



Kitajska študija je revolucionarna študija; ponuja odgovore, ki jih dolgo časa iščejo zdravniki, znanstveniki in zdravstveno zavedni bralci. Kaj v resnici povzroča raka? Kako lahko podaljšamo življenje? Kaj bo ustavilo epidemijo debelosti? Jasno in čudovito napisana knjiga predstavlja velik preobrat v našem razumevanju zdravja.

- dr. Neal Barnard, predsednik Zdravniškega odbora za odgovorno medicino

Kitajski študiji je usojeno, da postane ena najpomembnejših knjig desetletja, ker je napisana iskreno, pogumno in jasno, z intelektualno poštenostjo in globoko pronicljivostjo. Če se bo začela uveljavljati v praksi, se bo začelo obdobje nalezljivega zdravja.

Dr. sci. Hans Diehl, MPH, FACN, Inštitut za medicino načina življenja, avtor knjižnih uspešnih in ustanovitelj CHIP-a

»Kitajska študija je najbolj prepričljiv dokaz o preprečevanju srčnih bolezni, raka in drugih zahodnih bolezni s prehrano.

Knjiga je primerna tako za gospodarsko razvite države kot za države hitre gospodarske tranzicije.«

– Junishi Chen, dr. medicine, višji raziskovalni profesor Inštituta za prehrano in varnost hrane Kitajskega centra za nadzor bolezni in preventivo

»Kitajska študija je izjemno koristna, odlično napisana in zelo pomembna. Delo dr. Campbella je revolucionarno zaradi vseh posledic in spektakularno v svoji jasnosti. Iz te pogumne in modre knjige sem se naučil neizmerno veliko. Če želite zajtrkovati slanino in jajca, nato pa vzeti zdravila, ki znižujejo holesterol, je to vaša pravica. Če pa želite resnično prevzeti nadzor nad svojim zdravjem, preberite Kitajsko študijo, in to kmalu! Če boste nasvete tega izjemnega priročnika vzeli resno, vam bo telo hvaležno vsak dan preostanka vašega življenja.«

– John Robbins, avtor knjig *Prehrana za Novo Ameriko* in *Revolucija hrane*

»Vsi, ki se ukvarjajo z epidemijo debelosti, s svojim zdravjem in z okoljskimi ter socialnimi vplivi zahodne prehrane, bodo v Kitajski študiji našli modre in praktične rešitve.«

– Robert Goodland, vodilni svetovalec za okolje, Skupina svetovne banke (1978–2001)

»Kitajska študija je zelo dokumentirana analiza zmot sodobne prehrane, načina življenja in medicine ter pristopov za hitro »popravilo«, ki pogosto ne uspe. Izkušnje iz Kitajske zagotavljajo prepričljive argumente za prehrano z rastlinami, ki spodbuja zdravje in zmanjšuje tveganja za bolezni izobilja.«

– dr. Sushma Palmer, nekdanja izvršna direktorica Odbora za hrano in prehrano pri Nacionalni akademiji znanosti ZDA

»Kitajska študija je pravi posladek. Svetovno znani prehranski strokovnjak je pojasnil resnico o prehrani in zdravju na način, ki je zlahka razumljiv vsakomur – presenetljivo resnico, ki jo mora poznati vsak. V tej izjemni knjigi dr. Campbell skupaj s sinom Tomom deli z nami ogromno znanje, ki ga je pridobil v svoji bleščeči karieri. Če ste kakor koli v dvomih, kako najti pravo zdravo pot zase in za svojo družino, boste v Kitajski študiji našli dragocene odgovore. Tega ne smete zamuditi!«

– Douglas J. Lisle, dr. med. in Alan Goldhamer,

avtorja *Pasti užitka: Obvladovanje skrite moči, ki ogroža zdravje in srečo*

»Veliko knjig o prehrani in zdravju vsebuje nasprotujoče si nasvete, a vsem je skupno le to, da se prodajo. Edini namen dr. Campbella in njegovega sina je resnica. Po besedah profesorja na Univerzi Cornell je dr. Campbell Einstein prehrane. Kitajska študija temelji na strogem znanstvenem raziskovanju, in ne na špekulacijah, kot so Atkins, SugaBusters ali kakšna druga dietna uspešnica. Dr. Campbell predstavi izsledke raziskav, ki jih je izvajal vse življenje, na dostopen, zabaven način. Preberite knjigo in izvedeli boste, zakaj.«

– Jeff Nelson, predsednik VeSource.com

»Kitajska študija avtorja Colina Campbella je pretresljiva in pronicljiva zgodovina boja, ki še vedno traja, da bi razumeli in pojasnili življenjsko pomembno povezavo med našim zdravjem in tem, kaj jemo. Dr. Campbell pozna to temo od znotraj: je pionir raziskovanja povezanosti med prehrano in rakom od prelomne Kitajske študije, NAS-ovega poročila Dieta, prehrana in preprečevanje raka in AICR-ovega poročila Hrana, prehrana in preprečevanje raka - splošni pogledi. Zato lahko danes osvetli vse vidike tega vprašanja. Danes AICR zagovarja prehrano pretežno na rastlinski osnovi, ki zmanjšuje tveganje za nastanek raka, za kar gre velika zahvala dr. Campbellu in nekaterim drugim vizionarjem zadnjih pet in dvajset let.«

– *Marilyn Gentry, predsednik Ameriškega inštituta za raziskave raka (AICR)*

»Kitajska študija daje vsakemu iskalcu zdravja v Ameriki kritične prehranske informacije, ki rešujejo življenje. Je pa tudi veliko več: zaradi veliko nasvetov je zanimivo branje, ki bi lahko spremenilo prihodnost nas vseh. Moral bi jo prebrati vsak zdravstveni delavec.«

– *Joel Fuhrman, dr. med., avtor Jesti, da bi živeli*

»Če iščete načine, kako bi izboljšali svoje zdravje, učinkovitost in uspeh, preberite to knjigo takoj. Končno imamo znanstveno preverjen vodnik o potrebah po beljakovinah in tudi o tem, od kod jih jemati. Vpliv teh raziskav je ogromen.«

– *John Allen Mollenhauer, ustanovitelj MyTrainer.com*

»Kitajska študija avtorja Colina Campbella je pomembna in berljiva knjiga. Avtor skupaj s sinom Tomom raziskuje razmerje med prehrano in boleznimi. Njegove ugotovitve o škodljivih posledicah živalskih beljakovin so osupljive. Enako presenetljive so bile njegove težave pri predstavitvi izsledkov raziskav v javnosti. To je zgodba, ki jo je nujno treba slišati.«

– *dr. Robert C. Richardson, Nobelov nagrajenec*

Na področju znanosti o prehrani vse izhaja od T. Colina Campbella, ki je eden izmed velikanov tega področja. To je ena najpomembnejših knjig o prehrani, ki so bile kdaj napisane. Branje te knjige vam lahko reši življenje.

– *Dean Ornish, dr. med., ustanovitelj in predsednik, Raziskovalnega inštituta za preventivno medicino, klinični profesor medicine na kalifornijski univerzi, avtor knjig Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease in Love & Survival*