Tajemství
DOBRÉHO ZDRAVÍ

voda ◆ pohyb ◆ láska ◆ životní styl ◆ výživa ◆ prostředí ◆ slunce ◆ spánek

ERNESTINE „TEENIE“ FINLEYOVÁ

English edition copyright © by Pacific Press Publishing Association, Nampa, Idaho, USA. This Czech-language edition is published under a licensing agreement with the copyright owner. All international rights reserved.
Anglické vydání copyright © Pacific Press Publishing Association, Nampa, Idaho, USA. Toto české vydání je publikováno na základě licenční smlouvy s držitelem autorských práv. Všechna práva vyhrazena.

Název a logo Advent-Orion je ochranná známka, která je zapsaná do rejstříku ochranných známek Úřadu průmyslového vlastnictví pod číslem zápisu 198705.

© Pacific Press® Publishing Association, 2019
Translation © Advent-Orion, Praha 2025

ISBN 978-80-7172-365-3



Ernestine Finleyová

Ernestine Finleyová BS, BA, vystudovala obor osobní služby a komunikace. V současné době usiluje o doktorát z přírodní medicíny. Velmi ráda sdílí s lidmi principy pozitivního a zdravého životního stylu. Prostřednictvím knih, televizních vystoupení a seminářů inspirovala tisíce lidí, kteří se zajímají o zdravotní tematiku, aby zlepšili kvalitu svého života, snížili riziko vzniku onemocnění a zvýšili svůj věk dožití.

Životní styl, který propaguje, také osobně praktikuje. Ernestine uběhla v 70 letech svůj první maraton a nadále denně cvičí. Jako vegetariánka si dává záležet na přípravě těch nejzdravějších rostlinných jídel pro celou rodinu. Osobní víra ji stále pohání k pečlivosti a důslednosti ve všem, do čeho se pustí. V knize Tajemství dobrého zdraví sdílí osm vědecky doložených principů, jak žít déle, zdravěji a šťastněji a jak snížit riziko vzniku smrtelných nemocí typu srdečních chorob, cévní mozkové příhody, rakoviny nebo cukrovky.

Ernestine (mezi přáteli „Teenie“) je manželkou Marka Finleyho, DD, MA. Mají spolu tři děti, které už založily své vlastní rodiny. Debbie, DO, MSPT, pracuje jako neuroložka v Tampě na Floridě. Její sourozenci žijí ve městě Ooltewah v Tennessee. Rebecca, RD, BS, je výživovou poradkyní a Mark Jr., PA-C, MS, BS, je praktickým lékařem.

SMRTELNÉ NEMOCI 21. STOLETÍ

Neinfekční chronická onemocnění

Za posledních sto let se zdravotní situace v západním světě dramaticky změnila. Na konci 20. století byly největšími zabijáky infekční nemoci a vysoká úmrtnost dětí. Američané nejvíce umírali na tuberkulózu, chřipku, zápal plic a gastrointestinální infekce. V průběhu 21. století se však počet úmrtí na tyto nemoci radikálně snížil nebo zcela zastavil. Dnes jsou největšími zabijáky nemoci vycházející ze životního stylu – nemoci, které jsou z velké části důsledkem špatných rozhodnutí nás či předchozích generací.

Zabíjí nás strava plná cukru, průmyslově zpracované potraviny s vysokým obsahem tuku, nedostatek pohybu, nestřídmé návyky a vysoká hladina stresu. Těmto nemocem souvisejícím s životním stylem se také říká „degenerativní“ nebo „neinfekční, nepřenosné“.

Definujme si neinfekční onemocnění ještě přesněji.

Neinfekční – nebo chronická – onemocnění jsou nemoci, které mají dlouhý a pomalý průběh. Dělíme je do čtyř hlavních skupin. Kardiovaskulární nemoci (například infarkt myokardu a cévní mozková příhoda), rakovina, chronické respirační nemoci (například chronická obstrukční plicní nemoc a astma) a cukrovka.

Neinfekční („civilizační“) nemoci (dále NDCs, noncommunicable diseases) jsou nyní zdaleka nejrozšířenější příčinou úmrtí na světě – představují 63 % všech úmrtí ročně. Každý rok zabijí NDCs více než 36 milionů lidí. Přibližně 80 % všech úmrtí na NDCs připadá na země s nízkým či středním příjmem.[1]

Kardiovaskulární nemoci: Zabiják číslo 1

Kardiovaskulární nemoci jsou hlavní příčinou úmrtí v mnoha zemích světa. Každý rok zemře na problémy se srdcem zhruba 17 milionů lidí.[2] Mnozí z nich by mohli žít déle a vést produktivnější život, kdyby přehodnotili svůj životní styl.

Americká kardiologická asociace (American Heart Association) podotýká následující:

> „Nemoci srdce a cév zahrnují různé druhy zdravotních obtíží, z nichž mnohé jsou spojeny s procesem zvaným ateroskleróza (kornatění tepen). To je onemocnění, které se rozvine, když se tukové látky začnou ukládat do cévních stěn (vytváří tzv. aterosklerotický plát či plak). Tím se cévy zužují a je omezen volný proud krve. Když se vytvoří krevní sraženina, zablokuje proud krve úplně. To vede k infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhodě."[3]

Americká kardiologická asociace také uvádí nejběžnější typy kardiovaskulárních onemocnění:

- „Infarkt myokardu nastává, když je proud krve do srdce v některém místě blokován krevní sraženinou. Pokud sraženina proudění krve zcela znemožní, část srdečního svalu zásobovaná danou tepnou odumírá."
- Cévní mozková příhoda „nastává, když se zablokuje tepna zásobující mozek, přičemž obvyklou příčinou blokace je krevní sraženina. Když je zásoba toku krve do části mozku přerušena, některé mozkové buňky odumírají."
- „Srdeční selhání znamená, že srdce nečerpá krev tak dobře, jak by mělo. To neznamená, že srdce přestalo bít... Srdce stále pracuje, ale tělu se nedostává dost krve a kyslíku..."
- „Srdeční arytmie je porucha srdečního rytmu. Je několik různých typů arytmie. Srdce může bít příliš pomalu, příliš rychle nebo nepravidelně."
- Bradykardie je příliš pomalá tepová frekvence – pod 60 tepů za minutu. Tachykardie je příliš rychlá tepová frekvence – více než 100 tepů za minutu.
- „Arytmie má vliv na to, jak srdce pracuje. Když je srdeční rytmus nepravidelný, srdce nečerpá dost krve pro potřeby těla."[4]

Statistika kardiovaskulárních onemocnění v USA

Podle Heart Foundation (Nadace pro zdravé srdce) jsou kardiovaskulární onemocnění hlavní příčinou smrti amerických mužů a žen.[5]

Každý rok Americká kardiologická asociace ve spolupráci se Středisky pro kontrolu a prevenci nemocí, Národními instituty zdraví a dalšími vládními organizacemi

publikuje statistiku týkající se srdečních chorob a cévních mozkových příhod.[6] Podívejme se na některé údaje:

- Kardiovaskulární onemocnění jsou každý rok hlavní příčinou více než 835 000 úmrtí v USA – to je každé třetí úmrtí. Nejčastějším typem srdeční choroby je ischemická choroba srdeční (ICHS), která zabíjí ročně přes 365 000 lidí.
- Každý rok zažije zhruba 720 000 Američanů svůj první infarkt myokardu, 335 000 pak zažívá infarkt myokardu opakovaně. V roce 2015 zemřelo na infarkt myokardu asi 114 000 lidí.

Riziko vzniku srdečních chorob ve světě

Kardiovaskulární onemocnění jsou nevětší příčinou úmrtí i celosvětově, v roce 2015 se jim připsalo více než 17,9 milionu. Očekává se, že do roku 2030 toto číslo vzroste na 23,6 milionu úmrtí.[7]

Riziko vzniku srdečních chorob u Američanů

Klíčovými rizikovými faktory pro vznik srdečních chorob jsou vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol a kouření. U necelé poloviny americké populace (47 %) se vyskytuje aspoň jeden z nich.

Dalšími obtížemi, které vyplývají ze zvoleného životního stylu a zvyšují u lidí riziko srdečních chorob, jsou:



> Doporučuji zcela se vyhýbat alkoholu. Užívání alkoholu je významným rizikovým faktorem vzniku srdečních chorob.

- cukrovka
- nadváha a obezita
- nesprávná strava
- nedostatek pohybu
- nadužívání alkoholu[8]

Doporučuji zcela se vyhýbat alkoholu. Užívání alkoholu je významným rizikovým faktorem vzniku srdečních chorob. Poškozuje srdeční sval a jeho sociální dopady na jednotlivce a rodiny jsou často ničivé.

Některé změny v životním stylu, které doporučuje Americká kardiologická asociace, jsou stejné jako ty, na které kladu důraz v této knize. Kdybychom se jednoduše řídili těmito radami, zdraví našeho srdce a cév by se dramaticky zlepšilo. Riziko kardiovaskulárních onemocnění by se celosvětově významně snížilo. Zvýšil by se průměrný věk dožití a výrazně by poklesly náklady na zdravotní péči.

Srdeční choroby lze zvrátit

Shrnula jsem hlavní principy, jak zvrátit kardiovaskulární onemocnění a omezit riziko rakoviny do oddílu „Teeniny tipy“ na konci této kapitoly. Když začleníte tyto vědecky podložené rady do svého životního stylu, budou mít pozitivní vliv na vaše celkové zdraví.

Rakovina: Zabiják číslo 2

Nádorová onemocnění typu rakovina („karcinom“) jsou druhou nejčastější příčinou úmrtí v USA. Co je to rakovina a jak jí můžeme zabránit? Podle Světové zdravotnické organizace je rakovina „obecný název pro různorodou skupinu chorob, které postihují různé části těla. Říká se jim také zhoubné nádory nebo neoplazie. Charakteristickým rysem rakoviny je rychlé tvoření abnormálních buněk, které rostou mimo své obvyklé hranice, mohou napadat okolní buňky a zakládají vzdálená ložiska v dalších orgánech. Těmto vzdáleným ložiskům se říká metastázy a jsou největší příčinou úmrtí na rakovinu.“[9]

Následující seznam obsahuje nejčastější druhy rakovin diagnostikovaných v USA podle Národního institutu pro rakovinu.[10] Aby byl druh kvalifikován jako „běžný“, odhad počtu nemocných za rok 2018 musel být 40 000 a více případů.[11]

- rakovina prsu
- rakovina plic a průdušek
- rakovina prostaty
- rakovina tlustého střeva a konečníku
- rakovina kůže (melanom)
- rakovina močového měchýře
- Non-Hodgkinův lymfom
- rakovina ledvin
- rakovina děložní sliznice
- leukémie
- rakovina slinivky
- rakovina štítné žlázy
- rakovina jater

Protože rakovina tlustého střeva a konečníku jsou často označovány společným názvem „kolorektální karcinom“, jsou tyto dva druhy rakoviny v seznamu uvedeny společně. V roce 2018 bylo odhadované číslo nových případů kolorektálního karcinomu přes 140 000.[12]



Následující tabulka udává odhadovaný počet nových případů a úmrtí pro jednotlivé běžné typy rakoviny v roce 2017.[13]

Odhadovaný druh rakoviny	Nové případy	Odhadovaný počet úmrtí
Rakovina močového měchýře	79 030	16 870
Rakovina prsu (žen/mužů)	252 710/2 470	40 610/460
Rakovina tlustého střeva a konečníku (dohromady)	135 430	50 260
Rakovina děložní sliznice (endometria)	61 380	10 920
Rakovina ledvin (buňky/pánvičky)	63 990	14 400
Leukémie (všechny druhy)	62 130	24 500
Rakovina jater a žlučovodů	40 710	28 920
Rakovina plic (včetně rakoviny průdušek)	222 500	155 870
Rakovina kůže (melanom)	87 110	9 730
Non-Hodgkinův lymfom	72 240	20 140
Rakovina slinivky	53 670	43 090
Rakovina prostaty	161 360	26 730
Rakovina štítné žlázy	56 870	2 010

Počty odhadovaných nových případů rakoviny jsou ohromující. Přesto mám dobrou zprávu. Existují důkladně prověřené a vědecky zdokumentované principy, které když přijmete, riziko onemocnění touto obávanou nemocí se u vás výrazně sníží.

Prevence rakoviny

Národní institut pro rakovinu (The National Cancer Institute) definuje prevenci rakoviny následovně:

> „Prevence rakoviny je přijímání takových opatření, díky kterým se riziko onemocnění rakovinou snižuje. Může zahrnovat udržování zdravého životního stylu, vyhýbání se známým rakovinotvorným látkám a užívání léků nebo očkování, která brání rakovině se rozvinout.“[14]

„Pouze 5–10 % všech případů rakoviny lze přičíst genetickým vadám, zatímco zbývajících 90–95 % případů má kořeny v prostředí a životním stylu. Faktory životního stylu zahrnují kouření cigaret, stravu (smažená jídla, červené maso), alkohol, nadměrný pobyt na slunci, látky znečišťující životní prostředí, infekce, stres, obezitu a nedostatek pohybu.“[15]

Nelze předejít všem případům rakoviny, většině však ano – nebo alespoň významně snížit riziko vzniku onemocnění. Nemoc má vždy příčinu. Většina lidí netuší, že mnohé nemoci, kterým dnes čelíme, jsou prostě výsledkem přestoupení základních zdravotních zákonů. V knize *Counsels on Diet and Food* autorka Ellen Whiteová říká: „Nemoc nikdy nepřijde bez příčiny. Když se nehledí na zdravotní zákony, cesta je připravena a nemoc pozvána.“[16]

O těchto zdravotních zákonech, tak zásadních pro naše blaho, budeme mluvit v příštích kapitolách. Když je začneme vědomě následovat, jak jen nejlépe dokážeme, přijde to pravé „wellness“ – tedy zdraví a pohoda.

Konzumace masa a riziko rakoviny

V internetovém článku nazvaném „Konzumace masa a riziko rakoviny“ ukázal nedávno Physicians Committee for Responsible Medicine (Výbor lékařů za odpovědnou medicínu) vztah mezi konzumací masa a zvýšeným rizikem rozvoje rakoviny.

Světová zdravotnická organizace zjistila, že faktory stravy mají podíl na nejméně 30 % všech případů rakoviny v západním světě a až 20 % v rozvojových zemích. Když vědci zkoumající rakovinu začali hledat spojení mezi stravou a rakovinou, jedním z nejzjevnějších nálezů byl fakt, že menší pravděpodobnost rozvoje nemoci měli lidé, kteří se vyhýbali masu. Rozsáhlé studie v Anglii a Německu ukázaly, že vegetariáni měli přibližně o 40 % menší pravděpodobnost rozvoje rakoviny než konzumenti masa. V USA vědci studovali adventisty sedmého dne, náboženskou skupinu, která je pozoruhodná tím, že ačkoliv se téměř všichni členové vyhýbají tabáku a alkoholu a celkově obecně žijí zdravým životním stylem, zhruba polovina členů je vegetariánská, zatímco druhá polovina jí maso pouze v malém množství.