



ČE STE TAKI KOT VEČINA AMERIČANOV DANES, vas obkrožajo restavracije hitre prehrane in na vsakem koraku vas spremljajo oglasi zanje. Ob tem lahko vidite tudi oglase za programe hujšanja, ki trdijo, da lahko jeste, kar koli želite, in kljub temu izgubljate kilograme, ne da bi telovadili. Lažje kot jabolko najdete Snickers, Big Maca ali kokakolo. Vaši otroci v šolah jedo v samopostrežnih restavracijah, kjer imajo za zelenjavo paradižnikovo mezgo na hamburgerju.

Obiščete svojega zdravnika in iščete nasvete za zdravo življenje. V čakalnici najdete revijo na 243 straneh sijajnega papirja z naslovom *Družinski zdravnik, vaš vodnik za zdravje in dobro počutje*, ki ga izdaja Ameriško združenje družinskih zdravnikov in ga brezplačno razdeljuje v 50.000 ordinacij družinskih zdravnikov.

V njem je veliko čudovitih celostranskih reklam za McDonald's, čokoladni puding in piškote. Če vzamete kakšno številko revije *National Geographic Kids* za otroke, starejše od šestih let, pričakujete sestavke o zdravi prehrani otrok. Strani pa so polne oglasov za Twinkles, M&M's, Frosted Flakes, Froot Loops, Hostess Cup Cakes i Xtreme Jell-0 Puding Sticks.

Temu znanstveniki in prehranski aktivisti na Univerzi Yale pravijo strupeno prehransko okolje. V tem okolju danes živi večina izmed nas.

Neizogibna resnica je, da danes nekateri ljudje služijo ogromno denarja s prodajanjem živil, ki so nezdrava. Želijo, da še naprej jeste živila, ki jih prodajajo, čeprav vas redijo, izčrpavajo vašo življenjsko energijo in poslabšujejo vaše življenje. Želijo si, da bi ostali ubogljivi, popustljivi in neobveščeni. Nočejo, da bi bili obveščeni, dejavni in strastno živi. Vsekakor so pripravljeni za doseg svojih ciljev vsako leto porabiti milijarde dolarjev.

Lahko se vdete, podležete prodajalcem hrane – smeti ali pa najdete pristnejši odnos s svojim telesom in hrano, ki jo jeste. Če želite biti zdravi, vitki in uživati v svojem telesu, boste v današnjem okolju potrebovali zaveznika.

Na srečo v roki držite takšnega zaveznika. **Dr. sci. T. Collin Campbell** je splošno znan briljanten znanstvenik, predan raziskovalec in velik humanitarci. S privilegijem, da sem bil njegov prijatelj, lahko vse to potrdim in dodam še kaj. Je tudi zelo skromen, globoko človeški, ljubezen do drugih izkazuje na vsakem koraku.

Knjiga dr. Campbella *Kitajska študija* je velik žarek svetlobe v temi današnjega časa, ki osvetljuje področje in dejstva o prehrani ter zdravju tako jasno in celovito, da vam nikdar več ni treba biti žrtev tistih, ki kujejo dobiček na račun vaše neobveščeniosti, zmedenosti in ubogljivega uživanja hrane, ki jo oni prodajajo.

Ena izmed stvari, ki jih pri tej knjigi cenim, je, da dr. Campbell ne vključuje le svojih ugotovitev. Ne pridiga z višav in vam ne govori, kaj lahko jeste in česa ne smete; kot da ste otrok. Namesto tega kot dober in zanesljiv prijatelj, ki je v življenju odkril in se naučil veliko več, kot si večina od nas zamišlja, nevsiljivo, jasno in zanimivo ponuja informacije in podatke, ki jih potrebujete, da v celoti razumete vse, kar je povezano s prehrano in z zdravjem. Omogoča nam, da zavestno izbiramo. Seveda daje priporočila in čudovite predloge ter opozarja, vam pa vedno pokaže, kako je do teh ugotovitev prišel. Podatki in resnica so to, kar je pomembno. V njegovih mislih je le želja, da bi vam pomagal živeti ozaveščeno in zdravo življenje, kolikor se le da.

Kitajsko študijo sem prebral že dvakrat in vsakič sem se ogromno naučil. Je pogumno in modro napisana knjiga, izjemno koristna, odlična ter predvsem zelo pomembna. Delo dr. Campbella je revolucionarno v njegovih posledicah in spektakularno v razumljivosti.

Če želite zajtrkovati jajca s slanino in nato jemati zdravila za zniževanja holesterola, je to vaša pravica. Toda, če želite resnično prevzeti odgovornost za svoje zdravje, preberite *Kitajsko študijo*, in to čim prej! Če boste nasvete tega izjemnega priročnika upoštevali, vam bo vaše telo hvaležno do konca življenja.

– John Robbins, avtor knjig *Diet for a New America*, *Reclaiming Our Health* and *The Food Revolution*