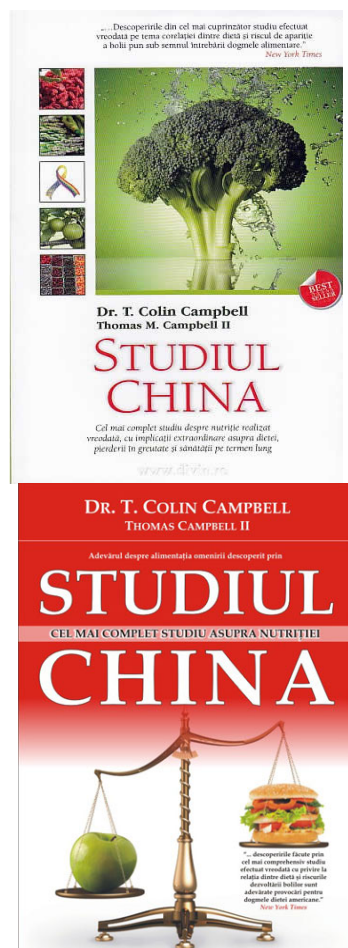


Scris de Administrator
Marți, 30 Noiembrie 2010

Descarcare  GRATUITA a cartii  (PDF)

Titlu:

STUDIUL CHINA - CEL MAI COMPLET STUDIU ASUPRA NUTRIȚIEI



Autor(i):

- **Dr. T. Colin Campbell**
- **Thomas Campbell II (Campbell junior - fiul)**

Editura: Advent sau [Adevar Divin](#)

Scris de Administrator
Marți, 30 Noiembrie 2010

An aparitie: 2006 (prima editie)

Nr. pagini: 480 pagini

Adevarul despre alimentatia omenirii descoperit prin STUDIUL CHINA Cel mai complet studiu asupra nutritiei Prezentare:

„Studiul China“ este o extraordinara carte despre nutritie, care a devenit rapid un bestseler vanzandu-se in peste 100.000 de exemplare in tari precum SUA, China, Japonia, Rusia, Turcia, Ungaria, Germania, Franta, Brazilia, Serbia, Polonia, Nigeria etc.

Cartea "Studiul China" descrie cel mai complet studiu asupra nutritiei din ultimii 50 ani. Acest studiu a fost efectuat de un cercetator american independent. Rezultatele "Studiului China" sunt uimitoare si ingrijoratoare in acelasi timp.

Inca din antichitate se stia ca alimentele devin corpul nostru si ca suntem ceea ce mancam. Calitatea hranei pe care o consumam determina starea noastra de sanatate.

Nu trebuie sa fii medic ca sa-ti dai seama ca tot mai multi copii sunt bolnaviciosi sau sunt nascuti cu diverse handicapuri, tineri sunt deja obositi si astenici, adultii au multe boli cronice, iar multi dintre batrani sunt aproape invalidati de bolile lor.

Consumul de medicamente a crescut atat de mult incat s-a ajuns la aberanta situatie in care multe persoane au uitat ca sanatatea este starea normala a fiintei si cred ca sunt bolnave pentru ca nu consuma medicamente. Oamenii petrec mai mult timp la cozi la cabinetele medicale si la farmacii, decat la un spectacol sau o plimbare in parc.

Din cartea "Studiul China", aflam pe baze statistice bine documentate ca alimentatia nesanatoasa este cea care favorizeaza aparitia unor boli severe precum cancerele, diabetul, obezitatea, bolile de inima si bolile auto-imune. De aici aflam ca excesul de alimente animale provoaca tulburari metabolice importante, atat la copii cat si la adulti.

Studiul China constituie cea mai puternica dovada in ceea ce priveste prevenirea bolii de inima, a cancerului si a altor boli vestice prin mijloace dietetice.

"Este cea mai buna carte atat pentru tarile dezvoltate economic, cat si pentru cele ce trec

Scris de Administrator
Marți, 30 Noiembrie 2010

printr-o tranzitie rapida de schimbari economice si de stil de viata". (Junshi Chen, medic, doctor in stiinte, profesor senior in Cercetare la Institutul pentru Nutritie si Siguranta Alimentara, Centrul Chinez pentru Controlul si Prevenirea Bolilor)

[.....]

Studiul China a primit premiul Cartea Anului 2005 din partea revistei VegNews Magazine fiind ceea mai importanta carte stabileste legatura dintre dieta si cancer.

Studiul China este cartea nascuta dintr-un proiect de o amploare neobisnuita - Proiectul China

La sfarsitul anilor 1970 si inceputul anilor 1980, existau doua observatii principale care sugerau relatia intre dieta si cancer. In primul rand dieta vestica bogata (mai ales in grasimi si carne, si saraca in fibre) era puternic asociata (corelata) cu incidenta cancerului de colon si de san. In al doilea rand, in cazul persoanelor care migrau in zone unde se semnala un risc crescut de cancer (de diferite tipuri) se observa cresterea riscului de boala a zonei unde se mutau, indiferent de mostenirile lor etnice sau genetice.

Un set concludent de informatii a fost realizat de Academia de Stiinte a SUA, in raportul din 1982 cu titlul Diet, Nutrition and Cancer.

DE CE A FOST ALEASA CHINA?

In anul 1981, Academia Chineza de Stiinte Medicale a publicat un Atlas al Mortalitatii [din pricina] Cancerului raportat la anii 1973-75, analizand diferite cancere din 2400 de regiuni ale Chinei. Aceste harti indicau cancerul ca fiind prezent in mod deosebit in anumite zone geografice. Rata in aceste regiuni era de cateva zeci de ori, chiar o suta de ori mai mare decat in zonele care indicau valoarea cea mai mica, observandu-se astfel o diferenta imensa fata de raportul acelorasi rate de 1.5-2.0 din America.

Rezidentii acestor regiuni traiau in general in aceeasi zona toata viata lor, consumau aceeasi dieta, unica si specifica regiunii lor, fenomenul avand loc invariabil, an de an. Dieta lor (saraca

Scris de Administrator
Marți, 30 Noiembrie 2010

in grasimi si bogata in fibre si alimente pe baza de plante) era in contrast evident cu dieta bogata a tarilor occidentale.

MODELUL DE LUCRU

Pentru studiu au fost selectate 65 de regiuni din China rurala, pentru a fi supuse cerintelor studiului. S-a realizat astfel comparatie intre dieta, stilul de viata si bolile caracteristice populatiilor din fiecare regiune.

In fiecare din cele 65 de regiuni au fost alese cate 2 sate, din fiecare sat fiind alese (la intamplare), 50 de familii. Din fiecare familie a fost ales numai un membru (fie barbat, fie femeie, raportul lor fiind la final egal), studiul avand deci 6500 de participanti. S-au facut teste de sange, urina, si s-au luat mostre de mancare pentru analize ulterioare. In acelasi timp participantii au completat un formular si au oferit informatii cu privire la ceea ce mananca pe parcursul a trei zile.

Au fost in final selectate 367 de elemente cu valoare informationala sigura pentru cele 6500 de familii (reprezentate). Aceasta baza de date despre dieta si stil de viata din anii 1983-84 a inclus informatii despre rata mortalitatii mentionata in anii 1973-75 pentru circa 40 de cancere diferite si alte boli.

Aceleasi zone si persoane din anii 1983-84 au fost supuse studiului in etapa urmatoare, 6 ani mai tarziu, in anii 1989-90. Lor li s-au adaugat alte 20 de noi regiuni din China continentală si Taiwan. De asemenea numarul familiilor a fost plusat cu inca 20 in fiecare regiune, ajungandu-se la un total de 10.200 de adulti reprezentand tot atatea familii. Cu aceasta ocazie a fost culeasa o impresionanta baza de date cu informatii socio-economice.

Aceste informatii au fost combinate cu datele actualizate ce proveneau din rapoartele de mortalitate a anilor 1986-88, folosindu-se cea mai moderna schema de clasificare a bolilor.

IAR CARTEA?

Prima parte a cartii (4 capitole) poarta titlul "Studiul China", vorbind despre probleme cu care ne confruntam, prejudecati, solutii. Celelalte trei parti spulbera temerea cititorului grabit ca am avea de-a face doar cu informatii de studiu, ermetice, reci. Titlurile de sectiuni incita la lectura:

"Bolile abundentei" (din lumea occidentala - obezitate, diabet, inima, cancere), "Ghidul alimentatiei corecte" (pasi spre schimbarea modului de a ne hrani), "De ce nu ati auzit asa ceva pana acum?" (interesele din spatele informatiilor despre nutritie cu care suntem bombardati prin mass media in fiecare zi).

"Studiul poate fi considerat Grand-Prix-ul in epidemiologie."
—New York Times

"Toata lumea din domeniul stiintei nutritiei se bizuie pe T. Colin Campbell, care este unul din titanii acestui domeniu. Este una din cele mai importante carti despre nutritie care au fost scrise

Scriș de Administrator
Marți, 30 Noiembrie 2010

vreodata - citirea ei va poate salva viața."

Dean Ornish, doctor în medicină, fondatorul și președintele Institutului de Cercetare în Medicina Preventivă

"Lucrarea Studiul China a lui Colin Campbell este o carte importantă și interesantă. Împreună cu fiul său Tom, el comentează studii cu privire la relația dintre dietă și boală. Concluziile sale legate de consecințele periculoase ale proteinelor de origine animală sunt uluitoare. La fel de surprinzătoare a fost și dificultatea de a prezenta rezultatele sale publicului. Este o istorie care trebuie ascultată".

—Robert C. Rischardson, doctor în științe, laureat al Premiului Nobel, profesor de fizică la catedra F.R. Newman și vice președinte (Cercetare) Universitatea Cornell

"Studiul China este o analiză foarte bine documentată a aberațiilor alimentației, stilului de viață și alimentației moderne și a rezolvărilor rapide, care adeseori duc la eșec. Lecțiile din China oferă argumente convingătoare în favoarea unei diete pe baza de plante în vederea promovării sănătății și a reducerii riscului pentru bolile abundentei."

Sushma Palmer, doctor în științe, fost director executiv al Catedrei de Alimentație și Nutriție a Academiei Naționale de științe, SUA

Cuprins:

Prefata ediției în limba română

Mulumiri

Prefata

Cuvânt înainte

Introducere

□ □ □

□ □ □ **PARTEA I:**

Studiul China

Probleme întâmpinate, soluții necesare

Un templu al proteinelor

□ □ □ □ **Stoparea cancerului**

□ □ □ □ **Lecții din China**

□ □ □

☐☐ ☐ **PARTEA II-a:**

Bolile abundentei/bogatiei

☐☐☐ ☐ **Inimi zdrobite**

☐☐☐ ☐ **Obezitatea**

☐☐☐ ☐ **Diabetul**

☐☐☐ ☐ **Cancere frecvent intalnite**

☐☐☐ ☐ **Boli autoimune**

☐☐☐ ☐ **Efecte cu spectru larg**☐☐

☐☐ ☐

☐☐ ☐ **PARTEA III-a:**

Ghidul alimentatiei corecte

☐☐☐ ☐ **Alimentatia corecta**

☐☐☐ ☐ **Cum sa mancam**

☐☐ ☐ **PARTEA IV-a:**

De ce nu ati mai auzit asa ceva pana acum?

☐☐☐ ☐ **Partea intunecoasa a stiintei!**

☐☐☐ ☐ **Reductionismul stiintific!**

☐☐☐ ☐ **"Stiinta" industriei**

☐☐☐ ☐ **Guvernul: in slujba poporului?**

☐☐☐ ☐ **Sanatatea cui e protejata prin marea medicina?**

☐☐☐ ☐ **Istории care se repeta!**

Anexe:

☐☐☐ ☐ **Intrebari si raspunsuri**

☐☐☐ ☐ **Proiectul experimental Studiul China**

☐☐☐ ☐ **Filiera "vitaminei" D**

☐☐☐ ☐ **Referinte**

☐☐☐ ☐ **Index**

Adresabilitate:

Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti,☐ publicul larg.

Scris de Administrator
Marți, 30 Noiembrie 2010

Cartea: Studiul China. Cel mai complet studiu asupra nutriției - Editia 2007 - fisier in format PDF (click pe imaginea PDF):

Pentru a salva pe calculatorul dumneavoastra fisierul PDF, dati click dreapta pe imaginea PDF si apoi alegeti "Save Target As ..." sau "Save Link As ..."

Sursa carte: <http://www.scribd.com/doc/43593635/Studiul-China>

Pentru a cumpara cartea vedeti Editura Advent sau [Editura Adevar Divin](#) si:

- <http://www.librarie.net/carti/71484/Studiul-China-cel-mai-complet-studiu-asupra-nutriției-Colin-Campbell>
- www.librariabucuresti.com/Carti-Studiul_China_Cel_mai_complet_ghid_de_studiu_asupra_nutriției-3035.htm

Interviuri cu dr. T. Colin Campbell:

The China Study - Reducing Risk of Disease through a Vegan Diet - Studiul China - Reducerea riscului de aparitie a bolilor printr-o alimentatie Vegana strict vegetariana - Dr. T. Colin Campbell - Part 1 & 2

{flvremote}http://www.sanatatesiviata.ro/arhiva/alimentatie-sanatoasa/The-China-Study-Reducing-Risk-of-Disease-through-a-Vegan-Diet-Studiul-China-Reducerea-riscului-de-aparitie-a-bolilor-printr-o-alimentatie-Vegana-strict-vegetariana-Dr-T-Colin-Campbell-part-1-and-2.flv{/flvremote}

Dr. T. Colin Campbell's - The China Study - Reducing Risk of Disease through a Vegan Diet - 1 - Youtube

{youtube}w6GaNm9jDM{/youtube}

Dr. T. Colin Campbell's - The China Study - Reducing Risk of Disease through a Vegan Diet - 2 - Youtube

{youtube}HvA55xj8iMI{/youtube}

Animal Protein, Meat and Dairy Cause Cancer - Proteina Animală, Carnea și Lactatele cauzează Cancerul - Dr. Colin Campbell

{flvremote}http://www.sanatatesiviata.ro/arhiva/alimentatie-nesanatoasa/Animal-Protein-Meat-and-Dairy-Cause-Cancer-Proteina-Animala-Carnea-si-Lactatele-cauzeaza-Cancerul-Dr-Colin-Campbell-The-China-Study-Studiul-China.flv{/flvremote}

Animal Protein, Meat and Dairy Cause Cancer - Proteina Animală, Carnea și Lactatele cauzează Cancerul - Dr. Colin Campbell - Youtube

{youtube}yfsT-qYeqGM{/youtube}

Siteul oficial al cărții: www.TheChinaStudy.com

Resolving the Health Care Crisis: T. Colin Campbell at TEDxEast - Full TED Talk on July 2012

{youtube}1CN7PF10Rko{/youtube}

Dr. Campbell has spent the last 40 years at the forefront of nutrition research. His major research project the China Project is the largest nutrition study ever conducted. Here he shares his ideas to revolutionize our nation's health.

Scris de Administrator
Marți, 30 Noiembrie 2010

T. Colin Campbell Promoting The 80/10/10 Diet - Extract from a recent TED Talk on July 2012 comments with Dr. Douglas Graham author of book: The 80/10/10 Diet

T. Colin Campbell promoveaza Dieta 80/10/10 - Extract din confeinta recenta TED Talk din Iulie 2012 comentarii cu Dr. Douglas Graham autorul cartii: Dieta 80/10/10

{youtube}I9F_2aQnSnI{/youtube}

Dr. Douglas N. Graham este autorul cartii: Dieta 80 / 10 / 10

Ce obtii cu Dieta 80/10/10?

- performante de varf pentru orice atlet
- greutatea perfecta indiferent de ce tip este corpul
- stare de bine, iesita din comun (iesita din tipare), exceptionala
- succes cu o alimentatie vegana crudivora (vegetariana 100% si crudivora) saraca in grasimi
- simplitate in stilul tau de viata
- o relatie sanatoasa cu mancarea ta
- si vitalitate de invidiat (de dorit)

T. Colin Campbell, author of **The China Study** and Forks Over Knives, is spreading the word the 80/10/10 diet is the optimal diet for humans. Dr. Graham takes a moment to respond to the increase in the use of the term 80/10/10 in the health and fitness worlds.

Full TED Talk - <http://www.youtube.com/watch?v=1CN7PF10RKo>

T. Colin Campbell, who was trained at Cornell (M.S., Ph.D.) and MIT (Research Associate) in nutrition, biochemistry and toxicology, spent 10 years on the faculty of Virginia Tech's Department of Biochemistry and Nutrition before returning to the Division of Nutritional Sciences at Cornell in 1975 where he presently holds his Endowed Chair (now Emeritus).

(Video quality will improve on Dr. Graham's end, in the near future.)

Dr. Douglas N. Graham is the author of the book: The 80 / 10 / 10 Diet

What do you get with The 80/10/10 Diet?

Scris de Administrator
Marți, 30 Noiembrie 2010

- peak performance for any athlete
 - perfect weight no matter what your body type
 - off-the-charts wellness
 - success with a low-fat vegan raw food diet
 - simplicity in your lifestyle
 - a healthy relationship with your food
 - and enviable vitality
-

Informatii utile:

- [SA TRAIM SANATOS FARA TOXINE. GHID FUNDAMENTAL. ALIMENTE SI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARA COMPLETA - Dr. Robert Morse - Editura Paralela 45 -2005 \(prima ed\) The Detox Miracle Sourcebook: Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration](#) (carte - descarcare GRATUITA - PDF) - Cartea foloseste si principiul 80/10/10
- [Dieta 80/10/10](#) - Echilibrarea Sanatatii Tale, Greutatii Tale, si a Vietii Tale, O Mancare Delicioasa la un Moment Dat - The 80/10/10 Diet: Balancing Your Health, Your Weight, and Your Life, One Luscious Bite at a Time (carte)
- [Alimentatie inteligenta](#) - Esti responsabil pentru propria sanatate. (carte)
- [FURCULITE IN LOC DE CUTITE - Un film care-ti poate salva viata. - FORKS OVER KNIVES - A film that can save your life. - Video - 92 minute](#)
- [VACCINURILE: PREVENTIE SAU BOALA? - O noua patologie pediatrica - Dr. Christa Todea-Gross - Editura Christiana - 2012 \(prima editie\)](#) (carte)
- [Moda crestina - RUSINEA FEMEILOR DIN ZIUA DE AZI \(machiaj, pantaloni, decolteuri, fuste si rochii provocatoare, etc.\) SI VINOVAȚII LOR! - Femeile care se imbraca in, poarta haine barbatesti sunt URACIUNE in fata lui Dumnezeu. - TRUP FRUMOS SI SUFLET MORT.](#)
- [Femeia crestina si femeia moderna - Unde este FEMEIA CRESTINA de candva? - Ce e cu tine FEMEIE CRESTINA? - Si despre IMBRACAMINTE, INCALTAMINTE, PODOABE, BIJUTERII, PLAJA, VOPSIT, MACHIAJ SI PRIVIRE intr-o CULTURA A CURVIEI, a desfranarii, desfraului, etc](#)

Scris de Administrator
Marți, 30 Noiembrie 2010

- [ATACUL IUBITORILOR DE MORALITATE PUBLICA din Suceava IMPOTRIVA PORNOGRAFIEI STRADALE: Dorim sa ne bucuram de inocenta copilariei noastre, drept dat de Dumnezeu. - RECLAMELE IN SLIP SI SUTIEN, COSTUM DE BAIE, DISTRUSE PENTRU CA SUNT PORNOGRAFIE STRADALA](#)
- [Pornografia maladia secolului XXI - Virgiliu Gheorghe - Editura Prodromos, Asociatia pentru apararea familiei si copilului - 2011 \(prima editie\)](#) (carte - descarcare GRATUITA - PDF)
- [Indrumarul medical si crestin despre viata al Federatiei Organizatiilor Ortodoxe Pro-Vita din Romania - Dr. Christa Todea-Gross, Preot prof. dr. Ilie Moldovan - Editura Renasterea - 2008 \(prima editie\)](#) (carte - descarcare GRATUITA - PDF)