

## **Autor převzatého článku:** MUDr. Dwight Lundell

Jako kardiochirurg jsem vykonal více než 5000 operací srdce, a dnes přišel den, abych napravil svůj omyl lékařskými a vědeckými fakty. **My lékaři jsme se mýlili!!!**

My lékaři se všim naším vzděláním, znalostmi a autoritou si často vybudujeme dost velké ego, které nám pak ztěžuje přiznat, že jsme se mýlili. Takže tady to je. Otevřeně přiznávám, že jsem se mýlil. Jako kardiochirurg s pětadvaceti lety praxe jsem vykonal více než 5000 operací srdce, a dnes přišel den, abych napravil svůj omyl lékařskými a vědeckými fakty.

Mnoho let jsem praktikoval s dalšími prominentními chirurgy, označovanými za „tvůrce veřejného mínění“. Bombardováni vědeckou literaturou, neustále na seminářích, jsme my, coby tvůrci veřejného mínění, trvali na tom, že onemocnění srdce je prostě důsledkem zvýšené hladiny cholesterolu v krvi.

Jedinou přijatelnou léčbou bylo předepisování léků na snižování krevního cholesterolu a diety s velmi nízkým obsahem tuků. Pochopitelně jsme trvali na tom, že taková dieta sníží hladinu cholesterolu a výskyt onemocnění srdce. Odchýlit se od těchto doporučení bylo považováno za kacířství a mohlo vést až k žalobě.

### **Nefunguje to!**

Tato doporučení již nejsou vědecky ani morálně obhajitelná. Už před lety bylo zjištěno, že skutečným důvodem onemocnění srdce jsou záněty stěn tepen, a toto zjištění vede pomalu ke změně způsobů, jakým budou onemocnění srdce a další chronické nemoci léčeny. Dlouhodobě praktikovaná zavedená dietetická doporučení vyvolala epidemii obezity a cukrovky, jejichž následky úmrtností, lidským utrpením a ekonomickými dopady poráží veškeré morové epidemie v historii. Ačkoliv 25% lidí bere drahé statiny, a i když jsme snížili množství tuku v potravě, zemře tento rok na onemocnění srdce více Američanů, než kdykoliv dříve. Statistiky American Heart Association ukazují, že 75 miliónů Američanů trpí onemocněním srdce, 20 miliónů má cukrovku a 57 miliónů je jí ohroženo. Tyto nemoci postihují stále větší počet stále mladších lidí. Jednoduše řečeno, bez zánětů v těle není možné, aby se cholesterol usazoval na stěnách tepen a způsoboval onemocnění srdce a mrtvice. Bez zánětů by se pohyboval volně tělem, jakto příroda zamýšlela. Jsou to záněty, kvůli nimž se cholesterol usazuje. Zánět není nic komplikovaného – je to jednoduše přirozená obrana těla před nepřáteli, jako jsou bakterie, toxiny nebo viry. Zánět je ve své funkci ochrany těla před těmito bakteriálními a virovými vetřelci dokonalý. Pokud ovšem tělo neustále vystavujeme zraněním toxiny nebo potravou, k jejímuž příjmu není uzpůsobeno, dojde k něčemu, čemu se říká chronický zánět. Chronický zánět je přesně tak škodlivý, jako je akutní zánět prospěšný. Který rozumný člověk by se vědomě vystavoval potravinám a jiným látkám, o nichž ví, že mu poškozují tělo? Dobře, možná kuřáci, ale ti se k tomu alespoň rozhodují dobrovolně. My ostatní jsme se jednoduše drželi doporučené stravy, obsahující nízké množství tuků a vysoké množství polynenasycených olejů a sacharidů, aniž bychom tušili, že si tím permanentně poškozujeme tepny. Toto opakované poškozování vede ke vzniku chronických zánětů směřujících k onemocnění srdce, mrtvicím, cukrovce a obezitě. Ještě jednou to zopakuji. Nízkotučná dieta, kterou nám po léta doporučovala zdravotní věda, způsobuje poranění a záněty tepen. Co je největším viníkem chronických zánětů? Odpověď je jednoduchá: je to přebytek jednoduchých vysoce zpracovaných sacharidů (cukr, mouka a všechny produkty, které jsou z nich vyrobeny) a nadměrná konzumace rostlinných olejů omega-6, jako jsou sójový, kukuřičný a slunečnicový, které se nachází v mnoha zpracovaných potravinách. Představte si na chvíli, že si drsným kartáčem opakovaně přejíždíte přes kůži, dokud nezčervená a takřka nezačne krváčet. Řekněme, že to budete dělat několikrát denně po dobu pěti let. Pokud dokážete snášet bolestivé kartáčování, budete mít nakonec na kůži krvácející, oteklou infikovanou oblast, jejíž stav se bude s každým dalším kartáčováním zhoršovat. To je dobrý způsob, jak

si představit proces zánětu, který vám možná právě teď probíhá v těle. Nezáleží na tom, kde k zánětu dojde, jestli uvnitř nebo na povrchu vašeho těla, jde vždy o totéž. Nahlédl jsem do tisíců a tisíců tepen. Nemocná tepna vypadá, jakoby někdo vzal kartáč a opakovaně rozdíral její stěny. Potraviny, které jíme, několikrát denně vytvářejí drobná poranění, na něž tělo opakovaně odpovídá tvorbou zánětů. Ačkoliv máme rádi sladkou koblihu, tělo na ní odpovídá poplachem, jakoby dorazil nepřítel vyhlašující válku. Potraviny plné cukru a jednoduchých sacharidů nebo zpracované s oleji omega-6, aby vydržely déle v regálech supermarketů, jsou již dlouho základem naší stravy. A tyto potraviny pomalu otráví každého.

Jak vede sněžení obyčejné koblíhy k tvorbě zánětu a onemocnění?

Představte si, že si na klávesnici vylijete sladký sirup a získáte představu o tom, co se stane s vašimi buňkami. Když sníme jednoduchý sacharid, jako cukr, hladina cukru v krvi rychle vzroste. V odpověď začne slinivka vylučovat inzulín, aby přesunul cukr do buněk, kde bude uskladněn jako zásoba energie. Pokud jsou buňky plné a další glukózu nepotřebují, nepřijmou ji. Jakmile plné buňky extra glukózu odmítají, hladina cukru v krvi vzroste, což vede k další produkci inzulínu, a cukr je proměněn na tuk a uskladněn v tukových tkáních. Co má toto všechno společného se záněty? Hladina cukru v krvi je udržována ve velmi úzkém rozsahu. Nadbytečné molekuly cukru se totiž navazují na různé bílkoviny, které pak poškozují stěny tepen. Opakovaná poškození vedou k tvorbě zánětů. Když si několikrát denně zvednete hladinu cukru v krvi, je to totéž, jako byste rozdírali citlivou vystýlku svých tepen kartáčem. I když to nevidíte, buďte si jisti, že k tomu dochází. Během pětadvaceti let jsem viděl více než 5000 pacientů, a všichni měli jedno společné – záněty v tepnách. Vraťme se ke koblize. Tato nevinně vypadající dobrota obsahuje nejen cukr, ale byla upečena v jednom z mnoha omega-6 olejů, například v sójovém. Brambůrky a hranolky se smaží v sójovém oleji. Polotovary jsou vyráběny s omega-6 oleji, aby se prodloužila jejich životnost v supermarketech. Ačkoliv omega-6 oleje patří mezi esenciální – jsou součástí každé buněčné stěny, která kontroluje výměnu látek mezi vnitřkem buňky a okolím – musí být konzumovány ve správném poměru k olejům omega-3. Pokud se tato rovnováha posune ve prospěch přílišné konzumace olejů omega-6, produkuje buněčné membrány blokovací chemikálie, tzv. cytokiny, které přímo způsobují záněty. Dnešní strava obsahuje extrémní nepoměr těchto olejů. Tato nerovnováha se pohybuje mezi 15:1 až do 30:1 ve prospěch omega-6. To znamená obrovské množství cytokinů vyvolávajících záněty. Optimální zdravý poměr by měl být 3:1. Aby to bylo ještě horší, nadbytečná váha, kterou sebou díky těmto potravinám nosíte, vede k tvorbě přeplněných tukových buněk produkujících velké množství pro-zánětlivých chemikálií, které poškození způsobená vysokou hladinou cukru v krvi dále zhoršují. Proces, který začal koblíhou, se promění v začarovaný kruh, který vede k onemocnění srdce, vysokému krevnímu tlaku, cukrovce a nakonec Alzheimerově nemoci. Nelze utéct před skutečností, že čím více konzumujeme připravených a zpracovaných potravin, tím více si každodenně přidáváme k zánětům. Metabolismus lidského těla není navržen k zpracování potravin plných cukrů a olejů omega-6. Existuje pouze jediný způsob, jakým záněty odstranit, a tím je návrat k potravinám bližším přírodnímu stavu. K budování svaloviny potřebujete více bílkovin. Vybírejte velmi komplexní sacharidy, jako například ovoce a zeleninu. Omezte nebo eliminujte zánětlivé oleje omega-6 jako kukuřičný a sójový a zpracované potraviny, které je obsahují. Jedna lžička kukuřičného oleje obsahuje 7,280 miligramů omega-6. Sójový ho obsahuje 6,940 mg. Používejte místo nich olivový olej nebo máslo z mléka krav živých travou. Živočišné tuky obsahují méně než 20% omega-6 a jsou mnohem méně zánětotovorné, než údajně zdravé rostlinné oleje. Zapomeňte na „vědecká fakta“, která vám tak dlouho vtloukali do hlavy. Ve skutečnosti neexistují vůbec žádná vědecká fakta, podle nichž nasycené rostlinné tuky způsobují onemocnění srdce. Vědecká fakta, podle nichž

nasyčené tuky zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, jsou také velmi slabá. A protože dnes už víme, že cholesterol není příčinou onemocnění srdce, jsou obavy ze saturovaných tuků ještě absurdnější. „Cholesterolová teorie“ přišla s doporučením jíst potraviny bez tuků nebo nízkotučné, a to pak vedlo k vzniku „potravin“, které nyní způsobují epidemii zánětů. Doporučením, aby se lidé vyhýbali saturovaným tukům a upřednostňovali potraviny s vysokým obsahem olejů omega-6, udělala medicína obrovskou chybu. Dnes tu máme epidemii zánětů tepen, vedoucí k onemocněním srdce a napomáhající dalším tichým zabijákům. Co můžete udělat? Dejte přednost skutečným potravinám, které ještě jedla vaše babička a vyhněte se těm, které vaše matka nosila či nosí z regálů supermarketu plných polotovarů. Eliminací zánětlivých potravin a přidáním esenciálních živin z nezpracovaných potravin můžete napravit poškození tepen způsobené dnešní typickou stravou.

Zdroj: <http://www.wmmagazin.cz/view.php?navezclanku=velka-cholesterolova-lez&cislocclanku=2010060003>