

Dobrá strava je jednoduchá

Nelítujte toho - srdeční choroba a rakovina vás také stojí čas. Pokud můj návrh přijmete a jeden měsíc budete zkoušet rostlinnou stravu, čeká vás pravděpodobně pět hlavních problémů.

Když bylo mému nejmladšímu synu Tomovi, třináct let, nacházela se naše rodina v poslední fázi pomalého přechodu na vegetariánství. Jednoho nedělního rána se Tom vrátil od svého kamaráda, u něhož přespál, a vyprávěl nám, co se mu stalo. Za své stravovací návyky byl hostiteli

Důvodem, proč jeho příhodu v této chvíli popisuji, je, že synova odpověď „rostliny...“ byla úplně jednoduchá. Byla pravdivá, ale formulovaná zcela netradičním způsobem. Když vás někdo požádá o podání šunky, neřekne: „**Podej mi, prosím, maso ze zadní části prasete**“ a když někdo přikazuje dětem, aby dojedly svůj hrášek a mrkev, také neříká: „**Dojezte své rostliny.**“ Od té chvíle jsem rád uvažoval o jídla jako rostlinách či zvířatech, což se podobalo filosofii, v rámci které se snažím informovat o potravinách a zdraví co možno nejjednodušším způsobem.



přátelsky škádlen. Sestra Tomova kamaráda se ho při jídle nevěřičně zeptala: „**Ty nejíš maso?**“ Můj syn nikdy nepřemýšlel o svých stravovacích návycích, byl zvyklý jíst to, co bylo na stole. S podobnými otázkami se nikdy nesetkal, a proto prostě odpověděl: „**Ne, nejím.**“ A nijak to nekomentoval.

Dívka ho zkoušela dále: „**Takže, co vlastně jíš?**“ Tom ji odpověděl a několikrát při tom pokrčil rameny: „**No, asi jenom ... rostliny.**“ Řekla na to jen „**Aha**“ a vše skončilo.

Jídlo a zdraví nejsou vůbec jednoduchou záležitostí. Často žasnu nad složitostí různých diet a stravovacích programů určených k hubnutí. Ačkoliv jejich autoři vždy zdůrazňují jednoduchou aplikaci své diety, ve skutečnosti jednoduchá není nikdy. Ti, kdo se těmito dietami řídí, musí počítat kalorie, body, porce, živiny, nebo musí jíst konkrétní množství jistých potravin založené na přesně daných matematických poměrech. Je nutné používat mnohé nástroje, užívat různé doplňky stravy, musí se vyplňovat „stravovací výkazy“. Není



• Obsah

Dobrá strava je jednoduchá ...	1
Hvězda mezi onkology radí: 10+1 tip na dlouhověkost ...	6
Léčba pulsním magnetickým polem ...	8
Důkaz šíření chřipky u populace s 99% proočkovností ...	10
Radioaktivní potraviny z Fukušimy ...	12
Pacienti s rakovinou v terminálním stadiu podstupují ...	15
Důkaz potopy - II. ...	16
Labyrint Ravne - nový objev chodeb ...	22
MENORCA: víc než jen muzeum pod širým nebem ...	24
Vlny, které zničily Minojskou říši ...	36