

MUDr. Eleková: Tělo je důkaz!

najimseazhubnu.cz/mudr-elekova-telo-je-dukaz

Znáte ji jako lékařku, která otevřeně vystupuje proti očkování. Já jsem si však s Ludmilou Elekovou přišla popovídat o jídle

Na které potraviny bychom si měli dát pozor?



Hlavní problematickou potravinou jsou moučné výrobky z moderní **pšenice**. Konzumovat třikrát denně pšenici – například ráno chleba, v poledne nudle, večer pizzu – je hazard se zdravím. Důvody jsou podrobně popsány např. v knize *Svět bez pšenice* od dr. Davise.

V poslední době se též ukazuje, že **vepřové maso** není vhodná potravina. Často může být nakažené parazity. Možná že náboženské zákazy vepřového nesou hluboké moudro.

Brambory také často nedělají člověku dobře. Stojí za to, aby si každý vyzkoušel, jestli mu vyhovují, nebo ne.

Mléko... U mléka je to o kvalitě, o způsobu krmení dojnice, o způsobu zpracování – a tam nám naše moderní společnost nedělá dobrou službu, protože krávy jsou často zavřené v chlévě, krmeny kukuřicí a jiným obilím, nepasou se. Mléko se také pasterizuje, pasterizace zásadně mění jeho strukturu a vlastnosti. Ničí termolabilní vitamíny, např. vitamín K2, který je zásadně nutný k transportu vápníků do kostí a zubů. Pokud máte vlastní krávu a mléko nepasterizujete, mléko můžete konzumovat. Ale krabicové mléko ze supermarketu je dle mého názoru jed. Zdravější je ovčí a kozí mléko a produkty z nich, protože kozy a ovce se pasou, maximálně jsou trochu dokrmované, a jejich mléko má tedy lepší složení. Je možné sehnat i nepasterizované výrobky z těchto mlék.

Cukr (sacharóza) je prostě a jednoduše droga a závislí jsme úplně všichni. Existuje výborná kniha „Sugar blues“, která popisuje, co cukr udělal s naší civilizací. Když na smrt vyčerpaný voják v křížáckých válkách dostal trochu cukru, zažil nával energie jako pod vlivem kokainu. Nám to dnes přijde divné, my si dáváme dvě lžičky do kávy a máme pocit, že to s námi vůbec nic nedělá. Ale my jsme na úrovni narkomana, který si dá svých pár gramů, aby vůbec stál na nohou. Proto je tak těžké přestat jíst cukr, je to droga.

Náš metabolismus je nastaven na přísun cukru ze zdrojů typu ovoce, zelenina, oříšky, semínka nebo celozrnné obilí v minimálním množství. V sušených plodech už je koncentrovaný sacharid, to už není tak úplně přirozené.

Věříte na enzymy z čerstvé stravy?

Ano, samozřejmě. Enzymy v čerstvé stravě vysvětlují, proč lidé, kteří jedí více čerstvé potravy a méně té denaturované, jsou obecně zdravější a žijí déle, než ti, co jedí vařenou stravu. Když začnete zkoumat, proč jsou ovoce a zelenina zdravé, tak najdete tisíc důvodů.

Nezapomínejte však na to, abyste měli semínka a zrna naklíčená, namočená nebo fermentovaná. Zrno je konzerva. Obsahuje inhibitory enzymů, které zabraňují tomu, aby se s jeho obsahem cokoli stalo. Proto můžeme mít suché zrno dva roky ve sklenici a stále je schopno vyklíčit. Když začne klíčit, inhibitory se inaktivují. Mějte tedy zrna namočená alespoň přes noc, lépe 24 hodin a úplně ideálně naklíčená. Naši předci jedli běžně například pučálku, naklíčený hrách. Naklíčení zvyšuje obsah enzymů, což je zdravé a je vhodné používat klíčky i jako suplement k vařenému jídlu, které poté snadněji strávíte.

A stejně tak fungují fermentované potraviny. Naši předkové jedli kyselé zelí jako takzvaný kondiment, tedy malou přílohu ke každému jídlu. To je také stará moudrost a opravdu to funguje. V jiných kulturách se tomu říká pickles, chutney, kecap (z něj vznikl kečup)...

Co je podle vašeho názoru přirozená strava pro člověka?

Ráda používám tuto hezkou definici: Jídlo je to, co někde vyrostlo. Něco, co jsme vytáhli ze země, utrhli ze stromu, něco, co má maminku a tatínka, anebo něco, o čem se dočteme v učebnici biologie. Ale pokud to prošlo fabrikou, pokud do toho byly přidány chemikálie, tak to není jídlo. Takže jinými slovy: kukuřice je jídlo, kukuřičný sirup nikoli. Maso je jídlo, uzenina nikoli. Obilí je jídlo, ale sladkost z bílé mouky už není. Mák je jídlo, ale morfium není. Cukrová třtina nebo řepa je jídlo, ale cukr už není.

Po všech těch cestách přes různé výživové alternativní směry jsem se dostala k tomu, že říkám lidem: Jezte skutečné potraviny. Vyhýbejte se jak moru tomu, co někdo zpracoval. Představte si, že žijete před sto lety a máte farmu. V jaké podobě vám přijdou potraviny z této farmy na stůl? V takové podobě je jídlo určeno ke konzumaci. Nic jiného, tečka.

Jak se díváte na nejrůznější alternativní výživové směry?

Vnímám to následovně: Pokud člověk jí klasickou českou stravu a přejde například na vegetariánství nebo makrobiotiku, tak se ozdraví. Ona totiž každá taková dieta zakazuje konzumovat ty největší hrůzy. Omezuje vás v tom nejhorším, přidává zeleninu, nemůžete jíst jedno přes druhé, máte nějaká pravidla. To způsobí, že se vám uleví. Taková dieta by musela být opravdu v těžkém rozporu s vaší konstitucí, aby vám neudělala dobře.

Jenže na základě toho, že vám je půl roku na něčem lépe, nemůžete usuzovat, že vám na tom bude lépe celý život. Tělo je důkaz! A i tělo našich dětí, které vyprodukuje, je důkaz. Měli bychom se podívat na populace, které jsou schopny produkovat zdravé a silné děti, kterým rostou rovné a nekazící se zuby. Podívat se na to, co jedí. A naopak co nejedí.

Jaká jsou například rizika nevhodné výživy v těhotenství?

Obecně řečeno pokud matka nemá optimální výživu, tak dítě nebude optimálně vyrostlé. Nebude optimálně fungovat. To se týká samozřejmě i té běžné české nevyživné stravy. Běžní lékaři bohužel otázku výživy často zcela ignorují. Když budete chovat zvířata a narodí se vám nějaké nedochůdče, první otázka veterináře, bude „Co se dělo s matkou? Co jedla? Nebyla nemocná?“ Kdežto když žena porodí dítě, které není dokonalé, svedeme to na genetiku, nevíme, pokrčíme rameny. Nikdo se neptá: „Paní Nováková, jak jste se živila v těhotenství?“ Protože to nechce nikdo slyšet. Produkuje generaci nemocných a špatně živěných dětí. A tyto děti navíc nemají dostatek zdravého pohybu.

Jak byste zhodnotila současnou pohybovou přípravu dětí ve srovnání s tou předrevoluční?

Je to tragédie. Když jsem byla malá, uměla jsem v 4 letech skákat přes švihadlo. Chodila jsem sama ven, na plácku za domem jsem si skákala přes švihadlo, skákala jsem gumu, uměla jsem kotrmelec pozadu, hvězdu. Považovala jsem to za věc cti, protože to uměli všichni. Dnes je u dítěte běžné, že vám řekne: „To nedělám, to neumím.“ Protože ve škole je k tomu nevedou. Kluci už se neperou, místo toho si zahrají nějakou střílečku na počítači.

Věříte na teorii krevních skupin?

Nemyslím, že je obecně platná. Autor bral v úvahu průmyslově zpracované potraviny. A je možné, že problém je ve skutečnosti především v tom zpracování.

Jak bychom měli upravovat jídlo?

Nejvhodnější konzumace je samozřejmě v co nejpřirozenějším stavu. Za maximum úpravy považuji domácí tepelnou úpravu nebo fermentaci.

Jaký je váš názor na importované potraviny?

Naši předkové si uchovávali úrodu z léta na zimu, což my většinou neumíme a často na to nemáme podmínky. Proto jdeme do obchodu a tam si tyto potraviny koupíme. Není to ideální, ale je to jediná možnost. Pokud se můžete a chcete vrátit k tomu, jak to dělali naši předkové, a fermentovat, nakládat a máte to kam uskladnit, je to skvělé. Ale mnoho lidí to udělat bohužel nemůže, takže buďme rádi, že nám ty potřebné potraviny v obchodě prodají. Je zdravější sníst v zimě zeleninu, která byla z léta zamražená, než ji nejíst vůbec.

Nabídka potravin v supermarketech je však často nevyhovující požadavkům na kvalitu.

Vždycky je třeba si uvědomit, jaké máme možnosti. Naprostá většina z nás dělá kompromisní rozhodnutí, protože jiná rozhodnutí v tomto našem systému nejsou možná. Jak lapidárně někdo řekl: „Nemůžeme být zdraví na nemocné planetě.“ Takže pokud nemám farmu, pokud jsem nucena žít ve městě, dýchat znečištěný vzduch, pít vodu z kohoutku, tak nutně dělám kompromisní rozhodnutí. Ale i v rámci těchto kompromisních rozhodnutí mohu dělat lepší a horší rozhodnutí. I v tom supermarketu si mohu vybrat potravinu, která je tuzemská nebo v BIO kvalitě, potravinu, která necestovala přes polovinu planety. Nemusím utrácet peníze za chemické nechutnosti.

Měli bychom jíst potraviny převzaté z jiných kultur?

Pokud bychom všechny tyto potraviny vyloučili, moc by nám toho nezbylo a náš jídelníček by se velmi okleštil. Naši dávní předkové také importovali. Již ve středověku probíhal například obchod s kořením. Takže je potřeba používat zdravý rozum.

Existuje velmi dobrá kniha od Westona Price, která se jmenuje „Vyživující tradice“. V té se například dočteme, že jistý vnitrozemský indiánský kmen v Andách několikrát ročně podnikal dlouhou několikasetkilometrovou pouť na pobřeží kvůli sběru určitého druhu korýšů. Tyto poutě probíhaly i během válek, kdy při nich riskovali život. Když se jich autor ptal, proč se jako namáhají, odpověděli:

„Potřebujeme to k udržení plodnosti našich žen.“ Šlo samozřejmě o získání jódu. Indiáni věděli, že je důležitý pro udržení zdraví jejich žen, a nelenili námahy, aby ho takto složitě získávali.

Když se podíváte do tradičních kuchyní, tak zjistíme, že se v nich importované potraviny používají. Pokud by Italové nepoužívali rajčata, italská kuchyně by téměř zanikla. Vždy ale jde o míru a způsob užití. Je potřeba používat instinkt a respektovat co nejvíce to, jak jedli naši předkové. Tím ovšem nemyslím stravu našich babiček. Ta už byla zkreslena nedostatkem, válkami, komunismem.

Je tedy nevhodné se stravovat například čínskou kuchyní?

U nás máme bohužel čínskou kuchyni spojenou se sojovou omáčkou, přitom řada tradičních čínských jídel vůbec sojovou omáčku neobsahuje. A pokud obsahuje, jedná se o tradiční fermentovanou sojovou omáčku, kde vzniká glutamát přirozenou cestou. Uměle vyrobený glutamát je však něco zcela jiného.

Dále si musíme uvědomit, že asijské národy, historicky konzumující velká množství rýže, mají větší slinné žlázy a slinivku než my. Jsou tisíc let adaptovaní na konzumaci obilnin. Pár tisíc let zpátky, v době, kdy oni už se stravovali rýží, jsme my jedli maso a kořínky. Nelze proto přenést jejich kuchyni k nám, protože na ni nemáme adaptaci. Další zajímavost je, že asiáté tehdy jedli rýži celozrnnou a nikoli dnešní bílou.

Jaký je váš názor na vitariánství?

Jak už jsem řekla, lidé, konzumující více čerstvé stravy, jsou zdravější a žijí déle. Faktem však je, že žádná z tradičních kultur nebyla veganská. Mateřské mléko obsahuje 40% nasycených mastných kyselin a jen asi 15% polynenasycených. A to je to, co dítě potřebuje pro stavbu těla. Živočišné tuky jsou totiž důležité pro stavbu buněk. Podíváme-li se na složení lidských buněk, zjistíme, že živočišné tuky jsou nám nejbližší. Proč lidé v celé naší minulosti bažili po živočišných produktech? Protože je to stará moudrost. Takže

vitariánství lze uvažovat, pokud bude obsahovat syrové maso a ryby, fermentované potraviny a nepasterizované mléčné výrobky. Některé živiny se obtížně vstřebávají ze syrové potravy, např. karoteny. Některé potraviny ani syrové jíst nelze.

Nevěříte v souvislost konzumace živočišných tuků s civilizačními nemocemi?

Když se podíváte na trendy nemocí a konzumace másla, tak například výskyt rakoviny stoupl až poté, co vešly do módy margaríny. Američani tloustnou od té doby, co začali demonizovat živočišné tuky a zvýšili konzumaci pšenice, kukuřice a sóji. Dříve se v chladnějších zeměpisných pásmech používaly v podstatě pouze živočišné tuky, oleje se používaly na svícení. Přesto se prakticky nevyskytovala ateroskleróza, cukrovka ani rakovina. Nejdůležitějším kritériem pro výběr tuku je jeho zpracování. Jakmile prošel nějakou výrobou a byl chemicky pozměněn, je škodlivý. Živočišné tuky navíc podporují imunitu, v době před objevem antibiotik se tuberkulóza léčila dávkami rybího tuku, žloutku a másla!

Nesouhlasíte tedy s teorií, že cholesterol nám škodí?

Framinghamská studie ukazuje, že neexistuje souvislost mezi hladinou cholesterolu a výskytem srdečních chorob. Cholesterol je pro život nutný, je základním stavebním materiálem pro buněčné membrány. Bez něho bychom umřeli.

Jak se díváte na teorii pH potravin a překyselení?

Každá potravina, pokud se spálí, zanechá buď kyselý nebo zásaditý popel. Když potravina obsahuje minerály, je zásaditá, když spíše jiné látky, je kyselá. Přeměna potravin na energii je také hoření, oxidace. Kyselá moč znamená, že se zbavujeme přebytku kyselin, které vznikají v našem metabolismu. Pokud někdo jí hodně zeleniny, může mít i zásaditější moč. Když se ale podíváte na tradiční národy, tak ony tolik zeleniny nekonzumovaly. Je možné, že my tou zeleninou

kompenzujeme nějaký vliv, který lidé z těchto národů nemuseli. Hlavním zdrojem kyselosti jsou obilniny, sacharidy, bílá mouka, cukr a chemie. Tyto látky nutí naše tělo ke kompenzacím.

MUDr. Ludmila Eleková absolvovala fakultu všeobecného lékařství univerzity Karlovy, získala atestaci v oboru všeobecného lékařství, pracovala jako **praktická lékařka**. Od roku 2007 se věnuje **alternativní léčbě** a **homeopatii**. Více informací naleznete na www.lecivacesta.cz.

Přebírání textů

- *tištěná média — přebírání nezměněných textů je zdarma s podmínkou uvedení zdroje*
- *online média — je možné pouze přebrat upoutávku v délce perexu nebo jednoho odstavce a pro zbytek textu odkazovat na web www.najimseazhubnu.cz*