



# Potrava tvá budiž tvým lékem

Dnes si uděláme malou exkurzi do oblasti detoxikačního procesu, který má mimořádný význam pro lidské zdraví.

V minulém čísle REGENERACE jsme se zabývali obranou proti psychickým toxinům, resp. jejich částem. Nyní se zmíním o jedech, které mimo lidský organismus nikdo za toxiny ani nepovažuje. Jedovatými se stávají teprve po vstupu do našeho nitra. Jde o toxiny, ve které se může přeměnit běžná strava. Slovo »může« má v tomto případě dva významy. Jeden znamená, že tento jev nastává individuálně a nemusí se uskutečnit u každého. Druhý signalizuje, že sice není u každého tenký, ale jak ukazuje praxe, je v našem životě častý, dalo by se dokonce říci, že osudový.

## VAROVNÝ DOPAD ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN

Naše strava se skládá ze živočišných bílkovin, které zastupují především maso a vejce; zvláštní kapitolu pak tvoří mléko. Dále ji tvoří rostlinné bílkoviny, živočišné a rostlinné tuky, složité a jednoduché cukry. Prakticky na kteroukoli z těchto základních živin může organismus reagovat jako na toxin.

Nejběžnějším příkladem je nemoc zvaná diabetes mellitus neboli cukrovka, kdy jednoduchý cukr a složité cukry na něj se přeměňující se dále nemetabolizují. Pokud by člověk nebyl uměle saturován inzulinem, nezpracovatelný cukr, v tomto případě jed, by vedl až k jeho záhubě.

Jiným běžným příkladem je porucha metabolismu živočišných tuků. Dvě třetiny populace jsou nemocné a umírají na problémy s cévním systémem. Obvykle se na cévní stěně ukládají usazeniny způsobující nemoc zvanou skleróza tepen. Jejich podstatnou část tvoří cholesterol – tuk, který si organismus vyrábí převážně sám, ale zároveň mu ho dodáváme v bohaté míře s potravou. Musí být zpracováván, pokud se tak neděje v dostatečné míře, stoupá jeho hladina v krvi a on se stává důležitou součástí tepenných nánosů.

## MLÉKO COBY LEPIDLO

Společnost se důsledně vyhýbá debatě o dalším z potencionálních jedů – mléce. Mléčná bílkovina – kasein – je v podstatě lepidlo, které se ostatně jako skutečné lepidlo využívalo, zvláště k lepení papíru. V našem organismu se bohužel také tak chová. Vytváří vazky a pevný sliz, který omezuje nejen cirkulaci tekutin, ale i metabolismus buněk, a působí i jako nervový jed. Neschopnost zpracovávat kasein bývá poměrně častou příčinou nervových poruch u dětí a nemocí, které s nimi souvisejí. Objevuje se také u astmatu, tedy onemocnění úzce spjatého s nervovým systémem. Stejně tak i u části

alergií, a zejména psychických poruch, jakými jsou nadměrná úzkostnost, psychická labilita, agresivita a jiné.

Mléko tím však ještě nevyčerpalo všechny své možnosti. Přináší do organismu i hlen neboli mucin. Ten se usazuje v dýchacích cestách, vedlejších dutinách nosních, střevěch a v gynekologickém ústrojí. Zde pak tvoří živnou půdu pro mikroorganismy, které se odtud šíří v pravidelných intervalech a způsobují častou nemocnost dětí i dospělých v podobě chorob dýchacích cest, střevních problémů, snížení imunity a střevní dysmikrobie ovlivňující chod celého organismu, z níž může vzejít až tvorba karcinogenních látek v tlustém střevě. Hromadění hlenu v pohlavních orgánech z valné části způsobuje funkční neplodnost žen.

**Mléko v lidském organismu vytváří hlen. Ten se usazuje v dýchacích cestách, vedlejších dutinách nosních, střevěch a v gynekologickém ústrojí. Vytváří živnou půdu pro mikroorganismy.**

## ŽEHRÁNÍ NA LEPEK

Značně rozšířeným problémem je i neschopnost rozkládat některé rostlinné bílkoviny. To se projevuje nemocí zvanou coeliakie, při níž se člověk musí celý život vyhýbat konzumaci obilnin obsahujících lepek. Zapomíná se však na to,

že tento typ coeliakie by se měl nazývat primární, tedy vrozený, při němž je postižený enzym, jenž má rozkládat obilné bílkoviny. Vedle tohoto typu však existuje i tzv. sekundární coeliakie znamenající neschopnost metabolizovat bílkovinu pšenice. Ta se může objevit kdykoli – v jednom roce, ve dvaceti, třiceti či čtyřiceti letech. Představuje závažný problém a někteří odborníci uvádějí, že jím trpí většina evropské populace.

Podle mé letité praxe figuruje přibližně u 30 % mých pacientů trpících sekundární coeliakií. Jejich organismus si neví rady s bílkovinou evropské pšenice. Tato bílkovina – gluten – se rozkládá ve střevní stěně pomocí enzymů. Dojde-li k jejich defektu, když se vyčerpají, gluten proniká do organismu, kde působí jako vážný nervový jed. Zejména u žen se pak setkáváme s výraznou psychickou labilitou, neschopností odolávat stresovým situacím, neustálou ústálostí, úzkostí a obavami. To vede ke zhoršené funkci ledvin a pokračuje jako onemocnění páteře a kloubů, což jsou orgány kontrolované právě ledvinami. Dispozice k tomuto onemocnění bývá vrozená, ale často i zděděná. Síla enzymů rozkládajících pšeničnou bílkovinu je individuální.

U mužů vede sekundární coeliakie spíše k neurologickým chorobám. U obou pohlaví se setkáváme s tímto problémem prakticky u všech onemocnění – sklerózy multiplex, chorob tlustého střeva jako je colitis ulcerosa či Crohnova choroba i u diabetu I. typu.

Neschopnost rozkládat mléčnou bílkovinu kasein či pšeničnou bílkovinu gluten vede rovněž často k migrénám a jiným onemocněním centrální nervové soustavy.

## MASO ZNAMENÁ TAKÉ SOLI A PURINY

Výčet problémů, jež vznikají z potravy, není ovšem zdaleka ještě konečný. Zaměřme se na živočišnou bílkovinu obsaženou především

**Protijedem proti bílkovině běžné evropské pšenice je semolina, používaná k výrobě italských těstovin.**



v mase. Poruchou jejího metabolismu vznikají dvě sféry problémů. Častým je nadměrná tvorba a usazování solí v těle. Maso je kyselinotvorné, jeho rozkladem vzniká značné množství kyselin, z nichž má velký dopad zejména kyselina močová. Reakcí se zásadami se vytvářejí soli, které se usazují v kloubech, šlachách, kolem páteře, ve vazivu a nakonec i v nervovém systému. Soli se rovněž srážejí ve žlučových cestách a ledvinách. Pokud nevyvolají tvorbu kamenů, výrazně omezují činnost ledvin. Dochází pak k rozvoji dalších symptomů tohoto řetězce. Soli se ve zvýšené míře usazují v kloubech, které se nacházejí pod kontrolou ledvin, takže dochází k artróze a artritidě. Pokud do patologického procesu ještě vstoupí porucha imunity, rozvíjí se revmatismus či další séronegativní artritidy.

Jindy se metabolismus masa zastavuje na purinech, jež poškozují kromě ledvin i tepny a nervový systém. Rozkladem živočišné bílkoviny v tlustém střevě trpícím dysbiózou, při níž se přemnožují anaerobní mikroorganismy rodu bacteroides, vznikají rakovinotvorné látky, například mercaptan a mnohé další. Jsou jedním z nezbytných průvodců při vzniku zhoubných nádorů.

**Rozkladem masa vzniká množství kyselin, které reagují se zásadami a vytvářejí soli. Ty se pak srážejí ve žlučových cestách a ledvinách. Pokud nevyvolají tvorbu kamenů, výrazně omezují činnost ledvin.**

## NA USAZENINY DIETA NEPLATÍ

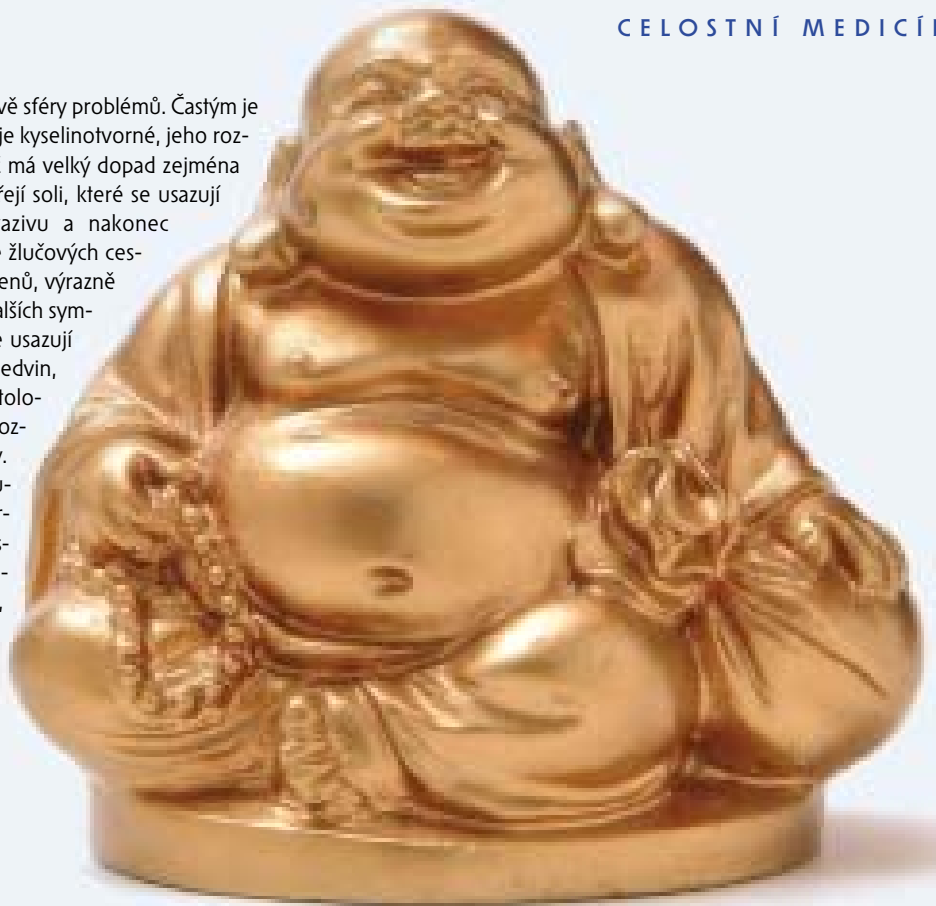
Pozorného čtenáře chci upozornit, že primárně žádná z uvedených potravin není jedovatá a řada jedinců je může požívat bez jakýchkoli následků. Za určitých okolností se z nich však stávají jedy, a pokud je organismus nezvládá – což se stává ve většině případů – znamenají rozvoj vážných nemocí a obvykle i smrt.

Je tedy dietologickým paradoxem, že lze tyto potraviny označit za rizikové, někdy i škodlivé, a zároveň se zcela po právu mohou ozvat ti, kteří dokazují jejich naprostou neškodnost například oním tolik zprofanovaným výrokem, že dědeček jedl špek celý život a zemřel v 95 letech po pádu z koně. Pokud totiž člověk dobře metabolizuje určité potraviny – a to se týká právě dlouhověkových lidí, kteří dobře metabolizují všechny potraviny – nedochází k jejich přeměně na jedy a jsou tedy pro ně nejedovaté.

Na druhé straně se běžně setkávám s lidmi, kteří trpí poruchou metabolismu již od dětství. Na základě toho se u nich vyvíjí celá řada vážných nemocí, které jednoznačně souvisejí se stylem stravování. Pokud při čtení těchto řádků zájásáte a prohlásíte: „Vždyť léčba je tak jednoduchá, prostě tyto potraviny nebudu konzumovat,“ vězte, že to tak jednoduché není. Vynecháním těchto potravin ze stravy se totiž neovlivní obvykle to, co jsme stihli zkonsumovat během uplynulých let. Nezměníme tedy minulost, můžeme ovlivnit pouze svoji budoucnost. To ovšem mnohdy k uzdravení nestačí, protože jed v tkáních působí dále i po vynechání příslušných škodlivých potravin. Nezbyvá nic jiného než tyto potraviny vyloučit a naučit se stravovat tak, aby jejich vliv byl co nejmenší.

## POTRAVINOVÍ »BORGIOVÉ«

Příroda je moudrá – každý jed má i svůj protijed. Když jsem začal studovat protijedy výše



*Když Buddha přemýšlel, jak osvobodit lidstvo z pout strastí, došel k této pravdě: Člověk dosáhne svého nejvyššího cíle tak, že nechá rozplynout osobní ve všeobecném, a tím se vysvobodí z otroctví bolesti. Přemýšlejme nad tím...*

Rabíndranáth Thákur

uvedených potencionálně jedovatých potravin, byl jsem udiven, co všechno lidstvo vědělo a co zapomnělo. Například protijedem proti mléčnému hlenu i mléčné bílkovině jsou syrovátka a podmáslí, tekutina vznikající při výrobě másla. V současné době se ovšem většina lidí brání tím, že nepije mléko a jí pouze sýry, jogurty a jiné mléčné výrobky. Systematickou propagandou se dosáhlo toho, že lidé kvašený mléčný výrobek prakticky nepovažují za mléko, ale za cosi božského, co má jen a pouze pozitivní dopad na organismus. Neuvědomují si, že jogurtovou konzistenci vytváří především hlen provázený již zmíněným lepidlem – kaseinem. Mléčné výrobky zbavené syrovátky jsou proto mnohonásobně nebezpečnější než mléko samotné.

Pšenice, která se velmi často vyskytuje například v italské kuchyni, by musela u Italů vést k vážným zdravotním potížím. Příroda však je k tomuto jižnímu národu milosrdná a připravila mu jídelníček, v němž se vyskytují jed i protijed současně. Protijedem proti bílkovině běžné evropské pšenice je tvrdá pšenice, semola dura neboli semolina, z níž se vyrábějí kvalitní italské těstoviny. Sníme-li pšeničnou pizzu a po ní si dáme oblíbené špagety z tvrdé pšenice, tyto dvě potraviny se vykompenzují tak, že nejsou v konečném důsledku jedovaté.

Také bazalka – typické národní italské koření vhodné k těstovinám – je protijed proti pšeničné bílkovině. Na tomto příkladu vidíme, jak některé kuchyně byly kýmisi moudrým v minulosti dokonale koncipovány, jenom jsme na to během staletí zapomněli.

## SÓJA PROTIJEDEM MASA

Protijedem k purinům je sója, proto nás strídání masa a sójových jídel ochrání před následky konzumace masa. Odvod solí z lidského organismu je už záležitost složitější.

Celkově vzato, je třeba promyšlet nejen skladbu jídelníčku, omezovat potenciálně škodlivé potraviny, eventuálně se podrobit diagnostice upozorňující na toto nebezpečí, ale i pravidelně čistit tělo od metabolitů. Obávám se ovšem, že i kdybych sepsal ještě mnoho stran důkazů, má slova nebudou mít takovou váhu, jak bych si přál. Medicína totiž obvykle léčí důsledky poruch, které si sami způsobujeme. A dieta sama o sobě stačí na vyléčení jen málokdy. Je třeba využít znalostí, jak vzniklé toxiny odstranit z lidského organismu a jak poškozené tkáně regenerovat. Jak snadné a pochopitelné, že! Myslím si ovšem, že jde o osudový problém lidstva, kterého se jen tak nezbavíme.

V detoxikační medicíně mám mnoho důkazů svědčících o tom, že toxiny ze životního prostředí a další zhoršují trávicí procesy, vsřebávání i metabolismus různých potravin, což je problém závažný a stále častější. Neexistuje prakticky žádný zdravotní problém, u něhož bychom nenašli i poruchu metabolismu některé ze základních potravin.

Vedle dietních opatření doporučuji ještě diagnostiku jednotlivých metabolických poruch a vyloučení starých metabolických usazenin jako jsou mléčný hlen, mléčná bílkovina, soli, gluten, tuky a další.

MUDR. Josef JONÁŠ

Autor publikace *Praktická detoxikace podle Josefa Jonáše*