

Kinastudien

Kunskap som kan rädda liv

Baserad på femtio års forskning ledd av T. Colin Campbell – samt ett djupgående vetenskapligt samarbete mellan USA och Kina, har Kinastudien kommit att bli en av de viktigaste böckerna om näring och hälsa som någonsin skrivits. Den förklarar ämnet hälsa och kost klart och koncist utifrån förhoppningen att vi inte behöver vara offer för skräpmatindustrin och modedieter. Nu har boken äntligen blivit översatt till svenska..

Text Emelie Hill Dittmer **Bild** Sean Pavone, Yasonya, Thirteen (shutterstock.com)



”När vi äter rätt kan närings-
ämnena i dessa livsmedel
tillsammans agera likt en
slagkraftig symfoni.”



Professor *T. Colin Campbell* har bedrivit forskning en stor del av sitt liv och betraktas som en auktoritet av världsklass inom näringslära. ”The China Study”, vars svenska titel är ”Kinastudien”, skrev han tillsammans med sin son *Thomas Campbell*, allmänpraktiserande läkare och medicinsk chef för T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies. Boken har kommit att kallas den viktigaste kost- och hälsostudien som någonsin utförts.

Denna far och son-duo förmedlar vetenskapliga fakta och utmanar köttindustrin, livsmedelsindustrin, hälsomyndigheter och den konventionella medicinens sätt att behandla sjukdomar.

- Den oundvikliga sanningen är att väldigt många människor tjänar en väldig massa pengar på skräpmat, berättar Campbell. De vill att vi ska fortsätta äta maten de säljer fast den ger oss ohälsa och förkortar våra liv. De vill att vi ska vara fogliga och obildade, de vill inte att vi ska vara informerade och medvetna och göra aktiva val och de är villiga att spendera miljoner för att vi ska hållas kvar i villfarelse.

T. Colin Campbell är professor emeritus i biokemi med inriktning mot näringslära vid Cornelluniversitetet. Här berättar han för Free om sina tankar kring mat och hälsa.

VAD HAR FÖRVÅNAT DIG MEST I DITT FORSKNINGSARBETE?

- Att det faktiskt är möjligt att kontrollera utvecklingen av cancer - som ökar genom ökad konsumtion av animaliska proteiner och minskar genom ökad konsumtion av växtbaserade proteiner. Detta framgick redan i våra första observationer. Samspelet av näringsämnen i livsmedel påverkar även andra sjukdomar på samma sätt, till exempel diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, och många kroniska sjukdomar.

Den huvudsakliga slutsatsen av resultaten från både laboratorium och undersökningar av människor i Kina, visar att en diet bestående av vegetabiliska livsmedel (grönsaker, frukt, fullkorn, baljväxter) har en mycket imponerande förmåga att inte bara förhindra framtida sjukdomar men också, i många fall, faktiskt behandla och i bästa fall även bota dem.

VAD BESTÅR DEN TYPISKA KINESISKA KOSTEN AV?

- Vår studie visar att kaloriintaget på den den kinesiska landsbygden i genomsnitt är 14-15 procent lägre än i västvärlden, däremot har de betydligt högre intag av växtbaserade livsmedel och naturliga kolhydrater.

JAG KAN TÄNKA MIG ATT DU HAR UPPLEVT EN HEL DEL SKEPTICISM KRING DIN FORSKNING, HUR HAR DETTA PÅVERKAT DIG?

- Ja, absolut, ibland är kritiken mycket hård och vissa personer blir oerhört provocerade, förmodligen därför att våra resultat är så imponerande. Vi skakar om människors vanor och utmanar, inte minst genom att lyfta fram den ekonomiska aspekten - den berör och då blir kritiken än mer aggressiv. Jag låter dock inte detta påverka mig alltför mycket utan gläder mig istället åt att så många människors hälsa har förbättrats tack vare boken.

”Idag äter alla i
min familj en
växtbaserad kost.”

ÄR DET INTE TRÖTTSAMT ATT STÄNDIGT BEHÖVA BACKA UPP ER FORSKNING? VAD HAR VARIT DET MEST UTMANANDE OCH FRUSTRERANDE MED DETTA?

- Att stå upp inför dessa utmaningar är en del av jobbet, så som jag ser på saken. De mest utmanande situationerna har varit när kritikerna gör mer än att bara försvara sin synpunkt, när de tar det till nästa nivå och använder allmänna medel och resurser för att på ett kraftfullt och proaktivt vis utmana vår bevisläggning. De är villiga att på allvar bryta mot samhällets grundregler vad gäller demokratiska och grundläggande mänskliga rättigheter i ett fritt samhälle.



FINNS DET MÅNGA MÄNNISKOR DÄR UTE MED ALLVARLIGA SJUKDOMAR SOM KON-TAKTAR DIG FÖR KOSTRÅDGIVNING, OCH HUR STOR DEL ÄR DETTA AV DITT ARBETE?
- Jag har tyvärr inte möjlighet att arbeta med individer och deras sjukdomar privat utan hänvisar dem till läkare. Lyckligtvis börjar allt fler läkare nu ändra sina rutiner till förmån för vår forskning.

TRODDE DU NÅGONSIN ATT KINASTUDIEN SKULLE BLI EN SÅDAN FRAMGÅNG?

- Nej, det gjorde jag inte även om jag självfallet var säker på vår forskning, men jag måste erkänna att jag inte trodde att den skulle ha en så pass slagkraftig effekt, att den skulle nå ut till så många.

ÄR DET NÅGON SKILLNAD MELLAN VEGANKOST OCH VÄXTBASERAD KOST?

- Veganer undviker alla livsmedel av animaliskt ursprung främst på grund av förställda etiska skäl, men många har inte satt sig in i vår forskning utan använder för mycket fett och raffinerade kolhydrater.

HUR HAR DIN FORSKNING PÅVERKAT DIN EGEN KOST?

- Idag äter alla i min familj en växtbaserad kost, sammanlagt är vi arton barn, makar och barnbarn!

HUR ÖVERGÅR MAN TILL EN VÄXTBASERAD KOST?

- Det gäller att våga ta steget och prova. Och det gäller att ha tålamod - de två första veckorna är ►



T. COLIN CAMPBELL

81 år, är professor i biokemi med inriktning mor näringslära vid Cornelluniversitetet i USA. Han sitter med i flera expertpaneler om matsäkerhet vid United States National Academy of Sciences och är hedersprofessor vid Chinese Academy of Preventive Medicine. Hans son, läkaren Thomas Campbell är medförfattare till boken "Kinastudien" och chef för T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies.

de mest utmanande, därefter börjar smakpreferenserna förändras, och sockersuget avtar.

HUR SNART BÖRJAR MAN UPPLEVA FÖRDELARNA EFTER ATT MAN KONVERTERAT TILL EN VÄXTBASERAD KOST?

- Överraskande snabbt och i bästa fall inom vecka, och dessa positiva förändringar fortsätter under de närmaste månaderna.

HUR SER DU PÅ DIN TIDIGARE KOST IDAG?

- Jag skulle aldrig kunna återvända till den kost jag var uppvuxen på eftersom den helt enkelt inte smakar bra längre. Dessutom är jag naturligtvis mer medveten om de etiska frågorna bakom mitt val, att stödja denna förändring samt de ekonomiska besparingar som tillkommer med denna livsstil.

BERÄTTA LITE OM ER SENASTE DOKUMENTÄRFILM "PLANTPURE NATION"?

- I "PlantPure Nation" är frågeställningen helt enkelt: varför har vi inte hört talas om detta budskap förut? Vi tar en närmare titt på vad som händer de människor som provade på denna diet under en veckas tid och de överraskande konsekvenserna som det fick.

Min son *Nelson* och hans produktionsteam återvände till vår hemstad Mebane i North Carolina för att utforska aktuella frågor om den lilla lantfamiljens matvanor, konventionell medicin och

utmaningar så som att få vikten av växtbaserad kost att ingå i den politiska diskussionen.

"THE CHINA STUDY" HAR NYLIGEN ÖVERSATTIS TILL SVENSKA OCH DIN SENASTE BOK "WHOLE" HAR KOMMIT UT PÅ ENGELSKA. KAN DU BERÄTTA LITE OM DENNA UPPFÖLJNING SOM JAG ÄR SÄKER PÅ ATT DEN SVENSKA PUBLIKEN OCKSÅ SER FRAM EMOT PÅ SIKT?

- "Whole", liksom den nya filmen, skrev vi för att vidareutveckla den underliggande vetenskapen så att vi kan förstå den ännu bättre. Det mesta av forskningen inom detta område under de senaste åren har varit väldigt reduktionistisk och detta har lett till en offentlig förvirring om kost och kosttillskott.

Min analys visar att den reduktionistiska modellen är felaktig. Snarare är de imponerande fördelar som vi ser ett resultat av en helhetlig syn. När vi åter rätt kan näringsämnen i dessa livsmedel tillsammans agera likt en slagkraftig symfoni. Vi kan rädda liv och spara sjukvårdskostnader om vi fortsätter att informera om den växtbaserade kostens förmåga att förebygga, vända och bota sjukdomar.

VILKA ÄR DINA FÖRHOPPNINGAR OCH DRÖMMAR FÖR FRAMTIDEN?

- Vi måste på allvar se om våra vanor och vår kost, vi kan inte längre ignorera larmklockorna - för vår framtids skull och av så många andra anledningar. 🌱

mindmentor®



Ulrika Nilsson

Yrkesutbildning som transformerar

Utvecklas till en excellent livskompetens coach med både klassiska samt unika holistiska verktyg. MindMentor erbjuder en framtids och kvalitetssäkrad yrkesutbildning inom kvantmedvetenhet och transformation som tar din livspotential till en ny nivå.



Georg Zsolnai

Välkommen till våra utbildningar!

- ❖ Quantum Livskompetens Coach, 1 år
- ❖ Varifrån kommer våra sjukdomar, 1 helg
- ❖ Quantum Balans Metod - för omedelbar förändring, 1 helg
- ❖ Quantum Practitioners - läkekunskap och kvantmedicin, 2 år

Föreläsningar

18/11

2/12

16/12

20/1

18.00-21.00

200 kr inkl. moms

Stockholm

www.mindmentor.se - 08-30 52 88 - Boka din kväll: bokning@mindmentor.se

Historier som upprepar sig

” Hur kunde *Platon* vara så framsynt? Han visste att konsumtion av animaliska livsmedel inte skapar verklig hälsa och äkta välbefinnande. I stället skulle den falska känslan av lyx som uppnås genom tillgång till animalisk föda bara leda till en kultur som kännetecknas av sjukdom, marktvister, advokater och läkare. Det är en ganska bra beskrivning av flera av utmaningarna som det moderna USA står inför!

Hur kunde *Seneca*, en av de stora lärda för 2 000 år sedan och lärare och rådgivare till den romerske kejsaren *Nero*, känna till problemen med att äta animalisk föda med sådan säkerhet när han skrev:

En ox är nöjd med en hage på ett tunnland eller två; en skog räcker för flera elefanter. Endast människan livnär sig genom att plundra hela jorden och havet. Vad! Har naturen verkligen gett oss en så omätlig mage när vi har så obetydliga kroppar? ... Magens slavar (som *Sallust* säger) bör räknas som lägre stående djur, inte människor. Nej, inte ens som dem, utan snarare som döda ... Du kan rista på deras dörrar: "Dessa inväntar döden".

Hur förutsåg *George Macilwain* framtiden när han sa att den lokala teorin om sjukdomars uppkomst inte leder till hälsa? Än idag har vi inga piller eller ingrepp som effektivt förhindrar, eliminerar eller ens behandlar orsakerna till kroniska sjukdomar. De mest lovande förebyggande metoderna och behandlingarna har nu visat sig vara kost- och livsstilsförändringar, en konstitutionell strategi för att uppnå hälsa.

Hur kunde vi glömma dessa lärdomar från det förflutna? Hur kunde vi gå från kunskapen om att de bästa idrottarna i antikens olympiska spel åt en växtbaserad kost till oron för att vegetarianer inte får i sig tillräckligt med

”Hur hamnade vi i en sits där företagen som tjänar pengar på våra sjukdomar är de som talar om för oss hur vi ska bli friska?”



protein? Hur hamnade vi i ett läge där samhällets läkare är nästan helt okunniga om näring, där våra medicinska institutioner uttrycker sig nedsättande om området, där bruket av receptbelagda läkemedel och sjukhusvistelser är den tredje vanligaste dödsorsaken? Hur hamnade vi i ett läge där förespråkandet av en växtbaserad kost kan äventyra en yrkeskarriär, där forskarna tillbringar mer tid till att bemästra naturen än till att respektera den? Hur hamnade vi i en sits där företagen som tjänar

pengar på våra sjukdomar är de som talar om för oss hur vi ska bli friska, där företagen som tjänar pengar på våra livsmedelsval är de som talar om för oss vad vi ska äta, där allmänhetens surt förvärvade pengar används av myndigheterna för att öka läkemedelsindustrins vinster, och där det finns mer misstro än tilltro för myndigheternas livsmedels-, läkemedels- och hälsopolitik? Hur hamnade vi i ett läge där amerikanerna är så förvirrade när det gäller hälsa att de inte längre bryr sig? ”



Free lottor ut 5 exemplar av "Kinastudien" i samarbete med Soulfoods Publishing (www.soulfoods.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies:
www.nutritionstudies.org
Läkare för framtiden:
www.lakareforframtiden.se
Det svenska förlagets webbsida:
www.soulfoods.se

