

SVĚT ENERGIÍ

1

3. doplněné vydání

Pravda o mléce

– jak ji potvrzuje věda

Přeložila, sestavila a doplnila
JARMILA PRŮCHOVÁ
s kolektivem přátel

Lidé a jejich planeta mají patrně šanci na přežití jen v jediném případě: když bude smysluplně spolupracovat mladá moderní věda se znalci tisícileté vědy tradiční. A mladá moderní medicína s těmi, kteří dlouhodobě prakticky prověřovali odkaz tradiční energetické medicíny, její zásluhou vnikli do úchvatného světa energií a porozuměli jim.



www.svitani.eu

SVÉT ENERGIÍ

I

Pravda o mléce

- jak ji potvrzuje věda

Přeložila, sestavila a doplnila
JARMILA PRŮCHOVÁ
s kolektivem přátel

Copyright: Jarmila Průchová, 2003
3. doplněné vydání, 2007
ISBN 80-86198-43-X

ÚVOD

(Prosíme nepřehlédněte.)

Je běžně známo, že věda bývá v mnoha odvětvích pozadu za pravdou života. Protože jí trvá většinou několik desítek let, než životní pravdy zaregistruje, zpracuje, zhodnotí, zveřejní.

To je jeden z důvodů, proč jsou velmi pozadu za pravdou života všechny oficiální vládní instituce. Trvá jim často několik desítek let, než uznají za vhodné se s vědeckými pravdami seznámit, pochopit je, přijmout je, opatrně je dát k dispozici a eventuálně schválit.

Sdělovacím prostředkům pak už netrvá tak dlouho, než konečně schválené pravdy rozhlásí. Jsou však už tak beznadějně pozadu za životem, že vlastně mohou hlásat polopravdy nebo dokonce nepravdy. Protože vývoj se nedá zadržet, vše se stále mění - a pravda z hlediska změněných skutečností a podmínek života už zase může být někde jinde.

Podobný osud potkal naše poznatky o škodlivosti mléka. Co jsme se dovídali při účasti na světových konferencích už před čtvrt stoletím, nedovolily nám státní instituce publikovat. Když jsme si u nich sehnali mimořádnou protekci, nebyly ochotny ty pravdy o mléce uveřejnit sdělovací prostředky.

Pak nastal nesametově porevoluční informační chaos ve všem a všude. A problém konzumace mléka nebyl údajně dost důležitý. Takže na dovršení: ještě velmi nedávno dva naši ministři a jeden takřka nejvýše postavený politik prohlašovali opak, než je v této publikaci zveřejňovaná a vědecky doložená pravda. Všichni tři dokonce veřejně podporovali - zavedení mléčných svačin do škol. Když jsme jim dali k dispozici některé

z následujících materiálů, následovalo buď ticho po pěšině nebo zdvořilý, nevěřící a naši poctivost zpochybňující dopis z některého podřízeného ministerského postu.

Such is the life. Takový je život. Prosíme, pamatujte si, co jste právě přečetli a co budete číst. Abyste si své životy zbytečně nezapackali. Třeba pláčem nad rozlitym mlékem...

1. KAPITOLA

KDE NENÍ MLÉKO, NENÍ RAKOVINA

Na počátku všeho prý má jako základ být širší pohled, obsáhlejší přístup a nezúžené pojetí. Jsme si toho vědomi, a proto jako první kapitolu uvádíme obecnější text, který byl holandsky otištěn v týdeníku Dutch weekly 5. června 1998. Autor rozmlouval s předním americkým vědcem Collinem Campbellem při jeho návštěvě Amsterdamu.

Biochemik Collin Campbell zasvětil takřka celou svou vědeckou kariéru studiu vztahů mezi stravou a rakovinou. Jeho závěr: ZASTAVTE KONZUMACI ŽIVOČIŠNÝCH POTRAVIN!

„Obyvatelé západních zemí nebudou z mé poslední výzkumné zprávy šťastni," řekl americký vědec Collin Campbell. „Je tak provokativní, že někteří lidé se sami sebe ptají, jestli nemám osobní důvody, abych říkal to, co říkám. Nemám je."

Campbell navštívil Holandsko, aby se zúčastnil kongresu o metodách, jak získávat věrohodné informace o různých substancích, které lidé přijímají prostřednictvím stravy. Při rozhovoru v amsterdamském hotelu Barbizon seděl vědec v relaxační pozici, opřen zády o zadní stěnu křesla. Bylo to v sále určeném pro podávání snídaní.

„Fakta, která jsem získal, mluví sama za sebe," řekl Campbell, který v současné době pracuje v USA na Cornellově univerzitě. Přednáší tam biochemii výživy.

Společně se čtrnácti dalšími světovými vědci je Campbell autorem obsáhlé zprávy o stravě a prevenci rakoviny. V roce 1998 byla během dlouhodobé veřejné diskuse tato doporučení publikována v USA a ve Velké Británii. Campbell zastává radikální pohled na maso, mléko a mléčné výrobky. Doporučuje, abychom se těchto potravin zcela zřekli. Pro usnadnění tohoto procesu dává radu: „Zařaďte do stravy namísto živočišných potravin tolik potravin rostlinných, kolik jste schopni. Základní doporučení, jíst více celých obilných zrn a zeleniny, přitom stále platí. Podporuji a protěžuji tyto zásady vahou celé své osobnosti.“

Podle Campbella je schopen tento způsob stravy snížit počet případů rakoviny. A to význačně. Vědec zmiňuje pokles o třicet až čtyřicet procent, přičemž některé formy rakoviny se podle něj ve svém výskytu mohou snížit až o devadesát procent. Mnoho Campbellových kolegů to nevidí tak pozitivně. Pochopitelně. Jsou sice přesvědčeni, že existují vztahy mezi stravovacími zvyklostmi a rakovinou. Ale nesouhlasí s tím, jak velký je podíl stravy na chorobě ve srovnání s dědičnými faktory a znečištěním životního prostředí.

Campbellův názor se nejdříve utvářel během mnoha let laboratorních výzkumů. Poté v průběhu rozsáhlého vědeckého výzkumu realizovaného v Číně. Tento výzkumný projekt se stal věhlasným. Začal v roce 1993 ve spolupráci s profesory Oxfordské univerzity a několika vědci čínskými.

„Byla to sama o sobě exkluzivní událost. V té době nebyly kontakty mezi Čínou a USA. Výzkumné práce se opíraly o studie prováděné ve dvou tisících čtyř stech čínských okresech. Čínští spolupracovníci zjišťovali, kolik případů určitého typu rakoviny se kde vyskytlo. Bylo možné sledovat enormní rozdíly mezi jednotlivými oblastmi. V některé z nich se choroba vyskytla více než 400x častěji než jinde. Tak ohromné odlišnosti se na Západě nevidí.“

„Podmínky byly pro práci výzkumníků ideální. Čínské obyvatelstvo totiž většinou sídlí po celý život v jedné a téže malé oblasti. Lidé tam rok co rok konzumují tentýž typ potravy. Potravin, které byly vypěstovány v jejich okolí. Tato skutečnost velmi ulehčuje nalezení výživových faktorů, které jsou zodpovědné za tak obrovské rozdíly zdravotního stavu.“

Jsem přesvědčen, že jedinec je ovlivňován celým komplexe-
m látek. Protože neexistuje nic, co by mohlo být jedinou pří-
činou rakoviny. Z toho důvodu jsme odebírali nejdříve vzorky
krve a moči a ověřovali přítomnost různých substancí. Pak
jsme se lidí ptali, co jedli během posledních tří dnů. Po osmi
letech výzkumů jsme uspěli v našem hlavním úsilí: vyhotovit
vzorce, modely faktorů, které podle našeho mínění hrají roli
v rozvoji rakoviny.

Z toho vyplynulo něco velmi pozoruhodného. Čím více byla
strava založena na rostlinných potravinách, tím byli lidé zdra-
vější. To platilo jak pro rakovinu, tak pro celou řadu dalších
chorob. Například pro diabetes, choroby srdeční a plicní. Pro
mne byla tato informace šokující, protože jsem vyrostl na
farmě, která chovala krávy. Doma jsem byl zvyklý pít mléko.
Ale pak jsem s tím přestal. V současnosti nevyklučuji živočišnou
potravu za každých okolností. Nejsem fanatik. Když jsem na-
příklad na kongresu, kde není na dosah plně rostlinná strava
— a to se mi občas stává — nedělám obstrukce."

Campbell se výrazně distancuje od detailních diskusí
kolem dílčích otázek. Například zda je lepší kuře než biftek
anebo zda cibule může být prevencí proti rakovině a tak
podobně. A to přesto, že se pravidelně objevují studie, které
takové dílčí závěry potvrzují. Campbell si myslí, že lidé by
neměli podobné informace slepě následovat. Většina strážníků
může být pro nastolení zdravějších stravovacích zvyklostí lépe
vedena pomocí zásadních, základních schémat. Takový celkový
přístup je více osloví a ovlivní.

Obyvatelům Holandska vzkazuje Campbell: „Máte nejvyšší
výskyt rakoviny prsu na světě. Je to záležitost stravy." A pak
odmítá argument, že příčinou je pozdní věk, v němž mají
Holandanky první dítě. „To také hraje nepatrnou roli," namítl
Campbell. „Ale mnohem důležitější je věk, kdy dívky dostávají
první menstruaci. V Číně k tomu dochází, když je jim sedm-
náct let. Zatímco holandské dívky začínají menstruuat
zhruba kolem jedenácti až dvanácti. Krom toho přecházejí
holandské ženy do klimakteria později. Kolem padesátky.
V Číně u většiny žen přichází přechod, když je jim zhruba
pětačtyřicet.

A tak mají holandské a pravděpodobně i další evropské ženy o devět let delší plodný věk než ženy čínské! To je vystavuje po delší dobu působení hormonu estrogenu, který způsobuje zvýšené riziko rakoviny prsu. Jakou má toto všechno spojitost se stravovacími zvyklostmi? Strava bohatá na živočišné bílkoviny a tuky způsobuje, že ženy rychleji rostou a tím zvyšují v těle množství estrogenu. Proto také rychleji dospějí ke své první menstruaci. Mléko je tekuté maso. Kdyby všechny holandské děti místo nadměrného množství mléka a mléčných výrobků konzumovaly od malička jen rostlinnou stravu, pak by dívky prožívaly svou první menstruaci také v sedmnácti letech. A byly by zdravější. Nejen ve věku dětském, ale i v dospělosti."

Bohužel jen tento samotný fakt neznámá konec rakoviny. To není tak jednoduché. Campbell sice vše předkládá velmi pozitivně, sám však ví, že jsou lidé, kteří navzdory svému nezdravému životnímu stylu dosáhnou devadesátky bez problémů. Zatímco jiní, kteří celý život dbali o svou stravu a hmotnost, přesto vážně onemocní.

„Některý člověk je k určitým chorobám náchylnější než druhý. Určitou spojitost s genetickou výbavou to mít může. Jsem však znepokojený tím, že mnoho lékařů jedná, jako by pouze geny měly největší, převažující vliv. Najít genetickou chybu nebo omyl, který způsobuje větší možnost onemocnět rakovinou prsu, by pak podle nich bylo rozsudkem smrti. Ve smyslu: ‚Běda! Už se nedá nic dělat! Teď je to v rukou Boha.‘ Já však jsem přesvědčen, že i v takovém případě může dobrá strava s největší jistotou vzniku nádorů zabránit. Souhlasím s tím, že není možné s určitostí říci, že se za takových okolností při dobré stravě rakovina vůbec neobjeví. Ale vím, že se nepochybně velmi sníží její riziko.

Nejen ta naše, ale i další vědecké práce podobně potvrzují vliv potravy. Tak například: v Japonsku tradiční strava neobsahuje takřka žádný tuk. Když japonské ženy přesídlí ze své domoviny do USA nebo např. do Holandska, jsou vystaveny většímu riziku rakoviny prsu v případě, že převezmou stravovací zvyklosti těchto zemí."

Podle Campbella nebudou už jeho vědecky podepřené výpovědi dlouho budit otázky. Protože menší studie, vedené

z jiných hledisek, se nesou tímtéž směrem. „Je mnohem důležitější přesvědčovat občany, kteří jsou dosud zdraví, aby Hodili za hlavu stravovací zvyklosti obvyklé na Západě. Bude trvat určitou dobu, než se stane běžným zvykem, co jsme objevili. Mohu jen říci, že je k tomu zapotřebí jen trocha vůle a pár dobrých receptů. To ostatní bude následovat automaticky. Sníží se hladina cholesterolu, nastane úbytek hmotnosti a člověk se bez mléka, mléčných výrobků a masa bude cítit lépe.“

2. KAPITOLA

MLÉKO POD DROBNOHLEDEM TISÍCILETÍ

Je mléko přirozenou potravou?

Pod tímto titulkem otiskl americký časopis East-West Journal v červenci 1980 interview s japonským badatelem panem Michiem Kushim. Kushi je na celém světě uznávaným znalcem tradičních výživových systémů Dálného východu. Svě mimořádné znalosti o vlivu dálnévýchodních stravovacích zvyklostí na zdravotní stav tamějšího obyvatelstva získal studiem originálních pramenů, zahrnujících takřka čtyři tisíceletí. O celé této oblasti je nejen Kushiho přičiněním známo, že se mléka a mléčných výrobků bála a prakticky ještě bojí „jako čert kříže“. Tak se o tom vyjádřil v roce 1978 i jeden z lékařů-dietetiků lázeňského komplexu Karlovy Vary. Ovšem mezi čtyřma očima, utajeně. Přiznal, že by přišel o své postavení, kdyby tuto pravdu hlásal veřejně.

Rozhovor pana Kushiho s redaktory EWJ uvádíme jen v nepatrném zkrácení.

EWJ: Jaké jsou tělesné, emocionální, mentální a duchovní důsledky toho, konzumuje-li se mléčná strava? Přihlédněte prosím zejména ke kojencům a k dětem živěným kravským mlékem.

Kushi: Existuje určitý biologický řád. Chceme-li si zachovat statut lidských bytostí, nemůžeme tento řád porušovat. Podle něj je každý druh savců během embryonálního vývoje závislý na krvi své matky, v prvním období života pak na jejím mléce. Mezi jednotlivými savci jsou však velké rozdíly. Jsou jich stovky nejrůznějších od sebe biologicky odlišných druhů. Je rozdíl i mezi krávou z hor a z nížiny, mezi kozou stále ustájenou a žijící volně venku, mezi koněm tažným a jezdeckým, mezi opicí malou a velkou. Ve srovnání s tím pak samozřejmě obrovský rozdíl mezi krávou a lidskou bytostí. Jinými slovy: různé větve stromu biologického vývoje jsou velmi odlišné.

My, lidé, máme lidskou postavu. Taje založena na lidských dědičných faktorech jako jsou geny, chromosomy a DNA. V této lidské postavě máme lidské orgány. Jsme-li však „kojeni“ kravským mlékem a pak dále pokračujeme v konzumování mléčné stravy, začnou se naše tělesné buňky měnit a stávat se podobnější buňkám kravským. Kravské mléko sice obsahuje bílkoviny, tuk a různé další výživné složky, které připomínají mléko lidské - ale kravské bílkovinné a tukové molekuly jsou velmi odlišné od bílkovinných a tukových molekul mléka lidského.

Budeme-li analyzovat kravské mléko na aminokyseliny, mastné kyseliny atd., pak se tyto substance ukáží sice jako podobné, ale ve skutečnosti velmi odlišné od substancí, obsažených v mléce lidském. Především je rozdílné množství, ve kterém jsou přítomny. Za druhé je odlišná velikost molekul. A rozdílné jsou i jejich účinky. Obecně: molekuly v kravském mléce mají větší velikost než molekuly lidského mléka. Proto také krávy dosahují větších tělesných rozměrů než lidé. Ti lidé, kteří pijí kravské mléko, jsou obvykle tělesně mohutnější, expandovanější než lidé, kteří je nepijí. Ale zároveň jsou také jejich nejrůznější tělesné orgány expandovanější, rozšířenější, méně kompaktní. Volnější. Odborně řečeno dilatované. A to včetně jater, střev, mozku a orgánů dalších. Proto také takoví lidé mají tendenci být emocionálně, fyzicky i mentálně pomalejší, méně čilí, hloupější - a přitom méně senzitivní.

Obzvláště důležitá je skutečnost, že se potenciálně nemůže rozvíjet ona specifická nadřazenost lidského mozku ani naše schopnosti duchovní. Jako například porozumění etickým pro-

blémům, kosmologickým (vesmírným) pohledům a názorům, kosmologickému (vesmírnému) uvědomění atd. U lidí, kteří byli odkojeni kravským mlékem, se většinou zastaví vývoj na emocionální, sentimentální úrovni. To je úroveň, uvědomění i soudnost tak zvaně „telecí“. Tito lidé pak potřebují mnohem delší čas na rozvíjení intelektuální, společenské, sociální, ideologické a kosmologické perspektivy.

Mezi různými lidmi, například mezi skupinami tzv. „nové generace“, jsou četní lakto-vegetariáni. Obilno-zeleninovou stravu doplňují značným množstvím mléka a mléčných výrobků. Tyto lidi vábí „new age - nový věk“ nebo jiná duchovní hnutí. Ale motivy, které je k tomu ženou, a zároveň chápání těchto duchovních hnutí, je velmi sentimentální. Není založeno na hlubokém pochopení a porozumění vesmírným zákonům.

Srovnejte děti, které dostávají kravské mléko a děti, kojené mlékem mateřským. Srovnejte děti, které pijí často kravské mléko s dětmi, které kravské mléko nepijí. Objevíte zřetelné rozdíly v mentalitě a intelektu. Děti, které jsou „odkojeny“ kravským mlékem, a děti, které ho pijí často, jsou mnohem těžkopádnější, roztržitější a méně bystré. Stojí přitom zato si všimnout jednoho faktu: ačkoliv lidé, kteří pijí hodně mléka, jsou pomalí a mají velmi „měkký charakter“ právě tak jako krávy, nejsou přitom zuřiví, pokud nekonzumují vedle mléka i cukr.

EWJ: Které orgány postihuje mléčná strava nejvíce? A jaká je souvislost mezi mléčnou stravou a degenerativními chorobami včetně rakoviny?

Kushi: Mléčná strava poškozují všechny orgány. Protože je produktem mléčných žláz, tak ovšem postihuje v první řadě lidské žlázy s příbuznou strukturou. Zejména tedy reprodukční orgány. Nejčastěji jsou postižena prsa, děloha, vaječníky, prostata. Nepříznivé účinky se nejprve projeví jako hromadění hlenů a tuku kolem postižených orgánů a potom se tam tvoří cysty, fibromy, myomy, nádory - a nakonec rakovina. V druhé řadě jsou konzumací mléka a mléčných výrobků postiženy například tyto orgány: štítná žláza, nosní dutiny, hypofýza, zvukovod, průdušky a oblast kolem středního mozku.

Rada lidí, kteří jedí mléčnou stravu, má zahleněné nosní a čelní dutiny a vnitřní ucho. Z toho plynou různé rýmy a slu-

chove potíže. Mléčnými výrobky způsobené hromadění tukových zásob v ledvinách a ve žlučníku způsobuje kameny. Běžnými potížemi z mléčné stravy jsou i výtoky z pochvy. Pokud jde o plíce: tuk a hlenové usazeniny v průduškách způsobují snížení dechové aktivity. Nedokonalé dýchání tím způsobené bez diskuse přispívá ke zhoršování celkového zdravotního stavu.

EWJ: Jak velkou roli hraje mléčná strava při hromadění současných zdravotních potíží u amerického obyvatelstva?

Kushi: S konzumací mléka je spojeno asi 80 % zdravotních obtíží. Počítaje v to rakovinu, nádory, cysty, řadu kožních chorob, alergie, sluchové potíže, kameny, dýchací potíže, senné rýmy, mentální choroby, sexuální problémy, neplodnost, artritidy, revmatismy a jiné.

EWJ: Výskyt všech těchto vážných chorob stoupá úměrně se stoupající spotřebou mléka. Proto otázka: proč se vůbec v posledních letech spotřeba mléka a mléčných výrobků tolik zvýšila? Živí se jimi stále více lidí, stále více lidí konzumuje pizzu se sýrem, jogurty, zmrzlinu.

Kushi: Jestliže se živíme neporušenou, neokleštěnou stravou, to je stravou nerafinovanou, pak přijímáme dostatek všech živin. Včetně enzymů, vitaminů a tak dále. Je-li však naše potrava rafinovaná, ochuzená o řadu důležitých látek, lidé si je potřebují doplnit. Hledají zdroje tuků a bílkovin. A zároveň zdroje enzymů, vitaminů a bakterií pro snadnější trávení. To nacházejí v mléčné stravě. A tak můžeme říci: rafinovaná strava přivedla lidi ke stravě mléčné. A lidé se bohužel nestarají o to, že a jak je možné využít stravu, která je zdraví prospěšná. Například celá obilná zrna, zelenina, tradičně fermentovaná - kvašená - zelenina a podobně. Kvašené zelí, sójová pasta miso, sójová omáčka shoyu k té zdravé stravě neoddělitelně patří.

Ještě dále: mnoho lidí si už začíná uvědomovat, že maso není ideální potrava. Ze způsobuje nejrůznější zdravotní potíže. Jako například problémy a choroby srdeční, ukládání cholesterolu a podobně. Z těch důvodů začínají lidé redukovat konzumování masa a vajec a přecházejí ke stravě vegetářšější. Nevědí však, jak to nejlépe udělat. Tradiční způsob výživy, kte-

rý spočíval na celých obilných zrnech, zelenině a luštěninách, je zapomenut. Lidé sice začínají jíst zeleninu, ale nevyužívají přitom celá zrna obilovin a luštěnin jako živiny nejdůležitější. Proto potřebují stravu doplňovat živočišnými bílkovinami - a ty nalézají v mléčných výrobcích.

EWJ: Pizza je druh mléčného jídla, jehož popularita všeobecně stoupá. Můžete k tomu také říci několik slov?

Kushi: Pizza se připravuje z několika ingrediencí. Především z mouky, která obsahuje sacharidy. Dále z tučnějšího sýra, obsahujícího tuk a bílkoviny. Jako zelenina ji doplňují zejména rajská jablíčka. Pizza tedy působí velmi chutně a zdá se být bohatá na vitaminy. Ve skutečnosti je však kvalita těchto živin špatná. Za prvé: pizza je z bílé mouky, která je velice rafinovaná. Za druhé: hlavní přísadou je složitě zpracovaný sýr, přetížený tukem. Bylo by velmi zajímavé srovnat studenty, kteří často jedí pizzu, se studenty, kteří ji nejedí. Pravděpodobně by se shledaly zřetelné rozdíly v jejich chování, myšlení i v jejich reprodukčních orgánech. Pizza je populární zejména mezi studentkami. A nese odpovědnost za zvyšující se počet případů nepravidelné menstruace. Také za poruchy pochvy, za vláknité nádory.

Důležitým faktorem je, že podniky servírující pizzu k ní nepodávají teplý čaj nebo teplou kávu, ale chlazené nealkoholické nápoje. Takže lidé jedí tučnou a často přesolenou pizzu - a k ní ledový nápoj. Důsledkem této kombinace je tvoření tvrdých usazenin tuku, způsobených nejen přesolením, ale i podchlazením organismu. Z usazenin se pak tvoří cysty, kameny, nádory. Vzhledem k těmto faktorům je v některých případech pizza horším jídlem než sendvič s masem.

EWJ: Hlavním problémem pizzy je tedy tučnost sýrů. Proč mají lidé tento druh tučné stravy tak rádi?

Kushi: Moderní způsob stravování obsahuje bohužel obecně spousty tuku a oleje. Proč bohužel? Když se jí hodně, tak se určitá část potravy spotřebovává na růst těla a na energii a přebytek se mění v tuk. Je-li naše strava nevyrovnaná, pak potřebujeme tuk, abychom vyrovnali deficit. Dnešní strava je vysoce rafinovaná, zbavená řady důležitých složek. Lidé vyhazují například mnohé části zeleniny, které jsou bohaté na mine-

rály a vitaminy. Aby pak dodali chybějící složky, přidávají máslo, oleje na saláty a podobně. Vrátime-li se k vyrovnané stravě, pak stačí opravdu malé množství kvalitního oleje, a dokonce jen čas od času. Celá obilná zrna a luštěniny obsahují potřebných tuků dostatek.

EWJ: Jak byste klasifikoval pomocí makrobiotických termínů mléčnou stravu ve spektru energie uvolňující (jin) a stahující (jang)?

Kushi: Živočišná strava je ve srovnání se stravou rostlinnou obecně považována za kategorii stravy více stahující (J^{an} &)- Avšak mléko, které je originální, původní formou mléčné stravy, je substance velice uvolňující (jin). Obsahuje totiž množství tuku, mléčného cukru a hodně bílkovin. Také minerální látky v mléce obecně patří více do kategorie uvolňujících složek. To je například vápník, kterého je v mléce hodně. Takže je mléko v podstatě uvolňující, expanzivní potravou. Na to se spoléhají telata. Vědí, že se z nich po této stravě stanou velká zvířata - krávy. Protože každá živá buňka má své specifické vědomí, mohou i telata jako skupenství živých buněk tak zvané „vědět“ své.

Lidé však nekonzumují jen mléko. Rádi je různými způsoby zpracovávají. Vyrábějí nejrůznější druhy sýrů, jogurtů a jiných mléčných výrobků. Podle toho, jaký byl použit výrobní proces, se různé mléčné výrobky pohybují ve značném rozpětí od uvolňujících ke stahujícím. Například tučné mléko, které obsahuje skoro 100 % tuku a drží se nahoře na vodě, je velmi expanzivní. Má energii uvolňující, stoupavou. Po něm přichází v pořadí mléko normálně tučné, pak tvaroh, pak různé sýry. I mezi nimi jsou různé typy. Měkký druh sýra, obsahující méně soli, je spíše uvolňující. Naopak tvrdý, slaný sýr má charakter více stahující.

Nejvíce uvolňující (jin) je z mléčných výrobků máslo. Má extrémně uvolňující charakter. Jak si můžete ověřit v tabulce potravin na str. 108, figuruje nad většinou zeleniny. Naopak nejvíce stahující skupinu mléčných výrobků tvoří velmi tvrdé slané sýry. Stahují tkáň skoro tak, jako slané ryby. Extrémně. Takže Jak je vidět, škála produktů z mléka je velmi široká. Tento rys je mezi potravinami značně neobvyklý. A tyto rozdílné kvality

jsou možné proto, že mléko po zkonzumování vytváří v těle strávníka různé typy buněk, různou kvalitu měkkých tkání i kostí. Jejich velkou variabilitu od charakteru energie velmi uvolňující až po charakter energie velmi stahující. Proto je možné, že z jedné potraviny se může v lidském těle vytvářet něco tak odlišného jako jsou tvrdé kosti a měkký dětský tuk. Je to proto, že mléko samo o sobě je produktem krav. Je to vlastně mateřská krev, přeměněná mléčnými žlázami do formy mléka. Jestliže krev může vyživovat kterýkoliv typ organické buňky, pak má i sama krev schopnost měnit se v buňky více expandované (jin) nebo velmi kompaktní, stažené (jang). Této možnosti, že mléko se může různými způsoby zpracování měnit na tu nebo onu kvalitu, lidé intuitivně nebo tradičně využívají.

EWJ: Dejme tomu, že v těle lidí, kteří konzumovali celý život uvolňující mléčnou stravu, vytvořila tato strava různé druhy tkání, které jsou uvolněné, roztažené, expandované, dilatované abnormálně. Jak je možné tyto druhy buněk eliminovat a nahradit je zdravějšími?

Kushi: Napravit nepříznivé důsledky mléka je relativně snadné. Například jestliže jste pili mléko denně řekněme po dobu dvaceti let, pak to bude trvat zhruba dva - tři roky, než zcela vyeliminujete škody, mlékem způsobené. Avšak sýr, obzvláště tvrdý a slaný, zůstává velmi dlouho ve formě nasyceného tuku v nehlubších místech našich orgánů. Zejména kolem páteře a kolem orgánů jako jsou krom jiných i ledviny a játra. Tyto zatvrdlé usazeniny je velmi těžké rozpustit. Když se vynechá mléčná strava a nahradí se vařenými celými obilnými zrnky a zeleninou, pak toto rozpouštění trvá většinou asi sedm let.

Existuje však metoda, která tomuto rozpouštění pomáhá. A to je pravidelné požívání některých fermentovaných výrobků ze sójových bobů. Například zeleninová polévka se sójovou pastou miso. A nakládána kvašená zelenina: kvašené zelí, které je fermentovanou potravinou. Tyto vztahy také tradičně znají například Němci, kteří jedí těžký sýr a zapíjejí ho pivem, které je z fermentovaného obilí.

Když se přechází na polovegetariánskou stravu, mělo by se dávat pozor na to, aby se nepoužívalo soli mnoho. Právě ona má tendenci pomáhat k zatvrdnutí těch hluboko usazených tuků.

EWJ: Co byste doporučil jako hlavní náhražku za mléčnou stravu ve stravě vegetariánské'?

Kushi: Během přechodného období ze stravy mléčné například na bezmléčnou stravu makrobiotickou, jsou vhodné trochu větší porce luštěnin. A to každý den. Pomáhá také lehce tepelně zpracovaná (povařená) zelenina.

EWJ: Proč je pro mnoho lidí tak těžké vzdát se mléčné stravy? Rada lidí je dnes ochotna připustit, že maso je pro zdraví škodlivé, ale stále odmítají myšlenku, že mléčná strava je škodlivá též.

Kushi: Mléčná strava je dětská strava. Děti zpočátku nemají rády kravské mléko. Ale jsou k jeho konzumaci nuceny a po čase si na ně zvyknou. Stejně jako se děti nechtějí vzdát matčina prsu, tak se lidé nechtějí vzdát náhražky mateřského mléka, mléka kravského, protože si na něj emocionálně zvyknou. Za prvé je to hluboký psychologický faktor. Za druhé působí i fyziologická složka. Když jsme po dlouhá léta stavěli své tělo na základě mléka a mléčné stravy, pak naše buňky nejsou zcela lidských kvalit. Mají také kvality buněk kravských. Začneme-li měnit naši stravu na stravu obilnou, doplněnou luštěninami a zeleninou, je to změna velmi dramatická a v člověku probíhají různé procesy. Vzrůstá dokonce i úzkost, odpor je silný. Příkladem takového fyziologického odporu je skutečnost, že mnoho Američanů je alergických na obiloviny, zejména na pšenici. Jak je možné, že dnešní člověk je alergický na hlavní tradiční plodinu našich předků? Je to proto, že dnešní lidé celý život konzumovali kravské mléko. Jejich zažívací systém tudíž není zcela totožný se zažívacím systémem lidské bytosti. Žaludek, dvanáctník, střeva, kvalita střevních řas a střevní sliznice - to jest kvalita orgánu, který mění mléko a ostatní potraviny na krev, je změněna. Opustit stravu určenou pro telata a přejít na stravu lidskou je pro někoho bolestný proces.

Lidé mají tendenci mléčnou stravu ospravedlňovat a tvrdí, že „mléko je přirozenou potravou“. Donedávna někteří vědci prohlašovali, že mléko je téměř „dokonalou potravou“. (Ve smyslu „soběstačnou“ potravou.) Prohlašovali to přesto, že ve skutečnosti je to nesmysl. Tato vědecká prohlášení, postavená

jen na chemické analýze mléka, přehlížejí všechna SKUTEČNĚ vědecká fakta. Jako například ten fakt, že existuje rozdíl mezi tělesnými buňkami lidskými a kravskými. Ze mají rozdílnou kvalitu.

EWJ: Není kromě psychologických a fyziologických návyků ve hře ještě nějaký druh návyku společenského? Politického? Víme, že národy živící se mléčnou stravou jsou národy, které ovládly svět. Například národy západní Evropy a severní Ameriky, kde mléko patří mezi hlavní živiny, měly snahu kolonizovat ostatní oblasti světa, kde se mléčná strava nekonzumuje a nebo hraje ve výživě podřadnou roli.

Kushi: Země mléčné stravy, jako jsou například Holandsko, Anglie, Belgie, dobyly a podmanily si část světa. Příčinou je skutečnost, že jejich myšlení zůstává na smyslové úrovni. Jak už bylo řečeno. Tyto národy ve skutečnosti nerozvinuly vyšší úroveň uvědomění globálního, ideologického ani duchovního. To jest ani vědomí, že svoboda druhého je i svobodou jejich.

Ve skutečnosti, jak už jsem řekl, mléko samo o sobě tenduje k vytvoření velmi měkkého charakteru. Takže nemůže samo o sobě být příčinou takového jednání. Násilí, nezbytné k dobývání, přichází z masa - nebo z kombinace mléka a cukru. Právě tuto kombinaci konzumují zmíněné země v obrovském množství. Jsou jejím příčiněním bystří na mechanické, smyslové a sentimentální úrovni. Takže mohou dobývat materiálně, smyslově a sentimentálně. Jsou však naopak zcela poraženi sociálně, ideologicky a duchovně. Když ovládnou materiální zdroje válkou a agresí, pak v odpovídajícím stupni ztrácejí mentálně a duchovně. Například úpadkem etických a náboženských hodnot, rozpadem rodiny a vnitřní kulturní dezintegrací.

Naše znalosti základních energetických principů a zákonů (existence energie uvolňující a stahující a znalost jejich vzájemných vztahů) naproti tomu znamenají nevyvratitelnou a nezpochybnitelnou znalost pravidel rovnováhy. Víme, že vítězství je i ztrátou a porážka se často rovná vítězství.

3. KAPITOLA

MLÉKO POD DROBNOHLEDEM DESETILETÍ

Vědecké informace staré několik desetiletí přinášíme do značné míry záměrně. Mnozí z vás, kdo jste teď ve zralém věku, si alespoň sami na sobě ověříte, z čeho vznikly a čím byly doslova a do písmene po dlouhá léta nenápadně živeny vaše dnešní problémy. Příčiny chorob závažnějších se totiž u našich občanů pozvolna a skrytě hromadily a sčítaly během více než třicetileté cenzury informací, ve světě tenkrát už běžně dostupných. Hromadily a sčítaly se pak dál během více než desetileté převahy medicínského a farmaceutického byznysu, který omezoval (ne-li znemožňoval) hledání a ověřování přirozených přístupů ke všemu, co se tak či onak dotýká zdraví... Každý z nás tím ztrácel ničím nenahraditelný čas, příležitost se chránit a možnost uchovávat si to nejcennější.

Pro orientaci: pylová alergie se může při mléčné stravě a nevhodných nápojích rozvíjet utajeně i deset let. Některé typy rakoviny nepozorovaně dvacet i více let. Pozvolné oslabování imunity může do chvíle, než se systém zhroutl, probíhat třicet let. Srdeční a cévní choroby u někoho patnáct, u jiného dvacet, u někoho ještě více let. Poruchy jater vznikají při holdování sýrům doslova plíživě. Někdy půl života. A o co se neviditelně a zákeřně zhoršují déle, o to jsou pak hůře napravitelné.

Každý z podobně postižených se v některém z následujících řádků „najde“. Hlavně však přitom najde srozumitelná vysvětlení toho, co podle nás nutně potřebuje vědět.

Již v roce 1978 otiskl americký časopis The Healthview - Zdravotnické listy - rozhovor s doktorem Williamem Ellisem. Ortopedem a chirurgem, který jako uznávaná lékařská autorita pracoval v té době v Arlingtonu v Texasu. Jako autoritu ho uznávaly nejen stovky pacientů, ale i stovky pokrokových lékařů - a samozřejmě i některé nezávislé sdělovací prostředky.

„Mléko způsobuje různé zdravotní problémy. Od průjmů přes astma až po artritidu a anémii. Konzumovat mnoho mléka, smetany, sýrů a jogurtů je škodlivé,“ řekl Dr. Ellis na samém začátku rozhovoru. Bezprostředně na to následovaly dvě zásadní otázky.

Zdr.: „Je mléko nejvhodnější potravou? Je skutečně tou perfektní potravou, jak se věří v celé Americe i jinde?“

Do problematiky zasvěcený redaktor si hned sám na ty otázky odpovídá výrazným NE. Navíc přidává, že se zvyšuje počet lékařských autorit, které studují výživu. Ty prohlašují, že mléko je příčinou většiny nemocí a poukazují na přibývající počet lékařských důkazů, včetně klinických výsledků, které toto tvrzení podporují.

Doktora Ellise pak redakce představuje jako váženého a jednoznačně předního odborníka, který popírá dosavadní názor na mléko. Redakce o Ellisovi prozrazuje, že se věnoval výzkumu mléka a s ním spojených problémů 42 let a své poznatky přednášel na jednání vedoucích činitelů americké vědy v Margit na zasedání WHO is WHO - Kdo je kdo. Dr. Ellis dostal hodnost specialisty pro kostní choroby od filadelfské kliniky pro choroby kostí. Jeho osobnost redakce Zdravotníka představuje jako statného, přátelského muže, který se o své poznatky s redakcí rád podělil. Rozhovor probíhal následovně:

Ellis: Mám laboratorní i klinické důkazy, že mléko a jeho produkty jsou škodlivé jak pro dospělé, tak pro děti. Měl jsem sám rád mléko, zmrzlinu, sýr zrovna tak jako mnoho lidí. Ale už tyto věci nekonzumuji. Protože vím, že to není vhodná strava pro lidi.

Zdr.: Proč to říkáte tak jistě?

Ellis: Je řada důkazů, že mléko je rozhodujícím faktorem při průjmu, zácpě, při chronické únavě, při artritidách, bolestech hlavy, srdečních křečích, obezitě, alergiích a srdečních problémech. Mnoho lidí také trpí na nedidiagnostikovanou mléčnou nesnášenlivost.

Zdr.: To jsou vážná slova. Rád bych slyšel ty vaše konkrétní důkazy. Proč jste například přesvědčen, že mléko způsobuje srdeční problémy. Je to vina cholesterolu, jak se říká?

Ellis: Ne, nemyslím, že teorie cholesterolu je tak závažná, jak se jeví. Studoval jsem důkazy obou názorových stran a myslím si, že lidé obviňující zaujatě cholesterol se mýlí. Rozebírat tento problém by však vyžadovalo mnoho slov. Pojďme raději hovořit o problémech s mlékem.

Zdr.: Dobře. Když ne cholesterol, tak co je v mléce příčinou srdečních problémů?

Ellis: Jsou dvě hlavní příčiny. Jednou z nich je enzym kravského mléka nazývaný xantin oxidáza (OLO). Napadá srdce a srdeční arterie. Výzkum na tomto poli prováděl doktor Kurt A. Oster, přednosta kardiologického oddělení městské nemocnice v Bridgeportu, stát Connecticut. Dovolte, abych přečetl jeho shrnutí:

V letech 1971 až 1974 jsem studoval 74 pacientů s anginou pectoris a aterosklerózou. Všichni pacienti konzumovali mléko a dostávali kyselinu folovou - listovou a kyselinu ascorbovou. Ty obě potírají funkce xantin oxidázy. Výsledky byly dramatické. Většina bolestí hrudníku se snížila, příznaky se tišily a každému z těchto pacientů se dnes daří dobře.

Dál: Doktor Eselbecher z Harvardské lékařské školy odsuzuje s plným přesvědčením homogenizované mléko právě proto, že obsahuje xantin oxidázu (XO) a je jednou z ověřených hlavních příčin srdečních potíží v USA. Zdá se, že problém je řešitelný nehomogenizovaným mlékem, protože při jeho konzumaci tělo XO vylučuje. V homogenizovaném mléce jsou jeho součástky tak jemně rozbity, že XO je absorbována do krevního oběhu a odtud napadá srdce a tkáň arterií.

Zdr.: Hovořil jste o dvou hlavních problémech způsobujících, že mléko je příčinou srdečních problémů. XO je jednou z nich. Jaká je ta druhá?

Ellis: Konzumace mléka vede k nadváze a k obezitě. A je prokázáno, že nadváha vede k častějším srdečním selháním než kolik se jich objevuje u lidí s normální hmotností.

Zdr.: To je známá pravda, ale proč vede pití mléka k problémům s hmotností?

Ellis: Lidé totiž pijí mléko jako tekutinu, často místo vody. Aby uhasili žízeň. Každá sklenice mléka znamená 165 kalorií navíc. Problém sýrů je v tomto smyslu ještě vážnější. Většina jejich konzumentů si neuvědomuje, jak koncentrovanou potravinou jsou sýry. Na výrobu 1/2 kg sýra se spotřebuje pět a půl litru mléka. Je-li nějaká potravina tak koncentrovaná, nemůžete jíst mnoho, abyste přibrali na hmotnosti. A pak: mnoho sýrů je soleno. Jak už víte, mnoho soli stupňuje riziko srdečních chorob.

Zdr.: Zmínil jste se také o bolestech hlavy. Mnoho se o tom psalo. Proč si vy myslíte, že mléko způsobuje bolesti hlavy?

Ellis: Bolesti hlavy nemají ani tak souvislost s mlékem, jako spíš se sýry. O tom, že sýry zapříčiňují bolesti hlavy, se psalo již před dvěma sty lety. Výzkumníci se také dověděli proč. První vědecký objev udělal na tomto poli již v roce 1780 John Fetherll. Vynikající britský praktik. Uveřejnil statisticky podložené údaje o vztazích mezi konzumací sýrů a těžkými migrenozními bolestmi hlavy. Po letech studií potvrdilo tento výzkum mnoho dalších vědců. Unikalo jim však proč jsou se sýry spojeny bolesti hlavy.

Zdr.: Co to tedy je?

Ellis: Tyramin, bílkovina sýrů. Sděbila to Dr. Edda Sannington ve své studii v lékařském časopise Nature v březnu 1971. Další studie, uveřejněná v červenci 1974 ve stejném časopise, ukázala, že byla v sýrech odhalena jiná nepříznivá bílkovina, fenylethamin. Ta také způsobuje bolesti hlavy, ale ne vždy. Mé pokusy zase potvrzují, že je řada dospělých lidí, kteří jedí mléčné produkty a přitom je dobře nestráví, nevstřebají.

Zdr.: Mezi dalšími problémy jste jmenoval chronickou únavu, křeče svalů, zácpu a další. Proč myslíte, že jsou zaviněny mlékem?

Ellis: Domnívám se, že to zavinuje právě špatné vstřebávání. Odborněji řečeno: mléko a mléčné výrobky nejsou v lid-

ském organismu tak dobře metabolizovány. Jak víte, byl jsem klinickým badatelem. Získával jsem své poznatky přímo z práce s pacienty. Za 42 let své klinické praxe jsem zpracoval více než 25 tisíc krevních vzorků. Učiněné nálezy podle mne dokazují dostatečně, že anijiné látky ze stravy se u lidí požívajících mléko a mléčné produkty nevstřebávají tak dobře jako u lidí, kteří mléko nepožívají.

Zdr.: Proč předpokládáte, že pití mléka způsobuje špatné vstřebávání všech výživných látek?

Ellis: Řeknu vám hlavní důvody. První z nich: mléko a jeho produkty mají schopnost neutralizovat kyselinu solnou. Žaludek pak pracuje obtížněji. Tím se naruší i činnost žláz, které kyselinu solnou produkují. A strávník pak dobře netráví ani výživu ze všech dalších složek potravy.

Druhý důvod: mléko a sýry mají tendenci vytvářet značné množství hlenu. Ve střevech a v plicích. Přebytky hlenu vytvoří na vnitřní vrstvě střev povlak, který způsobí špatné vstřebávání všech živin a jejich průnik do krve. To se projevuje chronickou únavou. Nadměrný hlen (mucus) způsobuje i další problémy. Mezi ně patří také zácpa. Zácpa je v pozadí velkého množství onemocnění. Hlen se ovšem hromadí nejen ve střevech, ale i v plicích a v dutinách. V dutinách nosních i čelních je významným faktorem při tvorbě hnisu. Totéž platí pro celou oblast hlavy.

Zdr.: Jak to myslíte?

Ellis: Je to jednoduché. Hlen je lepkavý. Je-li u pijáků mléka nadměrné množství hlenu ve střevech, lepí se pevně na střevní stěny a také tím je způsobeno, že se stolice dostává obtížně ze střeva ven. Podobný proces probíhá v plicích. Dále na sliznicích nosohltanu i jinde. Je-li člověk tak zvaně nachlazen a pije mléko, určitě si začne stěžovat na ucpaný nos, na kongesci (krvácení), na hromadění hlenu v plicích a následné chraptění nebo kašláni. Dostaví-li se některý obecný problém, například chřipka, pak je skutečně nejlepší vyloučit důsledně ze stravy mléko a sýry. Přinejmenším na několik dnů.

Zdr: A jak je to s alergiemi?

Ellis: Podobně. Je možné to dobře vysvětlit. Alergie na mléko je zcela běžná, obzvláště mezi dětmi. V knize Dr. Franka

Oskiho, šéflékaře dětského oddělení státní univerzity v New Yorku, je možné si přečíst, že děti, které byly živeny kravským mlékem více jak 6 měsíců, mají nebo budou mít jeden nebo více typů alergie. Všechny knihy o alergiích, které jsem kdy prostudoval, připouštějí, že mléko a mléčné výrobky jsou na prvním místě seznamu, který příčiny alergií uvádí. Mezi alergické příznaky, které se pitím mléka postupně vytvářejí, patří i astma, překrvení nosní sliznice, kožní vyrážky, různé hrudní infekce i další méně nápadné příznaky jako jsou stavy podráždění, únava a další.

Zdr.: Proč právě mléko způsobuje alergie?

Ellis: Hlavním důvodem je to, že mléko dráždí buňky v dolních dvou třetinách žaludku. Právě ty buňky, které produkují kyselinu solnou, potřebnou k trávení. Když se mléko a jeho produkty konzumují pravidelně, jsou tyto buňky oslabovány nepřetržitě. Takto postižené děti nemají pak dostatek kyseliny solné, potřebné k trávení. Důsledek: nejsou plně využity bílkoviny, do krevního oběhu vstupují jen částečně stráveny.

Tyto neúplně strávené bílkoviny dráždí tkáň a vyvolávají různé reakce. Jako jsou například vyrážky a další alergické reakce. Stejný mechanismus probíhá i u dospělých lidí. Také u nich kravské mléko provokuje alergické reakce. A tím, že nefyziologicky dráždí tkáň, oslabuje i odolnost těla vůči dalším alergenům.

Zdr.: Čím je způsobeno, že pití mléka může oslabit odolnost i vůči dalším alergizujícím látkám?

Ellis: Opět tím, že jen málo dospělých strážníků je schopno trávit mléčnou bílkovinu důkladně. Hlavní bílkovina v kravském mléce je kasein. Metabolismus krávy potřebuje této bílkoviny pro své zdraví v poměru k ostatním složkám potravy nejvíce. Pro člověka však kasein potřebný není. Nejen podle mých studií mají děti i dospělí s trávením kaseinu nesnáze. Více než 50 procent dětí netráví kasein vůbec. Částečně strávené nebo nestrávené bílkoviny z mléka pak vstupují do krevního oběhu k neprospěchu strážníka: dráždí tkáň, ty nejsou v přijatelném stavu a tím se vytváří vnímavost na alergen.

Játra, která mají za úkol odstraňovat tyto částečně strávené kravské mléčné bílkoviny, jsou tímto procesem značně

a přitom zbytečně zatěžována. Zatěžován je i celý vyměšovací systém.

Základní bílkovinou lidského, mateřského mléka, je naproti tomu laktalbumin, který je pro člověka lehkou stravitelnou. S jeho trávením mají děti jen malé nebo žádné potíže. Většinou ho úplně stráví a využijí bez zbytečného úsilí zažívacích orgánů.

Podobná situace je i s vápníkem. Z kravského mléka není metabolizován úplně. Vápník z mateřského mléka ano. Tisíce krevních zkoušek, které jsem provedl během klinické praxe, ukázalo, že lidé pijící 3-4 sklenky mléka denně mají nenapravitelně nejnižší hladinu krevního vápníku.

Zdr.: Prosím, rozveďte to.

Ellis: Obecně se předpokládá, že mléko je výborným zdrojem vápníku. O tom, že má mléko vápníku hodně, není pochyb. Jenže mnoho strážníků není schopno tento vápník trávit, metabolizovat. Pro tělo je však užitečný pouze vápník dokonale strávený. U tisíců pijáků mléka jsem zjistil nejnižší hladinu vápníku, získaného z kravského mléka. Nízká hladina vápníku v krvi je spojena s projevy podrážděnosti a s bolestmi hlavy. Vysvětluje také, proč lidé mívají spasmy ve svalech. Je to proto, že vápník je potřebný pro uvolnění svalů. Není-li ho dostatek, je nutné jíst více zeleniny, ryb, sezamových semen. Ve všech těchto potravinách je vápníku dostatek. Vůbec žádný problém není s vápníkem tehdy, když jsou děti krmeny mateřským mlékem.

Zdr.: Zdá se, že všechny vaše námitky se vůbec nedotýkají mateřského mléka.

Ellis: Máte pravdu. Jsem přesvědčen, že mateřské mléko je pro děti dokonalou potravou. Obsahuje přirozené substance, které dávají dětem obranu proti infekcím. A navíc: mateřské mléko zvláště v prvních deseti hodinách po porodu stimuluje zažívací systém dítěte k činnosti. Matersko mléko dále obsahuje neutrální tuky, které jsou velmi podobné normálnímu lidskému tuku. Předpokládá se, že tyto přirozené tuky pomáhají dítěti lépe absorbovat v tuku rozpustné vitaminy. Ty jsou pro jeho vývoj důležité.

Mateřské mléko obsahuje také velmi mnoho bílkoviny tau-
•inu. A z minerálů i dostatek fosforu. To jsou dvě součásti vý-
²¹vy, které jsou důležité pro správný vývoj mozku.

Nejdůležitějším faktorem kojení je však láska, kterou dítě dostává od své matky. Za tu není a nikdy nebude náhrada. Pozoroval jsem, že děti, které byly kojeny, byly šťastnější, tišší, měly lépe koordinované pohyby.

Navrhuji vašim čtenářům, aby vyloučili mléko a mléčné výrobky zkušebně na tři měsíce. Budou se určitě cítit lépe. A byl bych překvapen, kdyby se někdo z nich k mléku a mléčným výrobkům vrátil.

Zdr.: Za všechno vám děkujeme. Chtěl byste ještě na závěr něco dodat?

Ellis: Mám ještě mnoho důkazního materiálu. Ale myslím, že vše řečené zatím stačí. Vaši čtenáři budou mít o čem přemýšlet. Hlavně ať zkusí na tři měsíce vyloučit nejen mléko a mléčné produkty, ale i bílé pečivo a práškovou formu bílkovin. A také mléko ve formě prášku! Když totiž říkám: **VŠECHNY** mléčné produkty, tak skutečně myslím všechny. Je nutné se nedotknout **ANI LŽIČKY MLÉKA** nebo smetany. Zjistil jsem, že i čajová lžička mléka může zavinit problémy, které potřebují až 4 dny, než se s nimi tělo vypořádá a než vymizí. Musí-li už někdo pít čaj nebo kávu, pak tedy bez mléka či smetany. Když to někdo zkusí, jsem si opravdu jist, že ucítí radikální a všeobecně prospěšnou změnu svého zdraví.

Zdr.: Ještě poslední otázku. Když konzumace kravského mléka způsobuje tolik problémů, proč se považovalo pro lidi za tak výbornou stravu?

Ellis: Bylo to hlavně proto, že ti, kdo se zabývali výzkumem mléka, se mýlili, když se domnívali, že mnoho látek v mléce je automaticky tráveno a vstřebáváno. Avšak už jste slyšeli, že tomu tak není. **TEORETICKY** je mléko dobrá strava. Ale kdybyste udělali tisíce analýz krve a kdyby vám prošly rukama tisíce pacientů tak jako mně, zjistili byste, že **PRAKTICKY** tomu tak není.

Je tu ještě jeden důležitý moment, proč mají lidé mléko a mléčné výrobky v oblibě: příjemná chuť. Jsem si jist, že kdyby chutnaly jako sennagran, nikdo by je nekonzumoval - bez ohledu na výživné látky, které by měly.

Dalším důvodem oblíbenosti mléka je skutečnost, že lidé nejsou seznamováni s problémy, které může mléko zavinit.

A poslední důvod, který uvedu: lidé spojují kravské mléko s lidským proto, že obojí je určeno pro mláďata. Kravské a mateřské mléko jsou však velmi odlišné tekutiny, které mají plnit biologické a metabolické potřeby pro velmi rozdílné živočišné druhy. Ono se jen zdá, že je mléko jako mléko. Ale není tomu tak. Problém tkví v tom, že rozdíly vyjdou jasně najevo až při laboratorní analýze spojené s klinickou praxí. S tou však lidé nepřijdou do styku.

4. KAPITOLA

DROBNOHLEDNÝ POHLED S TITULKEM:

DON'T DRINK YOUR MILK! NEPIJTE MLÉKO!

Zajímavá knížečka. Takto vypadá přední strana obálky:

Čtvrté vydání

NEPIJTE MLÉKO!

Otřesná nová medicínská fakta o světově nejvíce
přeceňované potravíně

MUDR. FRANK A. OSKI

Zadní strana obálky:

VAROVÁNÍ

MLÉKO MŮŽE POŠKODIT VAŠE ZDRAVÍ!

Stránka 101:

O AUTOROVÍ

Frank A. Oski je v současné době přednostou dětského oddělení a profesorem dětského lékařství na Severním lékařském centru newyorské Státní univerzity. Byl graduován na pensylvánské lékařské fakultě. Je členem a bývalým prezidentem Pediatrické společnosti a Společnosti pro pediatrické výzkumy, dále Americké společnosti pro klinickou výživu, Americké hematologické společnosti a Americké společnosti pro klinické výzkumy.

Doktor Oski je v současné době vydavatelem publikace **KNIHA O DĚTSKÉM LÉKAŘSTVÍ**. A spoluvydavatelem mnoha dalších vědeckých knih. Mezi ně patří například **HEMATOLOGICKÉ PROBLÉMY NOVOROZENCE**, dále **HEMATOLOGIE DĚTSKÉHO VĚKU A DOSPÍVÁNÍ**, také **KOMPLETNÍ KATALOG DĚTSKÉHO LÉKAŘSTVÍ** a **VÝBĚR ZE ZÁKLADNÍCH TEXTŮ O DĚTSKÉM LÉKAŘSTVÍ**.

První vydání knížky **NEPIJTE MLÉKO** vyšlo již v roce 1977.

Na první textové stránce je toto věnování:

Pro doktora Levis A. Barnesse, prvního člověka, který mě učil, že „kravské mléko je pro telata“.

Za totality se nenašel nikdo, kdo by byl ochoten knížku vydat. Po sametové revoluci neměla naději, protože většina knihkupců - aby se uživila - musela nabízet k prodeji detektivky, brakovou zahraniční literaturu a výživářské bláboly slavných, ale ve výživě naprosto nevzdělaných populárních osobností z řad herců a podobných profesí.

Dovolte, abychom vás ve stručnosti seznámili s některými skutečnostmi, které již před 26 lety pro svou knihu **NEPIJTE MLÉKO** sepsal sice slavný a populární - ale neherec.

V první kapitole například píše, že kdo je proti mléku, je v USA pokládán za osobu protiamerickou. A že je snadné ten názor pochopit. Protože je inspirován hlavně reklamními praktikami a politickým nátlakem amerického mlékárenského průmyslu. O několik řádků níže je věta: „Osmnáct milionů krav ve Spojených státech nám svou obtloustlou realitou říká, že mléčný průmysl je velký byznys.“

V jednom z dalších odstavců autor píše, že roste počet lékařů i laiků a dokonce i členů Federální obchodní rady, kteří začínají přehodnocovat dlouhodobě zakořeněnou a veřejně podporovanou důvěru v domnělou hodnotu kravského mléka.

Autor dále sděluje, že ve skutečnosti je možné pít mléka obvinít z těchto problémů: nedostatek železa, dětská anemie, křeče a průjmy u obyvatelstva na celém světě. Dále je možné označit mléko jako příčinu mnoha forem alergií a z toho, že se též značně podílí na ateroskleróze a srdečních chorobách.

Všechna tato tvrzení byla i v dalších letech potvrzena mnoha vědeckými výzkumy, jejichž některé výsledky jsme uvedli nebo na dalších stránkách uvedeme. A tak není divu, že jeden ze závěrečných odstavců první kapitoly Oskiho knihy říká: „Tolik lékařů se již vyslovilo o mléce jako o hazardní potravine, že Komise pro výživu na prestižní Americké akademii dětského lékařství vydala zprávu s titulkem: Měli bychom zvyk pití mléka u dětí považovat za odvážlivost? I když odpověď slovné Akademie je možné jednoduše shrnout do slov **PATRNĚ ANO**, je faktem, že v jejím titulku nadhozená otázka a následná odpověď byly ovlivněny dlouholetou příslovečnou posvátností mléka stejně jako je příslovečná a nenapadnutelná i svátost mateřství a jablečného koláče.“

Autor volí (nejen v první kapitole) velmi příhodná slova. Například **ZAKOŘENĚNÝ** nebo **POSVÁTNOST** či **SVÁTOST**. Jak dlouho se dokáží udržet posvátné polopravdy a omyly, si bleskově uvědomíme ve chvíli, kdy čteme, že první vydání Oskiho knihy vyšlo v roce 1977 a dodnes, do roku 2003, ještě existují lidé, kteří v knize uvedená fakta neznají - nebo nechtějí znát.

V této souvislosti je zajímavé uvést i zprávu, že Ústav experimentální endokrinologie Slovenské akademie věd v Bratislavě dlouhodobě sledoval jednak děti živené mlékem mateřským, jednak děti živené mlékem kravským. Ukázalo se, že mateřské mléko obsahuje hormony životně důležité pro vývoj nervového systému. Kravské mléko ani na něm založená umělá výživa tyto hormony neobsahují. I když dítě nepotřebuje těchto hormonů velké množství, mohou mít důležitou regulační úlohu v mnoha dalších procesech. A jejich nedostatek může působit na vznik a vývoj mnoha chorob. Zprávu o tomto výzkumu a o jeho výsledcích vydala Slovenská akademie věd již v červenci 1988. Jak je vidět, situace u nás je obdobná jako situace v USA. Ještě dnes, v roce 2003, je pro **MNOHO** vedoucích činitelů mléko posvátné a oni stejně jako kalifornská reklamní agentura, pracující pro Poradní sbor producentů mléka, volají: „**KAŽDÝ POTŘEBUJE MLÉKO!**“

Skoda, že nemáme Federální obchodní komisi, která by si - jako ta americká v roce 1974 - na dotyčnou reklamní agenturu stěžovala s tím, že nehlásá pravdu. (Str. 11 Oskiho knihy.)

Doktor Oski vyvrací v jedenácti kapitolách své knížky tolik domněnek o prospěšnosti mléka, že nevíme, co vybrat, abychom nepřekročili pravidla o množství citací. Rozhodujeme se tedy opakovat pouze titul: NEPIJTE MLÉKO! A přidáváme několik varování z jiných pramenů. Ve stručnosti.

V létě 1981 uveřejnil náš tisk některé studie o mléce kozím. U švýcarských kontrolovaných chovů bylo zjištěno, že kozy nemají téměř vůbec tuberkulózu a jsou-li chovány v čistotě, jsou odolné i vůči jiným chorobám. Nemohou je tudíž přenést na člověka. To je příjemná pravda. Jiný výzkum ovšem potvrdil, že tukové kuličky kozího mléka jsou menší než tukové kuličky mléka kravského, které se uměle zmenšují homogenizací. Právě tento proces se však u kravského mléka ukázal jako riskantní. Uvádíme to na jiném místě. Sovětští vědci zase zjistili, že kozí mléko obsahuje mnohem více tuku a vápníku než mléko kravské. Což se ve světle dnešních vědeckých poznatků stává také faktem problematickým.

Další informace: mléčné produkty mají nejhorší poměr nasycených a nenasycených mastných kyselin: třináct ku jedné. Stejný zdroj uvádí: kojenci jsou po velmi krátkou dobu vybaveni některými enzymy, které do určité míry pomáhají kravské mléko trávit. My tyto enzymy neprodukujeme. Z toho důvodu může konzumované mléko přispívat k překyselení organismu. A to, jak už se obecně ví, je stav velmi nepříznivý. Lépe řečeno chorobný.

Ve chvíli, kdy jsou psány tyto řádky, vyzývá Český rozhlas, aby občané přispěli občanskému sdružení Život dětem. A koupili si během Srdíčkového dne kovové přívěsky na klíče v hodnotě 40 korun. Pro nás je to smutná skutečnost. Protože peníze budou pomáhat dětem, které potřebují transplantaci kostní dřevě (dětí s leukemií), dětem handicapovaným a dětem mentálně postiženým. Je však už mnoha vědeckými pracemi prokázáno, že na **všech** dětských chorobách a postiženích (včetně slepoty a hluchoty) se spolu s cukrem podílí i mléko a mléčné výrobky.

Neodvažujeme se předpovídat, jak dlouho potrvá, než se pro naše děti místo léčení a zřizování nejrůznějších ústavů začne raději propagovat a realizovat to, co je mnohem důleži-

tější: **PREVENCE**. Neškodící výživa. Na to by vybrané peníze měly podle nás sloužit především.

Patrně na to dojde až ve chvíli, kdy se větším množstvím drahých vědeckých výzkumů potvrdí, co už sice víme a máme ověřeno, ale sdělujeme zatím jen jako hypotézu: že cukr spolu s mlékem a mléčnými výrobky se velkou měrou podílejí na otřesné virové pandemii zvané **AIDS** i na dalším šoku: na pandemii zatím neléčitelného virového zápalu plic se jménem **SARS**. Okyselující zahlenění buněk a všech orgánů a také extrémně expanzivní energie citovaných potravin vážně oslabují imunitu a jsou jednou z neoddiskutovatelných příčin.

K oficiálnímu potvrzení této hypotézy jistě přispěje i skutečnost, že v Asii jsou centrem výskytu choroby **SARS** hlavně místa velkého nakupení obyvatelstva. Peking, Honkong, Šanghaj... Tam je konzumace mléka a cukru běžná. Asijský venkov se ještě stravuje do značné míry tradičně, takřka bez těchto potravin. Zatím tedy není a doufejme, že dlouho nebude novou hrozbou příliš zasažen.

JEŠTĚ KARDIOLOGOVÉ A DALŠÍ SPECIALISTÉ

Po dlouhodobém extenzivním bádání o vlivu mléka na lidské zdraví prohlásil již před dvaceti pěti lety přední kardiolog Kurt Oster, že homogenizované mléko je hlavní příčinou srdečních potíží v USA. Přednosta Harvardského lékařského institutu Dr. K. Esselbacher pak řekl: Společně s Dr. Osterem plně podporuji všeobecný názor, že homogenizované mléko je opravdu jednou z hlavních příčin srdečních potíží.

Doktor Oster sdělil, že v mléce je obsažen enzym xantin oxidáza (xo), který napadá srdce, když vstoupí do krevního oběhu. U nehomogenizovaného mléka vylučuje tělo tento enzym jako škodlivý balast. Chemické působení xantin oxidázy v **HOMOGENIZOVANÉM** mléce zjizvuje podle Dr. Oстера stěny arterií a srdeční tkáň. Tělo se snaží toto poškození napravit tím, že zvedá hladinu cholesterolu v krvi a na poškozená místa tím ukládá ochranný tukový materiál. Když proces postupuje, zaplňuje tukový materiál krevní cesty a způsobuje srdeční potíže.

Jiný varovný hlas přišel v tomto smyslu od doktora Waltera H. Sacketta z Miami na Floridě. Ten říká, že **MLÉKO JE SMRTELNĚJŠÍ NEŽ CIGARETY**. A prohlašuje: „Zvyk pít mléka v naší zemi patří k národní sebevraždě. Lidé se domnívají, že je to dobrá strava, ale mléko by mělo být označeno nápisem: Tato substance ničí vaše zdraví.“

V rozhovoru s jinými badateli doktor Sackett tvrdí, že **XO** je odpovědná za tvrdnutí tepen. To byla v době, kdy to říkal, nej-

častější příčina úmrtí v USA. „Zdá se, že mnoho matek ohrožuje své děti možností vzniku nebo zhoršení srdečních potíží, když je nutí pít mléko a odmění je zato ještě něčím horším: zmrzlinou," dodává...

Homogenizované mléko není jediným hazardem

K předchozímu textu patřilo v americkém originále několik dodatků. I ty vám přinášíme.

Krávy jsou chovány za nepřirozených podmínek, píše autorka dodatku, Frederika Milred. A dodává, že velké mlékárnny a hlavně farmy dostaly název „farmářské továrny". Což znamená, že s mlékem dodaným farmami se zachází nikoliv jako s přírodními zákony ovládanou surovinou, ale jako s průmyslovým materiálem. A že krávy nemají volný výběh po pastvinách, v přátelství s býky. Aby se zvýšila produkce mléka, je kráva nucena dávat pětasedmdesátkrát více mléka než normálně. Proto je její strava uměle energetizována a její oplodnění je prováděno také uměle. A rutinně.

Následkem těchto biologicky neuspokojujících postupů krávy častěji onemocní - obdobně jako lidé, kteří musí žít za nepřirozených, umělých podmínek, živí se chemicky zpracovávanou potravou a konzumují chemicky připravené potravní doplňky. Krávy jsou pak stejně jako lidé léčeny chemickými léky. A tak i pijáci mléka jsou této další chemii vystaveni. Ať už se léky podávají kravám z důvodů léčebných nebo preventivních. Antibiotika, podávaná při zánětlivých procesech, nejsou totiž obvykle ovlivněna pasterizací. Krávy je přitom vylučují do mléka zhruba 14 dnů. Konzumenti mohou jen doufat, že farmář během této doby nedává mléko do distribuce. Jistotu však nemají.

Pasterizace má dnes pro ochranu zdraví malou cenu. Dobře sloužila hygienickým účelům v roce 1983, kdy Henry H. Goit vyjádřil důvody pro pasterizaci mléka: zničení zárodků některých chorob. Zahřátí mléka na vyšší teplotu však může překažit tvorbu smetany a to je z obchodního hlediska závažný nedostatek. Pasterizované mléko zahřáté jen na nízkou teplotu

nezkysne, a tak se prodlužuje jeho životnost pro přepravu. Takto upravené je však prakticky syrové. Nač tedy konzumovat z mnoha hledisek tak pochybnou potravinu, když je tolik jiné vhodnější stravy? Tolik autorka dodatku. Pak odpovídá na otázku:

Proč pijeme mléko?

Lidé to velmi často dělají proto, že podléhají kampaním organizovaným mlékárnami a realizovaným po všech stránkách na vysoké úrovni. Včetně působení na diváka, čtenáře či posluchače. Mlékárny vydávají na reklamu a podporu svých produktů miliony dolarů. Mléko je však výživa, která je určena jako potrava pro stejný živočišný druh jako je samice, která mléko produkuje. Jiná praxe je z dlouhodobého hlediska nebezpečná.

Abnormální množství kaseinu v kravském mléce potřebuje jen tele, které zvětší svou hmotnost za 6-8 týdnů dvojnásobně. Hmotnost dětského těla se však za optimálních podmínek má zdvojnásobit teprve zhruba za 6-8 měsíců. Složky kravského mléka budují tělo telete, které musí dosáhnout v dospělosti 5-10 metrických centů a k tomu příslušnou výšku. Mnoho abnormálně dlouhých Američanů může dávat vinu za bolesti svých zad příliš rychlému, neproporcionálnímu růstu kostry v mladém věku, kdy dostávali kravské mléko.

Člověk je jediný tvor, který pokračuje v pití mléka i po skončení laktace. Brzlík jako žláza funguje v dětství, aby předtrávil mléko, než se dostane do žaludku. V průběhu přirozeného odstavování se brzlík (thymus) postupně zmenšuje a připravuje se na produkci jiného hormonu, potřebného v době puberty. Mléko, které přichází do žaludku až po období plné funkce brzlíku, přichází do žaludku nepřipravené pro proces zažívání.

Hlen

Chronické rýmy a kašle, objevující se u dětí, které konzumují mléko, se dostávají přesto, že v mladším věku totéž dítě snášelo mléko relativně dobře. Příčina už byla probrána -

nahromadění nadměrného množství hlenu, který vzniká v procesu nedokonalého trávení této záludné potraviny. Nemluví se však ještě o tom, že má mléko tendenci porušit funkci štítné žlázy. Pasterizací je koncentrováno 300 % mléčného kaseinu. A to je příčina dalších číhajících potíží.

Dr. Artur Sachs, dermatolog z Dallasu (Texas), říká, že po odstranění mléka a bílého pečiva ze stravy svých pacientů vyléčil mnoho kožních chorob.

V Dánsku zase pozoroval Dr. Braun, zubní specialista, že děti farmářů měly obecně horší zuby na rozdíl od dětí z rybářských rodin, které pijí méně mléka. Mýtus o obsahu vápníku v mléce vzplanul při biochemickém zjištění a potvrzení tohoto faktu. Dnes se však už ví, že pro tělo je užitečný pouze dokonale asimilovaný vápník.

Všechny negativní faktory kladou mléko na seznamu živin hluboko pod desítky potravin, které dodávají tělu vápník též, ale mají přitom v patřičné rovnováze vápník a ostatní minerály a vitaminy, které jsou potřebné pro trávení.

Jak nahradit mléko?

Naštěstí existují uspokojivé náhrady. Jsou i chutné a dají se využít bez problémů.

Všechny děti nejsou stejné. Právě pro vzrůstající počet dětí i dospělých, alergických na mléko, byly zkoušeny náhrady různého typu a složení. U některých se podařilo i prakticky prokázat jejich neškodnost. Několik stručných informací uvádíme.

Vhodné není mléko sójové. I ono totiž zahleňuje. A řada dětí ho nesnáší také z jiných důvodů. I jiná tzv. mléka v práškové formě mají svá rizika, která věda prověřuje. Bude však patrně ještě déle trvat, než budou vyhlášeny oficiálně ověřené závěry.

Výše uvedený článek přinesl recepty na dvě varianty:

1. mléko z ořechovin nebo semen
2. mléko mandlovo-mrkvové.

My přidáváme ještě recept na

3. mléko obilné. Variantu, která je dlouhodobě vyzkoušena jako vhodná v mnoha makrobiotických rodinách na celém světě.

1. Ingredience: mandle nebo sezamová semena (přírodní, nebroušená) nebo lískové ořechy. Mandle spařit a slupku sloupnout. Použijí-li se semena nebo ořechy, stačí je rychle propláchnout, nechat poťukáním na sítko okapat, pak na čisté utěrce oschnout.

Použitý základ rozmixovat na prášek. Pak použít na 1 díl prášku zhruba 2 díly vody. Přidat dvě - čtyři ZRNEČKA soli a krátce povařit. Kdo chce mléko řidší, dá prostě vody více.

Mléka se používá jen malé množství, pro chuť. Výživná hodnota je totiž velká. Mléko je sice relativně drahé, ale prospěšné.

2. Ingredience: čistá voda, šťáva z mrkve, prášek ze spařených, oloupaných a osušených mandlí. Mrkev je hodnotná surovina. Má vysoký obsah bílkovin. Obsahuje 10-12 tisíc jednotek vitamínu A, dále vitaminy B₂, E, K a C. Navíc vyrovnaný poměr minerálů. Mandle se počítají mezi nejstravitelnější ořechoviny a nejcennější ořechoviny pokud jde o bílkoviny, vitaminy, minerály, tuky a sacharidy. Vše je v mandlích v rovnováze. Jsou z ořechovin jediné, které vytvářejí v těle zásaditou reakci.

Příprava: šťáva ze 4 velkých mrkví nebo pět jemně nastrohaných velkých mrkví. Přidat 10-15 postrouhaných nebo rozmixovaných mandlí. Pak společně mixovat až do vytvoření hladké směsi. Přidat vodu, aby bylo dosaženo žádané konzistence. Pro malé děti nakonec propasírovat přes gázu, řídké plátěnko nebo hustý cedník. Mléko je možné podávat syrové nebo je mírně a krátce zahřát. Ve druhém případě je pro malé děti lépe stravitelné a jeho složky lépe využitelné.

Ve středomořské oblasti se jako další přísada přidává před mixováním na uvedené množství ostatních složek ještě 5-6 předem namočených a nakrájených datlí. Mléko je pak velmi sladké, ale pro naše klima už nevhodné. Kdyby chtěl někdo v tomto smyslu experimentovat, stačilo by, aby přidal datli jen jednu. A asi ani ne vždy.

Než zveřejníme recept na mléko obilné, dovolte stručný úvod. Wieke Nelissenová, výborná makrobiotická kuchařka, začala ještě jako svobodná důsledně praktikovat makrobiotiku.

Prodělala postupně pět makrobiotických těhotenství. Má pět makrobioticky živených dětí a dvě makrobioticky živená vnoučata. V roce 1998 nám řekla, abychom nepoužívali ani chuťově výborné, ale přesto nepřijatelné průmyslově vyrobené rýžové mléko s obchodním názvem RICE DREAM - RÝŽOVÝ SEN. Krom jiných důvodů proto, že je to neúnosný koncentrát. V diskusi pak prohlásila: „Krom mléka obilného nepotřebujete pro sebe ani pro své děti vůbec žádné mléko.“ Vzhledem ke svým zkušenostem asi ví, co říká.

Ze zkušeností našich: během dvaceti pěti let praktikování makrobiotiky jsme neměli nikdy čas si obilné mléko vyrobit. Přesto žijeme. A jak! Víme však bezpečně, že české makrobiotické maminky obilné mléko pro své děti pečlivě dělaly. A ty děti jsou v naprostém pořádku. Tisíce dětí, odchovaných mlékem kravským nebo různými mléky umělými, jim mohou v mnoha ohledech jen závidět.

Ještě varování: nepřipravujte obilné mléko podle starých a nesprávných receptů, které se u nás v minulosti objevily a přinesly návod na mléko zvané KOKKOH!

A jedna důležitá informace: v době, kdy se píší tyto řádky, přibývá postupně na celém světě studií, které varují před JAKÝMKOLIV MLÉKEM PRÁŠKOVÝM. Víme proč a čím jsou riskantní. Nechceme se však k tomuto problému vyjadřovat dříve, než budeme mít shromážděno dostatek seriózního materiálu a k dispozici větší prostor.

3. Obilné mléko - ingredience: rýže Natural a kroupy číslo 10 v poměru 1:1. Dále 5 % z tohoto množství některá luštěnina (fazole nebo loupaný hrách nebo čočka - její druhy střídát), 5 % z celkového množství ingrediencí by měla pro děti do šesti měsíců tvořit místo luštěnin neloupaná sezamová semena. Pro děti od šesti měsíců výše se ještě může přidat velmi malý kousek mořské řasy kombu.

Vše se společně máčí v pěti- až desetinásobku vody. Nejlépe přes noc. Pak se vše v tlakovém hrnci vaří zcela do měkká. To zabere obvykle 60 i více minut.

f^oz^or! Jakmile je hrnec natlakován, je nutné maximálně snížit plamen a hrnec podložit rozptylovacími síťkami.

Uvařené ingredience se pro malé děti pasírují a mléko se může před podáváním mírně ochutit obilným sladkem. Jen tak, aby bylo stejně sladké jako mléko mateřské. Pro dospělé stačí hmotu buď rozmixovat nebo v případě, že je dost řídká, jen důkladně promíchat. A nepasírovat. Zbytky po pasírování varianty dětské můžeme použít jako zahuštění do některého pokrmu pro dospělé.

Mléko se používá někdy jako nápoj samotné (obvykle občas prostřídávané mrkvovou šťávou nebo čajem banča), někdy se přidává do obilné kaše.

6. KAPITOLA

PRŮŘEZ SMETANOVÝM SÝREM

Tak nazval v roce 1980 svůj článek v červnovém čísle časopisu East-West Journal Bob Allenson. Jeden z předních amerických instruktorů energetické medicíny. Dnes už se konečně usadila v obecném povědomí skutečnost, že tradiční, po tisíciletí prověřovaná energetická medicína a její přístup ke zdraví a nemoci, se zásadně liší od mladé medicíny moderní. Protože nahlíží na všechny jevy nejen z povrchních, „hmotných“ hledisek. Ale z hluboké znalosti pod povrch jdoucích energií. V roce 1980 se zdál Bobův článek přehnaný. Dnes je samozřejmý. Přesto zajímavý.

Abychom neopakovali některé informace, uvedené již v předchozích kapitolách, v tomto textu je vynecháváme. Teď tedy Bob.

Mléko, tekutina pro výživu mláďat, je určena pro dobu

1. než mládě ztrojnásobí svou hmotnost
2. než se mu příslušně vyvine chrup
3. než je schopno jíst svou běžnou přirozenou potravu...

Podle toho, o který živočišný druh jde a jaká je jeho role v komplexu všeho života na naší planetě, je mléko různých druhů živočichů různé. O rozdílnosti mléka lidského a kravského už byla mnohokrát řeč. A tak jen pro zajímavost přidáme, že například mateřské mléko lidské má nejvyšší obsah cukru (proto se kojené děti nerady zříkají výživy z matčina

pi'su). Mléko tuleňů a mrožů naopak nemá cukr téměř žádný. Má ovšem až 35 % tuků. Pochopitelně. Tuk hřeje.

V lidském mléce jsou pro děti, žijící na suchu a relativně v teple, tuku jen 4 %.

Ve srovnání s ostatními živočichy jsou lidská mláďata narozena v mnohem časnějším věku svého vývoje. Jejich mozek a nervové tkáně se vytvářejí teprve během prvních měsíců po narození. Proto potrava, jíž jsou děti krmeny, hraje v rozvoji mozku a nervové činnosti velmi důležitou roli. Bylo už mnohokrát publikováno, že kravské mléko je svým složením přizpůsobeno tomu, aby se vyvíjelo tělo. Naopak lidské mléko mateřské tomu, aby se rozvíjel mozek.

Existují dvě živiny, které jsou obsaženy pouze v mléce.

1. bílkovina kasein. V kravském mléce jsou 4 typy kaseinu. A kasein tvoří 80 % bílkovin kravského mléka. V mléce mateřském pouze 40 %.

I současná lékařská fyziologie potvrzuje to, co věda a energetická medicína Dálného východu znala již dávno: že vlivem speciálního enzymu se mléko v žaludku sráží, koaguluje. Pro velký obsah kaseinu způsobuje kravské mléko v lidském žaludku větší množství sraženiny. Pro děti i pro dospělé velkou, někdy až nepřekonatelnou zátěž. Mléko mateřské vytváří z kaseinu jen nepatrné vločky. Ostatní bílkoviny obsažené v mléce, albuminy a globuliny, se nesrážejí v žaludku, ale při zahřívání mléka jako škraloup.

2. Další jedinečnou živinou v mléce je laktóza, mléčný cukr. Je 6x méně sladká než bílý cukr řepný. Je to disacharid (dvě molekuly glukózy a galaktózy). Laktóza je trávena pomocí speciálního enzymu, zvaného laktáza. Laktáza se tvoří ve střevě těsně před narozením a pak po narození většinou jen asi do dvou let. Hladina laktázy je vysoká při narození a pak klesá. Část obyvatel Evropy (seveřané) si zachovává aktivitu střevní laktázy i do dospělosti. Obecně však platí, že po druhém roce věku už děti nemohou pít mléko bez škodlivých následků na zdraví. (Viz i Přehled lékařské fyziologie, Avicenum 1973.)

V roce 1970 byla samozřejmě tato informace známa. Přesto v USA průměrný Američan zkonsumoval o něco více než litr

mléka denně. A 175 kilogramů mléčných výrobků ročně. Což představuje částku jednoho dolaru ze sedmi dolarů utracených za stravu. Tomu byly a dodnes jsou úměrné škody na zdraví, které jen v nákladech na léky činí miliardy dolarů ročně.

Moderní věda a moderní medicína pití mléka a požívání mléčných výrobků bohužel doporučovala a ve své většině ještě doporučuje. V řadě prací moderních vědců se píše, že „kravské mléko je nejen úplná potrava pro telata, ale zároveň i výborná potrava pro děti a mládež a cenné jídlo pro dospělé“. Encyklopedia brittanica uvádí: „Bylo by obtížné, ne však nemožné, vychovat dítě po ukončení kojení bez mléka.“

Výhody mléčných výrobků

Za největší výhody mléčných výrobků se běžně pokládá:

1. dosažitelnost a nízká cena
2. pocit plného žaludku ve srovnání s ostatními jídly - bílkoviny a tuky totiž zůstávají v žaludku déle než škroby (sacharidy)
3. je možné sníst velká kvanta rychle najednou, protože není třeba tak dobře žvýkat
4. tyto potraviny mají většinou příjemně sladkou nebo jinak výraznou chuť
5. roli hraje davová psychóza - téměř každý kolem nás jí mléčné výrobky a pije mléko
6. dostavuje se uklidňující a tlumící efekt - a to fyzicky i psychicky: ten je dán chemickými procesy při trávení, zejména vlivem tuku a také proto, že mléko má přirozeně nízký obsah elektromagnetické (vitální) energie
7. svou roli hraje i ochrana při nízkých teplotách (mléčný tuk nás částečně izoluje od okolního prostředí).

Nevýhody mléčných výrobků a náhražek

O problémech nadměrné konzumace mléka se v USA začalo diskutovat teprve koncem sedmdesátých let. Nejčtenější americký časopis pro ženy Harper's Bazar uveřejnil článek, ve kterém se píše doslova: „Přes svou vynikající pověst může

homogenizované kravské mléko působit některé zdravotní potíže. Poruchy trávení, anémii, srdeční onemocnění."

Problém mléčných výrobků pro výživu atletů byl probírán v časopise *RUNNER'S WORLD*, významném tiskovém orgánu určeném běžcům a lidem, kteří pěstují jogging. V lednu 1980 se tam píše, že „...cena mléka ve stravě je více hodnotou tradice než čehokoliv jiného. Mysleli jsme si, že potřebujeme mléko a manufaktury mléčných výrobků. Ale ve skutečnosti je nepotřebujeme."

Tradičně byly ovšem děti krmeny pouze mlékem mateřským. Zvyk, který toto mléko a pak řadu dalších potravin nahradil mlékem kravským, se vyvinul teprve v posledních padesáti letech. Studie, které byly v USA provedeny v letech 1911 až 1916, ukazují, že 59 % dětí bylo kojeno do věku dvanácti měsíců. Pak toto procento rychle klesalo, v roce 1980 kojí v USA své děti pouze 23 % matek - a to ještě jen 3-4 dny po porodu.

Během sto devadesáti dnů trvajících těhotenství je dítě krmeno nepřetržitě živinami z matčiny krve a je s ní v nepřetržitém kontaktu. Po porodu s ní má těsný kontakt při kojení. Tento nezbytný kontakt byl přerušen krmením z lahvičky a to ještě v přesně stanovených intervalech, nikoliv když dítě samo dává signály, že chce pít.

Psychologické důsledky tohoto faktu jsou doceňovány teprve dnes. Některé psychologické a sociologické studie ukazují, že matky, které se rozhodnou přikrmovat nebo úplně krmit své dítě z lahve, jsou egocentrické. Sobecké. Mají větší zájem o rychlý návrat k sexuálnímu styku. Často cítí, že muž má lehčí život než žena.

Bylo také zjištěno, že mezi kojícími matkami je méně neurotických žen. Naopak s kratší nebo krátkou dobou kojení neurozy úměrně vzrůstají. (Zdroj: Dissertation Abstract 29 B 3, 1969, p. 3479 B.)

Psychologické důsledky umělé výživy na vztah matky a dítěte byly známy již dávno. Ale byly dlouho ignorovány. Již v roce 1961 se v časopise pro dětské lékaře psalo: „Všeobecně vzato je vztah matky ke kojnému dítěti užší než vztah k dítěti Uměle živěnému. Je teplejší, vřelejší. Uměle živěné děti nemají

pocit spokojenosti a bezpečí." (D. E. Marlow, Textbook of Pediatrics Nursin 1961.)

Mateřské mléko navíc dává dítěti řadu látek podporujících odolnost, imunitu. Protilátky proti působení mikrobů a virů. Některé studie ukazují, že uměle živené děti podléhají snadno infekčním onemocněním. Mateřské mléko naopak zvyšuje imunitu proti infekci nejen všeobecně, ale i specificky. Chrání například proti původci dětské obrny (polio viru), proti salmonelose, proti viru chřipky, proti virům, které způsobují skvrnitý tyfus i proti virům dalším. (Leonard J. Mata and Richard G. Wyatt: Host Resistance of Infection in Uniqueness of Human Milk.)

Mateřské mléko také podporuje tvorbu bílých krvinek, které mají schopnost zničit patogenní (zdraví škodlivé) bakterie.

Mateřské mléko dále vytváří jednotnou střevní flóru tím, že pomnoží bakterie rodu Bifidus. Ty jsou obsaženy ve střevech 99 % dětí kojených. Jestliže se ovšem kojenci začnou živit jinou stravou, populace rodu Bifidus vymírá. To je škoda, protože Bifidus silně omezuje růst patogenních organismů.

Střevní infekce a dětské průjmy jsou u kojených dětí řídké. A kojené děti většinou vůbec neonemocní. Ve studii provedené v USA již v roce 1939 bylo zjištěno, že počet úmrtí u dětí kojených tvořil 1,5 na 1000 dětí. U dětí uměle živených 85 úmrtí na 1000 dětí. Studie se týkala případů sledovaných v prvních devíti měsících života.

Počet úmrtí na střevní infekce byl 40x vyšší u dětí uměle živených. Počet úmrtí na onemocnění dýchacích cest byl u dětí uměle živených vyšší stovcetinásobně.

Jiná studie ukazuje, že děti krmené kravským mlékem mají větší pravděpodobnost zemřít během prvních šesti měsíců života. (Oski, Don't Drink Your Milk, str. 35.)

Psychické a duševní poruchy, duševní a duchovní rozvoj

Myšlenka, že kravské mléko má negativní vliv na psychiku, je známa již dlouho. Studie ukazují, že kojené děti se lépe učí číst a psát (Biological Specificity of Milk, p. 4).

Američtí i orientální předkové, kteří tradičně kravské mléko ani výrobky z kravského mléka nekonzumovali, mají lepší IQ než ostatní příslušníci bílé či barevné populace.

Potrava, kterou dítě dostává, silně ovlivňuje rozvoj jeho duševních schopností. Není na škodu zopakovat, že každý typ živočicha se narodí na určitém stupni svého vývoje. Obecně vzato: živočichové nižší se rodí na vyšším vývojovém stupni. Ryby se například narodí a jsou ihned schopny pohybu. Tele se postaví na nohy za hodinu. Člověk se rodí na velmi nízkém stadiu vývoje - ještě dlouho není schopen se sám o sebe postarat.

Jestliže jako hlavní ukazatel zvolíme stadium vývoje mozku, pak můžeme porovnat člověka s gorilou a šimpanzem. Jejich mozek dosáhne sedmdesáti procent své kapacity během prvního roku života. Dítě k tomu potřebuje tři roky. Kráva je na nižším vývojovém stupni než opice. Její mozek je tudíž takřka vyvinut již při narození. Je to ovšem mozek „kravský“. Nic se od něj neočekává. A tak tele může kravským mlékem rozvíjet především tělo, ne mozek. Přibírá v prvních třech týdnech života kolem čtyřiceti kilogramů. Dítěti stačí zhruba jeden a půl kilogramu. Potřebuje však potravu, která by rozvíjela jeho mozek. Ten je pro člověka důležitější než velké tělo.

Bílkoviny jsou stavební látky pro svaly a tkáň. Kravské mléko obsahuje 3x více bílkovin než mléko mateřské.

Vápník je stavebním materiálem pro růst kostry. Kravské mléko obsahuje 4x více vápníku než mléko mateřské.

Sacharidy jsou nutné pro rozvoj mozku. Mateřské mléko má jeden a půlkrát více sacharidů než mléko kravské.

Naše možnosti pro duševní rozvoj jsou dány strukturou našeho těla a naší mozkovou kapacitou. Potřebujeme k tomu orgány maximálně zachycující vitální (elektromagnetickou) energii přicházející z kosmu a vznikající rotací Země.

Tuk špatně zachycuje a špatně vede tyto elektromagnetické vlny, které nás neustále a všude obklopují a ovlivňují. Má chemickou strukturu podobnou gumě a umělé hmotě. Guma je velmi dobrý izolátor elektromagnetického vlnění. Z tohoto hlediska je pochopitelné, že tuk přijímaný mlékem a hlavně mléčnými výrobky nás velmi omezuje. Stejně jako nadměrná

spotřeba olejů při vaření. Nebo tuk v nadměrně přijímaných ořechovinách a semenech. Mnoho duchovních tradic učí, že pro duchovní rozvoj je nutné všechny živočišné tuky a produkty ze stravy vynechat a rostlinných tuků přijímat co nejméně.

Degenerativní onemocnění

Při moderním běžném způsobu života se po třicítce většinou objevuje pokles vitality nebo zhoršení pocitu spokojenosti a zdravotního stavu. Některá z forem degenerativního onemocnění je osudem každého obyvatele velkého města.

Většina těchto chorob již byla na předcházejících stránkách vyjmenována. Tak z textu Boba Allensona dále citujeme jen jednu větu: „Ve Spojených státech se souvislost mezi mléčnými výrobky a degenerativními chorobami prokazuje zcela jasně.“ (M. Kushi, How to See Your Health - The Way of Diagnosis. Publikace byla u nás ve druhém vydání dána na trh nakladatelstvím Pragma pod titulem ORIENTÁLNÍ DIAGNOSTIKA.)

Pohlavní život

Z potravin dnešní doby má mléko nejhorší vliv na pohlavní život. Kravské mléko patří telatům - do doby, než jim narostou zuby. Mláďata nemají sexualitu. Ta se jim rozvíjí mnohem později. Pohlavní vnímání je umožněno jednak nervovou aktivitou a jednak stejně silným vlivem elektromagnetických vln kolem nás. Už víme, že tuk a bílkoviny, obsažené v mléce, přenosu i příjmu této energie brání.

Mléčné produkty způsobují také snížení přirozené citlivosti. A tak je pro uspokojivý pohlavní život nutná větší stimulace. Mechanické pomůcky, pornografie, akrobacie v ložnici jsou nejčastější rysy moderního života.

Mléko neutralizuje a stírá mužnost (maskulinitu) a ženskost (feminicitu). Důsledkem toho je, že vztah muže a ženy je blízký vztahu děvčátka a chlapce. To vede ke snížené sexuální přitažlivosti a pohlavní život je pak spíše hrou než vášní. Tento trend se objevuje v hnutí Unisex. A také v tom, že mnozí lidé se domnívají, že není rozdíl mezi mužem a ženou.

Pokles přitažlivosti mezi pohlavími vede například v USA k rozvoji prostituce a podobných nepřírodných vztahů. Například slané mléčné výrobky spojené s konzumací masa a vajec vedou k lesbismu. Ve spojení s cukrem vedou u mužů k homosexualitě. V obou případech je možné vhodnou stravou v takových nenormálních stavech pomoci.

Ještě něco o psychice

Obecné americké podvědomí rozeznává a cítí vliv potravy na myšlení. Je to vidět z běžně užívaných spojení a výrazů jako: egg-head (hlava tvrdá jako na tvrdo uvažené vejce), meat-head (masová, masná, vepřová hlava), fat-head (tučná, umaštěná, málo bystrá hlava).

Mléčné výrobky nás vůbec přivádějí k poznání, že mají vliv na chování. Je možné to velmi dobře pozorovat na chování dítěte. U dětí krmených kravským mlékem a mléčnými výrobky se objevuje pasivita, závislost, sentimentalita. U dospělých pak mléčné výrobky vyvolávají zejména submisivní postoje. Z nich plyne charakteristická neschopnost zbavit se nevhodných myšlenek, emocí, návyků a vzpomínek. To vede dál k neschopnosti odpoutat se od své minulosti.

Všechny tyto mentální charakteristiky, které vedou k určité pasivitě, vedou ve svých důsledcích k tak zvané stádní mentalitě. A taje charakterizována touhou po silné osobnosti, po vůdci, po lékaři, po duchovním učiteli nebo po nějaké vedoucí autoritě vůbec. Člověk, údajně homo sapiens, člověk moudrý a vědoucí, ztrácí svou osobnost.

7. KAPITOLA

O MLÉCE Z KANADSKÝCH PRAMENU

Z informací, které v minulosti průběžně přinášely kanadské výzkumy a kanadský tisk, vybíráme opět jen ty, které buď ještě nebyly v předešlých kapitolách citovány nebo byly nazírány z mírně odlišných hledisek.

Mléko - droga

Mléko a mléčné výrobky - kromě jiných škod - stimulují, podněcují svým obsahem prolaktinu činnost hypofýzy. Podvěsku mozkového. Podněcují však jeho činnost nefyziologicky, nadměrně. Abnormálně. To je nezdravé už proto, že všechny naše orgány - tudíž i hypofýza - by měly pracovat přirozeně, přiměřeně. Pro hypofýzu to platí obzvlášť. Protože přes ni je vlivem hypotalamu řízeno vylučování mnoha hormonů ze žláz s vnitřní sekrecí.

Jestliže některý náš orgán nebo některá naše žláza jsou určitou potravinou stimulovány nadměrně nebo neúměrně často, pak k dosažení povzbuzujícího efektu je nutné používat stále větší a větší dávky. Orgán nebo žláza se pak nadměrně vyčerpají a degenerují. Je možné říci, že příslušná potravina působila a působí jako droga. Tím lze také vysvětlit často se vyskytující závislost na mléce a mléčných výrobcích. Jejich nadměrná konzumace u řady lidí k tomu přispívá.

Již bylo mnohokrát zdůrazněno, že tato konzumace přináší velká množství rizik a nebezpečí, z nichž nikoliv zanedbatelné je zahleňování organismu. Hlenem, který vzniká při metabolismu mléčné bílkoviny za přítomnosti mléčného tuku a mléčného cukru. Tento hlen skutečně mimořádně blokuje dýchání, přijímání potravy a vyměšování (čištění) všech buněk. Tím ochromuje i činnost a odolnost tkání, orgánů a celých systémů. Hlavně plic a průdušek. V nich se pak vytváří příznivé prostředí pro usídlení a množení bakterií a virů a pro všechny formy zápalů a zánětů.

Obecně řečeno: mechanismus účinku drog a většiny léků spočívá v tom, že snižují polaritu obou úseků nervstva: ortosympatiku i parasympatiku. Snižování uvedené polarity tlumí všechny tělesné reflexy a funkce. Specifickým příkladem takového působení je děloha, která se brzo po podání drogy vlivem nadměrného podráždění parasympatiku dostane do stavu kontrakce - smrští se. Za takové situace pak může nastat i potrat.

Při dlouhodobém požívání drogy se vlákna parasympatiku „unaví“. Jsou stále více uvolňována (jinizována). Takže jejich účinek je nakonec opačný než jaký má správně být.

Lékařské výzkumy v Kanadě odhalily, že příznaky, které provázejí řadu chorob, jsou způsobeny disharmonií autonomního nervového systému. Jinak řečeno: špatnou koordinací jeho dvou větví. A že naopak citlivý a vyvážený organismus ve stavu zdraví má obě větve v harmonii a tudíž nesignalizuje žádné příznaky. Paradoxní je, že lékaři využili svých poznatků zcela v negativním smyslu. Rozhodli se, že při řadě příznaků (potíží) budou podávat kortizon, aby příznaky zmizely. Jenže tím nedosáhli a nedosahují vyrovnání, harmonizaci dvou zmíněných větví autonomního nervového systému: ortosympatiku a parasympatiku.

Tímto postupem lékaři jen celý systém zcela otupí. Přitom otupují zejména činnost parasympatiku. Příznaky choroby sice zcela nebo zčásti zmizí, ale choroba nebo špatná funkce orgánu zůstávají. Příznaky se totiž nedostavují jen tehdy, když je činnost obou větví autonomního systému zdravá a vyvážená, ale i tehdy, když je systém otupený, necitlivý a choroba prostě není

schopna reagovat, dávat signály, vysílanými příznaky upozorňovat, že něco není v pořádku, varovat.

A tak výsledek takového způsobu „léčení“ je ten, že se příznaky choroby sice odstraní, ale choroba zůstává a autonomní nervový systém je postupně stále více a více ochromován. Dochází k mnoha nežádoucím účinkům. U pacientů se často dostavuje retardace, opožďování reakcí. Zvláště uvolnění (jini-zace) parasymptiku je nebezpečné.

Energetická medicína naproti tomu využívá poznatků zmíněných kanadských výzkumů v pozitivním smyslu. Nenabízí utlumení autonomního nervového systému pomocí chemických látek. Ale stará se o jeho postupnou harmonizaci a o léčení choroby prostřednictvím správné stravy. Takto vyvážený jedinec je pak nejen zdravý, ale i pohotový. Reaguje přiměřeně a dostatečně rychle. A nerozvíjí dále stav, který byl vhodný pro vznik dalších chorob.

PLÁČ NAD ROZLITÝM MLÉKEM

Podíl mléka na rozvoji mladistvé zločinnosti

Alexander G. Schauss, ředitel Institutu pro biosociální výzkum v Citty College v Taconě (stát Washington), publikoval, že nadměrná spotřeba homogenizovaného pasterovaného kravského mléka může pomoci k rozvoji zločinnosti u mladistvých a k antisociálnímu chování mladé generace.

A. G. Schauss porovnával stravu mladíků, kteří se už zapsali do kriminálních protokolů, se stravou dospívajících z podobných demografických kruhů, ale do té doby žijících bez deliktů a bez páchání přestupků a zločinů. Schauss zjistil, že chroničtí delikventi se vyhýbají obilovinám, zelenině, ořechovinám a ovoci a že denně přijímají v potravě nadměrná množství mléka nebo mléčných výrobků. Někteří z těchto vzpurných mladíků pili od jednoho a půl do dvou litrů mléka denně. Přitom trpěli podvýživou, kterou způsobovaly další složky jejich stravy. Především koblihy a koláčky, coca-cola, cukroví, obědy podle televizních receptů, sendviče s máslem a marmeládou, rychle připravovaná jídla (fast food) a samozřejmě hamburgery.

Schauss uvádí, že často pili ráno kávu nebo mléko a neobědvali. Jeho výzkum odhalil také spojení mezi nadměrnou spotřebou vitamínu D, vápníku a fosforu (což je vše spojeno s mléčnou stravou) - a mezi snižováním hladiny hořčíku v orga-

riismu. Přitom se zároveň zvyšuje hladina olova, absorbovaného organismem.

„Hořčík je důležitý pro rozvoj nervů a svalů," napsal Schauss. „Mladí lidé rostou a jejich nervy a svaly jsou disponovány k tomu, aby se dále nepřerušovaně vyvíjely a rostly. Ale - chemicky vzato: nadměrné množství vitamínu D může přerušit růst životně důležitých tělesných tkání, pokud je přitom nedostatek některých jiných živin. To jest, pokud je to spojeno se špatnými návyky ve výživě."

Tolik A. G. Schauss. Dodal ještě, že tělo řádně nezpracuje a nevyužije určité látky, když není živeno harmonicky. A připojil: „Příliš mnoho olova, absorbovaného dětským organismem, může nepříznivě ovlivnit schopnost učení a schopnost chovat se kladně a disciplinovaně."

NEBYLI JSME POZADU

Podle citovaných zpráv a textů, do této chvíle pouze zahraničních, by mohl vzniknout dojem, že v té době jsme v naší vlasti totálně zmeškali vlak. Není to však pravda. Nikoliv totálně. Existovaly i čestné výjimky. A kdo je hledal, ten našel. Už v roce 1987 vyšla například v Brně brožura, v níž náš přední odborník, výživář RNDr. Ing. Pavel Stratil, ve zkratce o škodlivosti mléka uváděl takřka vše, co jste mohli číst v předchozích kapitolách. Brožurka nese titul **VÝŽIVOU ZA ZDRAVÍM**. Ocituje z ní některá fakta, která nebyla přímo řečena v materiálech zahraničních. Zde jsou:

Zahleňováním sliznic mlékem podporujeme častější vznik nachlazení, chorob dýchacích cest. A prodlužujeme dobu jejich léčení...

Část mléčných bílkovin působí nedostatek chrómu v těle a tím podporuje vznik srdečních chorob, hypoglykemie a cukrovky. Mléko obsahuje hormon estradiol a somatotropní hormon. Oba přispívají k tloušťnutí a nadměrnému růstu. Porušují také hormonální rovnováhu v těle a tím podporují vznik rakoviny. Mléčný kasein inhibuje (omezuje) činnost trypsinu, který je důležitý pro odstraňování poškozených buněk z těla...

Co platí o mléku, platí prakticky o všech mléčných výrobcích. Ty však ještě navíc obsahují několik a přidaných chemických látek... Tavené sýry obsahují potravinářská aditiva (nepřírodní přídavné látky) jako jsou emulgátory, konzervační látky a jiné...

MÁSLO je složením velmi podobné kravskému loji. Obsahuje převážně nasycené mastné kyseliny a jen nepatrné množství (méně jak 3 %) prospěšných esenciálních mastných kyselin...

Vitaminy A a D, které máslo v menším množství obsahuje, je možné přijímat v daleko vhodnějších potravinách: z listových zelenin, mrkve, ryb. Celkem tedy máslo více škodí než prospívá.

Tolik RNDr. Ing. Pavel Stratil ve své obsáhlé a tenkrát i ještě dnes velmi potřebné brožuře. Praha může Brnu závidět. Doktor Stratil je i dnes plně a prospěšně aktivní. Včetně toho, že přednáší a vede praktická cvičení na tamější vysoké škole.

Po krátkém zaváhání přidáváme ještě perličku. Byla otištěna v totalitní Lidové demokracii 4. září 1981. Titulek:

KRÁVY JEN V ZOO?

A text (velmi zkráceně):

Kráva, dojící automat, se stane jen archaickým exponátem ve skanzenu starých řemesel... Skot totiž podlehne v konkurenci s jinými zdroji výživy... Pro vědce už dávno není tajemstvím, že organismus skotu se může prokázat jen velmi nízkou účinností a vysokou spotřebou energie... Není problém jak získat mléko z plodů rostlin. Rostlinné mléko může nabídnout příznivější složení cenných bílkovin, vitaminů, tuků, minerálních látek atd... Produkce rostlinné bílkoviny z jednotky plochy je trojnásobná ve srovnání s výrobou bílkoviny v kravském mléce... Bílkoviny hovězího masa dosahují sotva pěti procent v poměru k nákladům... Chlévská mrva může být nahrazena zeleným hnojením, které poskytuje půdě dostatek organické hmoty...

PYRAMIDY - VĚDA HORKÉ SOUČASNOSTI

Nejvyšší americké státní instituce pro zemědělství a pro zdraví lidu přijaly v roce 1992 model správné výživy vyjádřený formou pyramidy. (Eating Right from the Pyramid.) Pyramida nabádala obyvatele USA, aby jako základ stravy konzumovali celá obilná zrna a zeleninu a snížili množství masa, mléka a mléčných výrobků a cukru. Tato pyramida vystřídala předchozí výživový model, kde byl podíl masa a mléka příliš vysoký. Nová verze z roku 1992 byla roz distribuována do milionů škol, nemocnic, klinik a pečovatelských domů.

Krátce na to, v roce 1994, byla tato pyramida opět opravena. Bylo doporučeno ještě dále snižovat podíl masa, mléka, mléčných výrobků a cukru. Tím vznikla pyramida nazvaná STŘEDOMOŘSKÁ. Ta se ještě více přiblížila současným vědeckým výzkumům a vědeckému poznání, které se tehdy věnovalo do značné míry výživě a zdravotnímu stavu obyvatelstva podél středozemního moře.

Byly zjištěny mnohé přednosti, hlavně pro prevenci degenerativních chorob. Hlavní výzkumy v tomto smyslu vedli vědci amerických univerzit z Minnesoty a Harvardu. V jedné studii, při níž spolupracoval i syn japonského badatele pana Kushiho, se doslova píše: „Tradiční středomořský stravovací model obsahuje červená masa jen zřídka a v malých porcích. Je to strava, která pomáhá ke zdraví, pakliže se konzumuje jako komplex všech uvedených potravinových zdrojů.“

K nim patří podle vědců i velmi nízká spotřeba mléka a mléčných výrobků, rafinovaných (obroušených) obilných zrn a hydrogenovaných (ztužených) tuků.

Model obsahuje naopak hodně zeleniny, celých (neobroušených) zrn a relativně dost ovoce. Tím splňuje nároky na prevenci rakoviny, chrání před obezitou, před očními zákaly a před mnoha vrozenými vadami. Dál opět citace:

„Epidemiologické studie neprokázaly, že by vysoká nebo vyšší spotřeba mléka a mléčných výrobků chránila občany před častějšími zlomeninami (osteoporózou). Naopak: prokázalo se, že právě vyšší spotřeba mléka a mléčných výrobků častější výskyt osteoporózy zapřičiňuje. (Zdroj: Journal of Clinical Nutrition 61/6 Suppl., 1995.)

Pokrok a vývoj šly kupředu tak rychle, že za necelý rok - už v roce 1996 - byla na Mezinárodní konferenci o asijských tradičních stravovacích systémech sestavena opět nová pyramida. Tradičně asijská. A to společnou prací výživářů a epidemiologů americké Cornellovy univerzity, Harvardské školy pro veřejné zdraví a institucí zvanou Oldways Preservations and Exchange Trust.

Vědci společně konstatovali: „Složení tradiční výživy na asijském venkově je velmi podobné středomořské dietě. V obou systémech je do velké míry obsažena strava rostlinného původu.“

Obě poslední pyramidy doporučují, aby maso bylo zastoupeno jen zřídka a v malých množstvích. Ředitel hlavních výzkumů, americký vědec Collin Campbell, připomněl, že na asijském venkově není mléko spolu s mléčnými výrobky takřka vůbec zastoupeno, a přesto je tam podstatně nižší výskyt osteoporózy než v západních zemích.

Na základě řady vědeckých studií z posledních dvaceti let můžeme ještě připojit, že se v Asii strava ve městech a v místech s hustým osídlením již od tradiční stravy velmi odchýlila a vysokým podílem živočišných potravin a cukru vytváří bohužel vhodné podmínky pro vznik a šíření řady degenerativních a nových chorob. Stejně jako je to dnes už běžné i v jiných „civilizovaných“ nebo moderní civilizací ovlivňovaných kontinentech a zemích.

V předchozích kapitolách jsme již uvedli desítky chorob a potíží, které vznikají konzumací mléka a mléčných výrobů. Nejnovější vědecké studie k nim přidávají cukrovku u dětí, nedostatek železa u dětí a u dětí také drobná krvácení do zažívacího traktu. Kravské mléko jako příčinu dětského diabetu uvedla Americká akademie pro dětské lékařství. Sdělila též, že mléko je u dětí také příčinou všech respiračních onemocnění, chronických problémů sluchových a potíží kožních. (Zdroj: New England Journal of Medicine 327.300-7, 1992. Také Boston Globes 15. května 1992 a New York Times 30. září 1992. Dále MUDr. Benjamin Spock a MUDr. Stephen Parker, New York: E. P. Dutton 1998 a další zdroje.)

Americké pediatrické listy uvedly, že strava bez mléka snižuje výskyt dermatitidy. Výzkumní pracovníci z univerzity ve státě Nebraska a z univerzity v Indiáne zase prokázali, že vyšší obsah vápníku než mléko - navíc dobře využitelného - má kapusta. (Zdroj: American Journal of Clinical Nutrition 51: 636-57, 1990.)

Konzumace mléka zvyšuje riziko rakoviny plic. Zde jsou podrobnosti z časopisu Národního institutu pro rakovinu z 5. ledna 1994: „Na základě výzkumné studie, které se podrobilo 413 pacientů s rakovinou plic, zjistili vědci, že při konzumaci dostatečného množství zeleniny se riziko rakoviny plic snížilo.“ Epidemioložka z Univerzity v Yale, MUDr. Susan T. Mayne, shrnula výsledky konstatováním, že nekuřáci mohou snížit o 40 % riziko onemocnění pouze tím, že ke své denní stravě přidají jeden až jeden a půl kompletního pokrmu ze zeleniny a trochu ovoce. V závěru svého shrnutí uvedla, že riziko rakoviny plic zvyšuje konzumace plnotučného mléka.

Ke stejnému závěru došli i vědci švédští. Ti podrobili svému výzkumu 308 mužů s rakovinou plic a 504 mužů bez rakoviny jako kontrolní skupinu. Zjistili, že konzumace mléka podporuje vznik a nebo zhoršení rakoviny plic jak u kuřáků, tak u nekuřáků. (Zdroj: Lung Cancer 14, Supplement 15, 875-83, 1996.)

Mléko přispívá k rakovině lymfatického systému. Uvádíme citaci z amerického časopisu Výživa a rakovina, číslo 27 z roku 1997: „Konzumace mléka má spojitost s výskytem non-Hodg-

kinova lymfomu a riziko jeho výskytu je při konzumaci mléka o 80-90 % vyšší. Strava obsahující celá obilná zrna a zeleninu chrání před většinou typů rakoviny lymfatického systému."

V obsáhlých studiích o nemoci šílených krav a o mléce je řada překvapivých informací. Například ta, že mléko obsahuje viry leukemie, že 50 % krav má imunodeficienci (sníženou imunitu) a že jsou nositelkami živočišného viru, který je ekvivalentní k viru AIDS.

Zajímavá je zpráva, že příznaky, podobné nemoci šílených krav, byly už v roce 1981 zjištěny u norků, psů, koček a také antilop, gepardů a pum, držených v zoologických zahradách. Soudí se, že mohou být postiženi i vepři a drůbež. Mezi nimi a hovězím skotem je jeden rozdíl: nežíjí tak dlouho jako krávy, a tudíž ještě není možné tuto chorobu u nich zjistit tak snadno jako u dospělého skotu.

Není divu, že pod palbou takovýchto informací vzniká jedna pyramida za druhou. A že v nich mléka, mléčných výrobků a živočišných potravin ubývá skokem. Až téměř do vymizení. Je naopak s podivem nejen to, že se u nás propagují a poskytují pro školáky mléčné svačiny, ale že se do nich navíc přidávají ještě příchutě, které samotnou škodlivost mléka ještě zvyšují.

Chytří a informovaní zemědělci již snižují stavy svých krav. A zaměřují se buď na jalovice nebo na býčky nebo na ještě něco mnohem užitečnějšího: na celá obilná zrna a na zeleninu.

Budiž jim sláva. A budiž čest těm ministerským hlavám, které budou mít nebo už mají odvahu tento trend podporovat. A postavit se proti byrokracii Evropské unie, která nám chce diktovat výrobu a konzumaci potravin přispívajících pomalu ale jistě k naší fyzické a tím i intelektuální a kulturní degeneraci.

OPAKOVÁNÍ - MATKA MOUDROSTI

V 5. a 6. čísle časopisu Regenerace jsme v roce 2000 měli možnost publikovat v tak zvaném „speciálu“ (speciální příloze) text, jehož hlavním titulkem byla slova KONEČNÉ VÝCHODISKO... Jeho součástí byla také kapitola MLÉČNĚ KVAŠENÉ POTRAVINY - ANO! ALE KTERÉ?

Ne všichni, kdo teď držíte v ruce tuto knížečku, jste článek v Regeneraci četli. Pro vás je určeno o něco zkrácené opakování kapitoly o mléčně kvašených potravinách. Pro vás, kdo Regeneraci čtete pravidelně, tím nabízíme pro osvěžení paměti opakování toho nejdůležitějšího, co naprosto nezestárlo a je stále stejně aktuální jako tenkrát. Budeme vděčni, když si text připomenete.

Mléčně kvašené potraviny - ano! Ale které?

Z historie je známo, že při stavbě Velké čínské zdi měli čínští dělníci pro svou obživu většinou jen přírodní nebroušenou (nehlazenou) rýží a přírodním způsobem kvašené zelí. Podávali při této stravě za všech povětrnostních podmínek mimořádné výkony. Od té doby se prospěšnost a sláva neopracovaných celých zrn a hlavně mimořádnost nepřesoleného kvašeného zelí šířily po celém světě - a po celém světě se šíří i dnes. Přirozené mléčné kvašení dnes slaví renesanci.

Kyselina mléčná je s existencí člověka spojena mnoha způsoby. Jak již bylo řečeno, už střevo kojence získává svou první ochranu proti přemnožení choroboplodných zárodků tím, že je osidlováno bakteriemi mléčného kvašení (laktobakteriemi). Tyto bakterie pak po dobu celého života plní důležité funkce v procesu trávení - v přeměně látkové. V tak zvaném metabolismu. Pomáhají totiž vytvářet pro lidský organismus určitý - velmi důležitý - přechodný stupeň. Přechodný produkt při odbourávání, štěpení i vstřebávání a syntéze mnoha životně důležitých látek.

Tak si například pokožka z kyseliny mléčné buduje svůj povlak. A naše sliznice jsou osidlovány laktobacilem, který je chrání před vysoušením a před infekcemi. V neposlední řadě stojí fakt, že v oblasti potravin chrání spontánně nastartovaný proces mléčného kvašení nejen mléko, ale i mnoho dalších potravin před rychlým rozkladem.

Pomocí nových kultur a kmenů se v současné době značně rozšířil trh s kvašenými mléčnými výrobky. V souvislosti s tím se zároveň znova objevily diskuse o jejich hodnotě nebo bezcennosti.

Podstata diskusí tkví ve snaze a v trendu vyrábět takzvané „probio“ výrobky, pořízené mléčným kvašením za pomoci kultur *Acidophilus* a *Bifidus*. Obě tyto bakterie se považují za tak zvané symbionty. To jest organismy, které žijí trvale společně. Osidlují náš žaludek, střevo i sliznice a chrání je odedávna před původci chorob. A tak nejsou tyto kultury vlastně ničím novým. I když by se to vlivem reklamy mohlo zdát.

Kolem roku 1900 byla například zajištěna čistá kultura *Lactobacillus bulgaricus*. Pro masovou výrobu jogurtů. V té době už také došlo k bojům s ochránci a obhájci takzvané A-B kultury, to jest kultury *Acidophilus* - *Bifidus*. Její obhájci ji s jistotou a právem označovali za jedinou fyziologickou kulturu, která může zajistit opravdu zdravé prostředí žaludku a střev. Prosadili ji. A tak již ve třicátých letech byly v obchodech se zdravou výživou jogurty tohoto typu. S názvy BIOGURT a BIOGARDE. Nakonec se však přesto pro proces kysání mléka jednoznačně prosadila kultura *Thermobacterium bulgaricum* jogurti.

V samých základech tohoto náhradního řešení však stály mnohem méně úvahy zdravotní prospěšnosti. Zato mohem více důvody snazšího technologického zpracování v mlékárnách: byl zajištěn rychlejší a jistější proces kvašení. *Acidophilus* a *Bifidus* zůstávaly pak po dlouhou dobu v popředí zájmu jen pro úzkou oblast dietetickou a léčebnou a pro tenkrát nepříliš početnou obec zájemců o tu nejzdravější výživu.

Teprve v poslední době zaplavily trh takzvané probio jogurty, různé mléčně kvašené nápoje a různé „drinky“ se všemi možnými - pomocí fantazie vymyšlenými - názvy. A to díky dalším novým kulturám a kmenům, které však nejsou přirozené, ale vyšly z laboratoří mléčného průmyslu.

Švýcarské časopisy, určené zdravé výživě, již několikrát konstatovaly, že je prospěšné a nutné dívat se na všechna současná zdravotní doporučení raději s určitou skepsí. Zvláště na ta doporučení, která doprovázejí masovou nabídku a masové rozšíření produktů mléčného průmyslu. To platí především pro jogurty, které by z nás - podle reklamy - mohly údajně udělat mimořádně dlouho žijící zdravé a moudré stařešiny jako byli nebo ještě jsou někteří Bulhaři.

Určitá míra skepse a opatrnosti však platí podle zahraničních expertů i pro výrobky z A-B kultur. Hlavně se to týká celého sortimentu, který mléko nabízí a prodává ve formě denaturovaného mléčného prášku, obohaceného různě. Většinou i cukrem a ztuženými tuky. Reklamou jsou přitom tyto výrobky neoprávněně označovány jako „zdravá svačina“.

Problematické jsou i výrobky nazvané Pharmafood. Vyrábějí se v USA a odtud se šíří i mimo USA. Za současné situace by bylo nespravedlivé dávat výrobky na bázi *Acidophilu* a *Bifidu* do jednoho pytle právě s těmito potravinami, které v českém překladu můžeme označit jako „Farmaceutické jídlo“. Toto označení doprovází v zahraničí šikovně vymyšlená a rozšiřovaná reklama, která na konto „farmaceutických pokrmů“ hlásá údajnou prospěšnost. Ale vlastně tím jen stírá hranice mezi potravinami a léky.

Pro běžného a nezasvěceného nebo nepřemýšlejícího konzumenta je to okolnost přinášející rizika. Ze stupnice hodnot se

totiž ve vysoce „civilizovaných“ zemích začíná vytrácet nutnost konzumovat přirozené, průmyslem pokud možno neznehodnocené potraviny. Přírodní a přirozená, neznehodnocená strava by přitom měla ve stupnici životních hodnot figurovat jako číslo jedna. Protože každý průmyslový zásah a každé průmyslové zpracování naruší nebo sníží kvalitu energií, které zaručují harmonickou vyváženost původního přírodního produktu.

Vraťme se však k jogurtům. Samozřejmě, že ani u běžných jogurtů ani u takzvaných probio výrobků nejde o spontánní, přirozené mléčné kvašení, nastartované divokou, všude přítomnou bakteriální flórou. Pro výrobu jmenovaných produktů jsou většinou používány laboratorně připravené kmeny laktobakterií. Fungují jako takzvané „budiče“ kvasných procesů.

Avšak i tak je nesporné, že kvašené mléčné výrobky jemnějším srážením mléčné bílkoviny o něco usnadňují zažívání. Některé bakterie mléčného kvašení mohou také mít určitý léčebný efekt. Je však nutné s důrazem připomenout, že totéž platí nejen pro kvašené mléčné výrobky, ale ve výrazně zvýšené míře i pro mléčně kvašené zeleniny. Ty jsou běžné především ve formě již zmíněného dlouhodobě kvašeného zelí. Dále jsou známé i jako krátkodobě kvašené nejrůznější druhy dalších zelenin. Běžně se jim říká pickles. Podobným účinkem se už v dávných dobách i u nás vyznačoval kvas. A také v podhůřích známá - kváskem zahušťovaná - polévka s názvem kyselo. Zažívání podobným způsobem usnadňují i mléčně kvašené, to jest přirozeně kvašené další potraviny. Například různé placky a nákypy z uvařených a nakvašených obilných zrn. Celých nebo pomletých.

Rada dalších prospěšných fermentovaných produktů má svůj původ v Číně. Eventuálně v dalších zemích Dálného východu. Dnes je celý svět přijímá jako pomoc při přechodu na rostlinnou stravu - jako náhražku nebo částečnou náhražku živočišných potravin. Patří mezi ně i fermentované sójové sýry tempeh a natto. Především však přirozeně - tradičně - fermentovaná sójová pasta miso a sójové omáčky Shoyu a Tamari.

Důležité: tradičními, přirozenými postupy se tyto produkty vyrábějí ve větším množství jen na Dálném východě. V USA

zatím jen v menší míře. Evropa se tyto postupy teprve znova učí. V tomto směru jsme my u nás hodně daleko. Firma SUN-FOOD například již delší dobu dodává jak tempeh, tak natto. A k nim celou řadu dalších rostlinných polotovarů vyráběných tím nejpřirozenějším způsobem.

Není možné v této souvislosti obejít význam sójové pasty miso - tu k nám dováží, podobně jako sójové omáčky a další specifika, např. mořské řasy, firma Sunfood. Miso je námět na celou knížku. Alespoň stručně: miso je jedna z nejvšestrannějších potravinových léčivek. Po tisíciletí základní přísada do pokrmů v čínské a japonské tradiční stravě. Dnes dennodenně využívaná na celém světě v makrobiotické kuchyni. Velmi populární v celé Americe. Zdroj esenciálních (nezbytných) aminokyselin, obzvláště nutných při rostlinné stravě, i zdroj řady přírodních vitaminů a minerálů.

Sójová pasta miso prospěšně alkalizuje krev. Snižuje cholesterol. Paralyzuje účinky radioaktivního záření. Ruší působení některých rakovinotvorných látek. Při výrobě - krátkodobém či dlouhodobém přirozeném mléčném kvašení — se výchozí suroviny (sójové boby, obilná zrna, mořská sůl) zhodnocují.

Jak je toto vše možné? Také díky kyselině mléčné. To je organická kyselina, která hraje velkou roli především při výměně látkové u svalů a také v mnoha řetězových biochemických reakcích. Vzniká při stahu svalů štěpením glykogenu. To je polysacharid, živočišný škrob, uskladněný jako zásobní energie v játrech. Kyselina mléčná se v těle sama tvoří v anaerobním prostředí. To jest bez přístupu kyslíku. Důležité: při těchto biologických a významných dějích vzniká ovšem jen pravootočivá L(+)- kyselina mléčná. To je označení, které vysvětlíme v závěru.

Všechny kysané mléčné výrobky, jak jogurt zvaný biogurt, tak i biogarde-kefír a další, potřebují enzymatickou činnost bakterií jako je *Lactobacillus acidophilus* proto, že kasein, hlavní součást mléčné bílkoviny, se bez nich nesrazí. A jak už víme, pro mnoho strávníků tak nastávají nejrůznější zažívací potíže. Jejich původ přitom někdy postižení pacienti nejsou schopni či ochotni přičíst mléku.

Jak je ovšem známo, sráží se mléko také samo. Zkušenost, kterou už každý zažil. Příprava kyselých mléčných produktů pomocí přirozené divoké bakteriální flóry má v mnoha civilizacích a kulturách mnoho set let starou tradici. Přitom šlo vždy především o to, aby se v tehdejších dobách vzácné mléko uchovalo déle použitelné.

Musíme přitom podotknout, že jogurt, kefir, kyselé mléko nebo kumys, připravovaný v kyrgyzských stepích z kobyliho mléka, nemohly hrát ve výživě člověka velkou roli. Mléka bylo totiž vždy málo. I naše krávy a ovce dávaly před sto lety sotva desetinu množství, které produkují krávy a ovce dnešní. A z toho malého množství byla tenkrát navíc ještě největší část určena telatům a jehňatům. Což je ostatně zcela přirozené. Je tedy nutné vycházet z toho, že lidé kromě mateřského mléka vlastně mléko takřka nepili. Výjimkou byly jen čistě pastevecké skupiny.

Jogurt - šikovně vyrobené smyšlenky kolem *Lactobacillu bulgaricu*

Nemáme důvod nedůvěřovat švýcarským materiálům, které v časopisech o přírodním a přirozeném způsobu života uvádějí následující skutečnosti.

V době kolem roku 1900 se ruskému bakteriologovi Iljovi Mečnikovovi podařilo vypěstovat čistou kulturu *Lactobacillu bulgaricu*. Jogurt nastoupil své vítězné tažení. K tomu přispěla také šikovná reklamní strategie samotného Mečnikova. Ze svého pracoviště, pařížského Institutu Louise Pasteura, pilně pracoval na legendě, že pomocí bakterií obsažených v jogurtu mohou být ve střevě potlačeny choroboplodné zárodky a negativně působící bakterie. To prý má podle Mečnikova prodloužit život nebo být dokonce zbraní proti tyfu.

Tyto teorie se brzo zhroutily. Nicméně přesto přetrval určitý mýtus, smyšlenka, blud, podle nichž má jogurt přinášet zdraví. Sice ne vždy - ale údajně často. Přitom dnešní standardní produkty neprokazují již žádnou aktivitu bakteriální flóry. Jsou podle pravidel a předpisů dvakrát silně zahřáté, aby se ukončilo kysání. A jsou osazeny chemickými vazebnými prostředky. Švýcarské předpisy povolují různých umělých přísad

celkem 16. Používají se proto, aby se dosáhlo jemné emulze a aby se neoddělovala syrovátka nebo jí podobné substance.

Nicméně ani jogurtu by se nemělo dít bezpráví. A tak je nutné přiznat, že v každé době se vedle masové produkce běžných jogurtů vždy v některých obchodech se zdravou výživou našly i jogurty s výše zmíněnou biologickou pravotočivou kyselinou mléčnou.

Ve stejné době, kdy byl Mečnikov oslavován za vypěstování čisté kultury *Lactobacillus bulgaricus*, pokoušeli se jiní vědci pro mléčné kvašení izolovat *Lactobacillus acidophilus* a *Lactobacillus bifidum*. Důvod té námahy byl jasný. V LIDSKÉM organismu žijící symbionti *Acidophilus* a *Bifidus* se zdáli být pro přípravu kvašených mléčných výrobků nesrovnatelně příhodnější než ŽIVOČIŠNÝ *Lactobacillus*. Takzvané symbiotické vedení procesu podporuje a vytváří všechny žádoucí zárodky, tedy živé mikroorganismy, které velmi rychle po pozření prokazují pozitivní zdravotní efekt. Avšak v prvních pokusech v dobách počátků výzkumů se prokázalo, že A+B kultury jsou pro mlékárenské technologie méně vhodné, protože nepomáhají k dostatečně rychlému kvašení. A tak požadavek na umělé a rychlé kvasné procesy, který mlékárny vyzdvihovaly při své péči o kvasné kultury, přerušil vítězné tažení kvalitního A+B jogurtu.

Ničí jogurt střevní flóru?

Jemné kvašení s mírným srážením suroviny, obojí ve fyziologických mezích, a to srážení převážně pomocí už zmíněné pravotočivé kyseliny mléčné, vedlo již v dřívějších dobách k tomu, že *Acidophilus* byl využíván při léčení. Američtí lékaři přidávali kultury *Acidophilu* do mléka a měli přitom terapeutické úspěchy. Při symbiotickém řízení kvasného procesu pomocí kultur z pravotočivé kyseliny mléčné byly zaznamenány dobré zkušenosti i ve Švýcarsku a v Německu. A to při polyartritidě, kollitidě a především u lupénky (psoriasis).

Postupně se ve výrobě a na trhu objevovaly různé druhy jogurtů různé kvality. Nicméně nebylo po celá desetiletí možné

zapřít důkazy, že mléčné kvašení pomocí živočišného *Lactobacillu* významně ruší přirozenou střevní flóru. Nejzávažnější práce v tomto směru jsou z dílny lékaře a privátního docenta Petra Rusche, který se velmi často pohyboval na Moeschbergu u Grosshochtettenu. A spolu s Martou a Hansem Muellero-vými založil biologicko-organické hospodářství.

Rusch vedl společně s profesorem Helmutem Mommsenem „Pracovní kruh pro mikrobiologickou terapii“. Po zkušenostech z vlastní badatelské činnosti označil jogurt vyrobený pomocí *Lactobacillu bulgaricu* jako produkt, který brání symbiotickým dějům, je špatný pro coli-flóru, nefyziologicky překyseluje a je nevhodný pro dlouhodobější konzumaci. S tímto kacířským postojem nebyl osamocen. Byl v něm posilován například i velmi známým výživářem doktorem Maxem Bircher-Bennerem.

Lactobacillus bulgaricus navíc neosídílí střevo ani po dlouhodobé konzumaci. Naproti tomu: po konzumaci výrobků mléčně kvašených pomocí *Acidophilu* se přirozená střevní flóra, založená na *Acidophilu*, jednoznačně posiluje i vytváří. Právě tak jako má odjakživa chlévská mrva, obsahující bakterie coli, významně pozitivní vliv na kulturní rostliny a mikroklima polí, jsou schopny složky kyseliny mléčné zvýšit hodnotu mléka. Ovšem za podmínek, že jsou použity právě takové mléčné zárodky, které se jako symbionti vyskytují i u člověka.

Hans Peter Rusch se jako přesvědčený zastánce a ochránce biologického zemědělství zabýval nejen mléčným kvašením, ale i životem v půdě. Přitom narazil na podobné okolnosti. To potvrdí krátký citát z jedné jeho práce. „U dešťovky nalézáme bakteriální flóru, která odpovídá přesně potřebám tvorby humusu. Symbióza tvůrců kyseliny mléčné typu *Escheria coli* a *Mycetů* je totiž schopna rozkládat celulózu a denaturované bílkoviny z organických odpadů. Bakterie mléčného kvašení musí být proto považovány za poslední etapu tvorby humusu. A tak můžeme říci, že symbionty jsou prospěšné nejen jejich nositeli, člověku, ale i rostlinám, z nichž koneckonců zase žije dešťovka. A pomáhá tvořit humus.

Ekosystém půdy je tedy možné přirovnat k zákonitostem a procesům v lidském těle. Tam i tam je však možné udělat

nepromyšlenými a pro život nepřátelskými hledisky a postupy velké škody.

Zdá se, že by stálo za to prověřit produkty obsahující *Acidophilus* a *Bifidus* z toho hlediska, zda by napomáhaly při potížích se žaludkem a se střevy, při plísňových onemocněních a především při zánětech močového měchýře. Protože by na rozdíl od medikamentózní léčby nezanechávaly žádné vedlejší negativní následky."

V každém případě je trh dnes přeplněn probiotickými jogurty a nápoji. Je tedy nutné velmi pečlivě volit. Některé výrobky jsou například slazené cukrem. A proto z léčebného hlediska nemají smysl. Při oprávněném odstupu, který zaujmeme k průmyslově vyráběným mléčným produktům, bychom si měli uvědomit, že pro mléčné kvašení není nutné mléko. Také v kyselém zelí, ve chlebu zadělávaném kváskem, v kvašených zeleninách a v chlebovém nápoji se *Lactobacillus* spolu s jinými mikroorganismy stará o jemné, prospěšné kvašení.

Kyselina mléčná v polarizovaném světle

Slíbili jsme vysvětlení k pravotočivé kyselině mléčné. Pokusíme se o to.

U kyseliny mléčné rozlišujeme dvě odlišné formy. L(+)-kyselinu mléčnou, v jejíž molekule je skupina OH na levé pozici. To se označuje písmenem L (latinsky *laevus* - levý). U D(-)-kyseliny mléčné stojí molekula skupiny OH na pravé pozici. A to se označuje písmenem D (*dexter* - pravý). Při OTÁČENÍ V POLARIZOVANÉM SVĚTLE SMĚREM DOPRAVA se dává znaménko (+). PŘI OTÁČENÍ DOLEVA znaménko (-). Jediný rozdíl tkví v jiné vazbě skupiny OH na středový atom uhlíku, při čemž se oba vzorce k sobě chovají zrcadlovým způsobem. Odlišně se chovají právě při polarizovaném světle. Takové vazby (sloučeniny), které odlišně reagují na polarizované světlo, se nazývají izomery. (Polarizované světlo vzniká ze světla přirozeného odrazem na rozhraní dvou prostředí.)

Kyselina mléčná L(+) (plus, pravotočivá) je považována za přirozenou, fyziologickou. Je součástí látkové přeměny u člo-

véka a charakteristická pro přirozené procesy. Kyselina mléčná D(-) (minus, levotočivá), není na rozdíl od toho u člověka do procesů látkové přeměny vtahována. Je málo odbourávána a musí být vylučována pomocí ledvin. Produkty, vyrobené přirozeným způsobem za pomoci Acidophilu a Bifidu, obsahují z velké části pozitivně působící pravotočivou kyselinu mléčnou. V ní jsou bakteriální kultury vzhledem k člověku symbionty. (Symbiont je organismus žijící trvale společně s jiným organismem.)

Běžný jogurt naproti tomu obsahuje převážně levotočivou kyselinu mléčnou se všemi jejími nevýhodami.

Závěr je tedy jasný: je dost přirozeně fermentovaných (kvašených) pokrmů, které mohou být využívány bez rizika jogurtu. A které nejenže se nepodílejí na většině chorob jako mléčné výrobky, ale jsou naopak potravinami pročišťujícími, léčebnými. V této kapitole jsme jich vyjmenovali a stručně popsali řadu.

O DŮLEŽITÉM TAKŘKA TELEGRAFICKY

Snažíme se pochopit situaci čtenářů, kteří jsou hysterickou ukvapeností tržně-konzumní společnosti neustále tísnění a stresováni nedostatkem času. Pokusíme se tedy další informace podávat už jen tak stručně, jak jen dokážeme.

Máme v ruce výsledky dalších více než dvou set vědeckých výzkumů, které potvrzují, jak je živočišné mléko jako potravina pro lidskou výživu škodlivé. Ajak se podílí na vzniku a rozvoji všech fyzických, duševních, duchovních i společenských chorob a problémů. Část těchto materiálů byla již citována v knize NOVÝ POHLED NA SVĚT - 1. DÍL (Nakladatelství Istenis, Nezvalova 3, Brno, 63 801). Část v 5. čísle časopisu Regenerace z roku 2000. Knížka je však rozebraná a Regeneraci neodebírá a neschovává každý. Každý zájemce o zdraví své a své rodiny však potřebuje věcnou argumentaci pro obhajobu svých postojů při diskusích s rodinou i širším okolím. A také pro objasnění faktu, že placení propagátoři mléka a mléčných výrobků mnohé nevědí, nebo nechtějí vědět, nebo nesmějí vědět. Zisk za každou cenu a klamání veřejnosti jsou metody v kapitalismu běžné.

Nyní tedy slíbené, takřka telegrafické informace.

Jedna z nich je úsměvná. Je to agenturní zpráva, že začátkem roku 2001 se po celé Americe objevily velké billboardy

S nápisem: NEPIJTE MLÉKO - ŠKODÍ ZDRAVÍ. PIJTE RADĚJI PIVO. Hezká polopravda. Plná pravda by to byla, kdyby se na závěr tohoto textu objevila ještě výzva: PIJTE HO VŠAK JEN OBČAS A V MALÝCH MNOŽSTVÍCH. PRO CHUŤ, NE PRO UTIŠENÍ IZNE...

Další informace je z našeho hlediska směšná, leč pravdivá. Naší ministři mají prý více poradců než kolik je oborů, v nichž mají radit. Prosím. Když na to jsou peníze, tak proč ne. Co je pro nás smesne? Ze nemaji poradce nejdůležitější. Ty, kteří jsou profesionálně zbehli v kvalitách energií. Hlavně v energiích potravin a jejich vlivech a důsledcích na všechny stránky života jednotlivce i na chod celé společnosti. To je smesne a zároveň tragické. Protože dochází k velkému množství nesmyslných rozhodnutí. A také proto, že se ministři v očích zasvecene verenosti degradují.

Například: ministr, který odborne má s mlékem co dělat, verejne a přes sdělovací prostředky prohlásil, že pít mléko je dobré. A hlavně prý mléko tucne. Ne tu bílou, odtucnelou vodičku bez chuti...

Podobne, jen o něco málo odlisne prohlášení jsme pár měsíců před tím slyšeli od pana premiéra. NO COMMENT. Nám staci, e máme peclive založeny průvodní dopisy, které jsme spolu s balíkem vedecych zprávy o škodlivosti mléka zaslali oběma politikům dávno před jejich nesmyslnými vyroky. Máme pocit ˇcisteho svědomí.

Že sýry jsou pricinou bolestí hlavy, bylo známo jíž před 200 letý. Už jsme se strucne zmínili, že v roce 1780 na to upozorňoval vynikajici britský vědec John Fetherlle. Své poznatky doložil statisticky. Jako pokračování této zprávy uverejnil ˇcasopis Nature v březnu 1971 studii lékařky Eddy Saningtonove. To už také víte. Teď přidáme udaj, že autorka sdělila: pricinou znacne ˇcasti bolestí hlavy je mléčná bílkovina.

Proč ještě dál na toto téma? Tentýž ˇcasopis totiž v ˇcervenci 1974 zverejnil, e oběma vědci prokazany fakt platí, ne však pro kazdeho pacienta. To nahralo, abychom z hlediska energetické medicíny přidali malý odskok do dneška: kdo pracuje s energií stahujici a uvolnujici ví, že odlišnost u jednotlivých osob je dána tím, V JAKÉ ENERGETICKÉ KONDICI JE STRÁVNÍK A JAKÉ MNOŽSTVÍ A JAKÝ DRUH sýry se konzumuje.

Kdo stahující tvrdý slaný sýr konzumuje se stahujícím chlebem a sám je přesolováním silně stažený, toho začne bolet hlava vzadu. Kdo je značnou konzumací cukru extrémně uvolněný a dá si měkké uvolňující žervé s uvolňujícím tukovým croissantem, toho začne bolet hlava vpředu. U koho se zatím po sýrech bolest hlavy nedostaví, má smůlu. Protože tělo zatím nevyšle signál o nevhodnosti toho pokrmu, ale játra už problémy cítí.

Bylo již řečeno, že bílkovinami kravského mléka a mléčných výrobků jsou právě játra nezdravě přetěžována. Dovolte opět odskok do přítomnosti: argumenty PRO mléčnou bílkovinu methionin, velmi potřebnou pro játra, jsou šálivé. Methionin pro dobrou činnost jater je totiž bez nebezpečí možné dodávat z malého množství dobře uvařených celých zrn pšenice a výrobků z nich. Nejvhodnější je pro citlivá zažívací ústrojí pšenice špalda, pšenice upravovaná na celozrnný kuskus a pšeničná mouka, použitá na výrobu bezvaječných pšeničných těstovin.

Někteří badatelé již v minulém století uváděli, proč přes všechna rizika řada dětí při mléčné stravě prosperuje: mají totiž ještě relativně zdravá játra a jejich žlázy, produkující adrenalin, pracují takřka dokonale. V pozdějším věku, v době od dvou do šesti let, se však už začnou objevovat rýmy, kašle, kožní problémy, alergie i poruchy štítné žlázy. I na ni má mléko nepříznivý vliv. Ještě jeden odskok do přítomnosti. Jestliže se řada dětí s výše uvedenými problémy již narodí nebo se u nich projeví již po prvních týdnech života, pak příčina jejich nepříliš dobře fungujících jater a některých žláz spočívá v mléce a mléčných výrobcích konzumovaných v době matčina těhotenství. Již bylo řečeno, že čím se živí v té době matka, tím se prostřednictvím její krve živí i dítě...

Ze se rakovina nepozorovaně rozvíjí dlouhá léta a že se často objeví až ve stadiu nevléčitelném, to dnes už ví každý. A tak je na toto téma vhodné pro vážné zájemce uvést, že podrobně a seriózně se problematikou rakoviny a vlivem živočišných potravin (včetně mléčných výrobků) na vznik rakoviny zabývá kniha japonského badatele Kushiho, která u nás vyšla pod titulem: Makrobiotika - preventivní energetická medicína

budoucnosti. (Nakl. Eminent.) Pro toho z vás, pro koho bude kniha po prvním otevření příliš náročná, bude možná vhodná tato informace: přečtěte si pro začátek ve druhé části každé její kapitoly vždy jen závěrečný oddíl, uvedený titulkem: OSOBNÍ ZKUŠENOST. To vám dodá impuls k přečtení oddílů PŘIČINY - a pak už nemáme strach, že byste nad problémem mléka a mléčných výrobků mávali rukou.

Máte-li filosoficky blízko k laktovegetářské stravě nebo vás na laktovegetariánství nalákalo sugestivní vychvalování vegetariánské stravy v rozhlase, televizi a v okruhu nadšenců z Ostravy a okolí, pak vás prosíme: z citované Kushiho knihy si přečtěte nejdříve ze všeho OSOBNÍ ZKUŠENOST na stránkách 196-198. Tak otřesný průběh rakoviny po vegetariánské stravě, multivitaminech a minerálových doplňcích snad ještě nikdy nebyl popsán. Navíc u mladého člověka, sportovce, vyznavače čerstvého vzduchu a „zdravé“ laktovegetářské životosprávy.

Někdy v průběhu roku 2001 začala mezi lidmi kolovat zpráva skandinávských vědců, která po jakési studii mezi tamějšími občany ohlásila, že bylo prokázáno příznivé působení mléka na zdraví. Ti, kdo již ku svému prospěchu déle mléko a mléčné produkty nekonzumují, najednou znejistili. A začali se ptát, odkud ten zmatek. Pro ně a vlastně pro každého je určeno následující vysvětlení.

V průběhu mezinárodních gastroenterologických dnů v roce 1962 v Marseille sdělil profesor Delmont z Nice tyto výsledky svých dlouholetých bádání: u Skandinávců, velkých konzumentů mléčných výrobků, přetrvává zcela mimořádně schopnost vytvářet i v dospívání a v dospělosti enzym laktázu, který pomáhá vstřebávat a předávat do krve mléčný cukr, laktózu. Skandinávci jsou tedy, kteří v průběhu svého tisíciletého vývoje mutovali a tvorbu laktázy si zachovali. Původem tohoto jevu je nedostatek slunečního záření, které je důležité pro odolnost vůči rachitidě. Zmíněná mutace začala u severských Vikingů již velmi dávno proto, aby nahradila v jejich zemích právě nedostatek slunce. A dala jim náhradou za slunce schopnost asimilovat mléko, aby byli schopni využívat vápník, o němž jsou připravováni klimatem.

Výzkumy na hřbitovech Vikingů ukázaly, že mnoho žen zemřelo při porodu proto, že měly rachitickou pánev. A tak mutace na typy, které si zachovávají produkci laktázy, je pomocnou rukou přírody pro zachování života na dálném severu. Profesor Delmont dokonce tuto teorii podepřel přímo v Nice pokusem se dvěma skupinami obyvatel. Teorie se ukázala jako pravdivá. Závěr: prospěšnost mléka, kterou v současnosti prokázala skupina severských vědců, platí právě jen pro severňany, mutanty, potomky Vikingů.

Již byla citována práce doktora Schausse o tom, že mléko a mléčné výrobky jsou také jednou z příčin asociálního chování a kriminality mládeže. K tomu je možné dodat i fakt, který už mnohý z čtenářů asi zná. Ze asociálního chování lze také nazvat agresivitou. A že je možné nadhodit myšlenku: není jistou miniagresivitou již to, když se mladí (a dnes již nejen mladí) lidé běžně titulují *VOLE, VOLE...* a užívají toto slovo (nebo tato slova) mezi každou větou?

Doplňujeme tím myšlenkou profesora Kushiho, který opakovaně zdůrazňuje Hippokratovo: *JSME TO, CO JÍME...* A dodává k tomu: „Děti vyrostlé na kravském mléce odmítají matku. Jejich matkou totiž byla kráva..." My k tomu dodáváme, že je pak dobře pochopitelný i fakt, že pro všechny takové mladíky je každý další muž nebo mladík „vůl". Drasticky přitom působí skutečnost, že už jsou slovy *TY VOLE* oslovovány dokonce i dívky.

Zdá se, že je nejvyšší čas dát jistou naději a perspektivu těm, kterým mléko *CHUTNÁ* a mléčné výrobky *CHUTNAJÍ* - ale přitom pro sebe chtějí udělat vše prospěšné a největších potravinářských škodlivin se vzdát. Takže:

Co místo mléka a mléčných výrobků?

Striktně řečeno: místo mléka nic, místo mléčných výrobků ryby, luštěniny, sójové sýry, sójové produkty. Sójového mléka přitom co nejméně - i na něj se časem vyvine alergie. O mléce obilném a o mléce ze semen a ořechovin (včetně mrkve a datlí) již byla řeč. Když se zároveň konzumují celá obilná zrna a výrobky z nich a navíc dost zeleniny a minimální denní přídavek mořských řas, je možné odpovědně prohlásit, že organis-

mus má naprostý dostatek všech, skutečně všech potřebných látek pro optimální funkci. Je jen nutné se naučit tuto stravu připravovat u zkušených odborníků.

Podle údajů doktora Wolfganga Meinrekena, prezidenta profesionálního sdružení dětských lékařů v Německu, stále přibývá alergických onemocnění v dětském věku. Tento vědec doporučuje, aby matky pokud možno plně kojily (nejméně 4 měsíce) a aby se byť jen příkrmování kravským mlékem provádělo jen na zvláštní povolení lékaře. Když opravdu není jiné cesty.

V Německu je kromě mnoha tisíc dětí-alergiků také 12 až 14 tisíc dětí, postižených nevyléčitelnou cukrovkou. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se tato juvenilní cukrovka šíří jako epidemie. A to především v tak idylických a přírodě blízkých zemích jako je například Finsko. Tam je nejvyšší procento dětského diabetu na světě. (Naše poznámka: nikde v Evropě jsme při svých studijních pobytech nezažili tak vysokou konzumaci mléka a mléčných výrobků jako právě ve Finsku.)

Po léta se pátralo po příčinách dětského diabetu marně. Teď se zdá, že nastal obrat. A to zveřejněním teorie jednoho kanadského badatele, která se objevila v New England Journal of Medicíně - lékařském časopise s dobrou pověstí. Teorie dokazuje, že dětská cukrovka a cukrovka u mladistvých je způsobena nepřírozenou, chybnou reakcí imunitního systému na bílkoviny kravského mléka.

V období vývoje a stavby těla, to jest během růstu, se imunitní systém dětí nejdříve učí rozeznávat mezi látkami pro tělo přirozenými a látkami pro tělo cizími. Z dosud pro vědu nevysvětlitelných příčin si k tomu přibírá určitou bílkovinu kravského mléka, která se dost podobá bílkovině lidské. Té, která je „usazena“ na slinivce břišní a spolupůsobí při péči o tvorbu inzulínu. Lidským imunitním systémem vyráběné protilátky pak v takovém případě v prvních deseti letech života zničí takřka 90 % beta-buněk, které vyrábějí inzulín. A zničí je podle uvedené teorie navždy. Následný nedostatek inzulínu a z něho plynoucí cukrovka způsobí, že pacient je doživotně závislý na inzulínu uměle vyrobeném. A při současné běžné diabetické dietě (vysoký podíl živočišných bílkovin) je pacient ohrožován

i těžkými diabetickými komplikacemi. Laboratorní testy, prováděné na univerzitě v kanadském Torontu, ukázaly, že děti nemocné cukrovkou opravdu mají v krvi oproti ostatním dětem sedmkrát méně protilátek, chránících je proti nepříznivým vlivům kravského mléka...

Máme u nás již dlouholeté zkušenosti se zásadní změnou stravy u všech typů diabetu, včetně juvenilního. Výsledky jsou překvapivě pozitivní.

Americká lékařka Dr. Martha Cottrell, specialista na preventivní a přírodní medicínu, autorka řady vědeckých publikací, úspěšná při léčení AIDS makrobiotikou, píše ve své knize o přirozené imunitě, že bílkovina kravského mléka imunitu oslabuje.

Totéž píše v časopise East-West Journal i americký lékař Dr. Barry Sultanoff. Přirozenou imunitu přitom je možné získat zpět. Stravou, o níž již byla několikrát řeč: celá obilná zrna, něco málo luštěnin a výrobků z nich, něco málo mořských řas, velký podíl zeleniny, občas ryba, občas ovoce. Napravit si oslabenou imunitu je dokonce možné i ve vyšším věku.

Stále větší průměrná výška příslušníků bílého plemene není jeho výhodou, ale slabostí. Co je menší, je hutnější, houževnatější, trvanlivější, odolnější, životaschopnější, energeticky bohatší a vydatnější. To platí pro rostliny, plody a zvířata, stejně jako pro lidi.

Moderní věda zjistila, že mléčné produkty spolu s cukrem mají podíl na osmi chorobách z desíti.

Nové výzkumy zjistily, že mlékem a mléčnými výrobky jsou odvápnovány kosti. Osteoporóza se tedy objevuje jako další choroba na seznamu těch, které má na svědomí kravské mléko. Tragikomickým omylem lékařů je, že na údajnou léčbu osteoporózy, odvápnění kostí, doporučují právě mléko a mléčné výrobky, které odvápnují kosti.

Jako špatný vtip pak působí toto doporučení některých lékařů: „Káva odvápnuje! Dávejte si do ní tedy mléko, které má hodně vápníku!"

Zasvěcenější skupiny vědců naopak doporučují: „Nepijte kávu, nekonzumujte mléko a mléčné výrobky a vynechte nebo velmi omezte cukr - přesto, že po těchto složkách výživy cítíte

uvolnění. Bez nebezpečí odvápnění vás může uvolnit jen v dostatečném množství konzumovaná zelenina. A v rozumném množství konzumované zeleninové šťávy."

Archeologové zjistili, že v dávné minulosti byly krávy mnohem menší. A že člověk mléko konzumoval jen v případě nouze nebo ve výjimečných situacích.

Nebyly lednice. Nebyly cisterny na přepravu mléka. Nebyly známy metody jeho konzervace. A tak člověk v minulých stolecích a tisíciletích neměl zájem na jeho velké produkci.

Často se uvádí příklad, že laktovegetariánská strava byla běžná u nejduchovnějších vrstev Indie. Při bedlivém studiu těchto kultur je však možné zjistit, že mléko tam bylo zastoupeno v množství měřícím se na maličké kalíšky - a zařazováno zřídka.

Mléko a mléčné výrobky patří do kategorie živočišných produktů a podproduktů, jejichž metabolická přeměna na lidské buňky, na „lidskou hmotu“, je o něco snadnější než stejná přeměna buněk ze stravy rostlinné. Při konzumaci mléka a mléčných výrobků tedy i z těchto důvodů tělo zleniví, zpohodlní a v důsledku toho se projeví i lenivější, to jest nedostatečně bystré a pružné myšlení.

S rostlinnou stravou se organismus musí o něco více „poprat“. To ho udržuje v činnosti a v dobré kondici. Je známo, že nejdéle žijící obyvatelé této planety konzumovali převážně rostlinnou stravu.

Velké množství bílkovin, které jsou přítomny v mléčných výrobcích, nutí tělo k vyloučení většího množství vápníku, než kolik ho v potravě přijme. Deficit je hrazen z rezerv - to jest převážně z kostí. (Zdroj: Dr. Thierry Brun, The National Health and Medicině Institute in France, otištěno v časopise Das grosse Leben 23/92.)

E. G. Weinberg a M. Tuchinda otiskli v časopise Anals of Alergy 31:209-11, 1973 tuto zprávu: Do nemocničního ošetření k nám byl předán chlapec s bolestmi ve svalch a kostech, s bronchiálním astmatem, bolestmi břicha, bolestmi hlavy a temnými kruhy pod očima. Jeho stav se během čtyřiceti hodin pronikavě zlepšil poté, když bylo ze stravy zcela vyloučeno mléko spolu se všemi mléčnými výrobky. Dále čokoláda a sladkosti. Nejpozoruhodnější bylo zlepšení v chování a v psy-

chickém stavu.... Astma se stalo kontrolovatelné. Po třech týdnech této stravovací terapie dostal chlapec opět mléko. Tmavé kruhy i další příznaky se vrátily.

Ještě G. Lindhal et al.: Journal of Asthma, 22:45-55, 1985 a tato zpráva: Bylo sledováno 25 pacientů, trpících bronchiálním astmatem. Za čtyři měsíce se ukázalo zlepšení v 71 % případů. Po roce došlo v 92 % k uzdravení. Po celou dobu bylo ze stravy nemocných vyloučeno maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, ryby, byla omezena sůl a především přísně vynechán cukr, čokoláda a další podobné potraviny.

Hodně se propaguje mléko kozí. Má samozřejmě oproti kravskému řadu předností. Koza je vybíravá. Konzumuje jen kvalitní krmi. Proto je její mléko v jistém směru kvalitnější než kravské. Je však velmi tučné. Proto je (v přechodném období na bezmléčnou stravu) případně možné kozí mléko v malém množství občas do stravy zařadit. U pacientů s nutným omezením tuků by se přitom mělo používat jen tak, jak se o něm vyjadřovali staří horalé: jako „masti dl o“. Namísto tuků koncentrovaných. Do pokrmů připravovaných bez tuku. Z hlediska energetických KVALIT: jeho energie není převážně dilatující, expanzivní, ale spíše stahující, kontraktivní.

Kozí mléko a kozí sýry nejsou tudíž jako samostatný pokrm vhodné pro děti drobného vzrůstu a pro starší a staré občany. V jejich organismu je stahující, kontraktivní (jang) energie v přebytku a její další dodávání by mohlo působit problémy. Předejít těmto problémům je možné současným výrazným podílem zeleniny, která má uvolňující (jin) charakter. Ostatně: květáková nebo kedlubnová kaše (místo kaše bramborové), doplněná trochou kozího mléka, je výborná. A zeleninová pomazánka s jemnou příchutí kozího sýra také chuťově uspokojí takřka každého. Velmi vážně nemocní by však měli vynechat i kozí mléko.

Světová zdravotnická organizace (WHO) uvedla, že kolem nás je už zhruba 63 tisíc škodlivých látek. Kdo má zájem o svůj život a své zdraví, měl by tedy žít tak, aby jeho tělo co největší množství škodlivin bylo schopno vylučovat. Mlékem - hlavně kravským - je naopak navíc přijímáme. Nejen v té formě, o jaké

jsme psali v předchozích řádcích, ale ve všech formách. Mnoho badatelů totiž uvádí snadno pochopitelnou skutečnost: kráva mlékem vylučuje všechny škodliviny, kterých se sama potřebuje zbavit.

Potrava hraje při rozvoji mozku a nervové činnosti velmi důležitou roli. Měla by to proto být potrava, která je specifická pro lidský druh a pomáhala ho v dlouhodobém biologickém vývoji utvářet - měnit ho z lidoopa na homo sapiens. Touto potravou byly po mateřském mléce hlavně obiloviny, semena a divoké zeleniny z nejbližšího okolí.

V současné době je v USA tendence přidávat do mléka i do mléčných výrobků uměle připravený enzym laktázu, který je pro trávení mléka a mléčných výrobků nutný. Tuto snahu je sice třeba ocenit, ale ona nemění nic na faktu, že pro ošetření a výrobu mléka a mléčných produktů je používáno mnoho chemických látek, jejichž hodnota je přinejmenším sporná. A že mléko jako takové je tudíž také sporné.

Negativní psychologické důsledky nahrazování mateřského mléka mlékem kravským jsou doceňovány až dnes. (Saul Miller a Jo Anne Miller: „Food for Thought“. Dále M. Cornell, Dissertation Abstract 29 B 3: Psychological Variables in the Mother Related to Infant Feeding Pattern, str. 3479 B.)

Už byl citován fakt, že mléčné výrobky v kombinaci s cukrem vedou k homosexualitě. Ke stejným důsledkům vedou i v případě, když je místo cukru konzumován med a když je ve stravě hodně ovoce, různé sladkosti a tropické plody a džusy. V mužích je pak z těchto důvodů nedostatek zdravé, silné energie, která by je byla schopna přitahovat k osobě druhého pohlaví. Tento stav je spolu s lesbismem příznakem hluboko zakořeněných chorob celého energetického tělesného systému. Jeho posunem do patologických pásem. To je pak v podmínkách dnešní civilizace zároveň spojeno s rizikem velmi vážných chorob v pozdějším věku. Včetně selhání základní funkce druhu homo sapiens: přivádět na svět a vychovávat zdravé potomky a rozvíjet duchovní sféru lidstva a úroveň lidskosti.

Byla už řeč o určité míře stádní mentality. A o tom, že je to určitá slabost a s ní spojená touha po nějakém vůdci (guruovi), po stálém dohledu lékaře, po duchovním či jiném učiteli, po

nějaké autoritě. K tomu ještě: zbožňování idolů jistě není z jiné kategorie. A totální všestranná energetická slabost a závislost na podpoře někoho druhého se u dnešní mladé generace projevuje dnes a denně zvláštním způsobem i na veřejnosti a v dopravních prostředcích. Podpírání, objímání, líbání, tisknutí se k sobě... není to i projev skutečnosti, že ani na tak krátkou dobu není mladý člověk tak pevný a silný, aby stál na vlastních nohou sám?

Teď i k občanům starším: v roce 1994 byla ve Francii zjištěna epidemie nového typu. Bakterie neznámého původu ohrožovaly starší občany a lidi s oslabeným imunitním systémem. A také těhotné ženy a novorozence. Choroba dostala název listerióza. Považuje se za infekční a během jednoho roku na ni ve Francii údajně zemřelo více než 20 osob. Z kruhů francouzského ministerstva zdravotnictví se rozšířila domněnka, že příčinou jsou mléčné výrobky. Rizikové skupiny pak byly varovány před konzumací syrového mléka a měkkých sýrů.

Britský odborný lékařský časopis Lancet zase oznámil, že vědci z univerzity v Helsinkách konstatovali příznivý vliv sójového sýra tofu, sójové pasty miso a dalších sójových produktů v klimakteriu.

Badatele-chemiky inspiroval fakt, že japonské ženy mají v klimakteriu oproti západním ženám mnohem méně potíží. Návalů, pocení atd. Provedli tedy řadu testů moče japonských žen a zjistili významné zvýšení isoflavonoidů. Tyto látky jsou známy jako rostlinné estrogény. A jsou velmi podobné ženským pohlavním hormonům. Účinkují však jemněji. Tyto rostlinné estrogény - fytoestrogény - jsou obsaženy v různých druzích zeleniny - ale především v sóji. A japonským ženám pomáhají.

Výzkumní pracovníci Harvardské univerzity zjistili těsný vztah mezi rakovinou vaječníků a konzumací mléčných výrobků. Ve zprávě z 8. července 1989 (časopis Lancet) poznamenávají, že ženy trpící rakovinou vaječníků mají v krevním séru nízkou hladinu transferázy. Enzymu, který se účastní při metabolismu (trávení) mléčných produktů. Výzkumníci předložili teorii, že ženy, které mají nízkou hladinu transferázy a jedí mléčné produkty (především a speciálně jogurt a tvaroh), mohou tak zvýšit riziko rakoviny vaječníků až trojnásobně.

Vědecký časopis Journal of the National Cancer Institute - list amerického Národního institutu pro rakovinu - se ve svém únorovém čísle z roku 1994 znova vrací ke zjištění, že mléčné výrobky jsou nejrizikovějším faktorem v rozvoji rakoviny prsu. V severovýchodní provincii Vercelli byla provedena studie, která sledovala 250 žen s rakovinou prsu. Všechny tyto ženy konzumovaly podstatně více mléka, sýrů s vysokým obsahem tuku a másla než 499 sledovaných zdravých žen ve stejném věku...

Číňané přijímají železo převážně z rostlinných zdrojů. Přitom jsou hodnoty železa u čínského obyvatelstva vynikající. Nebyly zjištěny žádné známky anemie. (Collin Campbell, The China Health Study.)

Vliv rostlinné stravy na imunitní systém je realitou. Rostlinná strava nezatěžuje imunitní systém. Naproti tomu strava bohatá na bílkoviny snižuje imunitní reakce na nitrobuňčné úrovni a má tudíž podíl na vyšší náchylnosti k rakovině. (Collin Campbell, The China Health Study.)

Telegraficky o stravě zdravých venkovských Číňanů: základem jejich stravy jsou obilné kaše. Přírodní nebroušená rýže (natural) je na jejich talířích denně. Pod pojmem JÍDLA se myslí nebroušená rýže, všechno ostatní je jen SUNG FUN (přídavek k rýži). V jižní Číně se dokonce jídlo bez nebroušené rýže nepokládá za jídlo - a další obiloviny jsou také vysoce ceněny.

V našem časopise BIO se v jinak podnětném článku objevilo doporučení, připisované sv. Hildegardě. Pro výživu dětí bez kravského mléka se doporučuje kaše pouze s menším množstvím kravského mléka - a ze špaldové mouky. Prosíme matky, které to chtějí zkusit, aby důsledně volily ne mouku, ale celá obilná zrna. Nejlépe rýži natural s kroupami, eventuálně (jen někdy) celá zrna špaldy, vše navíc dobře uvařené. Mléko z celozrnné mouky (kokkoh) vařily svým dětem zhruba před čtyřiceti lety - v samých počátcích evropské makrobiotiky - holandské matky. Většina dětí se dostala do problémů, kterých využili odpůrci makrobiotiky. Jakmile byly matky poučeny, že obilné mléko se nedělá z mouky, ale z celých obilných zrn, stav všech dětí se rychle zlepšoval až k výrazné prospěšnosti této stravovací varianty.

Nevyhnutelná zkáza

To byla hlavní myšlenka z konference 1300 vědců z celého světa, kteří se sešli koncem roku 1992 ve Washingtonu. Bylo mezi nimi 99 nositelů Nobelovy ceny za vědu. Shodli se na tom, že lidstvu zbývá jen velmi krátká doba, aby odvrátilo trend vedoucí k nevyhnutelné zkáze. Vědci přitom označili řadu hlavních nebezpečí, která k tomuto trendu přispívají. Jedno z největších: zemědělství zaměřené na živočišnou výrobu. Vytváří bludný, začarovaný kruh. A Damoklův meč nad lidstvem.

Od této chvíle si vezmeme na pomoc studii nazvanou Grain Fed to Animal, Underlying Cause of World Hunger. (Obiloviny jako krmivo pro živočichy jsou příčinou hladomorů na naší planetě.) Autorka: Frances Moore Lappé, Balantine, New York 1971. Doktorka Lappé prostudovala velké množství materiálů a zjistila, že vždy bylo dostatek potravin na to, aby bylo možné zabránit hladomorům. Avšak 50-90 % na planetě vypěstovaných obilných zrn bylo a je poskytováno jako potrava dobytku a drůbeži místo lidem.

Například aby se získalo půl kilogramu hovězího masa, je jako krmiva zapotřebí 9 kilogramů obilných zrn a sójových bobů. Člověku by toto množství obilovin a sóji stačilo ke zdravé obživě zhruba na dva měsíce. Půl kilogramu hovězího ke zdraví neprospěšné obživě na dva dny.

Na toto téma existuje mnoho zajímavé literatury. Včetně osobního svědectví japonského zemědělce - novátora, Masanoba Fukuoky. Využít všechny jeho zkušenosti s přírodním a přirozeným pěstováním všech k výživě potřebných plodin by znamenalo skutečně revoluci. Zkoušeli jsme to, je to zajímavé, stejně jako jeho knihy THE ONE STRAW REVOLUTION (Revoluce jednoho stébla) a RETURN TO PARADISE (Návrat do ráje).

Ještě Avelina a Michio Kushi, Velká kniha o makrobiotické výživě: „Viděno fyziologicky, poskytují mléčné výrobky organismu bezprostřední, náhlý, prudký přísun energie. Tato tvrdá síla způsobila, že nomádské indogermánské kmeny mohly přepadnout a podrobit si od věků tradičně se stravující obyvatel

starého Řecka, Blízkého východu a Indie. Tam všude se tradičně konzumovala strava jemná, strava proměňující se během trávení v mírnou, mírumilovnou energii. Mezi hlavní potravu tohoto typu tam všude patřila celá obilná zrna a zeleniny z blízkého okolí.

Na americkém kontinentě strava zaměřená převážně na maso podpořila agresivitu dobyvatelů - ‚pionýrů‘ - tak, že se velmi rychle zmocnili velkých území. Bohužel za cenu utrpení původního obyvatelstva."

Autoři ve své publikaci také uvádějí, že těžko stravitelný mléčný kasein má tendenci hromadit se ve střevech, tam se teprve rozkládat a produkovat přitom toxické (jedovaté) látky. Důsledek: oslabení žaludku, střev, slinivky, žlučníku.

Steve Acuff: Das makrobiotische Gesundheitsbuch (Makrobiotická kniha o zdraví). „Během druhé poloviny dvacátého století se na základě vysokého počtu chorob, způsobených mlékem, podařilo vyvinout řadu technologických úprav a zdánlivých „vylepšení“ mléka. Pak však přišla jaderná katastrofa v Černobyli. A zjistilo se, že mléko snadno přijímá zvýšenou radioaktivitu... I biomléko a mléčné bioprodukty jsou pro lidské zažívání jen cizími látkami a tudíž příčinou chorob..."

Na XIX. Dnech výživy a dietetiky v Paříži už v říjnu 1972 přednesl profesor Polanovski studii o alergii na bílkovinu kravského mléka a uvedl, že alergie postihuje 15 % francouzské populace. K tomu pikantnost: třicet let po tomto konstatování (začátkem března 2003) plnily francouzský televizní kanál, určený pro zprávy a informace, po čtyři dny hlavně záběry ze Zemědělského salonu, kde byly s pýchou předváděny a nadšeně hodnoceny krávy, které nejvíce dojí, krávy, které jsou nejtěžší a svou hmotností lámou rekordy, krávy, které mají největší vemena... prostě krávy, krávy, krávy - a stovky stánků, nabízejících ochutnávky nekonečného množství pochoutek z mléka a mléčných výrobků.

Ve Spojených státech uvedl doktor Russel V. Bunai v článku ve Washington Post, že „Společnosti, které nekonzumují mléčné výrobky, neznají alergie. Za ně je třeba obžalovat mléčné bílkoviny... Obzvláště vnímavé jsou k těmto škodám

malé děti právě tak jako děti matek, které konzumují mléko během těhotenství a během kojení."

Bylo již řečeno, že po kravském mléce získává jiný živočišný druh nefyziologicky nadměrné rozměry. My jsme jiný živočišný druh. Nadměrné rozměry mají nevýhody všeho, co je nadměrně velké. Řídké struktury, nedostatečnou sevřenost a hutnost, zranitelnost nejružnějšího druhu. Naopak: co je malé, to víc vydrží. A má větší houževnatost. Odolnost. Ať už je to malé tvrdé jablíčko nebo malý pracovitý Japonec.

M. Kushi, Strava a vývoj chorob: „Mléko a mléčné výrobky postihují negativně nejen kosti, ale i klouby. Podílejí se i na artritidě. Tuky, které jsou v mléce a mléčných výrobcích obsaženy, se shromažďují jako nestrávené ponejvíce v horních partiích těla. A podněcují a podporují proces expanze, rozpínání tkání. To se projevuje mnoha příznaky. Mezi ně patří otoky a záněty. Naopak slané sýry a tvrdé sýry a slané tvarohové pomazánky mají vliv silně stahující. Kontrahující. Jejich nestrávené složky se ukládají v dolních partiích těla, zůstávají tam a způsobují zatuhnutí, ucpávání, zatvrdnutí různých partií. Klouby se stávají méně ohebné. Pohyb je čím dál omezenější... Méně pružná, méně ohebná, méně přizpůsobivá je i psychika a celý komplex myšlení. Člověk i celá společenství degenerují..."

Neměli bychom degenerovat

Protože jako nej vyspělejší živočišný druh máme obrovské možnosti. A tak už v této kapitole jen pár slov. Na jejich úvod citaci z knihy J. Bergiera a L. Pauwelse Jitro kouzelníků.

„Země je spjata s vesmírem. Člověk není v kontaktu jen s planetou, kterou obývá. Kosmické paprsky, rádiová astronomie a práce teoretické fyziky odhalují kontakty s totalitou vesmíru..."

Každý z nás může mít kontakt s totalitou vesmíru. Při rostlinné stravě je to pocit nepopsatelný, plný pokory před silou energií, které nám vládou - především prostřednictvím energií potravin, které konzumujeme.

VÝCHODISKO - TENTOKRÁT PODROBNĚJI

Stručné východisko z dlouhodobého chaosu ve výživových informacích a systémech, ze zmatku amatérských rad horlivých neprofesionálů a z čím dál nepřehlednějšího knižního „byznysu se zdravím“, jsme už naznačili v první kapitole. A protože to je zřejmě východisko pro každého zdravého i nezdravého na delší dobu, dovolujeme si zaútočit na váš čas a poprosit vás, abyste si přečetli tuto kapitulu třeba i několikrát. Ti, kdo na práci v ní popsané obětovali kus svého života, si to zaslouží. V komplexně pojatém bádání ověřili řadu dílčích poznatků, které se nahromadily už před započítím jejich výzkumu. Tyto poznatky obohatili o mnoho důležitých zjištění dalších.

Jak už víte, to východisko z chaosu výživových informací a dezinformací našel, ověřil, prověřil a po podrobné analýze zveřejnil mezinárodní vědecký tým. K tomu dodáváme, že v něm pracovalo více než 800 odborníků. Členy tohoto týmu byli vědečtí pracovníci americké Cornellovy univerzity, anglické univerzity z Oxfordu, vědci z čínské Akademie věd a profesori čínské Akademie pro preventivní medicínu. Koordinátorem byla americká Cornellova univerzita. Výzkumné práce a zpracovávání výsledků vedl dnes po celém světě nejznámější a nejváženější vědec-výživář, vám už v tuto chvíli známý profe-

sor potravinářské biochemie na Cornellově univerzitě, doktor Collin T. Campbell.

Prof. Campbell je zároveň nejdéle působícím poradcem Amerického institutu pro výzkum rakoviny a Světového fondu pro zkoumání příčin rakoviny. Ředitelem výše uvedeného výzkumného týmu byl od samého počátku. Spolu s ním se na vedení týmu podílel i Dr. Chen Junshi z čínské Akademie pro preventivní medicínu.

Výzkumné práce započaly v roce 1983. Studie byla nazvána The China Health Study - zkráceně The China Project. Česky: Čínská studie o podmínkách nutných pro zachování zdraví. Fascinující jsou nejen dosažené výsledky, ale i to, že jde o historicky největší, nejrozsáhlejší a nejdéle trvající výzkum týkající se vztahu mezi výživou a zdravím. I když už byly zveřejněny hlavní poznatky, na získaných informacích se stále ještě pracuje. Štáb má po celou dobu k dispozici mimořádně velký počet počítačů, laboratoří a dalších odborných pracovišť.

Po celou dobu probíhajících výzkumů bylo nepřetržitě sledováno přes 8000 Číňanů. Setřetí byla zaměřena na zjištění souvislostí mezi výživou, životním prostředím a zdravím. U každé ze zkoumaných osob se zjišťovalo 367 informací o výživě, o způsobu života a o tělesném stavu. Ve zkratce teď uvádíme první závěry z roku 1995.

Co zjistili ti nejpovolanější z nejpovolanějších

- Do roku 1995 se prokázal vliv výživy na 50 chorob.
- Z vyhodnocených statistik vyplynulo celkem 140 000 vztahů a souvislostí.
- Strava složená převážně z rostlinných zdrojů není jen bezpečná, ale je všestranně a celkově mnohem zdravější než strava, která se opírá o živočišné produkty.
- Dětská strava s vysokým podílem tuků, bílkovin, kalorií a vápníku sice podporuje z hlediska západního světa velice ceněný rychlý růst - ale za cenu většího počtu případů rakoviny prsu u dospělých žen.

- Mléko a mléčné výrobky nechrání před osteoporózou (řídnutím kostí). Tělo může získávat dostatek vápníku z rostlinných zdrojů.
- Pro zajištění dostatečného množství železa není nutná konzumace masa.
- Odklon industrializovaných zemí od zvyku konzumovat maso a masné výrobky by pro zdraví celého světa měl větší význam než všichni lékaři, pojišťovny a léky dohromady.
- Ideální typ potravy by měl obsahovat nejméně 80-90 % rostlinných potravin. A rostlinná říše by měla být zastoupena s co největší pestrostí.
- Jakmile se v některé oblasti Číny začnou do stravy zařazovat živočišné produkty, začne se objevovat celý nešťastný řetěz chorob a problémů.
- Zemědělství založené na živočišné výrobě není ani cestou ani řešením.
- Je možné pozorovat velkou snahu některých států podpořit v Číně rozvoj mléčného průmyslu. To spolu s nepravdivými a nezdravými informacemi o výživě považuje výzkumný tým za velmi smutné...

Tolik ve stručnosti závěry historicky nejrozsáhlejšího šetření, které hledalo, hledá a nalézá východiska z neskutečného nahromadění polopravd a klamů, jež v posledních desetiletích zaplavily svět. Tato nalezená a z DESÍTEK HLEDISEK zjišťovaná a ověřovaná pravda je a může být východiskem z procesu degenerace a rozkladu jednotlivce i společnosti. Mnoha dalšími výzkumy bylo totiž zjištěno a ověřeno, že strava bohatá živočišnými potravinami přináší kromě chorob i zlobu, agresivitu, zarputilost, neústupnost, egocentrismus, neschopnost komunikace, rigiditu - nepřizpůsobivost, trvání na subjektivních (hlavně ekonomicky, nikoliv zdravotně a ekologicky prospěšných) stanoviscích. Jako důsledek přemíry soli a živočišných potravin ve stravě se dokonce objevuje i kleptomanie - chorobná potřeba krást a shromažďovat hmotné statky. Dále zločinnost, terorismus, řešení konfliktů násilím, bojem, válkou...

Na našem knižním trhu a v nejrůznějších časopisech se objevovala v poslední době i řada dalších, ve světě většinou už

opuštěných, ale pro nás nových a proto najednou módních názorů z oblasti výživy. Všechny však trpěly jedním nebo dvěma velkými nedostatky.

1. Byly vedeny bez ohledu na fakt, že všechno je energie v některé ze svých mnoha forem. A že pro stanovení optimálního stravovacího režimu je tedy nutné vzít u potravin v úvahu i KVALITU jejich energií. Nejen jejich množství a obsah živin. A že je dále nutné vzít v úvahu i energetickou KVALITU našich orgánů - to jest energii, která ovládá konstituci a kondici strávnicka.
2. Zmíněné módní názory a výzkumy byly bohužel vedeny vždy jen na základě JEDNOHO HLEDISKA nebo cíle (podle krevních skupin nebo podle množství bílkovin nebo podle druhu či množství konzumovaných tuků atd.). Výsledky takových studií jsou pak pochopitelně jen dílčí, jednostranné, nedostatečné a hlavně matoucí až nebezpečné. Tak zvaná China Health Study je proti nim mimořádně všestranná a může se na dlouhou dobu stát historicky nedostižným a špičkovým dílem.

Vraťme se tedy k China Health Study. K tomu, co na dotazy amerických novinářů odpovídal sám ředitel studie - prof. Collin T. Campbell. Pod písmenem N uvedeme vždy komentáře a dotazy novinářů. Pod písmenem C to, co doslova odpovídal Campbell. Před toto interview předsadíme doslovný překlad úvodního slova, které zaznělo z úst jednoho novináře před tím, než byly kladeny jednotlivé otázky.

„Je samozřejmé, že americká strava obsahující vysoký podíl průmyslově opracovaných, rafinovaných potravin, je velkým omylem. Výzkumy mimo vši pochybnost potvrdily, že taková špatná výživa hraje hlavní roli v rozvoji srdečních chorob a rakoviny, nejrozšířenějších nemocí moderního světa. A že hraje roli i v mnoha dalších chorobách.

Avšak: když jsme jako pacienti v poslední době navštívili lékaře, dostali jsme instrukce co a jak jíst, abychom předešli rakovině nebo srdečnímu onemocnění? Dostali jsme doporučení, na koho se obrátit, aby nám tyto instrukce poskytl? Nedostali.

Teď zapřemýšlejme. Není za touto skutečností skryt jistý střet zájmů? Kdyby všichni Američané skutečně jedli správně, polovina nebo ještě více než polovina lékařů by byla bez práce. Můžeme od celé lékařské veřejnosti očekávat, že si podřízne větev, na které sedí? Řečeno z hlediska peněz: že si podřízne hrdlo? Udělali by to jedině v případě, kdyby se udělování výživových doporučení poskytovaných pacientům nedotklo jejich vlastních zájmů. Kdyby se nemuseli zřít poslední modelů vozů Mercedes ani nemuseli přemýšlet, jak uhradit kruté vysoké školné na elitních ústavech, které navštěvují jejich děti.

Přesto je bez pochybování jisté, že informovat správně občany o správné výživě je nutné a dobré. Výsledky výzkumů jsou k dispozici. Je to tedy jen otázka způsobu, jak rozšířit tyto informace mezi lid. Proč se to ještě nestalo, je jasné. Svěřili jsme totiž zdraví do rukou lékařské profese. Je však čas věci změnit. Pro plnění současných sociálních potřeb potřebujeme zcela novou profesi: zdravotní poradce, kteří by radili lidem jak jíst a žít, aby se co nejvíce snížila rizika chorob. Lékaře pak budeme navštěvovat jen v případě nutnosti a v případě nápravy určitých škod. Na to je potřebujeme.

Čínská studie o podmínkách zachování zdraví, o které bude řeč, je výzkum v pravém slova smyslu holistický. Zaměřený celkově a ze široka, nejen z jednoho úzkého hlediska. Když byly všechny získané informace shromážděny a porovnány, vedly k jednoznačnému zjištění. Ze strava založená na živočišných potravinách vede k chorobám. A že strava, v níž jsou celá obilná zrna, zelenina a další rostlinné potraviny, vede k upevňování zdraví. A tak se ředitele této výzkumné studie budeme ptát na podrobnosti."

N: Můžete nám říci ještě něco bližšího? A vysvětlit, jaké důsledky může mít studie pro občany, kteří mají zájem o výživu a o zdraví?

C: Stavěli jsme na předpokladu, který byl ověřen čínskými vědci v minulosti a následně potom i námi: že obyvatelé Číny mají tendenci žít po celý život na stejném místě a že po celý život jedí rok co rok takřka totéž. A tak se Čína stala ideálním místem, kam situovat náš výzkum, abychom viděli a zjistili,

v čem je hlavní příčina, která ovlivňuje a určuje výskyt chorob a počet vyskytujících se případů.

Na základě řady dalších výzkumů víme, že přemísťují-li se obyvatelé některého státu často z oblasti vysokého nebo naopak nízkého výskytu rakoviny do oblasti, kde je situace odlišná, tak se zařadí do počtu těch chorob, které jsou typické pro místo, kam přesídlili. Přitom jejich geny zůstávají samozřejmě tytéž. Nemění se. Což potvrzuje, že bez ohledu na různost genetického vybavení, které mezi populací existuje, se může jako základ pro kontrolu a výskyt chorob vzít právě strava a životopráva jako celek.

Strava a životní styl nejvíce ovlivňují kvalitu našeho života. Například: u Číňanů se sice mohou objevit určité charakteristické choroby a jejich míra a častost proto, že tito lidé žijí právě v Číně. Avšak když Číňané přicházejí například do USA, objevují se u nich určité choroby ve stejné míře, v jaké se vyskytují v USA. To je zcela jistě ovlivněno podobnou stravou a způsobem života, které jsou v USA běžné a které oni u nás také praktikují. Bez ohledu na to, kde žili před tím a bez ohledu na jejich etnické zázemí a původ.

N: Byla vaše studie kritizována těmi, kdo naznačují, že čínské údaje nemusí být důvěryhodné, protože země není intelektuálně na úrovni vyspělého světa?

C: Některé z podobných námitek byly vzneseny a některé z těchto starostí jsou i pochopitelné nebo oprávněné. A to nejen pokud jde o Čínu, ale i pokud jde o jakoukoliv výzkumnou práci nebo studii realizovanou v kterékoliv zemi.

My jsme však byli v tomto smyslu velmi pečliví. Zjistili jsme, že čínské údaje o podílu a míře chorob, pocházející z poloviny sedmdesátých let, jsou velmi spolehlivé. Jsou jisté cesty, jak to potvrdit. Především: ke kontrolním protokolům, které ukazují procenta různých vyskytujících se chorob, jsme dospěli tak, že jsme zkoumané osoby diagnostikovali za pomoci nejmodernější technologie. A nebo za pomoci ošetřujících lékařů.

Za druhé: zjistili jsme, že údaje a zprávy o podílech a míře výskytu různých chorob v sousedících okresech jsou u různých skupin pracovníků co do objemu více či méně stejné. Je těžké si

představit, že by se dvě zcela rozdílné pracovní skupiny mohly dopustit stejných omylů nebo nepřesností.

Za třetí: už při prvních diskusích se zainteresovanými pracovníky jsme získali ohromnou důvěru v technickou zdatnost a jistotu čínských občanů, kteří pracovali na vyhodnocování.

A konečně: hlavní příčiny úmrtí z let 1986 až 1988 jsme kontrolovali opakovaně a tato data jsme srovnávali s údaji staršími. Můžeme říci, že obojí data se ukázala tak dobrá a spolehlivá, jako v kterékoliv jiné zemi.

N: Zjistili jste, že strava je hlavní příčinou rakoviny. Jak jste vyloučili další předpokládané příčiny - jako například pesticidy?

C: Na rozdíl od jiných epidemiologických studií, které kdy byly realizovány, jsme provedli měření mimořádně širokého počtu proměnných veličin. Odebírali jsme například moč, krev, vzorky jídel a analyzovali je tak, abychom získali obsah vitaminů, pesticidů, virů, toxických kovů, hormonů, mastných kyselin a tak dále. Krom toho bylo i na dotaznících určených vyšetřovaným osobám mnoho dalších různých otázek.

Ke konci první etapy práce jsme měli 367 položek - 367 skupin informací, které jsme považovali za dostatečně spolehlivé. Tento široký přístup nám dovolil dívat se na choroby v souvislostech. To znamená: zvažovat jednu chorobu ve vztahu k chorobě jiné a nebo naopak sledovat jen jednotlivé výživové prvky. Buď bílkoviny nebo třeba jod či tuk - a to v souvislosti s dalšími pohledy na stravu. Srovnávali jsme velkou řadu hodnot, a to jak v jejich vzájemných kombinacích, tak v jednotlivých položkách. Tím jsme byli schopni získat cit pro relativní důležitost každé skupiny položek (vzorků) a nebo každého vzorku jednotlivého. Podle toho, v jakém byly vztahu k výskytu choroby. U pesticidů jsme zjistili, že v oblastech, kam se z USA nelegálně dovážejí pesticidy u nás již zakázané, se některé druhy ve vzorcích nacházely.

N: Míra četnosti určitých typů rakoviny se podle vaší zprávy v jednotlivých okresech velmi liší. Byli jste schopni ze získaných dat vyčíst, který faktor způsobuje určitý typ rakoviny a který faktor typ rakoviny jiné?

C: Já osobně jsem odůvodněně skeptický k názoru, že pro jednu chorobu existuje jedna příčina. V současnosti jsme v průmyslově vyspělých zemích vybaveni moderní technologií. A tak máme tendenci se příliš soustřeďovat a upínat na jednotlivosti, podrobnosti, na něco jako je jakási zázračná kulička či pilulka, které vyléčí určitou chorobu. A tak máme také tendenci hledat velmi specifické, zcela určité příčiny chronických chorob jako je například rakovina nebo srdeční onemocnění. Ale chronické choroby se nevyskytují proto, že by byly vyvolány jednou, dvěma nebo třemi příčinami. Objeví se ve chvíli, kdy už se na nich po určitý čas podílela celá velká škála příčin společně. A proto jsme naši studii realizovali tak, jak jsme ji realizovali. Zjišťováním a měřením mnoha, mnoha faktorů.

Když mi kladete otázku, co je příčinou toho určitého typu rakoviny nebo některé jiné určité choroby, není to přesná formulace. Měli byste se ptát, která kombinace kterých faktorů se vztahuje k určitému klubku, k určité skupině chorob. Snažili jsme se získat cit pro holistickou, celkovou, komplexní příbuznost mezi stravou a způsobem života na jedné straně a skupinou chorob na straně druhé. A právě tím jsme získali skutečně podnětné a vzrušující informace.

Vyjádřeno ve vědeckých termínech: formulovali jsme hypotézu, že čím blíže má člověk k pravidelné konzumaci plně rostlinné stravy, obzvláště když jde o potraviny dobré kvality a když je dostatečná pestrost, tím je nižší riziko chronických degenerativních chorob jako je například rakovina, jako jsou srdeční choroby a jako je diabetes.

Když začneme pracovat na základě této hypotézy, můžeme pak prověřovat různé důkazy, které ji podporují nebo které ji nepodporují. Můžeme to dělat mnoha různými způsoby. V naprosté většině případů a způsobů jsme pro tuto hypotézu našli podporu. Například: čím nižší je obsah tuku ve stravě, tím nižší je výskyt rakoviny prsu. Míra přijímaného tuku v Číně je vzhledem k přijímaným kaloriím vyjádřena od nízkých 6 % v jednom okrese do vysokých 24 % v okrese s nejvyšším příjmem tuků. Ve srovnání s Amerikou, kde je průměr 30 až 40 %, přijímají však Číňané obecně tuků málo.

N: Děláte rozdíl mezi tukem živočišným a rostlinným?

C: V citovaných číslech jde o tuk jako celek. A ve skutečnosti nečiníme rozdíl. Vysoký podíl jak toho tak onoho je neprospěšný.

Ještě data kolem hormonů. Jejich zjištěné hodnoty také podpořily naši hypotézu. Když při srovnávání určitých zemí hladiny určitých hormonů kolísají - a to se týká i našich zjištění v Číně - kolísá i míra rizika rakoviny prsu. Úroveň hormonů je tedy také možné spojit s běžnými stravovacími zvyklostmi.

I hormony jsou ovlivněny stravou

N: Můžete to rozvést?

C: Testosteron se nalézá jak v organismu mužů, tak žen. Zjistili jsme, že hladina testosteronu a estrogenu (estradiolu) je ve srovnání se západní civilizací u Číňanů nižší. Stejně tak je tam nižší i počet onemocnění rakovinou prsu. Už je znám fakt, že tato skutečnost má spojitost s věkem, kdy se objeví menstruace. Pozdější počátek menstruace je v těsné souvislosti s nižším výskytem rakoviny prsu.

Chci se ještě zmínit o několika dalších skutečnostech, které se ukázaly jako podpora naší základní hypotézy. Čím nižší je hladina cholesterolu, tím nižší je výskyt různých typů rakoviny. Čím vyšší je hladina obíhajících antioxidantů jako je například beta-karoten nebo vitamin E, tím nižší je počet případů rakoviny. Čím nižší je hladina „špatného“ cholesterolu, tím nižší je míra výskytu srdečních a cévních chorob. Takovýchto příkladů bych mohl citovat více. A tak když vezmeme v úvahu všechny tyto skutečnosti **SPOLEČNĚ**, začne to být podpora naší základní hypotézy, že rostlinná strava je prevencí před chorobami.

N: Jak je vidět, existuje skutečně mnoho různých vztahů.

C: Je důležité, co tyto vzájemné vztahy zdůrazňují. Je možné říci, že zdůrazňují určité specifické skutečnosti. Například fakt, že když beta-karoten přijímáte izolovaně jako potravinový doplněk, většinou na to organismus nereaguje. Reakce a podpora přichází jen na širším základě. Prostřednictvím stravy, která je bohatá na rostlinné zdroje.

Je samozřejmé, že tyto závěry jsou velmi vzrušující. Především v případě, kdy si člověk představí, že jsme tyto západní

trendy zaznamenali i v Číně, kde je strava mnohem lepší, než je strava naše. Například: jejich cholesterol se pohybuje v mezích nízkých od 90 miligramů na decilitr do výšky 170 miligramů. To znamená, že jejich nejvyšší hladina cholesterolu se blíží naší nejnižší. Je pochopitelné, že když lidé jako u nás konzumují více tuků, masa, mléka, mléčných výrobků a vajec - a přitom méně vlákniny - tak se hladina cholesterolu zvedá.

Naše studie přinesla mnoho provokujících a vzrušujících výsledků. Výsledků, které nebylo možné získat v jiných předcházejících studiích, protože ty neměly možnost sledovat takové množství ukazatelů v populaci, která má více či méně stejný genetický základ.

N: Pro takovýto druh výzkumu je Čína pravděpodobně nejlepším místem na světě. Jednak pro velikost rozlohy - a přitom pro rozmanitost životních stylů. Mám pravdu?

C: Nebyli bychom mohli náš výzkum uskutečnit v USA, neboť tam není možné registrovat takovou rozmanitost ve výskytu chorob. Naše potraviny krom toho pocházejí ze všech končin světa a máme tendenci se neustále přemísťovat. Takový všestranný druh studie a tak přesnou studii, jakou jsme realizovali v Číně, není prostě v USA možné uskutečnit.

N: Zmínil jste se o pozdějším nástupu menstruace u čínských dívek. Říkáte také, že v tom nehraje roli genetický faktor. Takže kdyby všechny americké dívky jedly více rostlinných potravin, také by dostávaly první menzes až v patnácti nebo sedmnácti letech a byly z toho důvodu zdravější?

C: Jsem o tom přesvědčen.

N: To by ovšem mělo hluboké sociální důsledky.

C: Ano. Mělo. Kdyby mladé dívky v USA konzumovaly stravu na rostlinném základě a z toho důvodu u nich nastal pozdější nástup menstruace, mohlo by to například pomoci k vyřešení problému těhotenství ve věku teenagerů.

U nás v USA máme tendenci se snažit, aby děti rostly a dospívaly co možná nejrychleji. To znamená, že také dříve sexuálně dozrávají. A dívky jsou vystaveny vyššímu riziku onemocnění rakovinou prsu. Existuje totiž opravdu mnoho důkazů, že čím později se objeví menstruace, tím nižší je riziko této vážné choroby. Na druhé straně: kdybychom děti živili

stravou na rostlinném základě už od ranného věku, byly by sexuálně zralé později a také zdravější v dospělosti.

Když se podíváte do historie výživy, zjistíte, že jsme vložili mnoho úsilí do zavedení stravy s vysokým podílem bílkovin a živočišných potravin. Avšak právě to je příčinou, proč děti rostou ke svému neprospěchu rychleji.

N: A co problém přechodu - menopauzy?

C: Totéž, co jsme si do této chvíle řekli, se děje i na konci reprodukčního období. Ženy, které konzumují stravu s vysokým podílem živočišných potravin, nejenže začnou své reprodukční období dříve, ale navíc jim později skončí. A to je také rizikový faktor pro vznik a rozvoj různých chorob.

N: Existují také nějaké zvláštní výhody, které rostlinná strava přináší mužům?

C: Nesledovali jsme rakovinu mužských pohlavních orgánů. Například rakovinu prostaty nebo varlat. Ale když mám soudit podle jiných výzkumů, pak se mohu domnívat, že rostlinná strava je pro muže vhodná. Rakovina prostaty má tendenci být ve spojení s vyšším příjmem tuků a živočišných potravin. A objevuje se v případech, kdy je také málo zeleniny a ovoce.

Existují výsledky dalších studií, které prokazují, že už velmi malé děti, například už tříleté, mají hladinu cholesterolu závislou na složení jejich stravy. Už malé děti mohou tedy procházet pocem vytváření aterosklerotických plátů. A ty mohou být vyšším rizikem pro výskyt oběhových chorob v pozdějším období.

A tak je nutnost konzumovat rostlinnou stravu obzvláště důležitá právě už u dětí. Nejen proto, že v této době se začínají ze špatné stravy tvořit základy pro dlouhý proces vzniku a rozvoje nemocí. Ale i proto, že dětství je obdobím života, kdy si děti zvykají na různé druhy potravy. Když je naučíme konzumovat stravu špatnou, bude pro ně později obtížnější změnit stravovací návyky a stravovat se lépe.

N: Našli jste v Číně oblast, kde lidé konzumují plně vegetariánskou stravu? Zcela bez živočišných produktů?

C: Ano, našli. V různých okresech jsme během kontrolní doby zaregistrovali strážníky, kteří nejedli živočišné potraviny - a nebo jen zanedbatelně málo.

N: Teoreticky by zdraví těchto lidí mělo být nejlepší. Je tomu tak?

C: V tomto případě je nutné být opatrný. Je tudíž možné, že někteří lidé jedli malý podíl živočišných potravin mimo námi kontrolované období. Za druhé: musíme být opatrní, když chceme charakterizovat plně vegetariánskou skupinu nebo oblast. V chudých oblastech, charakterizovaných plně vegetářskou, to jest veganskou stravou, trpí lidé jímými druhy problémů, které mohou ohrozit jejich zdraví. Za prvé: nemají stravu dost pestrou. Za druhé: mohou být neschopní správně kombinovat určité druhy nebo skupiny potravin. Když nemají dostatečné znalosti, může být jejich plně vegetářská (veganská) strava monotónní a eventuálně nuzná. Nevydatná. Pak se zvýší množství zdravotních problémů celé této populace a může se vyskytnout i větší množství přenosných chorob. A tak není dobré dívat se v naší studii jen na data z plně vegetářských (veganských) okresů a říkat, že to je ideál. Jednoduše: tak to není - právě pro uvedené okolnosti.

N: Zdá se, že tedy ve skutečnosti přesně nevíme, v jaké šíři přijmout vegetářské hledisko. Samozřejmě - strava s velkým podílem živočišných potravin je špatná. Ale na druhé straně může být možná potřebné konzumovat malé množství živočišných potravin, abychom získali některé důležité složky - například vitamin B₁₂.

C: Vitamin B₁₂ lze nalézt i v rostlinách. Potvrzuje to jedna švýcarská vědecká studie, která jeho výskyt v rostlinných potravinách prokázala. Zároveň uvádí, že jeho obsah v rostlinných zdrojích je vyšší, když jsou hnojeny přirozeně, ne umělými hnojivy. Existuje domněnka, že při použití umělých hnojiv, herbicidů a pesticidů je v půdě negativně ovlivňována mikroflóra. A právě tato mikroflóra produkuje vitamin B₁₂ jen v tom případě, když je půda zdravá a hnojená přirozenými hnojivy. Z půdy pak tento vitamin proniká kořenovým vlášením do rostlin a je jimi přijímán.

Ve Spojených státech je bohužel zhruba 99 % potravin pěstováno na půdě zatížené všemi druhy chemikálií a tak i obsah vitamínu B₁₂ v naší stravě bude velmi nízký.

Obecně: když mluvím o stravě, v níž je bohatě zastoupena rostlinná říše, tak mám tendenci myslet a uvažovat v termínech, které udávají druh a kvalitu živin zastoupených právě ve stravě rostlinné. Živiny rostlinné stravy totiž ostře kontrastují s těmi, které obsahuje strava živočišná. S přihlédnutím k této skutečnosti je pak dobré upravit otázku na dotaz: Jaké je spojení, jaký vztah mezi mírou nemocnosti a živinami v rostlinách na jedné straně a mezi mírou nemocnosti a živinami v živočišných potravinách na straně druhé? V této souvislosti jsou ovšem důkazy, které přinesla naše studie, více než přesvědčivé.

N: Někteří lidé přecházejí občas na zcela rostlinnou stravu a vůbec se nedotknou živočišných potravin. Dosud zjištěné údaje opravdu neprokazují, do jaké míry je to bezpečné. Kdybychom se rozhlédli po světě: bylo by možné najít kultury, jejichž příslušníci se žíví jen na bázi rostlin? A jsou tam přitom lidé extrémně zdraví? Říkal jste, že když nějaká společnost jen trochu zbohatne, přibere do stravy živočišné potraviny. A tak jsem zvědav, zda v živočišné stravě není něco, co bychom v malých dávkách přece jen mohli potřebovat.

C: Letos na podzim jsem na Cornellově univerzitě přednášel o vegetářské stravě. To mi poskytlo příležitost začít se dívat na některé z těchto otázek širěji v historickém, filosofickém i vědeckém slova smyslu. Je samozřejmě také důležité vzít přitom v úvahu příklady některých skupin lidí nebo jednotlivých osobností, které se takto žíví a přitom se těší výtečnému zdraví.

Ze získaných informací vyšlo najevo, že někteří z nejvýznačnějších sportovců se žíví stoprocentně rostlinnou stravou. Nejedí ani maso, ani mléko a mléčné výrobky, ani vejce. Například Dave Scott je význačným příkladem. A byl někdy nazýván největším, nejvýznamnějším světovým sportovcem. Byl to donedávna jediný muž, který vyhrál náročný Havajský triatlon více než jednou. Vyhrál ho dokonce šestkrát. A při posledním takovém vítězství mu bylo 40 let. Carl Lewis, který na olympijských hrách získal více zlatých medailí než kdokoliv jiný, je stoprocentní vegetarián a sám říká, že má ve své stravě jen 10 % tuku. Dalšími plně vegetářskými sportovci jsou Ed Moses a Martina Navrátilová. A nejsou to žádná křehká stvoření.

(Pozn. překl.: Mají ovšem své výživové poradce, kteří dobře znají zákonitosti zastoupení jednotlivých potravin. Tak je tomu i u Nikiho Laudy, reprezentačního družstva bulharských moderních gymnastek, reprezentačního volejbalového družstva japonského, u rakouských lyžařů a u dalších špičkových sportovců, kteří konzumují stravu podobnou dobře sestavené stravě makrobiotické.)

Ve starém Řecku věděli a potvrzovali ti nejslovnější filozofové, že nejlepší borci na olympiádách konzumovali stravu na rostlinném základě. Nejsem ochoten se ani v nejmenším podepsat pod myšlenku, že je možné podávat lepší fyzické výkony při stravě živočišné. Ta prostě jen nezadržuje vodu. Nicméně i při živočišné stravě mohou být lidé svým způsobem silní, nejen ve smyslu „naducaní“. Tak například hráči amerického fotbalu mohou konzumací většího množství tuku a živočišných bílkovin přibývat na hmotnosti i na síle. Je tu ovšem otázka, za jakou cenu. Jedním z nejvíce sřežených tajemství Americké fotbalové asociace je v současné době fakt, že průměrný věk bývalých fotbalových hráčů je 53 let. Vyššího se nedožijí. To proto, že tito hoši jedí velmi nezdravě.

V USA je takřka nemožné provést výzkumnou studii, která srovnává vegetáře a nevegetáře. Protože 90 % vegetářů patří do skupiny lakto-ovo-vegetářů. Pokud hodnotíme živiny, obsažené a přijímané v tomto typu výživy, pak vlastně zmíněný typ strávnicků se nestravuje příliš odlišně od lidí, kteří konzumují tak zvanou normální stravu. Například tuku, který přijímají, je takřka stejné množství jako u nevegetářů protože v lakto-ovo-vegetářské dietě je mnoho mléčných produktů a vajec. A tak tito lidé vlastně jen vyměnili jeden druh živočišné stravy za jiný.

N: Když se podíváte na statistiky, které jste získali výzkumem, můžete říci, zda pesticidy nebo další podobné složky hrají roli jako příčiny chorob ?

C: Čínská vláda nás žádala, abychom měřili hladiny pesticidů, protože právě o tyto hodnoty měla velký zájem. Kontrolovali jsme deset různých druhů pesticidů, které se v Číně používají. Dělal jsme to, když jsme analyzovali konzumovanou potravu. (Analýzy prováděly laboratoře Státního úřadu pro

potravin y a léky.) Jak jsem již řekl, zjistili jsme, že v Číně nejužívanější pesticidy jsou u nás na západě zakázány, ale za dumpingové ceny jsou přitom vyváženy do Číny a tam znehodnocují potraviny. V analyzovaných vzorcích jsme jejich čtyři druhy zjistili. Tyto zakázané pesticidy jsou ovšem vyváženy i na další místa naší planety. Nejsem bohužel schopen říci na toto téma nic víc.

N: Můžete stručně říci, které potraviny by měl vegetarián vynechat?

C: Měřili jsme například hodnoty kvašených zelenin a hodnoty čerstvých syrových zelenin. A srovnávali data s výskytem různých chorob. Nalezli jsme skutečně zajímavé souvislosti. Kvašené zeleniny, pokud byly velmi přesolené, měly tendenci hrát určitou roli ve výskytu rakoviny žaludku. Zatímco konzumace čerstvých syrových zelenin byla s rakovinou žaludku spojena v opačném slova smyslu. Tedy v dobrém. Pomáhá rakovině předcházet. To podporují a potvrzují i jiné studie, které zjistily, že konzervují-li se mléčným kvašením zeleniny s nadměrným množstvím soli, nepůsobí dobře. Celkový obsah soli v některých typech kvašených zelenin je v některých oblastech Číny mnohem vyšší než jsme zvyklí konzumovat tady u nás na západě. Pokud je množství soli v jakémkoliv pokrmu extrémní a pokud je to chlorid sodný, tj. běžná sůl kuchyňská a nikoliv bílá sůl mořská, pak víme, že to má vliv na častější výskyt mozkové mrtvice a na výskyt srdečních chorob. To jsme měli příležitost vidět i v Číně tam, kde je celkový příjem soli značně vysoký.

Kvašené zeleniny, známé jako pickles, které jíme v současné době, nemají v ničem blízko k některým přesoleným starým technikám konzervace ani ke způsobům, jak někteří čínští venkované pomocí soli konzervují potraviny ještě dnes. Například když dělají zeleniny kvašené v otrubách nebo tak zvané zeleniny takuan.

N: Co můžete říci k produktům ze sóji?

C: V některých oblastech Číny se jich kupodivu konzumuje jen malé množství. Je překvapivé, že se tam nekonzumuje tolik sóji, jak by si člověk představoval. Z našich zjištění vyplývá, že čím častější je konzumace luštěnin, tím nižší je hodnota cholesterolu. Souvislost mezi luštěninami a nižším cholesterolem

prokázalo v posledních letech i několik jiných výzkumných prací.

N: Konzumují Číňané mořské řasy?

C: Ano, zvláště na pobřeží.

N: Víte o něčem, na co by měli dávat pozor lidé, kteří přecházejí na rostlinnou stravu? Například na kombinace bílkovin?

C: S kombinací bílkovin si nemusejí dělat starosti. To je mýtus. Smyšlenka. Jediné o co by se měli starat, je to, aby konzumovali rozumně pestrou stravu. Tím mám na mysli celá obilná zrna, některé další obilné škroby, luštěniny a pestrost v zelenině. Pestrost je důležitá, protože pak máme správnou tendenci získávat přiměřené množství mnoha druhů živin. Někteří lidé se stávají vegetariány a bohužel se přitom soustřeďují jen na pití mrkvové šťávy, kterou pijí několikrát denně. Nebo dělají něco podobně nesmyslného.

Škrob z obilných zrn je hlavní součástí stravy v mnoha oblastech. Konzumuje se pšenice, rýže, kukuřice a další obilná zrna. Při srovnání strávníků, které jsme sledovali a kteří konzumují pšenici, se ukázalo, že ti, kdo spolu s pšenicí jedí jako základ rýži, měli lepší výsledky pokud se týče lipidů a tuků zjištěných v krvi. To má samozřejmě přímý vliv na nižší výskyt srdečních chorob. Shrnutí: pšenice je hodnotná potravina, rýže je však patrně jako zdroj škrobu lepší.

N: Vaše informace a závěry vaší čínské studie jsou dramatické. Kdyby se to, co zde říkáte, uvedlo zplna do praxe, znamenalo by to radikální obrat ve způsobu života. Jak ekonomicky, tak vzhledem k životnímu prostředí a i v řadě dalších aspektů. Jak jste byl přijat lékařským stavem a dalšími institucemi? Předpokládal bych, že většina oficiálních a vládnoucích činitelů, s nimiž jste mluvil, konzumuje standardní americkou masitou stravu. Jak přijímají všechna vaše zjištění?

C: Nepřijímali je příliš dobře už od samého začátku, když jsem o této práci začal v sedmdesátých letech mluvit. Byl jsem totiž jedním z autorů zprávy s titulem STRAVA, VÝŽIVA A RAKOVINA, kterou v roce 1982 vydala Národní akademie věd. Byla to první velká studie, která nabádala ke snížení množství přijímaného tuku a k větší konzumaci zeleniny. Protože jen tak je možné snížit rizika rakoviny.

N: Když vezmeme v úvahu vše, co víme o stravě a chorobách, pak je možné říci, že je takřka zločin, když je možné jít k lékaři a vyjít z jeho pracovny, aniž jsme se dověděli fakta o stravě a o jejím vlivu na naši nemoc. A o tom, že je možné v širokém slova smyslu předcházet degenerativním chorobám, když se budeme dobře stravovat.

C: Samozřejmě, že je to zločin. Základní otázkou je, proč tomu je právě tak. Na toto téma bychom mohli pokračovat v diskusi po celé hodiny. Tento problém má některé hluboké historické kořeny. A my bychom mohli z této skutečnosti vyvodit některé okolnosti, které způsobují, že u našich nezdravých pohledu na věc domýšlivě setrváváme ještě dnes.

Myslím si však, že velký podíl na tom má i rychlé tempo našeho života. Stálá touha dosáhnout něčeho rychleji, chtít okamžité uspokojení a odměnu - ať už je to ve formě potrawy nebo čokoliv jiného.

Přitom stále hledáme tu zázračnou kuličku nebo pilulku. A místo kázně chceme okamžitý požitek. Jíst tučná jídla, nezdravá jídla. Představujeme si přitom, že starosti s důsledky si budeme připouštět až později. Protože lékař se o nás postará. Že prostě spolkneme nějaké chemické léky, které naše potíže a naši chorobu vyléčí. Tato strategie bohužel nezabírá. Nemá efekt. A nejen to. Tento způsob myšlení a životní praxe mnoha způsoby ničí a ruinuje životní prostředí.

Navzdory těmto trendům je tu podle mého mínění i řada dobrých znamení. Podle jednoho velkého sčítání hlasů už 75 % Američanů přestává rostlinnou stravu považovat za libůstku nebo koníčka. Vidíme také, že světové „vegetářské hnutí“ se dere na jídelní lístky restaurací. A vládní instituce se občas ozvou s konstatováním, že člověk může být zdrav, když se dá tímto směrem.

Takže si myslím, že se děje mnoho pozitivního, ale i negativního. V Číně má například McDonald něco jako 350 odbytišť. Slyšeli jste o žalobě McLibela v Anglii? McDonald popohnal před soud anglický pár, Davida Morrise a Helenu Steel, ochránce životního prostředí. Za to, že rozdávali letáčky, poukazující na zdravotně škodlivé McDonaldovy pokrmy. McDonald doslova „vyšťoural“ na světě místo, kde by měl na-

ději vyhrát žalobu proti takovým lidem jako jsem já a další, kdo jeho pokrmy kritizují. Pak by totiž mohl říci rozvojovým zemím, do kterých se chce dostat: „Hele, vyhráli jsme žalobu. To znamená, že všichni lidé, kteří nás kritizují, se mýlí.“

McDonald si pro svou žalobu vybral Anglii. Data z Čínské studie byla tedy použita žalovanou stranou proti McDonaldu právě tam. A já jsem tam byl pozván k vyšetřování jako svědek.

N: Jak dopadlo vyšetřování?

C: Právě skončilo. A zatím nebylo vydáno žádné rozhodnutí. Celá ta historie je velmi pozoruhodná. Mladý pár, který byl terčem žaloby, nemá žádné právní znalosti ani praxi. Přesto převzal u soudního dvora svůj případ do svých rukou. Byl jsem obžalovanými pozván jako spřátelená osobnost, abych vystupoval jako svědek. Advokáti McDonalda mi kladli ty nejkritičtější otázky, jaké vůbec mohli klást. Předpokládalo se, že budu vyšetřován dva dny. Trvalo to však jen jeden den. Někteří pozorovatelé u soudního dvora mi řekli - a já nemám právo říkat, zda je to pravda nebo ne - že soudce a McDonaldu advokáti byli znepokojeni silou důkazů a dat, a nebyli schopni pokračovat dál. Proto bylo prostě rozhodnuto další otázky zastavit.

N: Chtěl byste říci něco na závěr?

C: Poznámku k tomu, o čem se dnes mnoho hovoří. Ke genetice. Genetika ve skutečnosti nemá nic společného s rizikem chorob jako takových, když žijeme správně. Má s chorobami ovšem něco společného, když žijeme nedobře, nezdravě.

Určitě jste již slyšeli o nadějných objevech nových genů těch či oněch chorob. Zdá se, že je to dnes hit, šlágr. Lékařský stav zcela pobláznil media zprávami o genetice. Každý den je možné slyšet o genech to či ono. Když však pátráte hlouběji, poučíte se, že tyto objevy mohou pomoci jen malému zlomku těch, kdo jsou nemocní.

A tato situace také začne vyžadovat určité skutečně bizarní a riskantní genetické manipulace, které - při nejlepším - svědčí o velmi povrchním porozumění biologii. Celé to přehnané nadšení pro geny je skutečně určitým způsobem hloupé, pošetilé.

Ještě jednu věc bych chtěl dodat. Lékaři v naší zemi skutečně nemají žádnou kvalifikaci ani praxi v oboru výživy. To je

velmi smutné zjištění. Ale je to skutečnost. Dvě rozsáhlá šetření zjistila, že 83 až 86 procent lékařů na otázku proč studovali medicínu odpovědělo: „Hlavním důvodem je, že je to profese s výbornými příjmovými možnostmi.“ Považuji to za nezdravé myšlení. Obzvláště v případě, když vědí tak málo o výživě a o jejich schopnostech a možnostech jako prvního prostředku kontroly chorob od chvíle, kdy se choroba objeví.

Naše společnost vytvořila takový druh kultury, v němž platíme některé profese za to, že léčí konečná stadia chorob. A že se přitom tváří, jako by nevěděli, jak nám od samého počátku mají pomoci, abychom zůstali zdraví. Jsem však optimista. Vidím náznaky změn. Stále větší počet lidí si uvědomuje, že to, co jsme dělali, nebylo příliš moudré, ŽE JSOU LEPŠÍ CESTY, KTERÝMI SE DÁT...

Až sem diskuse profesora Campbella s novináři. Co dál?
Pozorní čtenáři si jistě všimli

VÝRAZNÉHO POLITOVÁNÍ NAD TÍM, ŽE JE SNAHA PROTLAČIT
DO ZDRAVÉ ČÍNSKÉ STRAVY MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY.

Můžeme jen stejně smutně konstatovat, že ta snaha se objevuje stále ještě i u nás. Nejen u politické, ale dokonce u vědecké reprezentace. A o tom co nejstručněji v závěru této knížky...

VAŠE TÉMA

Je to denně vysílaný program v Českém rozhlase, Radiožurnálu. Tím, že vstupuje do vysílání průběžně několikrát denně, včetně závěrečného shrnutí, má zřejmě vysokou sledovanost. Dáváme teď ve velké zkratce k dispozici to, co mohli jako VAŠE TÉMA sledovat posluchači 9. ledna 2003. A ∞ mohli slyšet z úst naší přední potravinářské odbornice pracující v naší přední státní instituci:

„Mléko je významným dodavatelem bílkovin, vitamínů a vápníku, důležitých výživných hodnot a látek... Vápník chrání konzumenta před osteoporózou, mléko je jeho nejlepším zdrojem... S prevencí je nutné začít už v dětském věku... Využitelnost z mléka je 30 %, z rostlinných potravin 10%... Mléko je univerzální potravinou... Snížení tučnosti sníží množství vitamínů, ale to není významné, zůstane významný obsah dalších živin, bílkovin a minerálních látek - hlavně vápníku...“

Náš doplněk: zahraniční literatura uvádí, že právě pro vyšší koncentraci bílkovin je odtučněné mléko ještě škodlivější než mléko neodtučněné. Také proto, že k osteoporóze přispívá i vyšší koncentrace bílkovin.

Vaše důvěra

Zajímalo by nás, jestli zůstane neochvějná, když přijdete nebo přijedete do některých našich lázní nebo přijdete do některých našich zdravotnických zařízení a tam bude viset (leckde visí) STRAVOVACÍ DOPORUČENÍ U OSTEOPORÓZY. Jsou v něm

uvedeny potraviny světovou vědou už po dlouhá léta uznané za velmi nevhodné až škodlivé. (Máslo, sýry, jogurt, mléko, burské oříšky, tropické plody konzumované v našem klimatickém pásmu, špenát a rajčata - nevhodné pro vysoký obsah kyseliny šťavelové, dále je doporučováno maso, vnitřnosti, uzeniny, vejce, zavařeniny, margarín.)

Naopak NEJSOU UVEDENY VHODNÉ POTRAVINY S VÝZNAMNÝM OBSAHEM VÁPNIKU: ryby s bílým masem, luštěniny a všechny výrobky z nich, zelené zeleniny, zelené natě všech zelenin, mořské řasy, třítetý čaj banča a kukiča.

Toto stravovací doporučení dává náš nejvyšší (oficiálně uznávaný) odborník na problémy osteoporózy...

Náš komentář: bez komentáře.

Naše doporučení: vyberte si. Máte svobodu volby, stejně jako svobodu nést důsledky.

Náš dárek: následující tabulka.

Obsah vápníku ve 100 g některých potravin

Údaje o obsahu vápníku jsou v miligramech a jsou převzaty z tabulek amerického Department of Agriculture a japonského Nutritionist Association.

KRAVSKÉ MLÉKO	100-118	RŮZNÉ SÝRY	94-850
Řasa hiziki	1400	Sójové boby	190-226
Řasa wakame	1300	Sýr tofu	120-128
Rasa kombu	800	Sójový sýr natto	90-103
Řasa agar	400	Sójová pasta miso	70-180
Sušená ředkvička	400	Sezamová semena	630-1160
Petrželka	200	Mandle	234-282
Listy hořčice	140-183	Lískové oříšky	186-209
Listy bílé ředkve	180	Semena slunečnice	120-140
Listy turínu	130		

A TO MŮŽE BÝT KONEC - nebo pro někoho též slibný začátek.

ŠŤASTNOU CESTU!

Únor-březen 2003

JP

HORCE AKTUÁLNÍ DODATEK

Je dvacátého osmého listopadu 2006. Nejošklivější možný den. Mlha, drobné mrholení, vlhko, smog, zápach mokrých tlejících odpadků, ani teplo ani zima - vlezlo. Zdá se, že nikde není sebemenší kousek naděje na cokoliv pěkného a pozitivního. Není divu.

Ve sdělovacích prostředcích dozívají reakce na konstatování vědců, že v celé Evropě přibývá neplodných párů. Odborně řečeno: INFERTILITA.

Neschopnost plnit nejzákladnější člověčí roli - „Jděte a množte se...“

S nepochopitelným uspokojením oznamují specialisté, že k nám míří mnoho neplodných párů z Německa a Rakouska, protože u nás je na vysoké úrovni a levnější UMĚLÉ OPLODŇOVÁNÍ.

Je k dispozici jen krátký okamžik na povzdechnutí nad tím, že je tady další smůla civilizace: opět něco UMĚLÉHO, co riskantně nahrazuje postupy, které jsou pro zdraví nutné ve formě PŘIROZENÉ.

Povzdechnutí ještě nebylo vystřídáno nadechnutím a už další zdroj informací hlásí, že přibývá dvojčat a trojčat a vícečetných porodů. Oficiální termín pro tento jev: DAŇ ZA LÉČBU NEPLODNOSTI. Důsledek uměle vyvolaného rodičovství. S dodatkem, že taková manželství se bohužel brzo rozpadají. Zena sou-

časnosti je uštvaná starostí a péčí o děti a není schopna plnit svou roli partnerky. Pak zůstává s dětmi sama, často za velmi těžkých podmínek.

Na otázku, co ještě se na nás dvacátého osmého listopadu snese, přichází za pár okamžiků odpověď. Všemi dosažitelnými prostředky se začínají ozývat ti, kdo (často zoufale) čekají na příznivé vyřešení nedostatku finančních prostředků pro tak zvané SOCIÁLNÍ SLUŽBY. Nevloží-li do této oblasti vláda několik miliard, dojde údajně ke krizi - mnohokrát nazvané katastrofou. Na různých náměstích a v ulicích jsou demonstrace. Dokonce tam i zpívají MENTÁLNĚ POSTIŽENÉ DĚTI. Svůj názor a své potřeby přerývavě i překotně vyjadřují VOZÍČKÁŘI. Nesměle se zapojují i těžce nemocní a SENIOŘI, kteří nemají prostředky, aby zaplatili pomocníky, potřebné při obtížných nebo nezvládnutelných chvílích.

Tato situace připomíná nedávnou demonstraci a pochod, burcující na náměstích a v ulicích veřejnost, aby věnovala vyšší pozornost jak nárůstu RAKOVINY PRSU u žen, tak stále vyššímu procentu úmrtnosti na tuto hrozbu.

Ještě nedozněla vzpomínka na ten pochod proti rakovině a následuje věcné oznámení lékařů, že přibývá pacientů s Parkinsonovou chorobou. Kromě konstatování příznaků — hrubého třasu a ztuhlosti - k nim lékaři přiřazují další šokující informace: nemocní mají potíže s mluvou, zhoršenou koordinaci pohybů, obtížnější udržování rovnováhy. Roste nejen počet takovýchto pacientů, ale i výskyt chorobných příznaků ve stále nižším věku. Zvyšují se náklady na léky. Už je to padesát až sto tisíc korun ročně na jednoho pacienta.

Stejně věcně, ale s podtextem hrdosti, je pak připojen dodatek, že oddělení nukleární medicíny další naší nemocnice zakoupilo přístroj, který pomáhá zjišťovat a klasifikovat výskyt Parkinsonovy choroby. GAMA KAMERA se přitom šedesát minut točí kolem pacienta. Jejím vyšetřením se pacient neuzdraví. Přesto je to zásah, který stojí DVACET TISÍC KORUN. Toto nelaciné vyšetření by údajně mohlo přispět ke snížení výdajů za léky. To kdyby se zjistilo, že příznaky choroby nejsou mimořádně vážné. A my nemáme sil bouchnout do stolu. Cožpak není ve stovkách knih psáno, že neodstraní-li se příčiny choroby, rozvine se cho-

roba za jakýchkoliv okolností do vážnějších až nejvážnějších forem...?

Za chvíli oznamuje Paříž, že přibývá i Alzheimerovy choroby a že jí trpí i kdysi slavná filmová kráska a hvězda filmového plátna. Je zcela bez prostředků. Slavný Belmondo organizuje sbírku na její podporu. Ptáme se v duchu, kdo organizuje sbírky na pomoc těm pacientům, kteří nejsou tak slavní, jako Alzheimerovou chorobou postižené filmové hvězdy a špičkoví světoví politici.

Ještě než se - byť jen pro sebe - pokusíme o jakoukoliv odpověď, je do éteru vržena otázka: „Je současná situace příznivá pro VZNIK DALŠÍCH KRIZÍ?“ Dovídáme se, že ano. Že však nejsou myšleny ani krize zdravotní, ani ekonomické, ani sociální, ale vážné KRIZE BEZPEČNOSTNÍ. A pak za necelou hodinu před veřejností diskutují odborníci specializovaní v novém oboru. Jejím BEZPEČNOSTNÍ VÝZKUM. Zaměřený na vývoj nových TECHNOLOGIÍ, aby se podpořilo bezpečí stále více ohrožovaných občanů - především v Evropě.

Mozek už nechce vědět nic dalšího. Všechny zdroje informací jsou tedy vypnuty, zahozeny, vyřazeny. A do všech mozkových závitů se vlíná pocit a myšlenka, že devadesát procent populace by z právě popsaného jednodenního souhrnu informací mělo právo podlehnout stavu, kterému se někdy říká

LHOSTEJNOST Z BEZNADEJE

Prosíme, abyste se mezi takové lidi nezařadili. Přečtěte si nejdříve znova všechny kapitoly z předcházejících vydání této knížky. A pak následující část našeho dodatku pro vydání třetí. Víme totiž o něco víc než jen to, co jsme v podvečer osmadvacátého listopadu slyšeli, viděli, četli.

INFERTILITA

- Je velmi ovlivněna mužskou IMPOTENCÍ. Trojice amerických vědců (Virag, Bouilly, Frydman) uveřejnila již v roce 1985 výsledky svého výzkumu, který zjistil, že impotence je z velké části způsobována stravou s vysokým obsahem tuků. Upra-

vou stravy se stav opět může zlepšit. Ergo kladívko: může se napravit i infertilita, neplodnost.

- INFERTILITU (neplodnost) ŽEN podle dalších vědeckých prací způsobuje kofein, který oddaluje možnost otěhotnění.
- Negativně na plodnost působí dále syntetický hormon estrogen. Ovlivňuje celek organismu tak, že je plodnost snížena v nejširším slova smyslu. (Eric Lindala v roce 1995.)
- Mezi zjištěné příčiny neplodnosti u většiny žen patří zahlenění reprodukčních orgánů. (Vinu nese mléko spolu s mléčnými výrobky, bílá mouka, cukr a další hlenotvorné potraviny a nápoje).
- Velkou roli hraje degenerace vajíčka. (Významná vina: nadměrné množství slaných sýrů a slaných živočišných výrobků a následná přitažlivost k cukru.)
- Neplodnost mnoha žen způsobuje i překyselení reprodukčních orgánů, ve kterém hynou mužské zárodečné buňky, spermie. (Překyseluje většina potravin a nápojů, které jsou v tabulce potravin mimo pásmo zdraví. Mléko a hlavně slazené mléčné výrobky v tom hrají velkou roli.) K již vyjmenovaným příčinám ženské neplodnosti se kromě jiného přiřazují i další skutečnosti, vyjmenované v přešlých kapitolách. (Psychika a pod.) Jsou u nich většinou uvedeny i příčiny.
- U mužů dále patří mezi příčiny infertility chemické přísady do průmyslově zpracovaných potravin, ale hlavně množství potravin a nápojů, které snižují počet spermií nebo ochromují jejich aktivitu. (Alkohol, ovocné džusy, sladkosti, příliš častá konzumace ovoce, tropické ovoce v našem mírném klimatickém pásmu, mléčné koktejly a všechny další sladké mléčné výrobky. Spermie ochromme i vnitřní prostředí, překyselené z konzumace přílišného množství živočišných pokrmů). - Nesmíme zapomenout, že v současnosti je jednou z významných příčin strava, ve které je nedostatek kvalitní a intenzivní energie z celých obilných zrn spolu s minerály naší domácí zeleniny.

ZÁVĚR: neplodnost je zbytečný fenomén moderní doby, za který může především nevhodná až nebezpečná výživa. Není obtížné stravu změnit k lepšímu. Potřebné suroviny jsou k dis-

pozici. U některých tvrdošijných a marně léčených neplodností došlo k otěhotnění žen již za šest měsíců. Na rozdíl od žen uměle oplodňovaných byly ty lépe živěné šťastnější - protože se přispěním zdravější stravy rychle uzdravovaly i z řady dalších potíží.

UMĚLÉ OPLODŇOVÁNÍ

Vyprovokovává stovky až tisíce odmítavých reakcí. Obecně je totiž nevhodný jakýkoliv umělý zásah do kteréhokoliv procesu, který je spojen s naší PŘIROZENOSTÍ. A tou se v širokém slova smyslu myslí fungování celého organismu. Skutečná náprava a skutečný pokrok je oprávněně spatřován v PREVENCI. Prevence jakýchkoliv problémů je pak nejvíce zajišťována PŘIROZENOU, PŘÍRODNÍ STRAVOU. O ní a jejím nejvýznamnějším směru (makrobiotice) bylo již publikováno a bude ještě publikováno mnoho. I z pera těch nejvyšších světových specialistů.

DAŇ ZA LÉČBU NEPLODNOST

Komentář je jednoduchý. Člověk - tvor přírodní, protože vyšlý z přírody - platí a nutně musí daň za všechno nepřirodní platit. Přírodní vesmírné zákony nelze zrušit ani obcházet. Protože se to ovšem v současné civilizaci děje, lidé jako druh platí. Degenerují. Naštěstí ne všichni. Protože je východisko. Návrat k přirozenosti. Pro někoho bude pomalý nebo dokonce těžký, ale je nutný. Není jiné cesty.

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Pomáhat bezmocným a postiženým je důkaz vysoké lidské morálky. Rozdíl oproti minulosti je v kvalitě. Dnes je to otázka peněz ze státního rozpočtu. Dříve většina lidí žila skromně a přirozeně, takže nebylo tolik bezmocných a postižených. Tak zvané sociální služby stihla zadarmo poskytovat rodina nebo přátelé. Proto v této oblasti po dlouhá desetiletí a možná staletí a možná tisíciletí nehrozila, tak jako dnes, ani krize ani katastrofa.

MENTÁLNĚ POSTIŽENÍ

Dvacet devět příznaků tohoto stavu vyjmenovává kniha dvojice Kushi - Jack s názvem THE MACROBIOTIC PATH TO TOTAL HEALTH. (Makrobiotická cesta k celkovému zdraví.) Nebudeme PŘÍZNAKY od autorů opisovat. Jen z mnoha stránek, které se těchto problémů týkají, ocitujeme několik PŘÍČIN této novodobé problematiky.

- Na vině je životní styl, který není v souladu, v harmonii s naším přírodním prostředím.
- Také zhoršená kvalita krve, způsobená nevhodnou až nebezpečnou překyselující a zahleňující současnou stravou.
- Spolupůsobí energetická KVALITA stravy. Potraviny a nápoje s extrémně expanzivní (uvolňující, dilatující) energií. (Viz tabulka potravin.)
- Negativně postihuje člověka i strava s extrémně kontrahující (stahující) energií. (Viz tabulka.)
- Je nutné zmínit i průmyslově zpracovávané potraviny, které nejrůznějšími technologiemi snižují energetickou KVALITU potravin a nápojů.
- Nespravedlivě je až na konci neschopnost a neochota mnoha lidí uvěřit tomu, že na všech problémech se podílí právě energie, která do nás vstupuje stravou. Smůlu mají nejen tito lidé, ale bohužel i ti, kterým oni zakazují nebo neposkytují možnost se změnami ve stravě a způsobu života preventivně problémům vyhýbat a bránit.

Není možné zapomenout na okamžiky, kdy v roce 1980 v Paříži japonský badatel Kushi přivítal při individuální konzultaci matku s dvouletou holčičkou v náručí slovy: „Výborně. Od minule se zase zlepšila.“ „Já vím“ - odpověděla šťastná matka.

Stručně: strava matky v těhotenství - především na mléce a mléčných výrobcích. Dítě nekojené, ale živěné nejrůznějšími mléky umělými a kravským. Zhruba v jeden a půl roce diagnostikované jako mentálně postižené. Příčina: totálně zahleňené lebeční dutiny a tkáně. Tím zapříčiněné snížení funkce mozku. Začátek trvalého zlepšování začal přechodem na spe-

ciální dětskou makrobiotiku. Lotosové a zázvorové obklady. A další prostředky energetické medicíny.

Nádherná vzpomínka. Původně prý netečné dítě se usmívalo. Byl tenkrát listopad. Už není možné si vzpomenout, jestli bylo osmadvacátého. Ale i fotografie z toho dne dokládají zářivé slunce odrážející se ve vodách Seiny i v oknech chrámu Notre Dame. Pochopitelně i v očích matky, která poochopila - a proto našla východisko.

VOZÍČKÁŘI

Námět na celou knížku. Druhotných příčin je mnoho. Ta hlavní je samozřejmě v neharmonické, z energetického hlediska nevyrovnané stravě. Každá kapitola kterékoliv publikace o energetické medicíně nebo makrobiotice dá čtenáři důkaz, že toto naše tvrzení je opodstatněné.

Dobře pracuje jen nezahleněný a nepřekyselený organismus. Zahlenění a překyselení ochromuje všechny hlavní orgány, včetně nervové soustavy a mozku. Ke stovkám okolností a příležitostí, které skončí vozíkem, je za takových situací blízko.

Dovolte příhodu z letadla na trase Londýn - Praha. Žena nepřijímá letuškou nabízené občerstvení a vybaluje si své rýžové koule, osmažený plátek sýra tofu a zeleninový salát. Soused na vedlejším sedadle přihlíží a dlouho taktně mlčí. Pak to nevydrží. „Co to jíte a proč?“ Odpověď: „Konzumuji makrobiotiku. Nejím maso-mléčno-cukrovou stravu. Nechci ani umřít na rakovinu, ani skončit na vozíku.“

To spustilo stavidla. A žena se dovídá, že se muž po ročním pracovním pobytu rád vrací domů, protože anglická strava je hrozná. A dívat se každý den na ulice, přeplněné invalidními vozíky, už ho také děsí. „Výroba holí, berlí, protéz a hlavně invalidních vozíků je v Anglii v současnosti nejnýnosnější byznys.“ Vida. O tom se u nás nepíše ani nemluví. Pro zmíněnou ženu trochu drahá informace. Letenky nejsou levné. Ale našťástí pobyt na celosvětovém setkání instruktorů energetické medicíny s přednáškami špičkových vědců stál za víc než za cenu letenky tam a zpět.

SENIORŮ

Známe takové, kteří se ve svých osmdesáti až devadesáti letech starají s přehledem nejen sami o sebe, ale často i o druhé, přitom neberou prášky a ještě navíc rozšiřují informace o své makrobiotické stravě, která jim pomohla na nohy. Nemá smysl se šítit dál. V mnoha publikacích je o tomto tématu informací dost. Návod „jak na to“ například v knize JAK JSTE KLAMÁNI - NEJEN MAKROBIOTICKÁ KUCHARKA. Důkazy pak v řadě knih dalších. Také ve ZBYTEČNÝCH CHOROBÁCH. (Viz Literatura v závěru.)

PARKINSON

Američtí vědci Pincus a Barry publikovali práci, v níž informují o tom, že strava s nižším obsahem bílkovin může pacientům s Parkinsonovou nemocí velmi pomoci. Při výzkumném experimentu vyloučili ze stravy pacientů maso a všechny masné výrobky, vaječné bílky, živočišnou želatinu, mléko a mléčné výrobky. Omezili i luštěniny, ořechy, čokoládu a pečivo.

Z hlediska energetické medicíny: mezi příčiny typu s rychlým nebo rozsáhlým třasem patří maso, vejce, drůbež a další živočišné produkty. Mezi příčiny pomalého a jemnějšího třasu se počítá nadměrná konzumace cukru a sladkostí, obroušená obilná zrna a výrobky z nich, tropické plody, nadbytek ovoce a ovocných šťáv, stimulující potraviny a bylinné čaje, koření a další potraviny s expanzivním typem energie. (Viz tabulka.)

Miliony lidí praktikujících na naší planetě standardní makrobiotický režim žijí bez zmíněných potravin zdravě po dlouhá léta, vlastně desítky let.

GAMA KAMERA

Nemáme ani vědecké zprávy ani zkušenosti s jejím používáním. Víme jen z šedesátileté profesní zkušenosti, že VŠECHNY přístroje a nepřírozené zásahy svou energií nebo vyzařováním nebo jiným působením nějak oslabují nebo poškozují organismus. A že

takové negativní důsledky a poškození prokáže věda bohužel vždy až za mnoho let. Tak jako například u RTG, antibiotik, chemoterapie, ultrazvuku, multivitaminů a tak dále. Ted je tedy možné jen konstatovat, že Parkinson je zbytečná choroba a že je možné přirozeným způsobem bez vedlejších negativních důsledků nasadit jak prevenci, tak pomoc při léčení.

DVACET TISÍC ZA VYŠETŘENÍ GAMA KAMEROU

O něco levněji je možné pořídit informace na toto téma několikerym přečtením tohoto dodatku nebo celé publikace. Je vhodné to učinit dříve, než se člověk svobodně rozhodne k jakémukoliv řešení.

ALZHEIMER

Byla o něm řeč v časopise Meduňka a je o ní řeč i v naší knížce ZBYTEČNÉ CHOROBY. Osmadvacátého listopadu 2006 byla těsně před dokončením.

BEZPEČNOSTNÍ KRIZE BEZPEČNOSTNÍ VÝZKUM BEZPEČNOSTNÍ TECHNOLOGIE

Oslňující hnutí a aktivity k ochraně před nebezpečnými lidmi. Nebezpeční jsou ovšem pouze lidé, kteří se nebezpečně stravují. (Agrese = játra stažená slanými živočišnými výrobky včetně sýrů.) Nebezpečně v nebezpečných klimatických podmínkách žijí lidé, kteří se přitom nestravují podle přírodních a přirozených potřeb organismu, vhodných pro toto prostředí. Příklad: člověk z Afriky, který blíže severního pólu konzumuje pomeranče. Nebo Eskymák, který blíže rovníku shání drobné mořské ryby a řasy, vřes a tulení sádlo.

Takže: obsáhlé téma. K němu ještě jeden příklad: nebezpečné je konzumovat v horkém (a proto agresivním) podnebí agresivní (horkost podporující) stravu: maso, živočišné produkty vůbec. Civilizace, které se v dávné minulosti živily převážně stravou rostlinnou (Egypt, Indie, Dálný východ)

zanechaly obrovské kulturní dědictví. A žily v relativním bezpečí. Rozpadly se většinou teprve poté, co se začaly „civilizovat“ po našem dnešním způsobu.

Nad diskusemi o bezpečnostních technologiích a technických můžeme jen povzdechnout a připomenout mimořádný filosofický spis, který pojednává o

TECHNOLOGICKÉM TOTALITARISMU

A co se týká skutečné bezpečnosti obyvatel? Strach člověk nemá, když nemá ledviny nemocné z přebytku živočišné potravy a z nadměrného pití.

Bezpečný se člověk cítí, když nemá nemocná játra z nadbytku slaných sýrů. Bezpečně aktivní a správně se rozhodující je člověk tehdy, když nemá nemocnou ani slinivku ani slezinu ani žaludek z cukru a mléčných čokolád. Technologie mu nikdy nepomohou ani dostatečně, ani na dlouho.

ZNALOST PŘÍRODNÍCH VESMÍRNÝCH ENERGÍÍ

však pomůže člověku vždy. Tak či onak. A to nám prosím věřte.

Jestli jste v tuto chvíli již unaveni množstvím informací a přemýšlením o jejich souvislostech, pak dál už jen telegraficky.

V desítkách dosud zde neuvedených výzkumných pracích je doloženo, že se mléko a mléčné výrobky velkou měrou podílejí na alergiích, na zažívacích problémech, na potížích s klouby, s celým pohybovým aparátem, na osteoporóze, na problémech s chrupem - a to ještě není všechno. Přesto

JAKÁKOLIV BEZNADEJ JE ZBYTEČNÁ

Vydržte číst

-T. K. Jensen se svými spolupracovníky zjistil, že organicky pěstovaná přirozená, přírodní strava zvyšuje počet spermií, a tím zlepšuje plodnost u mužů.

Kushi a Millmann za pomoci nakladatelství Japan Publications vydali knihu „Přirozený přístup k neplodnosti a problémům rozmnožovacích orgánů“. (Kushi má 5 dětí, jeho nejbližší spolupracovník Ed Esco 7, další nejbližší spolupracovníci 3 až 6.)

Kushi a Esco (Avery Publishing) mluví o zbytečných problémech s neplodností v knize „Přirozený přístup k lásce.“

Paolo Tonio a kolektiv zjistili, že na vznik a rozvoji rakoviny prsu se nejvíce podílí mléko a mléčné výrobky. Ve stejné době přitom byla zveřejněna statistika o výrazném snižování rizika při bezmléčné stravě, která obsahuje celozrnné produkty, zeleninu a trochu luštěnin.

Levi se svými spolupracovnicí publikoval v roce 1993 práci, ve které jeho tým dokazuje, že sýry živočišného původu zvyšují riziko rakoviny prsu a že úmrtnost na tuto chorobu zvyšují o 12,7 %. Zároveň ovšem ujistil, že konzumace rostlinné stravy nabízí 60% ochranu před rakovinou prsu - hlavně při konzumaci zelených listových zelenin.

Je běžně známé, že na zvýšení počtu úrazů, a tím i na stálém zvyšování počtu vozíčkářů, se krom jiného podílí i nedostatek minerálů a jím způsobená nepozornost, roztěkanost, neschopnost soustředění. Mezi nedostatkové minerály patří i železo, protože jeho nedostatek snižuje kvalitu krve, na níž je závislé i naše myšlení a chování. Nedostatek železa u dětí konstatovala Americká akademie pro dětské lékařství na základě řady výzkumných zpráv. A v roce 1992 uveřejnila informaci, že nedoporučuje mléko pro výživu dětí.

Knihy doktora Spocka (Péče o batolata a malé děti) se v roce 1998 stala bestsellerem. Varuje před podáváním mléka zcela malým i větším dětem. Navrhuje, aby dostávaly více zelených listových zelenin, více zeleniny vůbec a více luštěnin především proto, že z těchto zdrojů je stejně dobře nebo i lépe vstřebatelný vápník. Krom toho obsahují podle Spocka tyto zdroje i velmi potřebné železo, různé vitaminy, komplexní uhlovodany (polysacharidy), a vlákninu. Nic z toho není v mléce obsaženo. Spock cituje ještě další choroby a problémy, jejichž příčinou je hlavně kravské mléko. A my k tomu nemusíme dodávat, že všechny potraviny, kterými je

možné mléko nahradit, jsou už v tuto chvíli běžně na našem trhu.

- Marian Burros publikoval v roce 1992 práci s titulem „Krvavé mléko a děti.“ V ní cituje i z prací několika specialistů, kteří upozorňují na nebezpečí plynoucí z konzumace mléka a mléčných výrobků.

JSTE JIŽ UNAVENI OBSÁHLOSTÍ TOHOTO VÝČTU?

Sdělíme vám tedy už jen telegraficky, že mléko a mléčné výrobky se i podle dalších desítek uveřejněných vědeckých prací významně podílejí na alergiích, zažívacích problémech, na chorobách kloubů, na potížích celého pohybového aparátu, na osteoporóze, na problémech s chrupem.

JAKÝKOLIV STRACH Z BEZMLÉČNÉ STRAVY

je zbytečný, nezdůvodnitelný, neopodstatněný, bláhový. Přečtěte znovu tuto knížku - a pozorně. A pak se vydejte někam, kde vás naučí vařit standardní makrobiotický režim. Setkáte se s lidmi kteří žijí bez mléka a sýrů a másla a dalších mléčných potravin a nápojů již více než čtvrt století - a žijí. Neživoří.

Nemáte-li dost odvahy ke změně, nemáte v pořádku ledviny a játra. Mohou za to hlavně sladké jogurty a slané sýry...

Za všechny, kdo žijí bez mléka, bez sýrů, bez chorob, beze strachu a s minimem technologií

autorka tohoto dodatku.

V Jestřábi, na přelomu
28. a 29. listopadu 2006

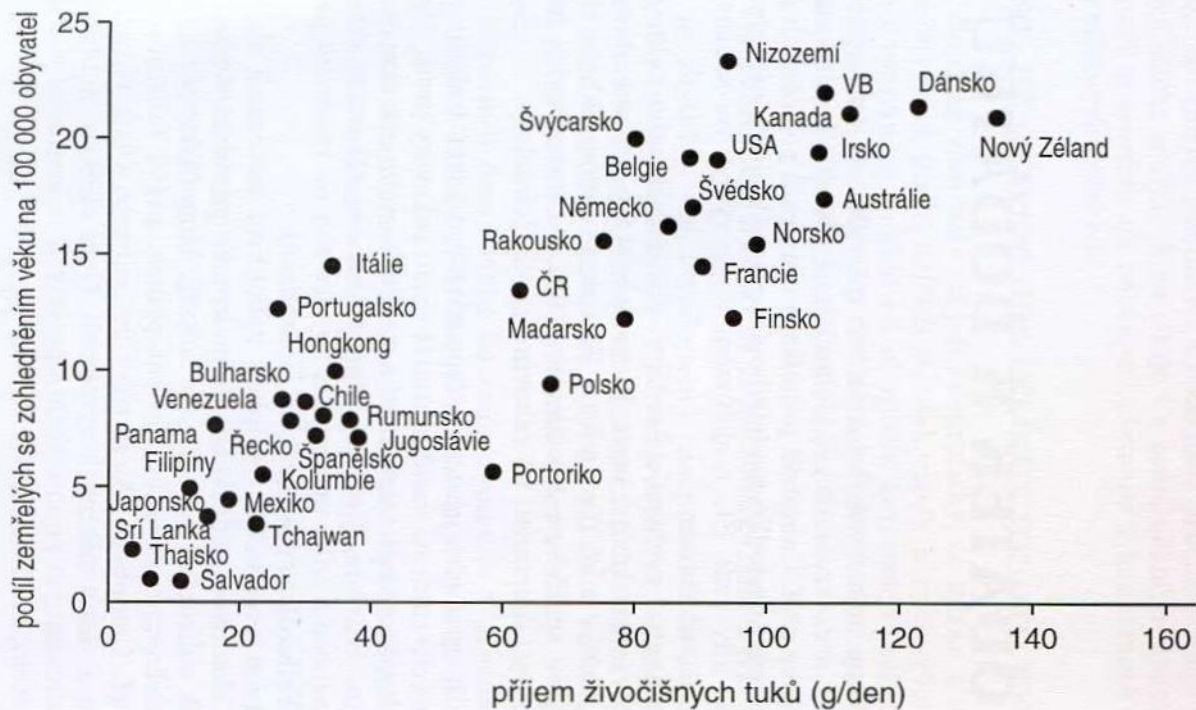
DODATEK K DODATKU

Během celosvětového setkání instruktorů energetické medicíny a makrobiotiky v Holandsku v létě 2005 nám americký vědec prof. Campbell promítal řadu grafů pořízených při zpracovávání výsledků nejdelšího a nejrozsáhlejšího výzkumu, který se kdy vedl. Šlo o zjišťování vlivu výživy na současné degenerativní choroby.

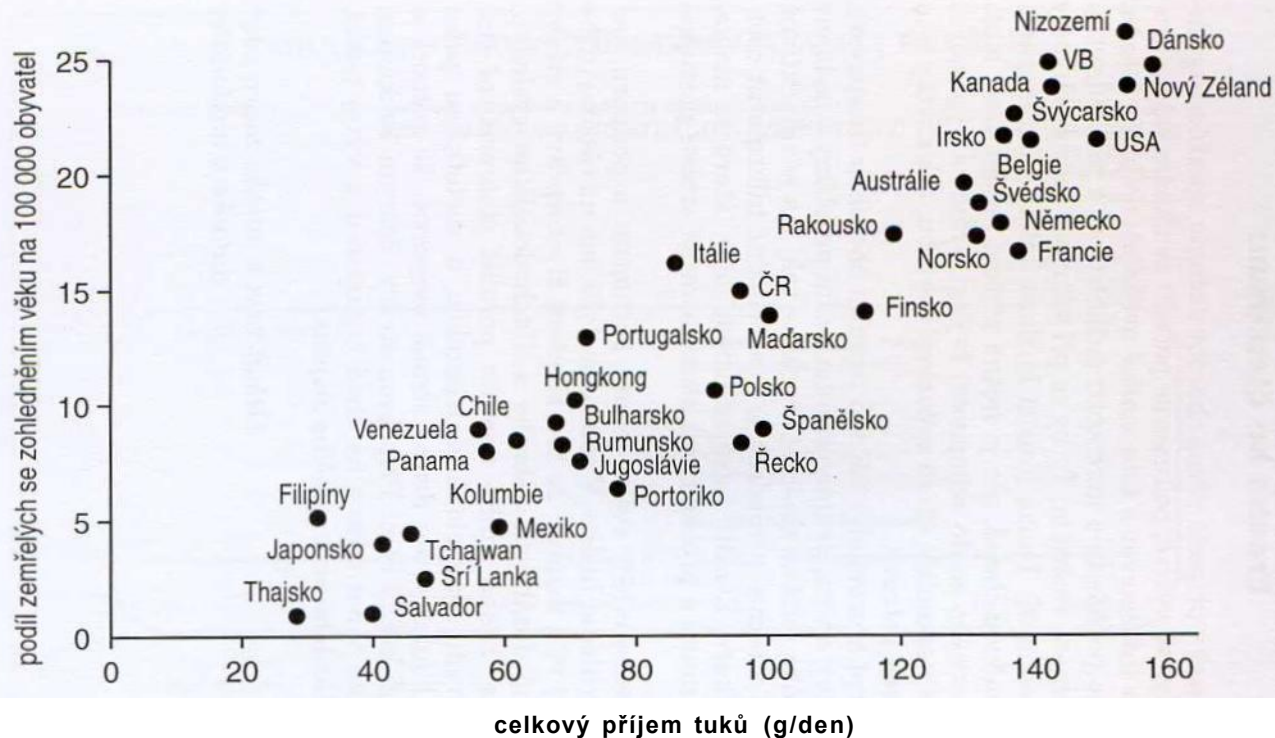
První graf zachycuje škodlivý vliv živočišného tuku na vznik a vývoj rakoviny prsu. Vlevo dole státy s nejmenší spotřebou těchto tuků (Salvador a Thajsko), vpravo nahoře stát s nejvyšší spotřebou živočišných tuků. A samozřejmě také s nejčastější úmrtností na rakovinu prsu. Holandsko.

Druhý graf ukazuje vzájemnou závislost VŠECH (nikoliv jen živočišných) tuků na vznik a úmrtí vinou rakoviny prsu. Vlevo dole státy, které nejméně masť a mají také nejmenší úmrtnost (Thajsko, Salvado, Ceylon). Vpravo nahoře tři státy, které masť nejvíce a také tam umírá nejvíce žen na rakovinu prsu (UK - Velká Británie, Dánsko, Holandsko).

Během přednášek Campbell několikrát zdůraznil rizikost až škodlivost vědeckého omylu, který v minulosti do těchto statistik zahrnoval jen tuk jako takový. Mimořádný příspěvek ke skutečnému objasnění ovšem přinesl právě mezinárodní tým prof. Campbella. Mezi tuky byl zařazen i tuk obsažený v mléce a všech mléčných výrobcích. Není divu, že holandské ženy, konzumující nejvíce těchto produktů ve srovnání s ostatním světem, také nejčastěji na rakovinu umírají.



Graf 1: Rakovina prsu v závislosti na příjmu živočišných tuků.



Graf2: Úmrtnost na rakovinu prsu v závislosti na příjmu tuků

Prosba ke čtenářům:

Dříve než v případě vážné choroby začnete uplatňovat radikální změny ve výživě, pokuste se poradit se zkušeným makrobiotikem a informovat o této změně svého ošetřujícího lékaře. Zároveň ho požádejte o KONTROLU svého stavu s přihlédnutím k realizovaným změnám. Ty by se při vážných chorobách měly zavádět postupně. Pouze hrozící blízkost smrti dává možnost začít se změnou ihned, ale je nutné přitom respektovat možnosti nemocného co do schopnosti žvýkat, trávit a vyměšovat jak toxické usazeniny, které způsobují chorobu, tak zbytky v tu dobu trávené potravy.

Kdo trpí kteroukoliv běžnou banální chorobou (nespavost, bolesti hlavy, zácpa, průjemy, alergie, kožní problémy a podobné potíže), může začít se změnou i rychle - tak, jak je subjektivně schopen. I v těchto případech je však vhodné informovat ošetřujícího lékaře. Zvláště když se užívají léky, které se mohou (a často i musí) s přechodem na uzdravovací stravu postupně ubírat.

Nenaleznete-li u svého lékaře pochopení a podporu, pokuste se vyhledat jiného. V současné době jich už většina (nebo velká část) ví a uznává, že bez zlepšení životosprávy a stravy není možné dosáhnout dobrého a dlouhodobějšího výsledku. Krom toho: žádná kniha nemůže poradit stoprocentně ani zcela nahradit profesionální lékařskou a dietetickou práci a pomoc. I když je na druhé straně nesporné, že pomoci si stejně musí každý sám. Přípravou stravy, dobrým žvýkáním, pozorováním vlivu stravy na chod organismu a vývoj potíží, radostí z každého sebemenšího zlepšení.

*Děkují vám a mnoho zdaru přeji
autorka a nakladatel*

TABULKA POTRAVIN Z HLEDISKA KVALITY ENERGIE

Extrémní hodnoty

Směrem doprava a vzhůru až do maxima
PŘIBÝVÁ ENERGIE ODSTŘEDIVÉ (UVOLŇUJÍCÍ)

drogy, většina léků
koření, alkohol, káva
med, cukr hnědý a bílý
ovocné šťávy a džusy
cokoliv slazené cukrem
subtropické a tropické plody
tuky, sladké mléčné výrobky
kečupy, majonézy
mléko, neslané mléčné výrobky
houby, bylinné čaje, rajčata

PÁSMO ZDRAVÍ

nearomatické čaje bez cukru
ovoce naší klimatické zóny
mandle, obilná káva
ořechy naší klimatické zóny
semena
zelená a listová zelenina
kořenová, polní a kulatá zelenina
luštěniny
oves, žito, kroupy, kukuřice

RÝŽE NATURAL
pohanka, jáhly, pšenice
ryby a mořští živočichové

PÁSMO ZDRAVÍ

kozí mléko
kozí sýry, slané mléčné výrobky
maso drobných savců, vepřové maso
drůbež a drobná zvěřina
hovězí maso
vejce
sůl, sójová omáčka a pasta

Směrem doleva a dolů až do maxima
PŘIBÝVÁ ENERGIE DOSTŘEDIVÉ (STAHUJÍCÍ)

Extrémní hodnoty

DOSAŽITELNÁ LITERATURA

Kushi Michio:

Orientální diagnostika - P
Makrobiotika a přírodní léčení - P
Makrobiotika - řád Vesmíru - S
Rakovina - výživa - makrobiotika - S
Potraviny - lék náš vezdejší - V
Makrobiotická cesta - V
Cukr a sůl - dva bílé jedy (1. teorie) - V
Cukr a sůl - dva bílé jedy (2. praxe) - připravuje se
Výživou ke zdraví tělesnému, duševnímu a duchovnímu - I
Makrobiotika - preventivní energetická medicína budoucnosti - E
DO-IN - Cvičení pro tělesný, duševní a duchovní rozvoj - připravuje se
Dieta pro zdravé srdce - P
Duchovní cesta - C
Kámen filosofů - C

Dufty William:

Cukrové blues - P

Průchová Jarmila:

Makrobiotika - zázrak či lék? - K
Potraviny nebo léky? - O
Byznys se zdravím - B
Křížovatka zdraví - B
Rizika léčivých bylin - V
Příroda se nemylí - lidé a věda často - V

Nový pohled na svět I. - Vše je energie - I

Nový pohled na svět II. - PREVENCE je víc než degenerace
a regenerace - I /

Jak jste klamáni/^ Mnohem víc než jen makrobiotická ku-
chařka - 1 *

CO k vaší škodě NEPROŠLO CENZUROU - I

Neznalost energií neomlouvá - I

Víc než jen makrobiotická kuchařka (aktualizovaný a doplněný
dotisk) - 1

Nakladatelství:

S - Svítání, Hrubínova 1457, Hradec Králové, 500 02

V - Votobia, P.O.BOX 214, Olomouc, 771 00

P - Pragma

K - Zaniklé košické nakladatelství

O - Zaniklé ostravské nakladatelství

E - Eminent, distr. J. Špičák, Bojanovická 2713, 141 00 Pha 4

B - Bohemia, Praha

1 - Istenis, Nezvalova 3, 638 00 Brno

C - CAD PRESS - R. Hrabal, L. Zúbeka 23, Bratislava 42, 844 44

DOPORUČENA LITERATURA

Brown Virginia, Macrobiotics Miracle: How a Vermont Familj
Overcame Cancer, New York, Japan Publication, 1985

Jack Alex: Humanity at the Crossroad (společně s M. Kushim)
One Peacefull World Press, Becket, USA

Jack Alex: Profiles in Orientál Diagnosis I. and II, One Peace
full World Press, Becket, USA

Fukuoka Masanobu: The One Straw Revolutin, Emmaus PE
Rodal Press, 1978

Kohler Jean and M. A. Kohler: Healing Miracles from Macro-
biotics, West Nyaek, New York, Parker 70

Kushi Michio: The Book of Macrobiotics, Tokyo, Japar
Publications, 1977

Price Weston D. D. S.: Nutrition and Physical Degeneration
Santa Monica, California, Price Foundation 45

Tara William: Macrobiotics and Human Behavior, Tokyo
Japan Publication, 1985

REJSTŘÍK

- Acidita 33, 68
Acidophilus 62, 63, 65, 67
AIDS 34, 60, 77
albumin 43
alergie 15, 21, 23, 25, 26, 31, 38, 73, 76, 84
alkalita 65
Alzheimerova choroba 109, 115
aminokyseliny 13
anemie 22, 31, 82
angina pectoris 23
antioxidanty 94
artritida 15, 22, 23, 85
astma 22, 26, 78, 79
ateroskleróza 23, 31, 96
Bakterie 15
Bifidus 46, 62, 63, 67
bílkoviny 15, 17, 24, 39
biologický řád 13
brzlík 37
Campbell, Collin T. 7-11, 58, 86-89
cukr 20, 33, 34, 43, 58, 77-80, 110, 114, 118
cukr mléčný 17
cukrovka 55, 59, 76, 77
cysta 14, 16
Čínská studie viz China Health Study
Děti 19, 26, 28, 30-33, 37, 40, 42, 43, 45, 46, 59, 73, 76, 82, 84, 87, 95, 96
děti kojené 14, 27, 32, 37, 39, 46
dětská cukrovka 59
dětská obrna 46
díličí pohledy na výživu 9
dutiny čelní 14, 25
dutiny nosní 14, 25
dvanáctník 19
Embrionální vývoj 13
emoce 13, 14, 19
enzymy 15
esenciální aminokyseliny 65
esenciální mastné kyseliny 56
estrogen 10, 81, 94, 110
expanze 13, 17, 18
Fenylethalamín 24
fermentace 15, 18, 64
fertilní věk 9
fibrom 14
Genetická dispozice 10, 103
globulin 43
glykogen 65

- Hlava - bolest 23-25, 72, 73, 78
- hlen 14, 15, 25, 37, 38, 51, 55, 110
- hnis 25
- homogenizace mléka 33, 35, 36
- hypoglykemie 55
- hypotalamus 50
- hypotýza 14, 50
- China Health Study 8, 9, 87, 88-104, 119-121
- chladné nápoje 16
- cholesterol 11, 15, 23, 35, 65, 94, 96, 100
- chrom 55
- chřipka 46
- Ideologie 31, 32
- imunita 46, 82, 77
- imunodeficience krav 60
- IQ 47
- isoflavonoidy 81
- Jang 17, 18, 79, 85, 89
- játra 13, 18, 21, 26, 73
- jin 13, 17, 18, 51, 52, 79, 85, 89
- Kameny 16
- kasein 26, 37, 38, 42, 43, 55, 65, 84
- kašel 37
- klimakterium 9, 81
- kofein 110
- kojení 19, 27, 37, 42, 43, 45, 47, 76, 112
- kollitida 67
- kouření 59
- kozí mléko 33, 79
- kožní choroby 15, 26, 38, 59, 67, 73, 117
- krev 13, 18, 19, 23, 26-28, 35, 45, 46, 65, 73, 76, 101, 112
- křeče svalů 24, 25, 27, 108, 114
- kyselina ascorbová
- kyselina folová - listová 23
- kyselina mléčná viz mléčné kvašení
- kyselina solná 25, 26
- Laktalbumin 27
- laktáza 43, 74, 80
- laktobacilus 62, 65-69
- lakto-vegetariánství 14
- laktóza 43, 74
- ledviny 15, 18
- leukemie v mléce 60
- lipidy 101
- listerioza 81
- lupénka 67
- Máslo 17
- maso 10, 15, 16, 19, 57, 58, 79, 83, 88, 114
- mastné kyseliny 13, 33
- mateřské mléko viz kojení
- menstruace 9, 10, 16, 95
- mentální choroby 15, 108, 112
- methionin 73
- migrény 24
- minerály 17, 27, 38, 39, 53, 54, 65
- mléčné kvašení 61-66, 100
- mléko - droga 50-52
- mléko rýžové 40
- mléko sušené 28, 40
- močový měchýř - zánět 69
- molekuly - velikost 13

mouka 16, 38, 110
 mozek 13, 14, 27, 43, 47, 80,
 100
 mucus viz hlen
 myom 14
 „Náhrady“ mléka 38-41
 nachlazení 25
 neplodnost 15, 107, 109-111,
 117
 nervový systém 50, 51
 non-Hodgkinův lymfom 60
 Obezita 23, 55, 58
 očista 18, 24
 oční zákaly 58
 olovo 54
 Oski, Frank A. 30-33
 osteoporóza 58 77, 78, 105,
 106
 oxidáza viz xantin oxidáza
 Parkinsonova choroba 108,
 114
 pasterizace mléka 36
 páteř 18
 pizza 16
 plíce, plicní choroby 9, 14, 15,
 25, 51, 55, 59
 plísňová onemocnění 69
 pochva 16
 polarita 51
 polyartritida 67
 potrat 51
 prolaktin 50
 průjem 23, 31, 46
 přechod (menopauza) 96
 psychika 13, 14, 16, 19, 20,
 26, 28, 44-46, 49, 53, 54,
 75, 78, 80, 85, 88
 Radioaktivita 84
 rachitida 74
 rakovina 8, 21, 82, 92, 94
 rakovina dělohy 14
 rakovina lymfatického
 systému 59
 rakovina prostaty 14, 96
 rakovina prsu 9, 10, 14, 82,
 87, 93, 94, 108, 117, 119
 rakovina vaječníků 14, 81
 rakovina žaludku 100
 revmatismus 15
 rozdílý krav. a lid. mléka 13
 růst nadměrný 55, 87
 ryby 17
 rýma 14, 37, 73
 rýma senná 15
 Sacharidy 16
 salmonelóza 46
 SARS 34
 senzitivita 13
 sexualita 15, 48, 49, 80, 95
 slinivka 84
 sluch 14, 33, 59
 sója 15, 18, 64, 65, 75, 81,
 100
 sojové mléko 38, 75
 srdeční choroby 9, 15, 21, 23,
 24, 31, 35, 55, 94, 100
 střeva 13, 19, 25, 46, 62, 67,
 68, 69, 84
 sůl 16-18, 100
 štítná žláza 14, 38, 73
 Tele 17, 19, 31, 44
 testosteron 94
 transferáza 81
 trávení 15, 19, 27, 28, 37
 trypsin 55
 tuk 10, 13-17, 27, 33, 35, 44,

47, 51, 82, 87, 93, 99, 101,
109
tyfus 46
tyramin 24
Ucho vnitřní 14
únava 23-26
usazeniny tvrdé 16
Vápník 17, 27, 33, 38, 47, 59,
78, 87, 88, 105, 106, 117
vitamin B12 97
vitamíny 15, 17, 27, 38, 39,
53, 54, 56, 65
vláknité nádory 16
vstřebávání 25, 28
výtok poševní 15
výživa a nemoci krav 36
Xantin oxidáza 23, 35
Zácpa 23-25
záda 37
zdravá (opravdu zdravá!)
 strava 14-19, 27, 38-41,
 56-62, 64, 65, 69, 70, 73,
 75, 77, 78, 81, 82, 87, 88,
 90, 100, 101, 106
zuby 38, 42
zvukovod 14
Žaludek 19, 26, 43, 62, 69, 84
železo 31, 59, 82, 88, 117
žlučník 15, 84