinného oleje a soli – totéž platí i pro jiné druhy obilnin, jako je špalda a oves, z nichž se rovněž vyrábějí nápoje. Lze ho použít k pití nebo třeba na přípravu müsli, tedy ovesné kaše s ovocem.*

**Kokosové mléko** *Kokosový ořech s vodou. Používá se při přípravě sladkostí i asijských pokrmů.*

**Mandlové mléko** *Mandlová kaše nebo čerstvě umleté a pak opražené mandle se zalijí vodou a zamíchají. Mandlové mléko se dá v kuchyni využít všestranně, například pro přípravu müsli. I cappuccino se zpěněným mandlovým mlékem je možné a dobré.*

**Sojové mléko** *Více o něm se dočtete v následující kapitole.*

## Problém sóji

Ze sóji je možné připravit (či napodobit) téměř všechny variace masa, jaké známe – od steaku a řízku přes „kuřecí prsa“ až po „garnáty“; a kromě toho ještě náhražkové mléko, jež si získalo mnoho příznivců. Kdo už někdy seděl ve veganské restauraci, jako je „Vegana“ ve Vídni, hostinec „Schillinger“ severně od Vídně či „Ginko“ ve Štýrském Hradci, žasne, co všechno je možné udělat ze sóji. Přestože se nabízejí takové lákavé dobroty, které na lidi, jež přešli na vegetariánskou stravu, zpočátku působí velmi uklidňujícím dojmem, začalo se o sóji všelicos povídat – především proto, že výrazně zvyšuje hladinu estrogenu v krvi. Ženy, které jsou zvyklé na mnoho estrogenu, mohou mít na tomto rostlinném základě problémů méně. Určitě je to však nesrovnatelně lepší, než v období přechodu zvyšovat hladinu estrogenu pomocí hormonálních dávek; o těch dnes s jistotou víme, že značně zvyšují počet nemocných s rakovinou prsu. Mnoho faktů dokládá, že asijské ženy zařazující do svého jídelníčku sóju mnohem lépe řídí. Ovšem zpravidla jí nejí tolik, jak to někdy dělají vegetariáni a vegani, především na začátku přechodu na vegetariánskou stravu.



U mužů dokonce hrozí, že díky dlouhodobému požívání sóji jejich tělo nabude ženské formy, od „měkkých“ boků přes prsa až po zakulacená břicha. Mnohem více známek ženské postavy se ovšem vyskytuje u mužů požívajících maso, kteří tímto způsobem dodávají do těla příliš mnoho hormonů a zároveň příliš málo kultivují svoji anima, ženskou složku duše, takže jejich tělo ztrácí mužské rysy ve smyslu „nemoci jako symbolu“.

Vzniku kulatých břích u fanoušků sóji napomáhá také zadržování větrů, neboť sója je luštěnina a jak známo, luštěniny větry způsobují. Z duševního hlediska by se dalo argumentovat tím, že mnoha mužům dělá dobře, když se stanou trochu více ženskými, a tím i citlivějšími. Problém ale tkví v něčem jiném: Maskulinní typy většinou nadále setrvávají u stravy živočišného původu (tímto způsobem však v podstatě mohou přijímat také příliš velké chorobné dávky ženských, kravských hormonů, takže se jim zvětšují prsa), a lidé, jež přesešli na veganskou výživu, se nepotřebují stát více ženskými – ani tělesně, ani duševně.

Jeden můj přítel, kterého moje varování strhla ze sojového nebe, v následující fázi, kdy se zřekl zařazování sóji na jídelníček, zjistil, že se opět cítí zřetelně mužnější. A tím je schopen se ke své radosti silněji prosazovat nejen na rovině obchodu. Zejména u malých chlapců, kteří se vyvíjejí, je nutné striktně dbát na to, aby to se sójou nepřeháněli. Při takovém dobře míněném nadměrném přísunu sóji u nich totiž byly naměřeny více než stonásobně zvýšené hodnoty hladiny estrogenu. To přimělo ministerstva zdravotnictví v Anglii a na Novém Zélandě, aby varovala před používáním sóji jako náhražky mléka u dětí. Obě země ovšem se svou produkcí kravského mléka zároveň zauímají na světovém žebříčku přední místa.

Další stinný aspekt – především pro výrobu krmiv – představuje sojový průmysl, který znamená pro deštný prales v Amazonii podobné nebezpečí jako výroba hovězího masa pro řetězec prodejen hamburgerů.

Ačkoliv těmito informacemi padlo do sojového mléka několik kapek hořkosti, zůstává sója, bylina z čeledi bobovitých, ne sice masově rozšířeným, ale přesto vydatným zdrojem bílkoviny a tuku. Ať už se jedná o sojovou omáčku, tofu, tempeh či miso – pro mnoho lidí jsou výrobky ze sóji součástí veganské kuchyně, již se nemohou zřeknout. A pro všechny, kdo chtějí přejít na veganskou výživu, ale přesto ještě touží zakousnout se do masa a prožívat podobné pocity v ústech, se nabízí další možnost: mnoho náhražek masa, jež lze vyrobít také z rostlinného lepku neboli glutenu, získávaného z pšenice.

**Shrnutí:** *Mléčné výrobky je nutné jako potraviny podporující rakovinu celkově odmítnout. Mimořádným způsobem podporují rakovinu prostaty. S přibývajícím věkem jsou stále nebezpečnější. Od začátku života až do období adolescence se*

*smysluplně doporučuje strava relativně bohatá na bílkoviny, přičemž během života by se měly dostávat do popředí sacharidy. Děti tedy mohou mléčné výrobky konzumovat s menšími obavami než dospělí – rakovina je v tomto věku také menší problémem –, ale když vyrostou, začnou pro ně být mléčné výrobky nebezpečné. Proto by se mělo dětem dovolit, aby jedly takové mléčné výrobky, jaké chtějí, přičemž rodiče by na to měli mít stejný vliv jako reklama. Alternativami k mléku živočišného původu je rýžové, konopné, mandlové a – s určitou podmínkou – sojové mléko.*

## DVA DRUHY SACHARIDŮ – MÉNĚ HODNOTNÉ A PLNOHODNOTNÉ

Výživa podléhá jako všechno polaritě: může způsobit nemoc, i vyléčit. To platí pro celek stejně jako pro jednotlivé části. Po dlouholetém zatracování sacharidů ze strany „vědců v oblasti výživy“ nastal čas pro jejich rehabilitaci. Jedna dobře argumentačně podepřená hypotéza uvádí, že tytéž rizikové faktory, které podporují inzulinovou rezistenci, a tím i cukrovku druhého typu (strana 57), napomáhají také k rozvoji rakoviny tlustého střeva (strana 40). Když si uvědomíme, nakolik zesilují rafinované sacharidy inzulinovou rezistenci, poznáme, jak je důležité rozlišovat mezi rafinovanými a plnohodnotnými či komplexními sacharidy. Po zdravotní stránce jsou od sebe na hony vzdáleny. Dnes již nelze popřít, že rafinované sacharidy jsou škodlivé po všech stránkách, ne jen co se rakoviny tlustého střeva týče. Zde také tkví příčina boomu takzvaných low-carb diet, tedy nízkosacharidových diet, které v posledních deseti letech dobyly západní svět a sahají od Atkinsovy diety přes dietu ze South Beach až po metabolic balance. Protože skutečně v mnoha stránkách redukuje škodlivé rafinované sacharidy, působí určitým způsobem pozitivně. Tam, kde však místo toho podporují živočišný protein a tuk, naopak propadají. Snižují sice v nejlepším případě pravděpodobnost, že pacient bude trpět obezitou a onemocní cukrovkou druhého typu, zároveň ale zvyšují riziko vysokého krevního tlaku, arteriosklerózy, srdečních infarktů, záchvatů mrtvice a především, jak dnes musíme jednoznačně konstatovat, i riziko rakoviny. Jedná se tedy o volbu mezi morem a cholerou. Low-carb diety pouze přesouvají riziko z jednoho na druhého. Ostatně možnost zredukovat obezitu a cukrovku druhého typu pomocí ještě většího přísunu tuku a proteinu pocházejícího z výrobků živočišného původu, je metoda přinejmenším sporná a rozhodně ne prokázaná.

## ➤ Přednost v jízdě pro plnohodnotné sacharidy

Rafinované sacharidy (bezpodmínečně se jim vyhýbat)	Plnohodnotné sacharidy (rozhodně lze doporučit)
bílý nebo hnědý cukr	obilniny včetně rýže, semleté i se slupkou
výrobky z bílé mouky	luštěniny
sladkosti vyrobené z bílé mouky	brambory
	ovoce a zelenina, čerstvé
	celozrnné výrobky

Rozdílné přístupy, od zatracování sacharidů na jedné straně až po jejich vychvalování na straně druhé, se v posledních desetiletích často projevily, když nastal tanec mezi vejci, tedy při rozhodování mezi různými směry diety. Přitom řešení je velmi jednoduché. Se stejnou jistotou, s jakou rafinované sacharidy skutečně zapříčiňují zdravotní problémy a lze je obtížně odstranit, ukazují již citované studie, jak jsou plnohodnotné sacharidy důležité pro zabránění rakovině, problémům se srdcem a mnoha jiným nemocem. Jak se později ještě zmíníme, představují také řešení obezity a cukrovky, dvou metel moderního lidstva, jež Světová zdravotnická organizace již prohlásila za mory budoucnosti. Chvalozpěv na sacharidy tedy patří výhradně jejich plnohodnotným variantám ponechaným v přírodním stavu. Jakkoli tedy rafinované a plnohodnotné sacharidy vznikají ze stejných základních látek, nemohou být jejich účinky více rozdílné.

Na tomto faktu se ukazuje, jak velký problém pro nás vlastně představuje dnešní industrializovaná výroba potravin. Rafinace sacharidů vytváří z potravin mrtvou stravu, která nás posiluje, a jak lze dokázat srovnáním, přináší záhy smrt. Kdo si chce zachovat zdraví a prožít dlouhý a navíc šťastný život, musí ze svého jídelníčku vyřadit rafinované i živočišné produkty, s nimiž se setkáváme na talíři vždy jako s mrtvou hmotou, a místo toho vsadit ve zvýšené míře na plnohodnotné sacharidy.

**Shrnutí:** *Plnohodnotné rostlinné sacharidy jsou stejně tak hodnotné a důležité, jako jsou rafinované sacharidy bezcenné a nebezpečné. Low-carb diety jsou konec konců škodlivé, protože spolu s rafinovanými sacharidy – což je samo o sobě dobré – redukují i sacharidy plnohodnotné, a tím zvyšují riziko nejen onemocnění srdce a krevního oběhu, ale především onemocnění rakovinou.*

# ONEMOCNĚNÍ RAKOVINOU A JEJICH PŘÍČINY

Po tři desetiletí jsem objasňoval duševní pozadí a příčiny onemocnění rakovinou. Záměrem knihy „Nemoc jako symbol“ i dalších knih, například „Nemoc jako řeč duše“ a „Frauen-Heil-Kunde (Nemoc jako řeč ženské duše)“, je přimět čtenáře, aby převzal seberealizaci do vlastních rukou a všemožně ji podporoval, místo aby tělu přenechal režii a dovolil, aby v něm bujely rakovinné buňky. Mnoha pacientům mohl tento přístup s velkým ohlasem pomoci a nejedem z nich prožil skutečný zázrak. Podle základní myšlenky psychosomatiky lze nyní tento léčebný, vědecky fundovaný postup doplnit programem výživy, což ještě podstatně zvyšuje naše šance v boji proti rakovině. Tím dostáváme do ruky druhou velmi efektivní zbraň, která působí bez vedlejších účinků. Nakonec však bude jak zpracování duševních pohnutek, tak veganská výživa díky svému působení na vyvíjející se rakovinu k užítku a sloužit celému člověku.

## Rakovina a cholesterol

Již v roce 1992 napadlo Campbella a jeho spolupracovníky, že ve zvířecím experimentu s krysami bylo možné rakovinu pomocí výživy bohaté na protein nastartovat a výživou s nízkým obsahem proteinu prakticky odstranit. Dvěma skupinám krys byl podáván aflatoxin, silný karcinogen, který vyvolává rakovinu jater. Jedné skupině byla navíc podávána potrava obohacená o 20 procent kaseinu (proteinu přítomného v mléce), druhá skupina jej dostávala jen čtvrtinu. V první skupině byla po 100 týdnech všechna zvířata mrtvá nebo téměř mrtvá. V druhé skupině byla po stejné době a přes stejný přísun aflatoxinu všechna zvířata živá a vyzářovala vitalitu, což se projevovalo na jejich hedvábné srsti.

U zkoumaných zvířat, která byla převedena ze stravy bohaté na mléčný protein na stravu s malým obsahem proteinu, bylo možné snížit růst nádoru o 35 až 40 procent. Jestliže byla zvířata později opět převedena na stravu bohatou na protein, růst nádoru se znovu zvýšil. Podezření, které tak autor nejednou pojal, ho již neopustilo a potvrzovalo se mnoha dalšími experimenty. Mohl prokázat, že mléčný protein ovlivňuje způsob, jakým buňky reagují na karcinogeny. Protože se tento fakt potvrdil u různých druhů rakoviny i u různých karcinogenních látek a protože mají krysy metabolismus proteinů velmi podobný tomu lidskému, byl jen krok od rozhodnutí studovat tento jev na lidech.

Tento krok představovala „China Study“ se svým velkým počtem účastníků, která ve svých závěrech přinesla další zřetelné a hrozivé signály. Vysoká hladina

➤ „Vysoce hodnotný“ a „méně hodnotný“

*Dlouhou dobu označovala klasická medicína živočišný protein za vysoce hodnotný, jelikož obsahuje všechny aminokyseliny a nejrychleji podněcuje růst. Dnes však, co se vzniku a vývoje rakoviny týče, víme, jak málo smysluplný je po období adolescence rychlý růst za každou cenu. Kromě toho by pro nás bylo podle této logiky nejlepší lidské maso, tedy to, jež má nejvyšší hodnotu... Mnoho studií dokazuje, že takzvaná méně hodnotná rostlinná bílkovina vede k pomalejšímu, ale trvalejšímu růstu a přitom nejenže nepodporuje rakovinu jako její „vysoce hodnotný protějšek“, ale je dokonce schopná ji i minimalizovat. Faktem je, že rostlinnou výživou lze vyřadit rakovinu stejně, jako je možné pomoci výživou živočišné rakovinu nastartovat.*

*Na druhé straně v současné době o rostlinné bílkovině víme, jak výrazně snižuje přirozeným způsobem hladinu cholesterolu v krvi, protože ten již není v tak velkém měřítku jako obvazová a utěšňující látka zapotřebí. Dále víme, že rostlinná bílkovina snižuje riziko rakoviny a má celou řadu pozitivních účinků. Dosud neexistuje jediná studie, která by jí mohla prokázat nepříznivý vliv. Dosavadní označování proteinů jako „vysoce hodnotných“ a „méně hodnotných“ je tedy zkrátka nesprávné a zavádějící. Jinými slovy řečeno: Rostlinný protein je z pohledu zdraví vysoce hodnotný, živočišný není jen méně hodnotný, ale i nebezpečný.*

cholesterolu nesignalizovala pouze zvětšenou pravděpodobnost, že se u člověka vyskytnou problémy se srdcem, ale upozorňovala i na zvýšené riziko vzniku rakoviny. Vysokou hladinu cholesterolu v krvi způsobovaly potraviny živočišného původu, které přispěly rovněž ke zřetelnému zvýšení podílu tuku v potravě. Byla tak ukazatelem množství konzumované stravy živočišného původu.

## Škodlivost živočišného tuku

Podobné souvislosti, jaké byly zjištěny mezi hladinou cholesterolu v krvi a rakovinou, se ukázaly i mezi požíváním tuků a rakovinou, zejména rakovinou prsu. Campbell cituje studii Kena Carolla, svého času profesora na kanadské University of Western Ontario, která se dopracovala k závěru, že s rostoucím množstvím každodenně přijímaného tuku se prudce zvyšuje počet případů rakoviny prsu, přičemž se zde nerozlišuje mezi živočišným a rostlinným tukem. Na rakovinu prsu proto v Thajsku, kde ženy dopraví do svého organismu denně 30 mg tuku, zemře ani ne jedna ze 100 000 žen. V Nizozemsku s průměrným příjmem 150 g tuku

denně zemře na rakovinu prsu 25 ze 100 000 žen. Země jako Rakousko s příjmem tuku nejméně 120 g za den a Německo s více než 130 g zaznamenávají 17 či 18 případů úmrtí na rakovinu prsu ze 100 000 žen, Švýcarsko se 140 g se pak vyšplhalo na průměr 22 žen, které ze zmíněného důvodu stihne smrt.<sup>20</sup>

Kanadský výzkum však vedl k nesprávné domněnce, že tuk je zde zřejmě jen indikátorem přijatého množství potravy živočišného původu. Profesor Carroll zkoumal dále působení jak živočišných, tak rostlinných tuků na četnost rakoviny prsu.<sup>21</sup> Zde se vyskytovala ještě větší korelace mezi živočišným tukem a rakovinou prsu, ale již téměř žádná u rostlinného tuku. Pouze se tedy znovu ukazuje tatáž souvislost mezi celkovým množstvím cholesterolu v krvi a podílem tuku ve výživě: potravinu živočišného původu enormně zvyšují pravděpodobnost výskytu rakoviny prsu.

I když se uvedené studie týkají jen jednoho druhu rakoviny, Campbell vyjadřuje nezdolné přesvědčení: vše nasvědčuje tomu, že dosažené závěry bude možné rozšířit na celé téma rakoviny.

## Rakovina prsu

Rakovina prsu je u žen v moderních západních společnostech nejčastějším karcinomem. Výzkumníci Colditz, Willen a Hunter již roku 1993 ve své studii konstatovali, že zřetelně méně než 3 procenta všech případů rakoviny prsu souvisí s dědičností. Soudě podle této skutečnosti, je strach z genu vyvolávajícího rakovinu prsu a z pozitivní rodinné anamnézy, zasetý do mysli lidí, skutečně dojemný. Mohl by představovat podobný jev, jako je u kuřáků záměrně podněcovaný strach z rakoviny, o němž jsme se zmínili na začátku knihy. V tomto případě jsou nadměrně zdůrazňovány celkově malé rizikové faktory, které lze fyzicky indikovat a zahrnout do konceptu. Naproti tomu jiné faktory, jako duševní nebo výživové, se, i když jsou dramatické, zametají pod koberec, protože se nehodí do většinového myšlení. Věda a především zacházení s jejími výsledky totiž není často skutečně objektivní, ale nanejvýš tendenční. Přitom lze nové tendence ve výživě sloučit s materialistickým světovým názorem. Hospodářské zájmy by však nesměly být podnětem k potlačování příslušných poznatků. Mylný názor, že rakovina prsu je do značné míry dědičná, navíc vkládá veškerou odpovědnost do rukou lékařů, kterým to samozřejmě přijde vhod.

Dokonce ani nanejvýš malý podíl žen se známými geny vyvolávajícími rakovinu prsu – podle novějších výzkumů je to skutečně pouze 0,2 procenta žen – proto ještě nemusí rakovinu prsu nutně dostat. Okamžitě u nich tato nemoc propuká s pravděpodobností přibližně 50 procent. Jak jsme ale viděli na začátku, může účinnost karcinogenů ovlivnit výživa. A naprosto stejně působí na genetické

dispozice, jak dosvědčily pokusy s krysami, jež měly genetické předpoklady k rakovině. Výživa tedy může i tyto geny zapojit a vypojit. Pomocí správné výživy by proto bylo možné dokonce i u velmi málo geneticky disponovaných žen zmenšit pravděpodobnost, že u nich rakovina vypukne.

### **Výživou proti rizikovým faktorům**

Campbell píše k všeobecnému nebezpečí rakoviny prsu (v USA jí během života onemocní každá osmá žena) následující: „Existují přinejmenším čtyři významné rizikové faktory vzniku rakoviny prsu, které lze ovlivnit výživou.“ Patří k nim:

1. první menstruace, jež se dostaví velmi brzy;
2. menopauza, která nastane pozdě;
3. vysoká hladina ženských pohlavních hormonů v krvi;
4. vysoká hladina cholesterolu v krvi.

China Study přináší důkazy, jak toto všechno – časnou první menstruaci, pozdě nastoupivší menopauzu a vysokou hladinu estrogenu i cholesterolu – podporuje výživa obsahující mnoho živočišných produktů a rafinovaných sacharidů (jako jsou výrobky z bílé mouky, bílý cukr atd., přehled uvádíme na straně 34). Proto během života žen tato výživa výrazně zvyšuje dodávky estrogenu do krve a tím přispívá ke vzniku rakoviny prsu. Dosud se ženám se zvýšeným rizikem této rakoviny nabízely, a v rostoucí míře nabízejí i u nás, následující možnosti volby:

1. Pravidelná „preventivní vyšetření“ ve smyslu včasného rozpoznání, jaké provádí klasické lékařství, a stále sebezpozorování s vedlejším účinkem neustálého strachu;
2. „Profylaktická“ antiestrogenní léčba pomocí prostředků jako tamoxifen s vedlejšími účinky drastických potíží při brzkém nástupu klimaktéria a snižujícím se ženském vyzářování;
3. „Profylaktická“ amputace prsu. Když nebudeme přihlížet k mimořádnému psychickému zatížení, je tento hrubý zásah přirozeně zatížen velkými riziky, už jenom když vezmeme v úvahu vedlejší účinky narkóz při operacích, jež je pak nutné provést.

Největší rizikovou skupinu však klasické lékařství dosud vůbec nerozpoznalo: obrovskou skupinu žen, které se žijí velkým množstvím výrobků živočišného původu, tedy masem, vejci a mléčnými výrobky. K nim patří ty, jež ve svém životě příliš málo vystavovaly své tělo slunečním paprskům.

Je proto bezpodmínečně nutné doporučit jim následující volby 4 a 5, volby 2 a 3 by se měly naproti tomu bez náhrady škrtnout (k tématu včasného rozpoznání více od strany 46):

4. důsledná redukce výrobků živočišného původu v jídlu, v nejlepším případě veganská výživa;
5. slunění se v dostatečném rozsahu.

Volba výživy by měla ještě řadu dalších výhod, jak se prokázalo na čínských ženách. Výživa plnohodnotnými rostlinnými výrobky nejenom zkracuje dobu produkce hormonu mezi první a poslední menstruací, ale zmírňuje také symptomy přechodu. Potíže jsou obzvlášť silné a nepříjemné jen tehdy, když vysoké hodnoty hormonu náhle klesnou. U žen žijících veganským způsobem života k tomu však nedochází, neboť jejich hodnoty nebyly v době pohlavní zralosti tak extrémně vysoké a poté neklesnou zdaleka tak hluboko. A samozřejmě k tomu přistupují i všechny výhody veganského života, jež jsme uvedli již při projednávání nemoci srdce. Také přínos slunce k redukci pravděpodobnosti vzniku rakoviny prsu lze v současné době již prokázat vědecky. Už v roce 1999 shrnul Dr. Martin Lipkin více studií jiných autorů a potvrdil pozitivní účinek vitamínu D. Mezi roky 1986 a 2004 zjistil Kim Robien se svými spolupracovníky u 34 000 žen (své závěry publikoval v „Iowa Women Study“), že když ženy přijímaly denně 800 místo 400 (mezinárodních jednotek) vitamínu D, snížilo se u nich riziko rakoviny prsu o 34 procent. Poté následovala jedna studie za druhou se stále stejným výsledkem: vyšší hodnoty vitamínu D podstatně snižovaly riziko rakoviny prsu.<sup>22</sup>

### **Prevence je správné opatření – celkové řešení**

První, podle mého názoru nejvíce naléhavá volba je poznat duševní vzor rakoviny prsu, jak jej líčím v knihách „Frauen-Heil-Kunde (Nemoc jako řeč ženské duše)“ a „Nemoc jako symbol“. Z toho vyplývá opravdová prevence spočívající v tom, že budeme akceptovat příslušný životní úkol.

Ženy, které zaujmou kladný postoj k této duševní skutečnosti tím, že důsledně jdou svou ženskou cestou, a které se zřeknou potravin živočišného původu, provádějí nejlepší možnou prevenci na dvou rozhodujících rovinách. Co se duševní tematiky týče, skutečně se dobrovolně podřizují a plní svůj životní úkol, prostřednictvím popsané výživy pak svému organismu umožňují, aby zůstal při dobrém zdraví.

Soudě z tohoto úhlu pohledu, jsou uvedené volby nabízené klasickým lékařstvím skutečně strašné – především, když pomyslíme na hrozné přehmaty, k nimž docházelo v minulosti, kdy byly před klimakteriem podávány hormony zvyšující počet případů rakoviny prsu až o více než 60 procent, a na způsoby provádění mamografie, speciální rentgenologické metody vyšetření prsu, s jejími vedlejšími účinky. I když jsou tyto metody dávno překonané, ještě stále se doporučují. Jedna švédská studie přináší důkazy, že tato metoda způsobuje prokazatelně mnohem



více rakovinu prsu, než aby měla pozitivní vliv díky včasnému rozpoznání rakoviny.<sup>23</sup> Pomocí novějších metod jako MRT (magnetické rezonanční tomografie) se ve srovnání s dřívější metodou nachází více než 90 procent uzlíků, zatímco pomocí ultrazvuku už jen 38 procent a pomocí mamografie jen 33 procent<sup>24</sup>. Ta navíc mnohdy poskytuje i mnoho pozitivních nálezů, jež se později ukážou jako mylné.

I když je, zjevně z ekonomických důvodů, na taková vyšetření, která především škodí, stále zvána spousta žen, již dlouho máme k dispozici fakta ve formě vědeckých výzkumů, na jejichž základě by bylo možné taková opatření jednoznačně zakázat. Pro moderní ženy se zde z mého pohledu nabízí vlastně jen jedna otázka: chtějí, aby si mamografické přístroje vydělávaly na svou amortizaci negativním působením na jejich prsní tkáň a vyšetřování šlo tímto prostřednictvím na účet kvality jejich života a toho, co od života očekávají?

Ženy, kterým moje tvrzení připadá přehnané, odkazují na komentář profesora Holzgreva v časopise „Münchner Medizinische Wochenschrift“, v němž nanevýš kriticky hodnotí screening rakoviny prsu. Při neoptimističtější odhadu by bylo možné díky mamografii prováděné pravidelně každé dva roky zachránit během deseti let v nejlepším případě jen jednu ženu z 2500. Tento výsledek by však nabourávalo 1000 žen s chybně stanoveným pozitivním nálezem, 500 žen by podstoupilo zbytečnou biopsii, mikroskopické vyšetření tkáňového vzorku, a 5 z 15 žen by prodělalo zbytečnou operaci nebo radioterapii či chemoterapii.<sup>25</sup> Za těmito suchými čísly se skrývají strašlivá dramata. Chybně stanovená pozitivní diagnóza znamená, že u více než třetiny žen je diagnostikována rakovina prsu, ačkoliv jsou zdravé, a tím se u nich vyvolává obrovský strach. Celkem 20 procent vyšetřených žen podstoupí zbytečně biopsii, při níž jim lékaři bodají do prsu, vyvolávají u nich přitom strach a nutí je s úzkostí čekat na výsledky. Fakta uváděná profesorem Holzgrevem o zbytečné operaci, radio či chemoterapii provedené u třetiny žen jsou pro nás naprosto nepředstavitelná, zvláště když si uvědomíme strach a utrpení, jež jsou s nimi spojeny. Naproti tomu stojí jen jedna z 2500 žen, kterou by bylo možné zachránit.

## Rakovina tlustého střeva či konečníku

V tomto případě se jedná o druhý nejčastější druh rakoviny po rakovině plic u nás a o čtvrtý nejčastější v celosvětovém měřítku. Padesát procent všech lidí na Západě má prý ve věku 70 let nádor na tlustém střevě s nebezpečím degenerace. Rozdíly mezi západními průmyslovými zeměmi a rozvojovými zeměmi jako Bangladéš jsou obrovské. Zatímco v Bangladéši onemocní tímto druhem rakoviny

jen jeden z 200 000 obyvatel, v Německu je jím postiženo průměrně 30, a v Česku dokonce téměř 70 obyvatel.

### **Živočišná bílkovina zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva**

Jakou výraznou roli při tom hrají výživa a životní styl, dokládá fakt, že přistěhovalci z takzvaného třetího světa, kde jsou počty případů onemocnění rakovinou velmi nízké, rychle dosahují vysokých čísel nádorových onemocnění obvyklých v průmyslových zemích, a to už v druhé generaci. Již v roce 1975 ve své studii badatelé Doll a Armstrong<sup>26</sup> zjistili, že existuje přímá korelace mezi zvýšenou konzumací masa, živočišného proteinu všeobecně, rafinovaného cukru a nízkou konzumací celozrnných potravin na jedné straně a rakovinou tlustého střeva na straně druhé. Srovnávali čísla z 23 zemí. Zatímco například v Nigérii nebyla s průměrnou denní spotřebou 20 g masa postižena rakovinou tlustého střeva ani jedna ze 100 000 žen, na Novém Zélandě s průměrnou denní konzumací 320 g masa onemocnělo touto rakovinou více než 40 žen ze 100 000.

Jiná studie<sup>27</sup> přinesla důkazy, že nedostatečný příjem balastních látek, tedy nevstavitelných součástí potravy označovaných též jako vláknina, a rakovina tlustého střeva spolu jednoznačně souvisí. Kdyby lidé s nebezpečím propuknutí rakoviny tlustého střeva zkonzumovali denně 10 g balastních látek navíc, dalo by se tím snížit riziko tohoto onemocnění o třetinu! Deset gramů odpovídá hrsti luštěnin. To krásně doplňuje studii zmíněnou předtím: živočišná bílkovina zřetelně zvyšuje riziko, rostlinná strava ho snižuje. Mnoho dalších studií dokládá tuto souvislost důkazy: U 20 procent Evropanů, kteří jedí největší množství balastních látek, průměrně 34 g denně, se oproti 20 procentům konzumujícím nejméně těchto látek, a to jen asi 13 g, vyskytuje o 42 procent menší riziko vzniku rakoviny tlustého střeva. Srovnáme-li vliv konzumace masa a balastních látek, mluví všechno pro to, abychom hlavní riziko hledali ve zvýšeném příjmu živočišné bílkoviny a tuku. Balastní látky mají v tomto případě podřadný význam.

### **Budme opatrní, abychom neměli nedostatek vitamínu D**

K tomu se připojují ještě nové výzkumy potvrzující, jak velkou měrou přispívá nedostatek vitamínu D či slunečního světla k riziku rakoviny tlustého střeva. Roku 2008 tým D. M. Freedmana na 16 800 osobách, zkoumaných v rozmezí let 1988 až 2000, prokázal, že u osob s relativně vysokou (více než 80 nmol/l) hladinou vitamínu D se oproti osobám s relativně nízkou, ale podle stanoviska klasického lékařství v podstatě ještě dostatečnou hladinou vitamínu D (pod 50 nmol/l) vyskytovalo o 72 procent nižší riziko rakoviny tlustého střeva. Navíc se ukázalo, že pacienti s vysokou hladinou vitamínu D žili poté, co jim byl diagnostikován tumor neboli rakovinný nádor, ještě mnohem déle.<sup>28</sup> Vitamín D, který se, jak jsme

se již zmínili, tvoří především v kůži vlivem slunečního záření, jemuž je vystavena, tedy nemá jen preventivní, ale i léčivý účinek. Přirozené sluneční záření tak zřetelně předčí všechna záření používaná klasickou medicínou.

### **Další pomoci při rakovině tlustého střeva**

O škodlivosti rafinovaných sacharidů v souvislosti s rakovinou tlustého střeva již byla řeč. Takzvaná Meta studie, která srovnávala navzájem výsledky 20 jiných studií, zjistila, že 17 z nich potvrzuje, jak důležité je provádět tělesnou činnost, aby se zabránilo rakovině tlustého střeva. Přiměřené posilování tělesné zdatnosti, k němuž dochází například při trénování vytrvalosti v takzvané kyslíkové rovnováze, se osvědčilo i u kardiovaskulárních onemocnění a při prevenci proti nim a patří k všeobecným smysluplným metodám přispívajícím k upevnění zdraví, které jsou již dlouho známy, a nyní byly potvrzeny i vědecky. „Jogging je lepší než mozkový jogging,“ říká Gerd Kempermann z Technické univerzity v Drážďanech. Pravidelný pohyb v přírodě posiluje imunitní systém, oběhový systém a výměnu látek a navíc je díky němu člověk inteligentní a šťastný. Z vědeckého hlediska to způsobuje stoupající hladina serotoninu v mozku při vytrvalostní zátěži trvající nejméně půl hodiny, což dokazuje studie provedená na 1500 účastnících na univerzitě v Bayreuthu.<sup>29</sup>

Že se pravidelným pohybem dá předcházet Alzheimerově nemoci i demenci, je známo již dlouho. Ve své knize „Aller guten Dinge sind drei (Všechny dobré věci jsou tři)“ rozebírám tuto souvislost a ilustruji ji pomocí osvědčených a snadno proveditelných cvičení a doporučení.

### ➤ **Trénink v kyslíkové rovnováze**

*Trénovat v kyslíkové rovnováze je stejně tak jednoduché jako účinné. Pohybujeme se půl hodiny, nejlépe denně, při některém druhu vytrvalostního sportu jako jogging, plavání nebo tanec v takové intenzitě, při níž stále zvládneme dýchat nosem a nemusíme přidechovat ústy. Při tomto druhu mírného pohybu se zabrání překyselení a kromě toho, že se spalují tuky, se trénuje i oběhový systém.<sup>30</sup>*

Při rakovině tlustého střeva by mohl pozitivní efekt pohybu souviset především s jeho příznivým vlivem na trávení. Pohyb aktivuje dýchání a to masíruje pomocí svého nejdůležitějšího svalu, bránice, střeva. Tak pohyb působí přirozeným způsobem preventivně proti zácpě. Ta by totiž mohla být hlavní příčinou rakoviny konečníku, která je s odstupem nejčastějším druhem rakoviny tlustého střeva.

V této podpoře trávení možná spočívá i příčina, proč káva pomáhá zabránit vzniku rakoviny tlustého střeva. Dokonce i cigaretám je zde nutné příznat určitou pomocnou funkci. Kdo si ráno zapálí takzvanou trávicí cigaretu, zabrání zácpě a skutečně tak provádí preventivní opatření proti rakovině konečníku. Kdo ovšem jí dostatečné množství potravin rostlinného původu, to znamená potravin bohatých na balastní látky, a odmítne se krmit výrobky živočišného původu s velkým obsahem bílkoviny, které podporují zácpu, jde bezpečnou cestou a nemusí ani počítat s nepříjemnými vedlejšími účinky jako u cigarety.

### Duševní příčiny zácpy

Jako u všech nemocí je i u rakoviny důležitým faktorem duševní příčina či duševní pozadí. Uvádím to třeba v knihách „Verdauungsprobleme (Jak odstranit potíže s trávením)“ a „Nemoc jako symbol“. Fundovaná prevence v psychosomatickém smyslu proto vyžaduje, abychom poznali vzor zácpy a rakoviny tlustého střeva. Zde je nutné se naučit ponechat si to, co je důležité, abychom mohli nechat odtéct to, co je přebytké, a co se týče hmotného vlastnictví najít svou skutečně vlastní individuální cestu.

Použití to, co člověk vlastní, k podpoře vývojových procesů, je oprostěná strana, naopak být tím posedlý představuje neoprostěnou variantu, která je dnes hodně rozšířená. Zácpa znamená problém dávání a brání a její široké rozšíření svědčí o tom, jak jsou tím moderní lidé postiženi: hmota a konec konců peníze přece ovládají život většiny lidí. Ve své knize „Psychologie peněz“ zpracovávám toto téma až do symbolických hlubin. Fakt, že v této oblasti se tak často vyskytuje rakovina, prozrazuje, kolik lidí se zde nechává ovlivňovat „normopatií“, společenským nadjím, místo aby šli skutečně vlastní cestou.

### Rakovina prostaty

Jedna snadno pochopitelná statistika uvádí, že v západním světě má 60 procent šedesátiletých, 70 procent sedmdesátiletých a 80 procent osmdesátiletých mužů rakovinu prostaty v počáteční fázi. Je to jistě nejen v USA, ale i v západoevropských zemích nejčastěji diagnostikovaný nádor a je odpovědný přibližně za čtvrtinu diagnóz nádorů celkem. Přestože je to nejčastější druh rakoviny u mužů, není nejvíc smrtelný. Tím je s odstupem rakovina průdušek. U rakoviny prostaty je nutné rozlišovat, zda se jedná o spíše neškodnou rakovinu, kterou německý lékař Julius Hackenthal zabývající se léčbou rakoviny označoval za rakovinu domácího zvířete, nebo jestli jde o skutečně nebezpečnou, rychle rostoucí rakovinu dravce.

Situace je zvláště výbušná, protože nejznámější indikátor nádoru, PSA čili „prostatický specifický antigen“ nahání lékařům i postiženým pacientům hrůzu.

Jestliže je jeho hodnota vyšší než 4, hrozí již mnoho lékařů odchovaných klasickou medicínou operací. Při tom vyvstává otázka, zda provést malou nebo velkou operaci, přičemž velká operace má velmi často za následek impotenci.

Hodnotu PSA posuzují znalci používající metody přírodní léčby často méně dramaticky a radí aplikovat prostředky podporující činnost prostaty, jako jsou dýňová jádra, rajčata (lycopen) a pilová palma (homeopaticky: Sabal serrulata). Hodnota PSA často klesne již díky této léčbě. Společně s (podle mých zkušeností rozhodující) pomocí v podobě zlepšení duševní tematiky zásluhou rozvoje sexuality (více informací k tomuto tématu uveďte vzápětí) mohou opatření využívající metody přírodní léčby pomoci zlepšit stav pacienta a odvrátit operaci.

K tomu dochází zejména v případech, když se v budoucnu nahlíží na výživu jako na jednu ze složek ovlivňujících zdraví. Četnost výskytu rakoviny prostaty bezesporu ještě více než četnost výskytu rakoviny prsu závisí na tom, ve které zemi pacient žije – u mužů ze západních průmyslových zemí je ve srovnání s muži z takzvaných rozvojových zemí extrémně vysoká. Jestliže se však muži z rozvojových zemí přestěhují do průmyslových zemí a osvojí si tamní zvyky v oblasti výživy a sexuality, i u nich se počet onemocnění rakovinou prostaty zvýší.

Málo překvapivé je, že mnoho studií uvádí známý fakt: zřetelnou souvislost mezi jedením potravin živočišného původu a rakovinou prostaty. Campbell stručně shrnuje: „(...) velké množství důkazů svědčí o tom, že potraviny živočišného původu přímo souvisí s rakovinou prostaty.“<sup>31</sup>

U rakoviny mužské předstojné žlázy se však přidává ještě něco: velmi zřetelné upozornění na nadměrné ohrožení mléčnými výrobky (strana 25). Výzkumní pracovníci Chan a Giovanucci dospěli roku 2001 v práci shrnující výsledky tučtu současných studií k závěru, že u mužů s největší konzumací mléčných výrobků se ve srovnání s muži s nízkou spotřebou mléka vyskytovalo přibližně dvakrát větší riziko karcinomu prostaty; riziko, že onemocní zhoubně metastázující a tím smrtelnou rakovinou prostaty, se u nich dokonce čtyřnásobilo.

### **Vitamín D a rakovina prostaty**

Dalším důležitým bodem je opět vitamín D, hormon, který tělo samo vytváří za pomoci slunečního světla. Dlouhodobě nízká hladina aktivního vitamínu D může, jak jsme již ukázali, podporovat rakovinu.

V roce 2007 podal profesor Li na základě výzkumu prováděného 18 let na 14 900 mužích důkaz, že mužům s hladinou vitamínu D nad 62 nmol/l hrozilo jen poloviční riziko rakoviny prostaty, než tomu bylo u mužů s nižšími hodnotami. Rok předtím, v roce 2006, napadlo Vietha z Toronta, že vzestup hladiny PSA u případů již vypuknuvší rakoviny prostaty byl v jarních a letních měsících

menší.<sup>32</sup> Na základě těchto poznatků se lze domnívat, že sluneční záření má vlastnosti, které nejen zabraňují vzniku rakoviny, ale také ji léčí.

### **Prostata a duše**

K tomu všemu se přidává duševní složka, která je u problematiky prostaty velmi zřetelná, byť pro muže v naší společnosti možná trochu nepříjemná. To, že u téměř 100 procent sedmdesátiletých mužů zjišťujeme zvětšení prostaty, jež brání močení, je zvláštní příznak západní industrializované, vysoce výkonné společnosti. Moč symbolizuje duševní odpadní vodu. Fakt, že muži na Západě mají problém zbavit se v duševní oblasti nežádoucího balastu, se ukazuje nejen při močení ve stáří, ale i v mnoha jiných rovinách již značně dříve. Arabští muži, kteří musí „pečovat“ o harém, prý podobné problémy vůbec neznají...

Úkolem předstojné žlázy, jež je v přirozeném stavu velká jen jako lískový oříšek, je produkovat sekret, který při pohlavním styku vytvoří za podpory výměšků Cowperovy žlázy zvlhčující, kluzný prvek a dá pohyblivost spermii při jejich cestě chámovodem do močové trubice. K tomu však prostata očividně potřebuje určitý trénink, musí se při delších aktech lásky takříkajíc zaučit a vytrénovat, aby dobře plnila svůj úkol. Když k tomu dojde, má tendenci během dlouhého života vždy dobře pracovat a starat se o to, aby všechno, co se týče smyslných požitků, probíhalo hladce.

Jestliže ji a její činnost však někdo ignoruje, protože akty lásky si podle jeho názoru nezaslouží své jméno, smrsknou se do podoby krátkého rychlého ohňostroje a následkem toho někdy většinou úplně upadnou, čímž si člověk zadělá na problémy. Po desetiletích tiché doby utrpení se předstojná žláza ozve a začne růst. Tato takzvaná hypertrofie je zpravidla nejdříve nezhojbná a poukazuje na problém s mužským „vyzařováním“, které je stále žalostnější. Sice ještě nevzbuzuje obavu, ale kdo zná situace, kdy si již malí chlapi dokazují toto vyzařování na rovině „kdo může skočit dál a výš“, tuší, jak těžce muže pozvolné ubývání tohoto kdysi hrdého paprsku skličuje.

Vědomým řešením by zde jednoznačně nebyla urologem provedená masáž prostaty, která dříve připadala se vší vážností v úvahu, ale živý sexuální život s šumícími, šťavnatými a především dlouhými akty lásky a odpovídajícími erekcemi, při nichž je činnost prostaty podporována. Takové akty dnes ve společnosti, kde mají všichni naspěch, nejsou pravidlem, ale představují spíše řídké výjimky, což je pro předstojné žlázy, jejich majitele i jejich partnerky zarmocující. V dnešní době jsou u nás skutečně téměř všichni muži frigidní, rozuměj: zůstávají až do výronu semene, jenž západní lidé chybně pokládají za orgasmus, suší jako sláma. I když je tato diagnóza v patriarchátu samozřejmě vyhrazena ženám, zmíněný jev přesto zůstává zjevný. Proč, proboha, by zde matka příroda, která jde

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.