

Volné 4. pokračování rozhovoru s nekonvenčním důchodcem MUDr. Petrem Lukešem Přepálené oleje nám způsobují vysoký krevní tlak, říká



CO ČLOVĚK MÁ JÍST

■ Člověk má prý jíst to, co se vypěstuje doma?

Ano, v mírném pásmu. Někteří lidé se chlubí tím, že se spou množstvím mandarinek, pomerančů a podobně. Mě osobně po tomto zas tak moc dobře není. Jižní ovoce se trhá ne úplně zralé. Takže je tam podstatně víc kyselin, než bychom si přáli. Tělo je musí něčím vystrážet, aby to nevadilo organismu. A k tomu tělu slouží vápník a hořčík. A když to jedí ženy po přechodu, zjistí jim osteoporózu. A nejednou musí brát preparáty, aby se zachovala ženská hormonální aktivita spolu se správnou vápenatostí kostí - tedy ženské hormony a kalciové preparáty, které jsou poměrně drahé. Tak to je začarovaný kruh. Chlapi tento problém nemají, protože místo jezení citrusů a džusu pijí pivo.

PŘEPÁLENÉ OLEJE NÁM ZPŮSOBUJÍ VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

Vazivo nám likvidují přepalované oleje. A to jsou věci, které nenajdete v knížkách. Oleje se přepalují při 125 stupních. Kdežto sádlo se přepaluje až při 180 stupních. Kdyby se všichni vrátili do dob našich předků a zvlášť těch, kteří se dožili vysokého věku, zjistí, proč tu byli tak dlouho - vařili na sádle. Oleje, které se mají používat za studena, jsou drahé a smažit se na nich nemá. Oni ale na flašku napíšou, že se na nich může smažit.

Dal jsem si tu práci, že jsem si vytáhl z matrik nejstarší obyvatele tady na Boskovicko - v Kunštátě, Olešnici, Letovicích, Boskovicích. Obcházejím stařečky, kteří nejsou na Sadové a ptám se jich, jak to dělají, že jsou takové čiperní a co vaří. Ted' už jsem důchodce a když přijdu za tím pětadevadesátiletým staříkem, tak on mi říká: jó, mládencečku, to my za mladších let jsme toto vůbec neměli. Když jdeme do obchodáku a vidíme barevné regál, tak zrychlíme krok, protože tam je nejvíc těch šmúček. Tito staříci dokázali, přes všechny ty žvásty v masmédiích, že jejich životní zkušenosti svědčí o správnosti jejich životosprávy.

Dal jsem si tu práci a vypsal jsem si, co by člověk neměl dát do pusy podle těchto staříků. Tento seznam dám k dispozici, které doporučují jako Lukeš desatero.

■ Ti staří lidé smaží jen na sádle?

Mám zážitek z Kunštátu. Po sametce jsme začali prohlížet děti v ordinacích a ne ve škole a já jsem z celé kunštátské školy vytestoval 45 dětí, které měly vyšší krevní tlak. Byl tam jeden, který měl tlak 180/120. Poslal jsem ho do nemocnice a za 14 dnů ho vrátili, že mu tlak klesl s diagnózou juvenilní hypertenze. Za tři měsíce se objevil v ordinaci znovu, tak jsem mu změnil tlak a zase měl 180/120. Tak jsem ho poslal znovu do špitálu, on za tři neděle zpět, diagnóza potvrzená. Náhodou jsem se octl o desáté přestávce ve škole a z těch 45 dětí jsem potkal minimálně polovinu, jak chodí po chodbě a každé si nese pytlík slaných buráček nebo čipsů. Říkal jsem jim: děcka nejztejte to, vždyť ten vysoký tlak máte z toho! Byli před pubertou nebo už v pubertě a tak mi řekli: nestarejte se! Pozval jsem si rodiče a začal jsem jim to vykládat. A zrovna matka toho, co měl tlak nejvyšší, neměla na synka čas, ale byla velice šikovná podnikatelka. A tak jsem jí doporučil, ať toho podnikání nechá, protože nebude mít dědice. Ona mě řekla, ať mu dám nějaké patáky a nestarám se, co jí. Takový tlak, jako měl její syn ve 13,5 letech má dospělý chlap v pětasedmdesáti. A to srdce to nevydrží déle než pět, sedm let; kdyby byl sportovec, tak deset. On je mladý, dejme mu dvojnásobek, dejme mu patnáct. To se stalo v roce 1993. Kluk dnes má 28, je v invalidním důchodu, váží 130 kilo a chodí se dívat na děcka, jak bruslí a sportují, pohybuje se jak malý golem a moje prognóza se asi naplní.

Když mi někdo řekne, že olej je zdravý a že opakovaně přepalovaný ve fritéze neškodí, tak mu musím oponovat. Já jsem čipsy a slané buráčky miloval taky, když jsem je viděl, slintal jsem jak Pavlovův pes. A tlak mi začal postupně stoupat. Od roku 1993 jsem neměl v ústní dutině nic, co by bylo připravováno na přepáleném oleji. Zatím se mi to vyplácí.

Smažené prostě zvyšuje tlak. Když sníte sto tisíc pytlík buráček či čipsů na 100x přepáleném oleji, je to, jako byste snědla tabletku cyankáli. Přepalované tuky vyčerpávají žluč a žlučové kyseliny, které jsou nosiči sírových můstek do našeho vaziva, aby bylo pružné. Proto po smažených jídlech máme bolesti kloubů a úponů svalů, které dostávají zabrat ještě rychlosolemi.

SŮL JAKO TAKOVÁ JE ZDRAVÁ

Existuje něco jako sodnodraselná pumpa v buňkách, kdy draslík vynáší binec mimo buňku a na jeho místo nastupuje sodík. Vzápětí se vymění. Měli by si všichni biochemici oprášit tento mechanismus. Sůl ale škodí, když už máte poškozené ledviny. To zadržuje vodu a způsobuje nástup vyššího tlaku. Naopak, když jsme zdraví, podporuje rychlejší očistu veškerých nedobrot z organismu.

■ Jak je to s rychlosolemi?

Ony ty rychlosoli se sypou nejen

do uzenin, ale i do tavených sýrů. Ten čím je víc rozřítatelný, tím víc je tam rychlosoli. Rychlosůl je dusitan draselný s dusičnanem sodným v poměru 2 : 5. Dusitan draselný rozpouští sírové můstky v elastinu, což je základ cévní stěny. Proto se vyskytují křečáky, hemoroidy, krvácení z dásní při čištění zubů. Dusičnan sodný rozpouští sírové můstky v našem kolagením vazivu, které je základem chrupavek kloubních, úponů šlach a plotének.

Proto je tolik tenisových loktů, bolavých ramen, vyskočených plotének a ostatních pohybových poruch.

Rychlosůl se u nás začala používat od roku 1968. Od té doby vzkvétá ortopedie, výměna kloubů kyčelních a koleních a stává se královnou medicíny. Ve veřejných stravovnách i ve školách se musí vařit na oleji, což dokončuje dílo zkázy našeho pohybového aparátu.

Tyto potraviny jsem kdysi miloval hodně. Dostával jsem je. Za pouhých 11 měsíců jsem si utrhł achilovku a přemýšlel potom proč. Pak jsem měl taky 21x vyskočené plotýnky a když mě odvezli do Brna na operaci a řekli mi, že každá druhá tato operace kon-

čí ochrnutím a na vozíku, rozsvítilo se mi v hlavě. Držel jsem 17 dnů hladovku, pil jsem 6 litrů denně a dal jsem se do pořádku. Vzpomněl jsem si, že to stejně jedí mí pacienti, kteří za mnou chodí. Jenže oni stejné množství jedli průběžně po celý rok a já za měsíc. Následek byl ten, že jsem kvůli tomu málem ochrnul.

Velkou chybou našeho zdravotnictví je jeho atomizace. Celostřední medicínu již téměř nikdo neumí. Když jsme se přestěhovali po válce do Boskovic, bylo zde na celý boskovický okres 20 doktorů včetně zubařů a stále se na giganty obvodáky vzpomínalo, jak zvládali 50 tisíc obyvatel - doktoři Mareš, Výbora, Kocman, Zeman, Treu a další, kteří uměli všechno a diagnózu, velice přesnou, dělali na podkladě anamnézy (pohovoru s pacientem).

Ted' se převážně spoléhá jen na laboratoř a ostatní přístroje a nad pacientem se málokdy sejdou jednotliví odborníci všichni najednou. Nyní je tu přes 200 doktorů bez zubařů a nevytápá to, že by si váleli šunky. Někde je chyba a protože lidi nesladí, tak se jim ani nerozřeskne.

JITKA MELKUSOVÁ

LUKEŠI DESATERO NEDOPORUČENÝCH POTRAVIN

bylo sestaveno na podkladě zkušeností občanů Boskovicka, kteří jsou starší 85 let a jsou soběstační, kteří se neřídí dle reklam a nečtou „odborné“ časopisy a tisk typu AHA, BLESK, SPY a jiné.

1. Nekonzumujte cizokrajné ovoce: kiwi, mandarinky, pomeranče atd. (jen v omezeném množství). Dováží se nezralé, dozrávají bez sluníčka, obsah vitamínů je minimální, zato obsah organických kyselin maximální. Odvápňují a při značné konzumaci způsobují osteoporózu.
 2. Kupované jahody z ciziny obsahují oparové viry a způsobují afty a žloutenku typu A.
 3. Nejezte nic, co obsahuje kyselinu citrónovou, která je z organických kyselin nejagresivnější. Dává se do všech limonád, kromě čisté vody (pouze originální Coca-cola a Pepsi-cola jsou konzervovány kyselinou fosforečnou). Je i ve spoustě potravin a bonbónech. Odvápňuje organismus - způsobuje křeče svalů a leptá sliznice, které pak snadno propouští infekční viry a bakterie.
 4. Nesmažte na oleji pro jeho nízký stupeň přepalu a vznik dioxinů při opakovaném smažení ve fritézách.
 5. Nepoužívejte margariny - umělé tuky. Máslo je zdravější. Žádná kráva své telátko neotraví - to raději zdechne, ale člověk člověka pro pár mincí otraví postupně, jak potkana.
 6. Nejezte jogurty s dlouhou dobou trvanlivosti. Jsou plné konzervantů a jsou mrtvé. Pak musíte kupovat ACTIVII, která má položivé bakterie.
 7. Nejezte ve větším množství tavené sýry a uzeniny. Obsahují rychlosoli a ty štěpí sírné můstky v kolagenu a elastinu v cévách, šlachách a kloubech.
 8. Nekonzumujte pražené arašidy - obsahují jedovaté aflatoxiny. Dále čipsy pro opakovaný olejový přepal.
 9. Nejezte pečivo uskladněné v igelitu. Již po 3 hodinách na něm začíná růst plíseň Candida albicans.
 10. Nekonzumujte ve větším množství vlašské ořechy, nedozrálé banány, dlouze vyluhovaný černý čaj - pro velký obsah tříslovin, které rovněž na sebe vztahují vápník s hořčíkem.
- DOPORUČENÉ POTRAVINY jsou ty, které jedli Vaši předkové, kteří se dožili nejvyššího věku a nepotřebovali žít v domově důchodců. Pokud Vás nevyměnili v porodnici, máte to dáno geneticky do vínku.