



OPTIMÁLNA VÝŽIVA JE LIEKOM ZAJTRAJŠKA

MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás pozdravujem, moji milí LR-áci!

Už dlhšiu dobu vo mne rezonuje téma, ktorá je, povedal by som, zásadná a ktorá dáva odpoveď na mnohé otázky – čo vlastne robíme, čo ostatným ľuďom a sebe prinášame. Povedzme, že mám tieto myšlienky už dlhšiu dobu vnútri a potrebovali „von“. Preto sa dnes chcem s Vami o ne podeliť.

„Hlavne neuškodiť...“ „Nech je jedlo Tvojim liekom...“

To sú tézy, ktorými Hippokrates položil základy moderného lekárstva. Veril, že ľudské telo má vnútorné schopnosti samoliečby. Hippokratova prísaha je stále citovaná dnešnými lekármi. Od Hippokratových čias sa ale prístup k liečbe značne zmenil. Dnes dostávajú lekári veľmi malé, ak vôbec nejaké, lekcie o zdravej výžive. Moderná medicína je o hesle „tabletky na každú chorobu“. A toto heslo chce farmaceutický priemysel len ďalej udržiavať. Ak si ale začneme dávať otázky, nebudeme vedieť prestať. Viete, pevné zdravie dáva zmysel ale „nepozerať“ z toho veľa peňazí. Srdcové ochorenia a rakovina sú najčastejšie zabijaci všade na svete. Navyše, len v USA každý rok zomrie 39.000 ľudí kvôli nevynúteným zákrokom a iným chybám v nemocnici, 80.000 ľudí zomrie kvôli nemocničnej nákaze. Časopis Americkéj Lekárskej Asociácie zverejnil, že desiatich 106.000 ľudí zomrie ročne kvôli vedľajším účinkom liekov. Liekom, ktoré boli správne predpisované a užívané, a sú to vedľajšie účinky, ktoré sa dali očakávať! Moderná medicína je teda treťou najčastejšou príčinou úmrtí v dnešnej dobe! Tým, že správnu výživu, ktorej nevyhnutnou súčasťou sú aj špecifické výživové doplnky, nebudeme brať vážne, dávame ľuďom zlý službu.

„Optimálna výživa je liekom zajtraška“

(Dr. Linus Pauling, dvojnásobný držiteľ Nobelovej ceny)

Odborníci na výživu nám tvrdia, že základom dobrého zdravia je pestrá strava a dokonca upozorňujú na riziká a nepotrebnosť užívania doplnkov výživy. Aj ten posledný človek na Zemi, v každej kultúre, s každým jazykom, predsa vie, že **ste tým čo jete**. Supermarket, symbol vysokej životnej úrovne. Potraviny dostupné bez ohľadu na ročné obdobie a vzdialenosť sú výsledkom závažného poľnohospodárstva. Čerstvé, skoro ako z farmy, až na váš stôl! Aké staré je však skutočne vaše jedlo? Keď sa nad tým zamyslíte, každé ovocie sa zberá tak 2000 – 3000 km od vášho domova a je aspoň týždeň staré. Položme si teda otázku. Koľko nutrične hodnotných látok dostanete z jedla, ktoré je 5 dní staré? Ak máte šťastie, dostanete možno tak 40 % z toho,

čo potrebujete. A čo polotovary, ktoré majú ročnú záručnú dobu??? Takmer každá potravina, ktorú kúpite v obchode bola spracovaná. Potrebné živiny sú dávno zničené, kým sa jedlo dostane na váš stôl. Miesto zdravých potravín tu máme fast-foody, mäso, konzervy, škrob a cukor. Z nejakého dôvodu sme sa rozhodli, že všetko postriekame pesticídmi, herbicídmi, fungicídmi...

Rozhodli sme sa geneticky modifikovať veci o ktorých nič nevieme. Čo robíme pôde, vzduchu, vode a všetkým zdrojom našich potravín? Pôda je využívaná a využívaná, vyťahujeme z nej živiny a z pôdy sa stávajú novodobé púšte. A to sa deje na celom svete. Pozrite sa na poľnohospodárstvo, ako sa skutočne potraviny pestujú a pripravujú. Hnojivá sa skladajú hlavne z troch minerálov – sodíka, draslíka a fosforu. To je fajn. Ale pôda potrebuje asi 52 rôznych minerálov. Takže, kde máme železo, zinok, horčík, vápnik, mangán a ďalšie potrebné látky??? Chýbajú. Ale keď je pôda podvyživená, aj rastliny sú podvyživené a oslabené. Strácajú svoju obranyschopnosť. Potom prídu škodcovia a napadnú ich. Tak idete s plačom za chemickým priemyslom, „moje rastliny nerastú a nerodia“. Tak tu máme urýchľovače rastu, pesticídy a chemický priemysel je šťastný. Vďaka chémii a výskumu máme tisíce efektívnych chemických zlúčenín, ktoré pomáhajú poľnohospodárom. Výsledkom pre nás je ale to, že aj keď jeme

len vegetariánsku stravu, máme v podstate

