

VÝŽIVA A FYZICKÁ DEGENERACE

Věra Dudmanová

1. ÚVOD

Výživou jsem se začala vážněji zabývat někdy před deseti lety, kdy jsem s mým budoucím anglickým manželem Neilem začala plánovat rodinu. Znalost angličtiny mi doslova otevírala celý svět informací o výživě a zdraví. Nepodceňovala jsem ani české původní i překladové publikace, které na téma stravy vyšly před i po roce 1989. Mnohé protiřečící teorie opodstatňující různé speciální diety se mi však jevily poněkud mlhavé a vachrlaté. Každá přitom měla vědce údajně na své straně. Na vnitřním klidu žádné ženě, která hledá ve stravě oporu pro zdraví, však tyto rozpory a zmatky jistě nepřidají. Pravdou pro mě ale zůstávalo, jak se lidově říká, že zdraví je jen jedno.

Plně ztotožnit jsem se nakonec mohla až s tradiční stravou (TS) vycházející z kulinářských tradic našich předků z doby před rozvojem moderního potravinářského průmyslu a zemědělství. Manžel mi totiž předal do ruky obsáhlou a na fotografie bohatou publikaci amerického zubaře Dr. Westona A. Pricea vydanou poprvé ještě před 2. světovou válkou v roce 1938 *Nutrition and Physical Degeneration [Výživa a fyzická degenerace]*. Díky této knize dnes pozoruji zaostřenou optikou nejen tělesné zdraví, ale i s ním spojenou tělesnou krásu člověka. Očividnost (díky nezapomenutelným fotografiím), s jakou nám v knize autor dokládá vztah mezi stravou člověka a jeho tělesným zdravím, byla pro mě nepopíratelná a rozhodla o mých dalších krocích. Tato kniha nakonec ovlivnila to, co si já a moji blízcí obvykle klademe na talíř a vlastně každodenně i na svá bedra v podobě starostí souvisejících s životním stylem, do jakého nás i ona z velké míry katapultovala. Naše skepse k celkové zemědělské politice EU a zejména kvalitě potravin na trhu vedla až k tomu, že jsme za nejsilnější garanci kvality potravin pro rodinný stůl začali považovat jejich vlastní produkci s využitím tradičních způsobů hospodaření.

K praktickém vaření se inspiroji kuchařkou, která aplikuje poznatky zubaře Pricea, a sice knihou od autorek Sally Fallonové a Mary G. Enigové¹, PhD *Nourishing Traditions: The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats [Výživné tradice: kuchařka, která zpochybňuje politicky korektní výživu a diktátory stravy]* z roku 1999. Autorky v jejím úvodu zdůrazňují, že **volba moderní stravy a technik její přípravy znamenají radikální změnu od způsobů, jakým se člověk živil po tisíce let a že z pohledu dějin představují pouze módní záležitost, která nejenže velmi vážně ohrozila jeho zdraví a vitalitu, ale může ho nadobro zničit.**²

Zdá se mi nyní ve světle informací z výše uvedených dvou knih, že lidé naší moderní civilizace obrazně řečeno trpí jakousi kolektivní formou poruchy příjmu potravy, určitou "anorexií" národů, neboť vůbec nevidíme a neinterpretujeme reálně tělesný obraz sebe sama, který je výsledkem naší výživy. Možná je to ale jen tím, že nám dosud nebyl standard fyzicky zdravého člověka představen ve všech hlubokých souvislostech tak, jako to učinil již ve své knize *Výživa a fyzická degenerace* Dr. Weston A. Price. Kvůli tíze zodpovědnosti, jakou bych coby profesionální nutriční poradkyně v tradiční stravě pocítila, ale také duchu doby, v němž lidé nejsou běžně naladěni otevřít se opačným pohledům (než jaké ukazují reklamy v masmédiích, s jejichž informačním vlivem nemohu soupeřit), se do její

¹Fallonová je matkou čtyř dětí, které vyrůstaly v 70. letech, vystudovala angličtinu, prošla kurzy středomořské a francouzské kuchyně a je zakladatelkou a současnou ředitelkou nadace Westona A. Pricea, propagátorkou ekologického a udržitelného zemědělství, hlavní editorkou čtvrtletníku *Moudré tradice*. Dr. Enigová je světově renomovanou odbornicí na lipidy (tuky) a výživu člověka. Jejich kniha se zevrubně zabývá popisem všech živin a látek ve výživě, přináší mnoho poznatků z historie a vývoje potravinářství, různé zajímavosti ze světa potravin a gastronomie.

² Srov. Sally Fallon a Mary G. Enig: *Nourishing Traditions: The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and Diet Dictocrats*. New Trends Publishing, Inc.: Washington, 1999.

role nepasují, ale raději zůstávám i nadále především starostlivou maminkou, která je velmi dobře placena úsměvy svých dvou zdravých dětí. Tyto byly počaty a vyrůstají v rámci možností podle určitých zásad přírodních národů navštívených zubařem Priceem. Abych přesto nezůstávala “jednookou mezi slepými”, rozhodla jsem se alespoň podělit s těmi, pro které se kategorie zdraví nachází v hierarchii hodnot nejvýše, o poznatky z obou výše jmenovaných knih založením blogu³. Postupně na něm vzniká jejich česká e-verze a přináším tam různé komentáře, postřehy, informace o možnostech regenerace a o vyzkoušených receptech z tradiční kuchyně a v neposlední řadě se dělím i o zkušenosti z našeho malého rodinného hospodářství.

2. Kdy je “zdravá” strava zdravá?

Nikdy v dějinách se lidé snad nezabývali tolik tím, co jíst pro udržení optimálního tělesného zdraví, co je to zdravá strava. Je to stravování dle krevních skupin? Je to makrobiotická strava? Je to Atkinsova paleodieta? Je to jídlo uvařené jen z “bio” potravin? Vegánská strava? Vegetariánská strava? Vitariánská strava? Pulo- či pesko-vegetariánská? Nízkotučná dieta? Pokyny z knihy Fit pro život? Je to frutariánská strava? Dieta podle té či oné hollywoodské celebrity? Diskuse o tom, co je zdravé a správné jíst, jsou často zdrojem konfrontací určitých skupin, které se s tou či onou dietou ztotožňují. Jedna strana se prezentuje jako autoritativní držitelka plné míry uvědomělosti, vyčerpávajících informací i morální nadřazenosti a domnívá se, že ta druhá žije v blažené nevědomosti, a zas naopak. Ke konsensu nejspíš nedochází mimo jiné i z náboženských důvodů.

Podle obecných doporučení nutričních expertů, lékařů, zdravotních institucí a směrnic ministerstva zdravotnictví v rámci politiky veřejného zdraví nám má údajně zdraví zaručit kromě pohybu, především strava, a to ovoce a zelenina, celozrnné výrobky, luštěniny, rostlinné tuky, libové maso, mléčné výrobky.⁴ Také napříč téměř všemi jinými způsoby stravování, jaké se přinejmenším na západě po 2. světové válce již objevily, můžeme najít “politicky korektní” postoj, který spočívá v doporučení jednoznačně omezit živočišné tuky a potraviny bohaté na cholesterol. Tyto potraviny jsou totiž dnes na základě lipidové hypotézy⁵ obviňovány z tzv. civilizačních nemocí především kardiovaskulárních chorob. U potravin rostlinných i živočišného původu se ale ve všech médiích pravidelněji jak nerozlišuje, jakým způsobem byly či mají být vyprodukovány, jak a kde zvíře žilo, čím a proč bylo krmeno, jakým způsobem byly produkty následně zpracovány a jak toto zpracování ovlivňuje nutriční vlastnosti potraviny.

Předpokládám, že zdravá strava je ta, která jednoznačně přispívá k tělesnému zdraví. Jak takové “zdraví” ale vypadá? Podle obecné definice WHO jde o zdraví tam, když chybí nemoc, je to komplexní stav tělesné, duševní a sociální pohody. Nás zde zajímá hlavně to, **jak konkrétně vypadá tělesné zdraví**, jakého si přejeme zdravou stravou dosáhnout, což vyplývá ze samotného názvu workshopu. **Budeme-li to vědět, pak teprve můžeme určovat, která “zdravá” strava je ta pravá, jelikož takové zdraví vytváří.** U potravin rostlinných i živočišného původu se ale ve všech médiích pravidelně ani nijak nerozlišuje, jakým způsobem byly či mají být vyprodukovány, jak a kde zvíře žilo, čím a proč bylo krmeno, jakým způsobem byly produkty následně zpracovány a jak toto zpracování

3 <http://zubeni.posterous.com>

4 Poněkud nedostatečně se ale zdůrazňují rizika konzumace cukru, respektive fruktózy, která je v hojné míře obsažena třeba v kukuřičném sirupu, jenž se v poslední době přidává zejména do nealko nápojů pro děti, mezi nimiž stoupá výskyt obezity. Máme omezit sůl, ale není obecně známo, že běžná “sůl”, je výsledkem rafinace, která ji zbavuje důležitých minerálů. Pravá nerafinovaná mořská sůl není běžně v prodeji. Neznámá jsou mainstreamové veřejnosti zdravotní rizika spojená s konzumací moderních sójových výrobků, které obsahují fytoestrogeny. Sója je přitom častým skrytým nastavovadlem v uzeninách i cukrovinkách. Podceňuje význam enzymů a laktobacilů z tradičně kvašené syrové zeleniny, které chrání náš trávicí systém od přetěžování. Takový například oblíbený kečup (tradičně kvašená pochutina) se dnes konzervuje octem, cukrem, stabilizátory, barvivy a nakonec sterilizací.

5 Lipidová hypotéza či teorie: lipidárně řečeno, nasycené tuky a potraviny obsahující cholesterol způsobují srdeční onemocnění i rakovinu.

ovlivňuje nutriční vlastnosti potravin.

2.1. Zdraví a strava očima jednoho zubaře

Prvním moderním badatelem, který se seriózně zabýval vlivem výživy na tělesné zdraví člověka, byl americký zubař **Weston A. Price (1870-1948)**. Dr. Price občas zvaný "Charles Darwin výživy" byl dobře zajištěný a na potravinářské výrobě zcela nezávislým zubařem, který potkával ve 20. letech minulého století ve své ordinaci v Clevelandu ve státě Ohio mnoho nemocných. Rozhodl se zanechat výzkumu toho, proč mají v poslední době jeho pacienti stále víc zubních kazů a jiných vad., a začít zkoumat ne nemocné, ale zdravé. Měl přitom představu, že zdraví má souvislost s výživou. Slýchal příběhy o přírodních lidech se zdravými zuby a chtěl zjistit, co je na tom pravdy.

A tak spolu s manželkou během 30. let 20. století cestoval po světě a vyšetřoval skupiny lidí netknutých civilizací, které žily výhradně na místních potravinách. Chtěl najít zdravé jedince se zdravým chrupem (bez zubních kazů a jiných deformit chrupu) a odpovědět si na otázku, co (jaké jídlo a zásady) je vlastně zdravými udělalo. "Zdraví" skutečně našel až u přírodních ("primitivních") skupin a kmenů na území obou Amerik, Afriky, Austrálie, Oceánie i Evropy. Navštívil například švýcarské venkovany, irské rybáře, tradiční Eskymáky, indiánské kmeny v Kanadě⁶, obyvatelé ostrovů Jižních moří, domorodce v Austrálii, Maory na Novém Zélandu, Peruánce, Indiány v Amazonii a kmeny v Africe. Tito lidé žili po celé generace na stejné místní tradiční stravě nedotčené průmyslovou stravou západní civilizace. V době Dr. Pricea takové izolované skupiny ještě existovaly. Neměli chronické nemoci, zubní kazy ani duševní onemocnění, byli silní, robustní a atraktivní. Rodili snadno zdravé děti generaci za generací.

Nejprve se Dr. Price samozřejmě chtěl při svém vyšetření zaměřit jen na zuby, pak si ale začal všimnout i jiných souvislostí, a sice že **stejně podmínky, jaké vedou k zubnímu kazu, vedou i k nemocem**. Následný kontakt těchto lidí s průmyslovým jídlem naší civilizace měl pro ně a děti, které se jim poté narodily, ovšem tragické následky, které se s další generací progresivně zhoršovaly. K prvním kontaktům došlo především v přístavech a místech, kam byly dostaveny kolejnice. V *Knize Nvýživné tradice* se k tomu dále píše:

Dr. Price měl bezpočet příležitostí porovnat tyto zdravé tzv. "primitivy" s příslušníky stejné rasové skupiny, kteří "se stali civilizovanými" a žili na produktech průmyslové revoluce, jako bylo čištěné obilí, zavařeniny, pasterizované mléko a cukr. U těchto národů našel řádící zubní kazy, infekční onemocnění a křivé zuby, úzké obličej, deformace kostní struktury a náchylnost ke všem zdravotním problémům.⁷

A zde přichází odpověď na to, jak vypadal tedy standard tělesně zdravého člověka? Totiž jeho opakem byly nepříznivé tendence, na které jsme si dnes ještě více než v době dr. Pricea zvykli jako na "normální", "dědičné" nebo dokonce žádoucí a které již tenkrát dle jeho výzkumů souvisely s nedostatky ve výživě. Následkem nedostatečné výživy je :

- **progresivně se zužující struktura obličej (čím mladší sourozenec či generace, tím celkově užší obličej, včetně nosu a ostré nebo nevyvinuté brady)**
- **zubní kazy (tenkrát vedla bolest zubů bez přístupu k zubaři i k sebevraždám)**
- **nutnost nosit rovnátka daná špatně vyvinutou úzkou zubní klenbou s přetěsnanými (křivými) zuby**
- **nesprávný skus**
- **tendence dýchat ústy, která jsou trvale otevřená, což je dáno malými nosními průchody, které ovlivnil nedostatečný vývin nosních kostí)**
- **obecně s novým pokolením vyšší kostra (postava) na úkor jejího správného vývinu- nejen**

⁶ Kus práce na jejich zmapování udělal i významný antropolog českého původu dr. Aleš Hrdlička.

⁷ Fallon, Nourishing Traditions, s. xii

zubní klenby, ale i široké pánve u dívek pro primární předpoklad zdárného porodu

- vrozené vady
- náchylnost k infekčním (TBC) a chronickým onemocněním
- obezita

2.2. Co přírodní lidé jedli?

Jedli hodně dary moře, nebo jiné potraviny bohaté na živočišné bílkoviny a tuky ve formě masa z orgánů a mléčných výrobků. Maso s tukem, ovoce, zeleninu, extra panenský olivový olej, luštěniny, ořechy, semínka a celá zrna jedli v jejich **celistvém nerafinovaném stavu**. Veškerá primitivní strava obsahovala trochu syrového jídla jak živočišného tak rostlinného původu. Téměř obecně tyto společnosti fermentovaly nebo nakládaly v procesu zvaném **mléčné kvašení** (lakto-fermentace) obilí, mléčné produkty a často zeleninu i ovoce a druhy masa. Nejedli žádné produkty z bílé mouky (tedy ani těstoviny), nejedli bílý rafinovaný ani hnědý cukr. V etnické kuchyni všeobecně používali kostní vývary bohaté na želatinu a také vápník a jiné minerály.”

Přirozeně že ve stravě zmíněných izolovaných skupin byly lokální rozdíly - na něco jiného byli odkázáni Eskymáci na Aljašce, něco jiného museli jíst Masajové v Africe. Někdo neměl ve svém jídelníčku mléko vůbec, jiní (třeba v horské vsi ve Švýcarsku) na mléčných výrobcích byli závislí, protože z krátkého léta neuměli o mnoho víc vytěžit. Některé faktory ve své stravě však přece jen implicitně společné měli: **podíl vitamínů A, D a K** (tehdy "Priceův faktor") **byl v jejich výživě až 10násobně vyšší než ve stravě tehdejšího průměrného Američana**.

Tyto vitamíny se však nacházejí v potravinách, které moderní experti na výživu zavrhlí obecně jako "nezdravé", přestože je tito lidé po staletí považovali za nezbytné k udržení svého zdraví, správného růstu a schopnosti reprodukce. Jde o "staromódní" nasycené tuky (při pokojové teplotě tuhé), jako je máslo, sádlo, lůj, kokosový olej. Dále o potraviny rovněž obsahující cholesterol, jako je maso z orgánů zvířat, mlíčí, vejce a výrobky z plnotučného syrového mléka. Jak je to možné? Sally Fallonová a Mary G. Enigová, PhD hned v úvodu své knihy *Výživné tradice* píšou: *Zcela jistě něco musí být hodně špatně...Rady diktátorů stravy⁸ - to, co nám říkají a, co je stejně tak důležité, co nám neříkají - jsou mylné. Ne na 100 % mylné. V jejich vyjádřeních je kus pravdy, dost velký kus na to, aby jim dodával na důvěryhodnosti, ale ne dost velký kus na to, aby nás uchránil od útrap chronických onemocnění.* ⁹ Vzdávat se kompletně produkce a konzumace potravin živočišného charakteru jako takových je "vylévání velkého dítěte i s vaničkou”.

2. 3. Zvířata a půda

Jedním z argumentů hovořících proti konzumaci živočišných potravin obecně je, že je to nutné kvůli snižování naší ekologické stopy. Máme být "zelenější" a konzumovat v prvé řadě raději obiloviny a luštěniny, protože těmi, kterými bychom krmili zvířata na maso či mléko pro sebe, by se mohli najíst chudí v zemích třetího světa. Tímto se obvykle dokazuje, že je efektivnější jíst obiloviny a luštěniny. Takto vypadá i základna oficiálně doporučené potravinové pyramidy, na které leží obiloviny a luštěniny. Na spodní základně pyramidy s tradiční stravou však leží potraviny živočišného původu bohaté na tělotovorné živiny, jako jsou ryby a maso coby komplexní zdroj bílkovin, vajíčka a syrové mléko. Ovoce je až na samém vrcholu jako pouhá "třešnička na dortu”.

Tradiční stravou mnohých přežvýkavců nejsou ale obiloviny. Je to tráva, respektive její sušená podoba- seno. Obiloviny přitom přicházejí na řadu nanejvýš k dovykrmení zvířete koncem léta a na

8 Diktátoři stravy- dle Fallonové jde o lékaře, nutriční poradce, zdravotní instituce, které také neoficiálně také nazývá "hlídací psi" lipidové hypotézy, díky které obchodně profitují výrobci rostlinných tuků a cholesterol snižujících léků.

9 Cit. Sally Fallon, *Nourishing Traditions*, s. 2.

podzim, což odpovídá přírodnímu cyklu, kdy zvíře¹⁰ konzumuje přírodní obiloviny, aby na zimu přibralo a bylo na ni připraveno. A k tomu všemu se vlastně zcela v závěrech a řešeních vyplývajících ze statistik, které pracují pouze s moderními krmivy, nebere moc zřetel. Závěry jsou (v daném pojetí) zcela nepopiratelné, ale domnívám se, že nedávají problém do širších souvislostí. Některé oblasti zemské souše nejsou k obdělávání přitom vhodné vůbec. Alespoň zvířata jsou v těchto oblastech pro obyvatelstvo hlavním přínosem.

Vajíčka a mléko jsou z mé osobní zkušenosti především sezónní záležitost¹¹ Slepice přes léto nejsou krmena obilím, ale mají volný výběh na pastvu, hnojiště a ke kompostu. V zimě produkce vajec klesá a klesá sytost žluté barvy žloutku. Totéž se týká mléka- domácí kráva dává přes zimu, kdy je jejím hlavním krmivem seno, méně mléka, máslo je méně žluté, případně záleží na tom, kdy začala laktace- zpočátku dává mléka více. Kolik dává kráva ročně mléka a slepice vajec je tedy otázka, na kterou číselná odpověď nemusí být směrodatná.

Znehodnocování půdy ani přepásáním není primárně způsobeno zvířaty. Příčina leží jedině v nekvalitním a nepromyšleném managementu pastvin ze strany chovatelů. K přepásání dochází, když rostliny v době růstu byly opakovaně ukusovány, a to konkrétně v momentě, kdy si rostlina teprve bere vlastní energii ze své podzemní části. Výsledkem je omezená produkce rostliny, eventuelně její uhybnutí. K tomu dochází, když je zvíře na úseku pastvy příliš mnoho dnů, nebo je tam příliš brzy nahnáno zpátky, když rostlina teprve obnovuje své listy z energie z kořenů. Čas pro zotavení trávy po sečení či spasení se liší podle roční doby.¹² Když je navíc po dešti, půda pastviny vystavena kopytům dobytka zůstává narušená, a doba pro zotavení bude pro ní delší. Jde o chybu, s níž máme i osobní zkušenosti z našeho hospodářství. Protože použitím sekačky s traktorem, který představuje těžkou mechanizaci, dochází ke zhutňování půdy a nenápadnému a poškozování mikroorganismů v půdě a de facto oslabení přirozené úrodnosti půdy, jejíž regenerace by opět vyžadovala léta, používáme k sečení ruční kosa. Záleží samozřejmě na frekvenci použití traktorů, kvůli jejich rychlosti jsou na životě ohrožena drobná (žáby) i větší zvířata (zajíc, srna).

Na druhou stranu úplná absence býložravců, kteří by se na trávě pásli, může naopak vést ke znehodnocení stavu pastviny. Nasrádaný biomateriál, který nikdo nekonzumoval nakonec může rostlinnou trvalku kvůli nedostatku světla zahubit.¹³ V tomto smyslu plnily pozitivní roli třeba stáda bizonů v rozlehlých planinách Severní Ameriky nebo zvířat jinde ve světě, která postupovala podle sezóny z jihu na sever a opačně. Trávu spásala, případně kopyty otevírala rostlinám přístup ke světlu. Sice to trvalo léta (a třeba se i čekalo, až zaprší), ale poté mohla tráva vypadat dokonce lépe než před svým zdánlivým zničením stády zvířat.

S mrvou dobytka či hnojem zkompostovaným na humus se při péči o úrodnost půdy, ale i v oblasti semenářství¹⁴ se v hospodářství vždy počítalo a snad i v budoucnu bude namísto současných moderních hnojiv na bázi ropy. Desenzibilizace veřejnosti na správné využívání lidských exkrementů by jistě byla komplikovanější.¹⁵

2.4. Vliv krmiva na kvalitu živočišné stravy

Krmivo, jaké dostává zvíře, může zcela změnit nutriční hodnotu masa a mléka. I to je třeba brát v úvahu při používání pojmu *mléko*, *maso* a podobně. V knize *Výživné tradice* se píše:

10 U mléčného skotu však přidáním obilného šrotu jen udrží či zvýší produkce mléka.

11 Pokud jde jen o produkci, protože samotná konzumace odleželých tvrdých fermentovaných sýrů vyrobených z mléka, může být jindy, třeba až po letech

12 Srov. Jody Butterfield, S. Bingham et al.: *Holistic Management Handbook: Healthy Land, Healthy Profit*. IslandPress: Washington, 2006, s. 240

13 Srov. Jody Butterfield, *Holistic Management Handbook*, s. 240

14 Maria Thumová: *Zahrada podle kosmických rytmů*. Pro-bio Šumperk a Fabula: 2001, str. 42-43.

15 Srov. *Zahrada jako mikrokosmos*.

“Další vážný problém u dnešních mlékárenských metod je krmivo pro krávy z sójových bobů bohatých na bílkoviny. Vyvolává to u nich produkci velkého množství mléka, ale přispívá k vysokému výskytu mastitidy (zánětu mléčné žlázy) a jiných problémů, které vedou ke sterilitě, problémům s játry a ke zkrácení života. Bylo uskutečněno málo výzkumů, které by určily, co tato sójová krmiva s druhem a kvalitou bílkovin v kravském mléce dělají. Je dnešní vysoký výskyt alergií na mléčnou bílkovinu způsoben používáním nevhodného krmení pro naše dojná stáda?”¹⁶

V záznamu vysílání rádia BBC 4 (podcast) v rámci programu *Farming Today* ze dne 27. 8. 2011 jeden farmář v rozhovoru zmínil, že ve Velké Británii existuje obchod s vyřazenými potravinami (jde o odpad ze supermarketů či od výrobců třeba kvůli prošlé lhůtě), jako jsou bonbóny, čokoláda, cukrovinky, margaríny, extrudované cereálie a těstoviny z bílé mouky, které v tradiční stravě ani lidé nemají místo a jsou považovány za zdraví škodlivé a vedoucí k obezitě. Znovu se údajně tyto již jednou denaturované potraviny zpracovávají jako krmivo dokonce pro skot.¹⁷

Také například u vajíčka slepice, která pochází z klecového chovu, kde je celoročně krmena směsami, jejichž základem jsou obiloviny, jako je pšenice, kukuřice a geneticky modifikovaná sója, může obsah omega-6 masné kyseliny být až 19 x vyšší než obsah omega-3 masné kyseliny. Poměr těchto dvou masných kyselin u vajec nosnic, které mají možnost výběhu na zelenou pastvu, je však vyrovnaný na 1:1.¹⁸

Maso či mléko “z trávy” obsahuje přitom navíc důležitou látku, která hraje roli v prevenci proti rakovině, a sice **konjugovanou kyselinu linoleovou**. Ta se však z masa a mléka, pokud je šrot či podobné krmivo součástí výživy zvířete po celý rok, ztrácí.¹⁹ Konjugovaná kyselina linoleová má protirakovinné vlastnosti, pomáhá i s výstavbou svalů, s udržením si tělesné váhy... Wulzenův faktor- též zvaný stigmasterol, které syrové máslo, syrová smetana a mléko obsahují, je činitel, který chrání před tvrdnutím tepen, degenerativní artritidou, šedým zákalem a zvápenatěním šišinky mozkové, rakovinou vaječníků, prsu, prostaty atd.²⁰ Protagonista povídky Oty Pavla *Smrt krásných srnců* o tom nejspíš intuitivně věděl své, když chtěl za každou cenu získat srnce na jídlo pro syny před jejich odchodem do koncentračního tábora.

2.5. Vliv metod zpracování potravin na jejich kvalitu a dostupnost jejich živin (rafinace, pasterizace, konzervace, lakto-fermentace, vaření)

Další důležitý rozdíl v nutriční hodnotě mezi tradičními a moderními potravinami je možné spatřovat ve způsobu zpracování některých potravin a v postupech při přípravě jídla. Stalo se za posledních sto let samozřejmostí, že se některé potraviny jako je obilí, sůl i sladké potraviny “čistí.” Bílé pečivo chutná sice sladčeji, ale za cenu, že se připravujeme o vitamíny (E²¹) a minerály (dr. Price hovoří až o čtyřech pětinách), které jsou obsaženy v odstraněné otrubě zrna.

Již se ví, že celozrnné pečivo je zdravější, ale sporná je kvalita většiny celozrnného pečiva na trhu. Problém je jednak v tom, zda jde skutečně o 100% celozrnné pečivo s čerstvé (nežluklé) mouky a v tom, že bylo upečeno pomocí droždí. “Dobře míněné rady mnoha výživářů konzumovat celá zrna, jako naši předkové, a ne čištěnou mouku či leštěnou rýži, jsou zavádějící a často škodlivé ve svých důsledcích. Nějakou dobu naši předci celá zrna konzumovali, ale nekonzumovali je tak, jak je prezentováno v našich moderních kuchařkách ve formě rychle nakynutých chlebů, do křupava

16 Cit. Sally Fallon, *Nourishing Traditions*, s. 35.

17 <http://www.bbc.co.uk/podcasts/series/farming>

18 Srov. Sally Fallon and Mary G. Enig: *Nourishing Traditions*, s. 436.

19 Srov. *Ibid.* s. 17.

20 Srov. *Ibid.* s. 16.

21 Nedostatek vitamínu E potřebný pro správnou funkci příštitného tělíska v mozku je údajně spojen s přenášením v těhotenství, nemožností kojit, prodlužování výšky postavy za cenu zúžování celého těla, což vede k problémům s uskutečněním fyziologického porodu. Je to jistě tím, že příštitné tělísko reguluje metabolismus vápníku a fosforu, jak uvádí dr. Price v knize *Nutrition and Physical Degeneration*. s. 365

orestovaného ovsu s ovocem a ořechy a jiných narychlo připravených šlicht a jídel v rendlíku. Naši předci a vlastně všechny předindustriální národy namáčely nebo fermentovaly své obiloviny před tím, než z nich udělali kaši, chléb, dorty a náryp.”²².

Hlavním smyslem toho, proč dělám kváskový chléb doma z bioobilí, je, že si přeji dostat do našeho organismu nejen více živin díky otrubám (než kolik jich je v bílém pečivu, třebaže z biomouky), ale především v takové formě, aby je naše tělo dokázalo lépe strávit. Tedy aby se pomalejším procesem mléčného kvašení (tj. prací laktobacilů, které jsou v syrovém mléce, syrovátce, ale i ve vzduchu kolem nás) dosáhlo maximálního odbourání antinutrientů, jako je kyselina fytová. U rychlého kynutí pomocí kvasnic údajně k nějakému odbourání sice dojde, ale ne v takovém rozsahu. Extrudované cereální přípravky (k snídani) mohou mít ještě nepříznivější účinek než rafinovaný cukr nebo bílá mouka. Takovéto zpracování ponechává kyselinu fytovou nedotčenou, ale ničí fytázu, enzym, který štěpí část kyseliny fytové v trávicím traktu.²³

Dalším příkladem snahy o “čistění” je třeba i obyčejná kuchyňská sůl. Jde o rafinovanou a chemicky-průmyslově zpracovanou potravinu, z níž jsou mořské minerály odejmuty (nejspíš prodány zvlášť), a pak je do něho přidán zvlášť jód či flór. Pravá mořská přírodní sůl je získávána pomocí vypařování, tedy slunce, je mírně našedlá, vlhká a obsahuje 14 % makrominerálů, zejména magnesium a až 80 stopových prvků. Sůl aktivuje enzymy v našem trávicím systému a i když se říká, že je “zdravější” nesolit, věc je poněkud složitější -zvláště když není jasné, jakou sůl mají odborníci na mysli. Lidé unavení (třeba s již oslabenými nadledvinkami) ztrácejí údajně hodně soli urinou a potřebují si přisolit více.²⁴ Řešením je orientovat se na tzv. **keltskou**, případně **černou sůl** z ekologicky čistých oblastí (bez radioaktivního znečištění.)

Ještě závažnější problém než je bílá mouka a rafinovaná sůl, je celospolečenská tolerance vůči rafinovanému **cukru** (sacharóze) vyráběné z cukrové řepy nebo třtiny. Před rokem 1600 byl ve stravě předků prakticky neznámý a do 20. století se ve větším množství nepoužíval. Pro zpracovatele potravin je to výhodný konzervant, který navíc dodává potravinám lepší chuť. Sladidlem v tradičních kuchyních je sušené ovoce, sušená třtinová šťáva, surový med, melasa, javorový sirup. Jde o to, že rafinovaný cukr (bílý i hnědý²⁵) vzniká průmyslovými technologiemi, nemá žádné tělotvorné látky, vitamíny a živiny. Štěpí se na glukózu a fruktózu, k jejíž metabolizaci si tělo navíc musí vzít své vlastní zásoby minerálů, vitamínů a enzymů. Jde spíš o živiny beroucí negativní kalorie. Proto cukr patří mezi hlavní příčiny kostní ztráty a zubního kazu.²⁶ Podobné vlastnosti má i jakýkoliv sladký koncentrát fruktózy, kterým i 100% ovocný džus, kterému chybí vláknina i jiné složky ovoce. 100% ovocný džus není 100% ovoce.

Dalším příkladem negativního vlivu na kvalitu potravin je moderní způsob konzervace zeleniny-pomineme-li fakt, že ke svému růstu potřebovala několiknásobné chemické postřiky. V našich zemích a Evropě obecně se tradičně vždy kvasilo **zelí**, dnes spotřebitel kupuje často zelí sterilizované s octem, cukrem a přídatnou látkou. Tradičně se ve světě fermentovalo veliké množství druhů zelenin i ovoce - takový kečup je původně kvašenou pochutinou s rybím vývarem a marmeláda nakládaným ovocem v

22 Cit. Sally Fallon: Nourishing Traditions, s. 452.

23 <http://www.nourishingourchildren.org/Home.html>

24 Srov. Sally Fallon, Nourishing Traditions, s. 48.

25 Má jen asi 3 % melasy

26“Ke kostní ztrátě a zubnímu kazu dochází, když se přesný poměr vápníku a fosforu mění z normálního poměru o čtyřech dílech fosforu a deseti dílech vápníku. V tomto poměru může být veškerý krevní vápník správně využit. Dr. Melvin Page, zubař z Floridy, ukázal v mnoha studiích, že konzumace cukru způsobuje, že hladiny fosforu klesnou a hladiny vápníku stoupnou. Vápník stoupá, protože je vytahován ze zubů a kostí. Pokles fosforu brání vstřebávání tohoto vápníku a činí ho nevyužitelný a tudíž toxický. Takto způsobuje konzumace cukru zubní kaz, nikoliv proto, že podporuje růst bakterií v dutině ústní, jak tomu většina zubařů věří, ale protože mění vnitřní chemii těla... Ortodoxní nutriční poradci připouštějí, že cukr způsobuje zubní kaz - i když se asi mýlí v tom, proč jen tomu tak je- ale jejich varování, abychom se zubnímu kazu vyhnuli omezováním sladkostí, není upřímná. Většina lidí by byla ochotna zaplatit za špatné zuby cenu, pokud by mohli stále jíst cukr. Koneckonců zuby se dají opravit nebo vyměnit. Jenže špatné zuby jsou vždy vnějším znakem jiných typů degenerace uvnitř těla, degenerace, jakou nelze opravit v křesle zubaře.” Nourishing Traditions, s. 21-25.

sudu se solí (např. pomeranče). Tradiční **lakto-fermentace** přemění škroby a cukry v zelenině a ovoci na kyselinu mléčnou pomocí mnoha kmenů bakterií produkujících kyselinu mléčnou. *“Tyto blahodárné organizmy vytvářejí řadu užitečných enzymů a také antibiotických a protirakovinných látek. Hlavní vedlejší produkt- kyselina mléčná- nejen že uchovává zeleninu a ovoce ve stavu dokonalé konzervace, ale také posiluje růst zdravé mikroflóry v celém tenkém střevě.”*²⁷ S dobrými výsledky fermentuju doma vše – nejen zelí. Dělam i kvašená ovocná čatny i švestky kvašené v syrovátce a keltské soli.

Dobrym příkladem potraviny, která prochází průmyslovým zpracováním, které zcela proměňuje její vlastnosti, je pro nás Středoevropany bez darů **mléko**. Je jedno, zda nyní hovoříme o mléce z konvenčního chovu či o mléce v biokvalitě. Často se dnes mléko obecně zavrhuje s logikou, že jde o potravu jedine pro telátka. V přírodě není ovšem primární funkcí ničeho být naši potravou, prvotní funkcí I semínka slunečnice je v prvé řadě reprodukce rostliny. Žádné zvíře se sice mlékem neživí, ale také nevytváří na rozdíl od člověka kulturu. Především ale záleží na tradici, zda máme či nemáme problém s trávením mléčných výrobků. *“Přírodní výběr je mechanismus k adaptaci izolovaného obyvatelstva na jídlo, které je mu dostupné.”* To se prý například projevuje v tom, že někteří jedinci nemají problém s trávením mléčných výrobků.

Především je třeba říci, že přírodní národy, které zkoumal Price a jež jedly mléčné výrobky, mléko nepasterizovaly. Dodnes je zhruba 70 % švýcarských sýrů nepasterována, což vzhledem k tomu, že Švýcarsko nepodléhá zákonům EU, nepředstavuje pro tamější farmáře problém²⁸. Pasterizace přitom mléko nutričně znehodnocuje. V ČR je možný sice prodej mléka z automatů a “ze dvora”, což není samozřejmě v některých státech USA (prodejčům hrozí policejní perzekuce), otázka je však v bezpečnosti takového mléka z velkochovu krav. Není nejspíš problém pro ty, co jsou zvyklí, pít mléko od krávy domácí z pastvy – já tak činím se svou rodinou skoro 8 let (s gurmánským požitkem též v období těhotenství), ale předci tak činili po celá staletí .

Je pozoruhodné podívat se do historie, kdy se s pasterizací začalo. Bylo to v době, kdy se krávy z venkovských pastvin přestěhovaly do “měst”, tedy do velkokapacitních kravínů, kde se změnila jejich tradiční strava na krmí z odpadního, zbytkového jídla. Fallonová a Enigová o mléce píšou: *“Učili nás, že pasterizace je přínosná, že je to způsob naší ochrany před infekčními onemocněními, ovšem bližší pohled odhaluje, že její přínosy byly dosud velmi zveličovány. Moderní mlékárenské stroje a nerezové nádrže spolu s efektivním balením a distribucí činí pasterizaci za účelem hygieny zcela zbytečnou. A pasterizace není zárukou čistoty. Všechna propuknutí salmonely z kontaminovaného mléka za poslední desetiletí - a bylo jich dost- nastala u pasterizovaného mléka... Syrové mléko obsahuje bakterie, které produkují kyselinu mléčnou a chrání před patogeny. Pasterizace tyto pomocné organismy likviduje a zanechává konečný výrobek zbavený jakéhokoliv ochranného mechanismu, pokud by nežádoucí bakterie nevítaně kontaminovaly zdroj. Syrové mléko časem příjemně zkysne, zatímco pasterizované mléko bez užitečných bakterií zasmrádne.*

Vysoká teplota mění mléčné aminokyseliny lysin a tyrosin a činí celý komplex bílkovin méně dostupný. Podporuje žluknutí nenasycených masných kyselin a zničení vitamínů. Ztráta vitamínu C u pasterizace obvykle dosáhne 50 %, ztráta dalších ve vodě rozpustných vitamínů může vyběhnout až na 80 %. Wulzenův faktor (stigmasterol) je zcela zničen, stejně jako vitamín B12 potřebný pro zdravou krev a správně fungující nervový systém*. Pasterizace snižuje dostupnost minerálních složek mléka, jako je vápník, chlorid, magnezium, fosfor, potasium, sodík, síra a také mnoho stopových prvků. Existují důkazy, že pasterizace pozměňuje laktózu tak, že ji činí rychleji vstřebatelnou. Toto a skutečnost, že pasterizace mléka klade zbytečné nároky na slinivku, aby produkovala trávicí enzymy, možná vysvětluje, proč je konzumace mléka v civilizovaných společnostech dávána do souvislosti s cukrovkou....V neposlední řadě ničí pasterizace všechny enzymy v mléce - ve skutečnosti testem úspěšné pasterizace je nepřítomnost enzymů. Tyto enzymy tělu pomáhají asimilovat všechny tělotvorné

27 Cit. Nourishing Traditions, s. 89.

28 http://finance.idnes.cz/chybely-ji-svycarske-syry-tak-je-zacala-prodavati-f61-/podnikani.aspx?c=A110308_1544755_firmy_rady_hru

faktory včetně vápníku. To je důvodem, proč ti, kteří pijí pasterizované mléko, mohou trpět osteoporózou. Lipasa v syrovém mléce tělu pomáhá trávit a využít máselný tuk.... Konečnou nedůstojností je homogenizace, která je také spojována se srdečními chorobami...Sušené odtučněné mléko je přidáváno do většiny oblíbených druhů komerčních mlék - 1% a 2% mléka. Komerční dehydratační metody oxidují cholesterol v práškovém mléce a to je pak škodlivé pro naše tepny. Sušení za vysokých teplot také vytváří velké množství bílkovin s příčnou vazbou a sloučenin dusičnanů, které jsou silnými karcinogeny, a uvolněnou kyselinu glutamickou, která je toxická pro nervový systém.

Moderní pasterizované mléko připravené o svůj obsah enzymů klade enormní požadavky na trávicí systém těla. U starších lidí a těch, kteří nesnášejí mléko nebo zdědili špatné trávení, projde mléko ne zcela strávené a může zanést malé klky tenkého střeva a bránit vstřebávání životně důležitých složek výživy a přispívat tak příjmu toxických látek. Výsledkem jsou alergie, chronické závratě a spousta degenerativních onemocnění.²⁹ Ve světle těchto informací vyvstává otázka, prodej kterého mléka by měl být povolen- syrového, nebo pasterizovaného za velmi vysokých teplot? Domácí mléčné výrobky a ze supermarketu jsou především chuťově nesrovnatelné³⁰.

Když se dnes také řekne "maso"- veliká poptávka u řezníků je po mase libovém. Zapomíná se na to, že obsahuje snadno dostupné železo, zinek a plnohodnotné bílkoviny a že živočišným produktem z těla zvířete není jen maso ve smyslu svaloviny, ale také tuk (díky němuž jsou různé složky masa vůbec dostupné k absorpci), vnitřní orgány, kosti, chrupavky a kůže. Tradičně připravené **vývary** z těchto částí zvířete přitom obsahují nejen snadno vstřebatelné minerály, ale i kolagen a želatinu, která díky svým hydrofilním vlastnostem pomáhá trávení (přitahuje trávicí šťávy k povrchu částí uvařeného jídla v žaludku)³¹ a byla úspěšně použita při léčbě různých střevních poruch. Kolagen zas může ovlivňovat stav pokožky a její odolnost vůči stárnutí, celulitidě- civilizační obtíži. Nestačilo by tedy léčit celulitidu podáváním slepičího kostního vývaru? Dnes se výborná chuť poctivého vývaru nahrazuje různými bujóny s glutamátem sodným, ty možná nahradí chuť, ale nemohou nahradit zdraví prospěšné účinky pravého vývaru, který by se měl do našeho jídelníčku pravidelně zařazovat.

2.7. Politicky nekorektní cholesterol

Když pomineme rozdíly v industriálním a tradičním způsobu zpracování potravin, výše zmíněné poznatky zubaže Pricea především pokud jde o konzumaci potravin živočišného původu, jako jsou vejce, živočišné tuky a jiné na cholesterol bohaté potraviny jsou v rozporu se současnými "politicky korektními" doporučeními odborníků ohledně zdravého stravování a nutnosti omezit potraviny obsahující cholesterol.

Především samotný cholesterol je významná látka, která je nezbytná pro růst, vývin a správnou funkci mozku a nervového systému, je potřebný k vytváření hormonů k reprodukci a těch, které chrání proti rakovině, srdečním chorobám a duševním onemocněním. Živočišné tuky a cholesterol jsou životně důležití činitelé.³² Lidé však strach z něho řeší únikem k nízko-tučné stravě nebo k používání hypermoderních rostlinných tuků a olejů. Máslo je údajně při zvýšení hladiny cholesterolu nutno nahradit margarínem. Přitom máslo od krav, které se pásly na zelené trávě obsahuje *vamíny A a D, K a E*, které jsou z něho velmi dobře využitelné a jsou podstatné pro růst (správný), zdravé kosti, pro správný vývoj mozku a nervového systému a normální sexuální vývin.³³

Pokud bychom přesto akceptovali názor o domněle škodlivosti cholesterolu, je třeba si uvědomit onen velký paradox. Cholesterol se totiž nachází tam, kde jsou zároveň životně důležité látky (včetně

29 Cit Nourishing Traditions, s. 34-35.

30 Když jsem si po čase koupila kefirové mléko v obchodě, chutnalo jako by bylo vyrobeno ze sušeného odstředěného mléka, které někdo smíchal s vodou a octem. ASI je to tím, že se nejdříve pasterizuje a pak se do něho přidávají kultury.

31 Srov. ibid

32 <http://www.newtrendspublishing.com/SallyFallon/aboutSallyFallon.html>

33

mateřského mléka), zejména v tucích rozpustné vitamíny **A** a **D**, které jsou potřebné pro vstřebávání minerálů, přeměnu provitaminu a na vitamín A a podobně. Fungují jako jakési katalyzátory a bez nich nejsou ostatní živiny pro nás dostupné. Organismus malých dětí není schopen snadno přetvářet provitamin A na potřebný vitamín A³⁴. V tomto smyslu nelze nutriční hodnotu vaječného žloutku od slepic z volného výběhu či nutriční hodnotu kravského másla od krav, které se pásly na louce, volně zaměňovat s provitaminem A z mrkve. Vždy je ale nejlepší získávat živiny včetně vitamínů v přirozené formě.

Takto vzniká jedna z podivných patových situací, která je zdrojem zmatků a rozpolceností ve výživě. Ambivalentní pocit zažíváme třeba vůči vejčím, které “tak trochu zdravé jsou” a “trochu nejsou”. A tak raději nerespektujeme Stvořitele a vytváříme si “dokonalejší” náhražky v podobě jakýchsi “mutantů” ve formě hypermoderních margarínů³⁵ se syntetickými vitamíny³⁶, ale bez cholesterolu. Je všeobecně známo, že původně šlo o levnou náhražku másla, kterou nebylo dovoleno barvit nažluto, postupně však se výrobcům podařilo část veřejnosti díky anticholesterolové kampani přesvědčit, že je nejen levnější, ale i zdravější než máslo. “Zpracovatelé potravin nepotřebují živočišné tuky, aby vyráběli junk food³⁷ pro zisk, ale potřebují rozhodně rostlinné oleje, bílou mouku a cukr.”³⁸

Podobný paradox nám vzniká, když se obezita začne řešit “počítáním kalorií” a nízkotučnou stravou. Toto je také neefektivní postoj, jenž se stále míjí účinky, protože obézní člověk je určitým způsobem vlivem konzumace především sacharidů s antinutričním efektem “podvýživový”, jeho fyzická aktivita je sice chvályhodná, ale potřebuje se hlavně lépe vyživovat a méně krmit. Potřebuje kvalitní živočišné tuky s v tucích rozpustnými vitamíny A a D a omezit sacharidy. Přírodní lidé konzumovali nasycené tuky a nebyli obézní. Jde o široké téma, u kterého je zajímavé sledovat tok peněz za léky na hubnutí. Česká armáda letos dokonce o tristní situaci v české armádě svědčí to, že kupuje léky pro své vojáky na boj proti obezitě.³⁹ Ve skutečnosti jsou podle zubaře dr. Price a odborníků, kteří jeho poznatky v dalších studiích potvrdili, živočišné potraviny, jako je plnotučné mléko, maso s tukem, vejce a jiné zdravé, a to ve své celistvé formě. Týká se to nejen obilí a otrub, ale i masa a tuku, mléka a másla, které patří k sobě.

2.8. Nasycené tuky- skeptický pohled zpátky

Informace, které dnes naleznou o cholesterolu na internetu, jsou zejména na stránkách, jež mi zároveň nabízejí prostředky k jeho snížení, případně jde o internetový portál určité značky rostlinného tuku. Není možné si nevšimnout obchodního využití (možná že i z obchodních důvodů vytvořené) teorie namířené proti cholesterolu a nasyceným tukům. Nejvíce se kritice cholesterolu kromě výživových poradců, zdravotních institucí a lékařů (Fallonová je nazývá diktátory stravy, potažmo “hlídacími psy” lipidové teorie) věnují výrobci rostlinných tuků a olejů a především farmaceutické firmy. Ty vyvinují cholesterol snižujícími léky.

Nebylo to lékařské periodikum, ale *Business Week*, který přinesl před několika lety zprávu o tom, že moderní léky na snižování cholesterolu, které dnes bere v USA na 18 milionů občanů, nejsou tak

34 <http://www.nourishingourchildren.org/Home.html>

35 Dr. Price nazýval margarín “dílo Ďáblovo”.

36 Je známo, že syntetický vit. A může být pro těhotnou ženu toxický, je-li však v přirozeném zdroji, jako je domácí máslo, nachází se zde v přirozeném poměru s vitamínem D a toxický není. V době těhotenství jsem se proto vůbec neomezovala v konzumaci domácího másla.

37 *Junk Food*- termín pro jídlo s minimální nutriční hodnotou, bez tělotvorných látek, obvykle i bez vlákniny, podle TS k němu patří I ovocné džusy s vysokou koncentrací fruktózy.

38 Cit. Nourishing Traditions, s. 23.

39 Česká armáda letos kupuje léky pro své vojáky na boj proti obezitě viz http://www.lidovky.cz/kazdy-sedmy-vojak-trpi-obezitou-vyfasuji-leky-na-hubnuti-pm1-/ln_domov.asp?c=A110831_114242_ln_domov_pta

úspěšné⁴⁰. Povážlivé jsou také výroky některých lékařů, kteří své jméno spojili s propagací náhražek másla. Jakou motivaci asi má podpora studie cholesterolemie od výrobce rostlinného tuku, je nasnadě. „Výsledky studie cholesterolemie realizované v letech 2002 a 2004 s podporou *Flora pro.activ* ukázaly, že více než polovina české dětské populace má zvýšenou nebo dokonce vysokou hladinu cholesterolu v krvi. Na této nebezpečné skutečnosti se, kromě jiného, významně podílí i delší dobu trvající nesprávná výživa,“⁴¹ je přesvědčen odborník z řad lékařů na internetovém reklamním portálu rostlinného tuku.⁴² Představa “správné” výživy dětí je v tomto kontextu jistě “politicky korektní”- její součástí jsou rostlinné tuky a minimalizovaná konzumace nasycených tuků s cholesterolem a tolerování potravin z bílé mouky a cukru. Touto logikou směřujeme proti samotné Matce Přírodě, kterou nepřímou obviňujeme, že je špatná kuchařka, protože mateřské mléko má vysoký obsah nasycených tuků a cholesterolu. Podobná studia by měl podporovat někdo skutečně nestranný. Ostatně lze předpokládat, že se více vyplatí investice do reklamy na konkrétní značku rostlinného margarínu, než obecně na máslo, kterým by se dělala neplacená reklama vlastně všem jeho výrobcům. Víme, že dnes není většina dětí dlouho kojena a brzy se začíná s umělou výživou a s příkrmy. Jaké složení má mít tato výživa pro tak důležité období vývoje dětského mozku, když je do tří let dítěte z 80 % vyvinut?⁴³ Sterilizované přesnídávky slazené cukrem a piškoty z bílé mouky a cukru, nealko nápoje nejsou na živiny bohatou stravou a na rozdíl od mateřského mléka neobsahují nasycené tuky a cholesterol. Děti je přitom třeba nikoliv krmit, ale vyživovat.

Fallonová a Enigová k otázce živočišných tuků píšou: “Tito “*experti*” nás ujišťují, že lipidová hypotéza je podepřena nevyvratitelným vědeckým důkazem. Většina lidí by se divila, když by zjistila, že ve skutečnosti existuje málo důkazů podepírajících tuto domněnku, že strava s nízkým obsahem cholesterolu a nasycených tuků opravdu snižuje úmrtnost na srdeční onemocnění či jakýmkoliv způsobem prodlužuje délku života člověka.”⁴⁴

Na nízkocholesterolovou stravu je možné pohlížet kriticky nejen konkrétně z toho důvodu, že přírodní lidé, jaké vyšetřoval dr. Price, byli zdraví, přestože jedli mnoho potravin bohatých na cholesterol. Samotný cholesterol podle doložených studií i některých současných odborníků škodlivý není, právě naopak. Zpochybňují, že by konzumace potravin obsahujících cholesterol měla vůbec jakoukoliv souvislost se zvýšeným cholesterolem v krvi, a to s poukazem na vývoj a pozadí celé lipidové teorie, které vzbuzují pochybnosti. Fallonová s Enigovou v eseji *Oiling of America* [Nakládání Ameriky do oleje] zaznamenávají, k čemu v podstatě došlo za posledních 50 let. V podstatě již před začátkem celé kampaně v rámci politiky veřejného zdraví namířené proti cholesterolu v 50. letech došlo k mylné a unáhlené interpretaci zvýšené hladiny krevního cholesterolu u obyvatelstva, u kterého se již tehdy zvýšila úmrtnost na kardiovaskulární choroby .

Při pohledu zpět do minulosti, do statistik i kuchařských knížek se po válce konzumovalo nesrovnatelně méně živočišných tuků než na přelomu století. “Před rokem 1920 bylo koronární srdeční onemocnění v Americe vzácné, tak vzácné, že když mladý internista jménem Paul Dudley White předvedl svůj německý elektrokardiograf svým kolegům na Harvardově univerzitě, poradili mu, aby se soustředil na výnosnější odvětví medicíny.”⁴⁵ Oponent lipidové teorie, dr. Paul Dudley White v panelové rozhlasové diskusi pořádané Americkým sdružením pro srdce v roce 1956 ke všemu zaujal odmítavé stanovisko a prohlásil, že bychom **měli jíst stejně jako naši předci, kteří na infarkty umírali vzácně.** Jeho názor však byl potlačen do pozadí.⁴⁶

Každopádně současný nárůst kardiovaskulárních chorob jako hlavní příčině umrtí obyvatelstva

40 <http://www.veoh.com/watch/v20011499p7GjN6Mf>

41 <http://www.flora.cz>

42 Cit www.flora.cz

43 Jiřina Prekopová a Christel Schweizerová: *Neklidné dítě*. Portál: Praha, s. 21.

44 Cit. *Nourishing Traditions*, s. 4.

45 Cit. *Ibid.*, s. 5.

46 Sally Fallon a Mary G. Enig: *Oiling of America*. Viz <http://www.drcranton.com/nutrition/oiling.htm>

západních zemí neodpovídá pararelnímu zvýšení konzumace nasycených tuků:

“ Během šedesátiletého období od roku 1910 do roku 1970 podíl tradičních živočišných tuků klesl z 83 procent na 62 procent a spotřeba másla sletěla z 8 kg na osobu a rok na bezmála 2 kg. Během posledních osmdesáti let stoupla spotřeba cholesterolu ve stravě o pouhé 1 procento. Během stejného období procento stolních rostlinných olejů ve formě margarínů, tuků na pečení a rafinovaných olejů stoupla o 400 procent a spotřeba cukru a průmyslově zpracovaných potravin stoupla o 60 procent.”⁴⁷, který přírodní národy nekonzumovaly.” Fallonová zdůrazňuje že třebaže u abnormálně zvýšené hladiny cholesterolu v krvi je vyšší riziko budoucího onemocnění srdce, není zde jasná korelace s příjmem cholesterolu z jídla.

Co je tedy příčinou kardiovaskulárních chorob, když ne cholesterol? Všechno (řada nezávislých studií) nasvědčuje tomu, že hlavním činitelem je zde rafinovaný cukr a navázování aminokyselin a molekuly cukru. Cukr se štěpí na glukózu a fruktózu a jednak časem narušuje svým náporům jemný regulační mechanismus vyrovnávání hladin krevního cukru, takže některé prvky zůstanou v neustálém stavu aktivity a jiné se opotřebují (vyučování inzulínu moc či málo) a nebudou stačit plnit funkci, jakou mají konat, a vzniká cukrovka. A konečně krátké období vysokého krevního cukru uvádí do pohybu škodlivý proces zvaný glykace⁴⁸, navázání aminokyselin na molekuly cukru, když jsou hladiny cukru příliš vysoké. Tyto abnormální bílkoviny jsou poté zabudovány do tkání a mohou velmi poškodit především dlouhověkové bílkoviny v oku a v myelinové pochvě kolem nervů. Těmito glykovanými bílkovinami se také poškodí kolagen v kůži, šlachy a membrány. tento proces se odehrává u každého, kdo jí cukr, nejen u diabetiků... V 50. letech britský badatel Yudkin zveřejnil přesvědčivá zjištění, že přemíra užívání cukru je spojena s těmito stavy: uvolnění volných masných kyselin v aortě, **zvýšení krevního cholesterolu**, zvýšení triglyceridů, zvýšení přilnavosti krevních destiček, zvýšení hladin inzulínu v krvi, zvýšení hladin kortikosteroidů v krvi, zvýšení kyselosti žaludku, smršťování slinivky, zvětšená játra (hepatomegalie) a adrenální žlázy...Řada následujících studií dala do pozitivní korelace konzumaci cukru se srdečním onemocněním. Tyto výsledky jsou zdaleka jednoznačnější, než předpokládaná souvislost srdečního onemocnění s nasycenými tuky. Byli i badatelé v následujících dekáдах, jako byl Lopez v 60. letech a Ahrens v 70. letech opakovaně poukazovali na roli cukru, co by příčině koronárních onemocnění srdce, ale jejich práce se nedostalo uznání od vládních úřadů ani od tisku. “Potravinářský průmysl - největší průmysl v Americe - má ohromný zájem na tom, aby se tyto výzkumy uzavřely do vědeckých publikací a ty se skladovaly v suterénech našich lékařských knihoven. Pokud by veřejnost byla přiměna k tomu, aby si rizika vyplývající z konzumace rafinovaných sacharidů začala uvědomovat a učinila kroky k jejich snížení, tento mocný průmysl by se smrškl na zlomek své velikosti.”⁴⁹

Cukr jako by se coby pachatel “skrýval” za tuky, ale je to především on, který by se měl v naší stravě minimalizovat na minimum, chceme-li předejít nejen kardiovaskulárním nemocem, ale i obezitě cukrovce, osteoporóze a zubnímu kazu. Není to snadné, protože je návykový. Jeho omezení v potravinářském průmyslu by však mělo ještě horší ekonomický dopad, jako je zákaz prodeje cigaret.

2.8. Krása, degenerace a možnosti regenerace pomocí tradiční výživy

Zkrátka příroda si vybírá svou “daň” na alespoň jednom z výše zmíněných aspektů degenerace (viz 2.1.) způsobených nedostatky ve výživě, k nimž mohlo dojít již u obou rodičů před početím dítěte. Jako každý, kdo přečetl knihu *Výživa a fyzická degenerace*, jsem si začala všimnat lidských obličejů, zubů, zubního oblouků a celkové postavy Zpětně jsem si uvědomila při vzpomínkách na dva roky strávené

47 Cit. Nourishing Traditions, s. 6.

48 Též i glykosylace, tedy navázání bílkoviny cukru na jinou molekulu, obv. bílkovinu, patologické změny Alzheimerovy choroby jsou údajně způsobeny rovněž glykovanými bílkovinami, jak uvádí v článku I. Syrový v čas. Vesmír 74, 55, 1995/1, pozn. překl.

49 Cit. Nourishing Traditions, s.21-25.

na studiích v Tokiu, že degeneraci je možno sledovat i na Japoncích, jejichž tradiční jídelníček také poznamenal úpadek. Dalo se dle spolehlivě fungujícího zákona o fyzické degeneraci odhadnout pořadí narozených sourozenců (třebaže dospělých věkově blízkých jedinců). Na projevy degenerace je třeba nahlížet s taktností, ohleduplností a láskou k vyzářující kráse lidské duše, přesto považují za tristní, pokud jsou nám kvůli nevědomosti tyto nedostatky nabízeny jako přednosti, či dokonce krása. Dr. Price se zmiňuje o celkovém prodloužování těla dívek za poslední desetiletí a s tím spojenému nárůstu těžkých porodů kvůli příliš úzkému pánevnímu oblouku.⁵⁰

Podsaditá postava, krásná široká struktura obličeje zářícím zdravím, široká zubní klenba i široký nos s dobře vyvinutými nosními kostmi jsou dnes k vidění vzácností. Na molech se procházejí častěji nezdravé postavy modelek s vystouplými klíčními kostmi, s úzkou hlavou, úzkým nosem a špičatou bradou s poruchem příjmu potravy, ale i na tohle si má divák potlačující své přirozené instinkty rychle zvykat. Zdá se, že krása je konstruktem, která má tendence se měnit s tím, jak se člověk mění tělesnou degenerací. Myslím, že nikdo uměle nediktoval, jak mají vypadat ženské křivky krásy v 50. letech (Merlin Monroe), jak mají vypadat v 80. letech (Cindy Crawford) a dnes v roce 2011 (povážlivě hubené až anorektické postavy modelek), ale spíš tato těla odrážejí změny dané postupující degenerací obyvatelstva. To však týká i mužů a dětí.

Správná výživa souvisí nejen s udržením zdraví, ale naštěstí i s možnou **regenerací**, která může nastat u další generace I poté, co ta předchozí generace rodičů nezvratně utrpěla kvůli nedostatkům ve své výživě. To je velmi nadějný moment, s nímž je možné se v knize zubaře Pricea setkat. Všechny přírodní národy nezávisle na sobě praktikovaly zásadu dodržovat **dostatečné věkové odstupy mezi sourozenci** (cca 3 roky), čímž se chránilo mateřství- zdraví ženy a dětí, které by mohly být ohroženy přetížením organismu matky z těhotenství, porodu a kojení. Několik měsíců **před početím** budoucího dítěte se dále dostávalo speciální stravy oběma partnerům (matce i otci). Například v jedné švýcarské vesnici, kterou dr. Price navštívil, nesměli manželé počít potomka (či se dva lidé vzít), dokud si neužili červnového másla. Jinde dostávali ty nejlepší dary moře. Pro nás Čechy je ideální kombinace pro muže i ženu před početím potomka malá lžička syrového másla od krav, které mají možnost pastvy na čerstvé trávě, s malou lžící oleje z tresčích jater, s čímž dr. Price dosahoval vynikající výsledky u těžkých až beznadějných případů svých pacientů.

ZÁVĚR

Když jsem ležela v jedné *baby-friendly* porodnici jeden den po svém termínu druhého porodu a čekala, zda se porod rozběhne, doléhalo k mým uším hlasité chrápání budoucí maminky ležící vedle mně. Ta však měla ke dni porodu ještě minimálně měsíc daleko a předepsán měla klid, aby se dítě nenarodilo předčasně. Byla zhruba o deset let mladší, měla velice úzký obličej, nos a dýchala přes ústa. Brzy do pokoje přispěchala její matka, která v jiné části nemocnice pracovala jako zdravotní sestra s balíčkem zákusků, bílého pečiva, džusu apod. Obličej matky byl širší než dcery, postava nižší než postava dcery. Jak bude asi vypadat v dospělosti vnučka, která se měla narodit? V nemocnici jsem dostala ke snídani podobnou krmí - vánočku s džemem a margarínem, cukrem slazené kakao. Jindy bych tomu nevěnovala pozornost, dnes mě to zaráží asi díky novým poznatkům, které jsem před léty získala. Tělo malých (včetně těch ještě v děloze) i velkých v podstatě po celý život potřebuje tělo-tvorné látky, kterými se ne krmíme, ale vyživujeme. Stále více se však kvůli nevědomosti spoléháme na zásahy lékařského charakteru. Neměli bychom dovolit, aby se “prevencí” onemocnění měla na mysli pouze včasná diagnóza a z ní vyplývající zahájení nákladné léčení. Za “příčinu” nemoci se dnes občas uvádí jen popis počátečních příznaků již narušeného fyzického zdraví. U prevence je třeba jít ke kořenům a nepodceňovat to, co jíme. Někdy jde skutečně o řízení osudu a jiných okolností, přesto bychom mu

50 Srov. Weston A. Price: *Nutrition and Physical Degeneration*, s. 407.

měli svému zdraví vyjít zodpovědně vstříc sami a zastavit tendence k degeneraci.

Nejsem se svým bezproblémovým otěhotněním ve 29 a 34 letech, s úmyslným věkovým odstupem mezi dětmi, výborně snášeným obojím těhotenstvím, přirozeným porodem a dlouhodobým kojením reprezentativní vzorek mezi ženami. Věřím ale, že zaujmout zásadový postoj ve stravování mělo velmi příznivý dopad na mé mateřství. Snažila jsem se pokud možno postupovat podle zásad přírodních lidí, jaké vyšetřoval zubař Price, což znamená že jinak se musel začít stravovat i můj manžel před početím dětí- tradičně a bez alkoholu (včetně moderního piva). Do jídelníčku své rodiny jsem zařadila politicky nekorektní potraviny jako je nepasterovaný domácí kefir, máslo, vejce, olej z tresčích jater, maso-kostní vývary. Vyřadila jsem bílou mouku, cukr, tatranky, sušenky, džusy, špagety, extrudované cereálie, nanuky, margaríny, pečivo z obchodu, slazené nápoje a jiná moderní jídla. Nezdravé jídlo je nezdravé jídlo. Vyhýbám se sice zatvrzelosti a fanatismu, to však pro mě není důvod či výmluva (alibi), abych byla pravidelně nedůsledná ve výše zmíněných zásadách- *vždyť 100 x nic umožilo osla*.

Je zde potěšitelná naděje regenerovat zdraví u nové generace, ale i nás dospělých. Pohled na současné děti kvůli nevědomosti celé společnosti zatím pro mě není moc radostný, protože degenerace funguje bohužel spolehlivě- rovnátka, úzké obličej, úzká postava, obezita, dýchání přes nos atd.. I degenerace ale není zbytečná. Díky tomu, že lidstvo udělalo zkušenost s oběma zákonitostmi (degenerací i regenerací), víme nyní, o co se opřít, i když práce zubaře Pricea stále zůstává nedocněna. Byla jen otázka času, aby byla znovu objevena.

Věřím v nezbytnost nástupu nových modelů i v zemědělství a změn ve zpracování a distribuci potravin. Když si skutečně srovnáme hodnoty a jídlu budeme věnovat větší pozornost, přirozeně z toho vyplyne zvýšení prestiže všech, kteří mají s potravinami co do činění (a tudíž s vytvářením skutečné hodnoty, jako je zdraví) od hospodářů a farmářů jako živitelů obyvatelstva, až po kuchaře a ženy v domácnosti. Ty budou vařit z celého srdce, s hrdostí a s vědomím, že mají skutečnou moc ve svých rukou, respektive v hrnci na plotně. Věřím, že se pak budeme moci více spoléhat na prasíly, kterými nás obdařila moudrá Matka Příroda. Někdo je schopen udělat v tomto smyslu rychlé radikální kroky, někdo jen krůčky. I ten malý krok vstříc tradiční stravě, která se po staletí osvědčila, má smysl, je-li udělán s láskou.

Shrnutí

Tradiční strava *maximalizuje* obsah živin

Moderní strava minimalizuje živiny

TRADIČNÍ STRAVA

Potraviny z přirozeně úrodné půdy
Více ceněno organové maso
živočišné tuky
Zvířata ven na pastvě
Mléčné výrobky-syrové nebo kvašené
Obilí a luštěniny namáčené/ fermentované
Kostní vývary
Nerafinovaná sladidla (med, javor. sirup)
Kvašená zelenina
Kvašené nápoje
Nerafinovaná sůl
Přírodní vitamíny
Tradiční vaření
Bioosivo, staré odrůdy a plemena

MODERN STRAVA

Potraviny z vyčerpané půdy
Maso -čistá svalovina
Rostlinné olejetable oils
Zavřená zvířata
Pasterizované mléčné výrobky
Obilí rafinované, extrudované
Bujóny, glutamát sodný, umělá dochucovadla
Rafinovaný cukr, umělá sladidla (aspartam)
Konzervovaná zelenina
Moderní nealko nápoje
Rafinovaná sůl
Přidané syntetické vitamíny
Mikrovláknité trouby
Hybridní osivo, GMO

Odkazy na informace a literaturu:

Weston A. Price: *Nutrition and Physical Degeneration*. The Price- Pottenger Nutrition Foundation, Inc. 2003.
Sally Fallon a Mary G. Enig: *Nourishing Traditions: The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition*

and Diet Dictocrats. New Trends Publishing, Inc.: Washington, 1999.

<http://www.westonaprice.org/>

<http://zubeni.posterous.com>