

John McDougall:

ZAVEZAN BOLNIKOM IN NE FARMACIJI



Pogosto so me vprašali, zakaj kot zdravnik zavračam pristope in postopke stanovskih kolegov. Odgovor je na dlani. Nikdar nisem prisegel, da bom ščitil finančne interese medicinske industrije. Prisegel sem, da bom negoval in zdravil bolne in jih varoval pred zlom in nepravičnostjo. Prisegel sem, da ne bom nikdar predpisoval zdravil in izvajal medicinskih postopkov, s katerimi bi ogrožal življenja svojih pacientov.

Popolnoma se zavedam, da me zaradi stališč, ki jih goreče zagovarjam, marsikdo ne mara, ker so ogroženi njihovi interesi. A s to krivico lahko živim. Vse preveč zdravnikov in dietetikov je bolj zvestih vplivnim prehranskim korporacijam in farmacevtskim družbam kot svojim pacientom.

Prepričan sem, da imajo kolegi iz medicinske stroke dobre namene, vendar jim njihovo pomanjkljivo védenje o osnovah in bistvu zdrave prehrane preprečuje, da bi lahko dejansko in učinkovito zdravili bolnike in jih zaščitili pred škodljivimi vplivi. To mi je še kako dobro znano. Ko sem pričel službovati kot zdravnik, sem bil sam neveden in omejen, ne da bi se tega tedaj zavedal. Ko sem služboval na plantaži sladkornih trsov, me je moja nezmožnost učinkovitega uresničevanja temeljne naloge zdravnika – pomagati bolnikom k ozdravitvi, okrevanju in ponovni vzpostavitvi zdravja in zdravega videza – spravljala v obup. Leta 2011 sem spisal predlog dopolnila k Zakonu o zdravniški službi, veljavnem na območje zvezne države Kalifornija (SB 380). Senat je amandma soglasno sprejel in tako uzakonil obvezno dopolnilno izobraževanje zdravnikov, članov zdravniške zbornice Kalifornije, na področju dietetike in prehrane. To je bil velik, težko pričakovani premik, za katerim so hrepeneli premnogi bolniki. Milijoni poučenih in razgledanih ljudi so pričeli stremeti za dejanskim izboljšanjem lastnega zdravstvenega stanja in zahtevati učinkovitejše ukrepe, ki naj ne temeljijo zgolj na nenehnem ponavljanju in preskušanju medicinskih postopkov ter predpisovanju vse večjih količin tablet. Slednje je vodilo do tega, da se kakovost zdravstvene oskrbe in obravnave postopoma izboljšuje.

Škrob je rešitev pomeni izjemen napredek na poti do okrevanja, ozdravitve in ohranjanja zdravja. Knjiga Škrob je rešitev razkriva in nudi preproste nasvete in napotke, kako usvojiti in ohraniti zdrav način prehranjevanja. V pričujoči knjigi z vami, spoštovane bralke in cenjeni bralci, delim to, kar sem se naučil v 44-ih letih spodbujanja zdravega načina življenja in opravljanja poklica zdravnika. Kot pripomoček za prvi korak sem se odločil v knjigi zajeti tudi 7-dnevni načrt za dober začetek, ki je predstavljen v 14. poglavju. Načrt je podprt s praktičnimi napotki o tem, kako vašo kuhinjo, vašo družino in vaše življenje ustrezno pripraviti na temeljito spremembo jedilnika in načina prehranjevanja. 15. poglavje vsebuje skoraj 100 preprostih receptov za izvrstne, kakovostne in zdrave jedi za vsak okus. Kot bi trenil, boste tudi sami pričeli pripravljati izvirne, po lastnih željah in predstavah oblikovane, s smotrnimi potrebami vašega telesa po hrani usklajene in, najpomembneje, s škrobom bogate obroke.