

**B o s k o v i c e (Jim) - Oblíbený pediatr, specialista na čínskou medicínu Petr Lukeš odešel do důchodu.** Na začátku března svou boskovickou pediatrickou praxi předal a svůj důchod zahájil lyžováním v Alpách. Práce má přesto nad hlavu. Jeho velký celoživotní koníček – čínská medicína – dnes nabývá na významu. Řada lidí se vyhýbá alopatické (klasické, školské) medicíně, nechce brát léky, které v jejich těle sice léčí problém, ale jiný způsobují. A tak vyhledávají alternativní metody.

Doktor Lukeš by nemusel vůbec spát. Tolik lidí má problémy, s nimiž jim alopatická medicína nedokáže pomoci.

#### **Jak se cítí čerstvý důchodce?**

No, že mě toho času moc nepřibylo. Spíš ubylo. Mám teď nachystanou řadu věcí, kterým se chci věnovat. Samozřejmě tlak na mě, různé dotazy a podobně – to je čím dál větší.

#### **Přestanete někdy pracovat?**

Doufám, že ano. Jsem ve znamení býka, tedy líný. Rád se nažeru a pak si jdu lehnout. Klidně to o mě napište. Lidi vědí, že se mě vždycky říkalo sprosták. Děcka z mého obvodu chodila ke sprostákovi. A ráda.

#### **Jaký má váš den režim?**

Jsem zvyklý spát málo, tak pět hodin denně. Obvyčně už od tří hodin čtu. Žádné prášky si neberu, abych dospal, protože to nemá cenu. A tak čtu všechno, co se mi dostane pod ruku. Tak jsem například přečetl skoro všechny bible, které jsou na této zeměkouli. A můžu docela dobře srovnávat.

#### **Co vám to dalo?**

Vím třeba, jaký je rozdíl mezi monoteistickým a polyteistickým náboženstvím. Monoteisti jsou agresivní, válčíci a podobně. Když na druhou stranu máte tisíc bohů, z nichž jeden je třeba kráva, tak kvůli tomu se nikdo nebude prát.

#### **A potom?**

Čtu do pěti hodin a pak na chvíli zdřímnu, aby si odpočaly unavený očenka. O půl šesté vstávám a rozvařím si jídlo, abych nemusel jíst to, co mi připraví potravinářský průmysl. Kupuju pouze základní potraviny – mlíko, sádlo, máslo, brambory, chleba, rohlíky, těstoviny. To, na co už moc sáhla cizí ruka, nejím.

A pak začíná telefonování, mám takových šedesát až sto telefonátů za den. Když si to spočítáte, hned víte, kolik času já denně prožvaním. No a mezi tím si užívám svého koníčka - léčím pomocí akupunktury.

No a večer už kolem osmé hodiny koupel a spát.

#### **A co takhle televizní zpravodajství, noviny?**

Nepustil jsem televizi od roku 2006.

#### **A počítač?**

Ten neumím ani pustit. A s mobilem je to podobné. SMS píšu tak minimálně deset minut. Můžete napsal, že jsme technický debil.

#### **Také vyrábíte léčivé přípravky.**

Nevyrábím. Upravuju přírodní produkty tak, aby bylo možné je požívat. Mumio jsem koupil v roce 1988 a od té doby ho mám v mražáku. Je to přefiltrované guano (trus) vysokohorských svišťů, kteří se živí léčivkami. Vyprazdňovat se chodí na jedno místo. Guano prosakuje horninou, nabaluje na sebe další látky. Je staré nejméně pět tisíc let. Angelika ve filmu se musela pobratřit s nějakým šejkem, aby získala mumi pro francouzského krále. Udělal jsem z toho přechod mezi alopatickým a homeopatickým lékem, aby to fungovalo. Pacientovi pak řeknu - naředit nebo nechat tak. Nevěřila byste, ale funguje to.

Dále vyrábím Vstal z mateří kašičky od včeliček. Je to obrovsky energeticky nabitě a já do toho ještě přidám vyluhovaný ženšen, takže aby po tom někdo nevstal...

#### **Kdo vás to naučil?**

Pouze jsem obkoulal to, co už je tu dávno vyzkoušené. Z bylinek používám hloh na snížení krevního tlaku, chodím ho sbírat kolem vodních rezervoárů, kde se chemicky nestříká. Pak ještě používám ořešák. Vyluhuju z nakrájených nezralých ořechů tinkturu, která likviduje až 40 procent parazitů.

#### **To vás asi taky stojí hodně času. A co tak nějaká kultura?**

I na tu si najdu čas. Mám kamarády, do divadla mi občas pomůže Petr Pospíchal, Honza Kanyza taky někdy. Ale nepřeháním to, protože na to nemám čas.

#### **A co dovolená?**

Poté, co jsem oprášil parazitologii, už moc necestuju. Po té zahraniční dovolené jsme se vždycky cítil tak, že bych potřeboval dalších 14 dní na zotavení.

Mě ale neberte jako příklad. Je sice pravda, že se ve dvašedesáti letech cítím líp než ve čtyřiceti, kdy jsem pojídal uzeniny a tavené sýry. Otevřelo mi to oči, v žádné knize to ale nebylo napsáno, takže jsme musel hodně študovat, abych se dobral nějakých závěrů. Biologii, biochemii, fyziologii a bohužel jsem zjistil, že zrovna toto se nepřednáší na dalším vzdělávání lékařů.

#### **Váš syn převzal vaši pediatrickou praxi v Kunštátě. Přebírá i vaše alternativní způsoby?**

No, snažím se mu to předat. Říkal, že akupunkturu dělat nebude, že by byl stejný otrok jako já, ale už začíná měknout, takže doufám, že to už přichází. Určitě to bude mít jednodušší, protože já mu ty omáčky a ten balast předpřipravím. Takže to, co já jsem studoval třiatřicet let, dostane na stříbrném tácku během dvou roků. Nebude to sice umět, ale bude znát to, co jsem tak dlouho studoval.

#### **Tedy čínskou medicínu?**

Akupunkturu, jejich logiku myšlení, taoismus a všechno, co k tomu patří.

#### **To bylo za totality?**

To jsme přepisovali samizdatem.

#### **Povídejte.**

To přivezli naši lékaři z Korejské války (1953). V nemocnici v Zábřeze jsem se setkal s doktorem Beranem, primářem v lázních (Jeseník). Jako důchodce sloužil se mnou na pohotovosti. Já děckař, on pro dospělé. Jednou nám tam dcery přivedly babičku s kašlem. No a jak se vyslídala, ptal se pan primář – co to máte s rukou? Už jedenáct let mě nefunguje

rameno, mám je zamrzlý. Tak on mi říká – vyšetřete plíce, já spravím to rameno. Babička se smála a říká, doktore, já už s tím pojezdila kde co a nikdo to nedal dohromady. On vzal jehlu na jedno použití, bodl do ucha a ona začala křičet. Beran jí říká neřvěte a zdvihněte ruce. Ruce jí vyjely nahoru a ona křičí – zázrak. A já si v tu chvíli říkal – tak tohle bude moje metoda.

### **To jste měl dobrého učitele.**

On mi předal spoustu své literatury, moc rád na něho vzpomínám. Já to pak přepisoval, bylo nás víc, takže jsme si to přepisovali navzájem. On se dokonce naučil to jejich čajové písmo a překládal z něj.

### **A kde se naučil tu akupunkturu?**

No v té Koreji. A byl tam ještě doktor Růžička tady z Prostějova (autor odborné literatury). Pak taky výborný doktor Kajdoš, který napsal Kovem a ohněm. A pak už začaly sjezdy, semináře, mezinárodní sjezdy a už šlo dokonce i absolvovat. Ale bylo to tak, že člověk prostě furt a furt studoval.

### **Vy vlastně patříte k průkopníkům akupunktury a čínské medicíny u nás.**

V roce 1976 to bylo skutečně ojedinělé. Ale nakonec asi 800 lidí udělalo zkoušky a získalo kredit.

### **A co čínská cvičení?**

No, mě zrozence ve znamení býka, se to nějak nedotklo. Já byl kdysi hlavně na ten tenis a pak na lyže.

### **Jaké jsou dnes mezi populací nejrozšířenější choroby?**

Plísň, ty nám snižují imunitu. A pak taky paraziti.

O parazitech toho moc nevíme, spíš tušíme. Světová zdravotnická organizace říká, že dětská populace je z 80 procent promořená roupama. Léky likvidují pouze dospělé jedince, ne vývojová stádia. Ať si lidé doma chovají kočky, pejsky, a další miláčky, ale měli by se pravidelně odčervovat nejen miláčci, ale i lidi. Plísň je celá řada a nikdo je neumí najít. Nejčastější plíseň je bílá moučná.

### **Jak s touto skutečností pracuje lékařská veřejnost?**

No, ono se to těžko diagnostikuje, lékař by se o to měl zajímat, měl by to znát. Je to takový nezáživný, protivný, lékař by měl pacienta víc zpovídat, ale ono je lepší klápat do počítače než žvanit s pacientem. To už lékaři zapomněli! Bohužel, spousta onkologických onemocnění nejsou onkologická onemocnění. Imitující onkologický nález vám udělá i plíseň nebo taky parazit. Onkologové začnou dávat chemoterapii, ozařovat a ten človíček chřadne a nakonec ho zabije parazit, nikoliv rakovina.

### **Co mají dělat lidé, kteří mají špatnou zkušenost s lékaři a nevěří jim?**

To je hrot ledovce, není to zas tak časté. Člověk by měl ale zavzpomínat, kde kdy pobýval. Zvláště, když mu doktoři řeknou – to je divný, onkomarkery nemáte.

Teď se vyvíjejí přístroje, které detekují frekvence těch různých parazitů. Je to přístroj založený na vegetativně rezonančním testu, kdy se zjistí, kolik vibrací dává škrkavka, kolik roup, tasemnice a podobně.

Lékaři to ale nedělají.

Dělají to alternativci, ale hlavně inženýři. To je jejich obor. Doktoři tomu ale stejně nevěří.

Proč pediatři vyhánějí cizopasníky penicilínem, jaké parazity si lidé vozí z dovolených, proč pít colu, co nám způsobují rostlinné oleje a nízkotučné výrobky, jak nám ubližuje kyselina citrónová v potravě?

To a ještě více hledejte v některém z dalších čísel Boskovicka.

## Jaké parazity si lidé vozí z dovolených



B o s k o v i c e (Jim) - Volné pokračování rozhovoru s nekonvenčním důchodcem MUDr. Petrem Lukešem

Proč nekonvenčním? Protože konvence nám a zvláště malým dětem komplikují život. A v období puberty a i později se proti nim teenageři bouří. Abych to vysvětlil: šla maminka s tříletým dítětem ze schodů a já šel náhodou proti nim. Maminka, aniž by sama pozdravila, povídá soustředěnému dítěti - pozdrav pěkně pana doktora. To vzhledlo, udělalo krok do prázdna a sypalo se ze schodů. A já měl hned práci.

Rodiče by měli jít příkladem a ne komadovat. Dítě kopíruje svoji matku. Příklad: Když si matka holí chloupky na nohách, dítě vezme holicí strojek a dělá totéž. Když matka vaří, dítě chce vařit taky.

Konvence jsou pro snoby, kteří nám pak určují, jak se máme chovat a spisovně hovořit. Můj otec měl na to vtip: Dva pražští Pepíci se baví a jeden se ptá druhého - hele, vole, co jsou to za lidi ti snobové? - No to jsou lidi, co místo hovno říkají nikoliv.

Život je jako mince. Má dvě strany. Panna je ta slušná, snobská a orel ta sprostší, ale realistická. Co myslíte, že každému v životě denně ráno padne? Panna či orel?

Ještě bych chtěl předeslat a zdůraznit, že nerozvíjím teorie, ale říkám zkušenosti - empirii - převážně svoji. Rozdíl mezi teorií a empirií je v čase. Teorie je dočasná, než se objeví další chytrolín a tu předchozí vyvrátí logicky znějícími argumenty. Empirie, neboli zkušenost je trvalá a já tomu říkám „rozbitá huba“. Když předáváte rozbitou hubu, zvláště svým potomkům, tak tomu moc nevěří a říkají si, - co když ten tata kecá, musím to zkusit sám.

Tedy - nic nevnucuji, pouze s vámi sdílím své zkušenosti.

„Měl jsem nejmenší nemocnost na celé Moravě, to mám potvrzené ze Všeobecné zdravotní pojišťovny, Pojišťovny ministerstva vnitra. Nejmenší počet chroniků, nejmenší počet onemocnění z braní antibiotik a tak dál,“ říká dnes Petr Lukeš.

### **Zápal plic u dětí, antibiotika**

Dítě prý má zápal plic, dostane antibiotika. Přes den nezakašle. Večer lehne do postele a kašle a kašle a kašle. Rodič ale nepřemýšlí tak, že dítě přes den lítá, nic mu není, jakmile ale lehne do postele, začne intenzivně kašlat.

Antibiotika jsou bez efektu, navíc třeba rozborů zjistí, že dítě nemá zánětlivé markery. To znamená zvýšené leukocyty, není zvýšená sedimentace, CRP - a ten se zvyšuje už po několika hodinách jakmile do vás vlítne nějaký virus či bakterie.

Na parazity nikdo nemyslí. Když já pak dávám přípravky na škrkavky a roupy, matky se diví, že dostaly léky proti parazitům. Ti červíci leží v plicích tři týdny a ty děcka jsou z toho strhaný, kašlou celou noc, matky jsou našťvaný, otcové taky, kantoři taky, protože to přetrvává i v dopoledních hodinách, protože děcka mají překrvený dýchací cesty. Když uděláte rentgen, najde se tam zastínění, které skutečně ukazuje na pneumoponii. Musíte si to dát dohromady a říct si - toto už má potřetí, vždycky tři neděle se čtrnáctidenní nebo i delší pauzou a pak to znovu začne. Pro parazity je typické, že začnou klást vajíčka v době novoluní - týden před dozráním měsíce a týden po.

Možná tomu nebudete věřit, ale já jsem třeba za týden měl pět svých registrovaných dětí a patnáct nepříslušných, se kterými přišli rodiče za mnou na radu - nešlo by mu zvednout imunitu a podobně. Samozřejmě, že jsem si pomáhal ještě laserem, udělal jim akupunkturní body, které mají vliv na zvýšení imunity.

#### **Používal jste tedy i čínskou medicínu.**

Ano, ale laserovou, která byla bez bolesti. Ty děcka ke mně chodily rády, protože to nebolelo, chodily na světýlko a ještě měly doporučenou kokakolu a zmrzlinu a k tomu ještě sladké ledové kuličky.

#### **Proč sladké ledové kuličky a dokonce každou hodinu?**

Matky se divily. Tak jsem říkal - podívejte se, nás v mikrobiologii vždycky učili, že 90% těch nejpatogennějších mikrobů, jako jsou streptokoky a pneumokoky a podobně se množí od 45 do 90 minut. A když jim za 60 minut dáte něco ledového, nemůžou se namnožit. Proč studené kuličky? Když nechceme, aby nám něco sežrali mikrobi, dáme to do mrazáku nebo lednice. Ty naše drobečky tam dát nemůžeme, takže jim musíme každých šedesáti minut dát něco studeného do toho krčku. Matky koukají, pak to vyzkouší a zjistí, že to funguje. Proč třeba toto neříkají děckaři?

#### **O parazitech toho zatím moc nevíme**

Moc o nich nevíme, spíš tušíme. Světová zdravotnická organizace říká, že dětská populace má 80% promoření roupana. A ty jsou tam furt. Likvidujete je léky, ty však likvidují pouze dospělé jedince. Nezikvidují jejich vývojová stádia, vajíčka, larvy a ty v nás pak dělají ten binec – spolu s plísněmi snižují imunitu. Zde je vysvětlení všech těch hrozných kašlů a podobně. A proto by se měly občas ty antiparazitární přípravky dávat. Není ale jen dětský roup a dětská škrkavka, jsou i kočičí a psí roupy a škrkavky. Ty u lidí nedojdou do vyspělého jedince, ale jen do larválního stádia, takže ty děcka můžou ty larvičky mít v sobě třeba rok. Ony se tam salaší a když mají příhodné podmínky, začnou se hýbat, dělat paseku a děcka začnou kašlat nebo mít potíže s čuráním, protože se larvy hodně usazují v močových cestách. Nebo se děti pomočují - to dělají ty krevničky, pak se usazují v játrech a plicích a bohužel i v mozku. Přes lymfatický systém se dostávají do nosohltanu – do středouší, do mozkové tkáně. Vznikají také parazitární zápaly mozkových blan a ono se vůbec nepříjde na to, proč. Dále polypy v dutinách, objevují se i u populace dětské. Ale to, že si doma pěstují kočičky, pejsky, a další miláčky, neřeší. Ať si je chovají, ale měli by se pravidelně odčervovat nejen miláčci, ale i lidi.

### **Jak s touto skutečností pracuje lékařská veřejnost?**

No, ono se to těžko diagnostikuje, lékař by se o to měl zajímat, měl by to znát. Měl by totiž pacienta víc zpovídat a ono je lepší klápat do počítače a psacího stroje než žvanit s pacientem. To už lékaři zapomněli!

A hlavně – doktor teď už spoléhá jenom na laboratoř. Co dostane z laboratoře, je posvěcené, co nedostane z laboratoře, pokrčí rameny a řekne – nevím. Bohužel, spousta onkologických onemocnění nejsou onkologická onemocnění. Imitující onkologický nález vám třeba udělá plíseň, která se jmenuje aspergillus. Ta se lokalizuje do našich mateřských znamének a pod ním jsou paraziti schovaní. Jak se do něho šprtne, rozseje se. Nebo třeba takový měchožil zhoubný, to je lahůdka, ten vám imituje nádor v břiše a on to vlastně není nádor. Onkomarkery vám vyjdou negativně a přitom máte v břiše rakovinu jako bejk. Onkologové začnou dávat chemoterapii, ozařovat a ten človíček chřadne a chřadne a nakonec ho zabije parazit, nikoliv rakovina.

Těch parazitů díky tomu, že se otevřely hranice, je čím dál víc. Jsou tu ty, které tu vůbec nebyly. Třeba z Egypta se vozí tyfus. Tam to přenáší blecha. Je tam často nedýchatelno, blech hromada. Za mnou přijde maličký človíček a má na kůži příznaky skvrnitého tyfu. Tak se ptám - to vypadá jak skvrnitý tyf od pyramid. A rodič řekne - jo, my jsme tam byli před rokem.

### **To cestování může přese všechna opatření - tedy evropský servis a sterilitu v hotelích, přesto přinést nebezpečí?**

Třeba spousta parazitů je z Turecka. Ty, který tady třeba vůbec nikdy nebyly. Motolice ze skopového jdou přímo do slinivky břišní. Dokonce se říká, že 40% slinivky, které jsou nabourané, jsou způsobeny motolicemi právě od skopového. Když to zasáhne sekretorickou část, je z toho diabetes, když excretorickou, přijdou záněty. A když to trvá moc dlouho, může se to zvrhnout až do rakoviny slinivky. Na tu parazitologii tady vůbec nikdo nemyslí.

### **A to je teď hodně módní záležitost v alternativní medicíně.**

Protože je to těžko detekovatelné, tak se tomu každý spíš vyhne. Než se parazit namnoží, trvá to někdy rok i déle. Paraziti jsou takový chytrý stvoření, který nechtějí naštvat svého hostitele. Oni s ním jsou pořád v symbióze a až se teprve namnoží do velkého množství, tak se obvykle roznesou po těle a pak to bouchne. A pak se všichni diví jakto, že je tolik chorob, nad nimiž si doktoři lámou hlavu. A zapomínají na oblast právě parazitologie.

Když znáte průběh parazitárních chorob a posloucháte pacienta, jak vykládá a zeptáte se ho - byl jste tam a tam? Najednou vám naskočí - krevničky si mohl dovézt, motolici, svalovce, který se u nás teď začíná hodně rozšiřovat díky importovanému vepřovému masu, které se sem vozí za laciný peníz. Tam se vůbec nedělají testy. Svalovců je v lidech moc. Říkají - mě bolí rameno, sval a diví se, proč najednou. Když se ho pak začnete ptát, tak se vám sejdou informace. Většinou ten svalovec vejde do místa, které bylo nějakým způsobem tangované - člověk spadne, narazí si bok a najednou tam má svalovce. Ten je šťastný, že našel místo, kde se může usalašit. A když se člověk do stejného místa praští ještě jednou, svalovec se roztrhne a když zrovna má vajíčka, tak je to katastrofa - ty se rozesejí do celého těla.

### **Lidé třeba právě proto nevěří lékařům a co mají dělat?**

To, o čem mluvím, je hrot ledovce, není to tak časté. Člověk by měl ale zavzpomínat, kde kdy pobýval. A když mu doktoři řeknou – to je divný, onkomarkery nemáte...

Teď se vyvíjejí přístroje, které detekují frekvence těch různých parazitů. Je to přístroj založený na vegetativně rezonančním testu, kdy se zjistí, kolik vibrací dává škrkavka, kolik roup, tasemnice a podobně.

### **To bychom dnes byli pomalu každý sám sobě doktorem.**

Bez medicíny se neobejdeme. Třeba chirurgie je důležitá, bez ní bychom se neobešli. Akorát se strašně moc používají věci, které by se používat neměly, jako jsou různé kortikoidy, cytostatika na nevysvětlitelné revmatismy a podobně. Pak to má katastrofální následky.

### **Pořád hledám radu pro lidi. Chodí po doktorech a jsou z nich zmatení. Co mají dělat?**

Alternativci mají ty biorezonanční mašinky, které zjistí ty plísně, parazity a podobně a pak se to léčí zase tou biorezonancí.

### **Jaké jsou dnes nejrozšířenější choroby, kterým lze předcházet.**

Plísně nám podstatně snižuje imunitu.

Proč nám plísně snižují imunitu, proč pít colu, co nám způsobují rostlinné oleje a nízkotučné výrobky, jak nám ubližuje kyselina citronová v potravě? To a ještě více hledejte v některém z dalších čísel Boskovicka.

## **Cukr je pro nás požehnání, tvrdí například Petr Lukeš**



B o s k o v i c e (Jim) - Jaké jsou dnes nejrozšířenější choroby, kterým lze předcházet?

Mezi obyvatelstvem je rozšířena řada plísni, které nám snižují vitalitu a hlavně imunitu. Nejčastější plíseň je moučná – Candida albicans. Ta se objevuje již za 3 - 12 hodin na pečivu, které necháme uloženo v igelitu. Tato plíseň způsobuje moučnivku na sliznicích dutiny ústní, hlavně u dětí a u žen na přirození. Situaci podporují i ostatní plísně, hlavně na burácích, které produkují nejhorší jedy – aflatoxiny. Dále podporují plísně antibiotika braná opakovaně a dlouhodobě. Plísně jsou zákeřné proto, že nám nedělají teploty, pouze je nám slabo a divně a snadno pak chytáme běžné infekce.

### **Proč?**

Protože se navazují na receptory T-lymfocytů, což jsou naši buněční zabíječi v první linii v obranyschopnosti. Ty ztratí svou důležitou funkci makrofágů a pak viry a bakterie mají volný vstup do těla. Pak se divíte, že jste opakovaně nemocní. Když to pacientům vysvětlím a oni dodržují určité zásady, pak za půl roku přijdou a řeknou – víte, že jste měl pravdu. Teď už je mi podstatně líp a mám více energie.

### **Pijme colu, je v ní cukr!**

Když řeknu, že Coca cola je nejzdravější nápoj u nás, tak 90 procent lidí, kteří jsou zblblí podplacenými lékaři, se chytne za hlavu a myslí si něco o mé pomatenosti. Když chci psát nebo povídat o Coca cole, tak své tvrzení musím mít podložené, což se o mnohých pisatelích říci nedá.

Já vypiju denně 2 litry coly. Nepředpokládám, že by doktoři byli tak hloupí sami od sebe,

když vystudovali medicínu, a že by si nepamatovali, že například kyselina fosforečná je pro nás nejdůležitější kyselina na této planetě. Drží totiž genetický kód DNA, protože ta jediná je schopna tvořit esterické můstky, které drží šroubovici DNA, aby se nerozpadla. Kdybychom tu kyselinu neměli, budou se rodit různé zrůdy. Coca cola, která je konzervovaná kyselinou fosforečnou nám vůbec neškodí, právě naopak.

Další důležitou funkcí kyseliny fosforečné je její schopnost tvořit makroenergetické vazby v ATP, dále s glukózou a fruktózou a kyselinou pyrohroznovou. Při odštěpení jedné molekuly této kyseliny se uvolní energie 12 kcal, která je okamžitě zpracována pro další funkce a reakce v buňce (opakování pro lékaře).

Rovněž s despektem je tvrzeno, že výborně vypucuje záchod a povolí šrouby. Zkoušel jsem to, ale není to pravda. Když chcete vypucovat varnou konvici, použijete na to ocet nebo kyselinou citrónovou a nikdo vám neříká, kromě mě, že je to šmėčko pro tělo.

Kyselina fosforečná a fosfáty se dřív, kdy ještě nebyl farmaceutický průmysl tak hladný, používali do mýdel, čistících prostředků a saponátů. Nyní se fosfáty pomalu odstraňují a do čistících prostředků a saponátů se dávají bioenzymy, které člověku škodí. Fungují totiž jako dráždidlo a alergen na sliznici dýchacích cest. Takže, když si kupujete prací prostředek, kde je psáno velkým písmem bez fosfátů, je velmi pravděpodobné, že si přivodíte alergii.

#### **Jakou cestou jsme v minulosti získávali kyselinu fosforečnou?**

No, ze stravy. Když jíte maso, tak ze stavby masa samého, ale i z buněk ostatní stravy, protože obsahují DNA. Coca-colu piju již od roku 1963, kdy jsem ji dostal jako odměnu za to, že jsem udělal příjmačky na zdejší gympl. Víím, že je to nejzdravější nápoj u nás, protože obsahuje kromě kyseliny fosforečné trávící fermenty, které jsou podobné wobenzymu.

#### **A za ten platíme velké peníze, když ho potřebujeme.**

Coca colu vymyslel v roce 1885 americký lékárník John S. Pemberton z Atlanty v Georgii a při výrobě mimo jiné použít extrakt z cocy a colových ořechů. Nápoj se prodával v okolních lékárnách jako „tonik stimuluující mozek“. Kdo má trávící problémy jako například zvracení a nechutenství a dá si vyštěrchanou a mírně naředěnou ledovou coca colu, tak se mu udělá dobře. Bohužel přesto, že to lidé již vyzkoušeli, se nikomu nerozbrěsklo. Že by si řekli, že na zanícený trávící trakt se dá šmėčko a ono se to vyléčí...

Dále by si měli doktoři vzpomenout, že naše kosti jsou složeny z 85 procent z fosforečnanu vápenatého. To je ohromná zásobárna vápníku a kyseliny fosforečné. A jak někdo tvrdí, že Coca cola odvápnjuje, tento proces není tak jednoduchý. Protože naše kost je tvořena a odbourávána dvěma druhy buněk. Jedny se jmenují osteoblasty, které tu kost staví za pomoci alkalické fosfatázy. A dále máme osteoklasty, které kost odbourávají a tuto reakci katalyzuje (spouští) kyselina citrónová.

#### **Ta je ale dnes téměř ve všech potravinách.**

Ano, díky kyselině citrónové, která se dnes sype téměř do všeho, je tolik osteoporóza mnoho lidí je léčených vápníkem, hořčíkem a ženy ženskými hormony.

#### **No a co ten cukr?**

Nechápu, proč je cukr tak zavrhováný, když ve fyziologii ve 2. ročníku na medicíně je

napsáno, že srdíčko jedním stahem vypudí 1,2 dcl krve, za 1 minutu je to kýbl krve a za den cisterna o 10.000 litrech. Osmdesátiletý člověk načerpá srdíčkem 350 milionů litrů krve, což je celá Křetínka, než začne přetékat.

Měli by si všichni uvědomit, na co to srdíčko jede. Myslíte si, že na cereálie, jogurty, na makrobiotické potraviny jako například naklíčené obilí a podobně? Ne – jede na cukr, a to právě na hroznový cukr - glukózu, která je obsažena v řepném cukru společně s ovocným cukrem - fruktózou. Další orgán, který jede na cukr, jsou játra. Bez glukózy a kyseliny glukuronové bychom nestrávili a nezlikvidovali spoustu toxinů, které dostáváme v každodenní potravě. Hroznový cukr nám jede do svalů, takže když sportovec chce podat výkon, musí dostat dostatek cukrů. Ale nejdůležitější orgán, na který cukr jede, je naše mozkovina. A to opět na hroznový cukr. Zase se najdou lékaři, kteří budou tvrdit, že cukr je jed. Můj otec, také lékař, říkával mé matce: „Slad' tomu Petrovi trochu víc, jeho příroda neobdařila jiskrným intelektem, tak ať mu to více myslí a všechno si pamatuje.“ Myslím, že díky otci jsem to co jsem, že jsem si třeba udělal i druhou vysokou školu. Dále fruktóza, která je druhá molekula v sacharóze, je důležitá jako velký zdroj energie, ale hlavně pro pány je motorem bičíku našich spermií. Proč se tedy potom všichni diví, že máme tak nízkou pohyblivost spermií a spousta pánů nemůže oplodnit svou partnerku. Také tvrzení, že cukr a jeho nadměrný přísun, by mohl způsobit cukrovku, je rovněž mylné. Při glukozotolerančním testu je slinivka schopna zpracovat za 2 hodiny 7 dkg podaného cukru a glykemie nám klesne na normál. A o slinivce platí totéž, co o každém jiném orgánu v těle. Když chcete mít vyfuchané svaly a srdce, musíte je trénovat.

Víte dobře, že když si člověk zlomí nohu a dají mu ji do sádry, tak za 3 týdny proběhne atrofie z inaktivity a stehenní sval se zmenší o ¼ svého objemu. Takže u mě je nejvíce vypracovaná slinivka, protože už od rána dostává 5 kostek cukru v kávě, v zápětí mnoho sklenic Coca coly a moje beta buňky langerhanzových ostrůvků si patrně už říkají, kdy nám dá pokoj, abychom mohly také atrofovat.

Své povídání bych rád zakončil zvoláním citátu Julia Fučíka „LIDÉ, MÁM VÁS RÁD, SLAĎTE!“ (snad se vám rozbřeskne a přijdete na to, komu to prospívá...)

### **Nízkotučné potraviny, tvarohy, jogurty**

To je to největší šmėčko, které může být. Ten tuk je chemicky odstraněn. Nikdo z dlouhověkých, s nimiž jsem mluvil, by si nekoupil nízkotučný tvaroh, nejedí Hery, Flory, jedí máslo. Žádná kráva své telátko neotráví, to raději zdechne, ale člověk člověka za pár mincí zlikviduje jako potkana....

Jogurt už se nedělá tak jako dřív. Ten se dělá tak, aby vydržel co nejdéle. Za našich mladých let jste snědla dva jogurty a víc jste nemohla, protože jste si zařivací trakt osídlila mikroby, které potřebujete - laktobacilem, který měl reprodukční schopnost. Pak už jste jogurt nemusela, protože si tělo řeklo, že má dost, stačilo třeba dvakrát do měsíce.

Ten laktobacil, který je třeba v aktimelu, je udělán velice šikovně - on má enzymatické schopnosti dál, ale hlubokým zmrazením ztratil reprodukční schopnost. To, co má odvést, tam odvede. Ale musíte ho denně. To je velice geniálně vymyšleno.

### **Je to opravdu tak, že je to úmysl?**

To už si přeberte jak umíte.

### **Ten lék nezmizí, farmaceutické firmy na něm vydělávají**

Říká se, že cholesterol je strašný, ale opak je pravda. Všichni by měli vědět, že cholesterol je základní stavební kámen našich nejdůležitějších pohlavních (ženských i mužských) kůry nadledvin - kortikosteroidů proti zánětu a hormonů udržujících náš minerální metabolismus - aldosteronů. Dále je základní stavební kámen buněčných membrán spolu s fosfolipidy a bílkovinou tvoří celistvost buňky.

Státní ústav pro kontrolu léčiv vydal ve Zdravotnických novinách článek, že léky na snížení cholesterolu zhoršují paměť, sexuální funkce, způsobují deprese, zhoršují pohyb, spánek, vyvolává pneumopatii.

Internista by se měl zeptat - spíte dobře? Už nebudete. Máte dobrou paměť? Už si budete pamatovat kulový. Jediný, co vás bude těšit je to, že máte nízký cholesterol. Jestli jste měl dobrou náladu, budete trpět depresemi. Jestli jste dosud vyběhl jako fretka do třetího patra, nyní už polezete zadýchaný, protože budete mít intersticiální pneumopatii. Jediný, na co nemá vliv je, že se dobře vymočíte. To napsal ústav pro kontrolu léčiv! Ten lék už by dávno zmizel, ale protože farmacie na něm vydělává, prodává se i nadále. Lidi se akorát musí seznámit s jeho negativními účinky.

### **Nepřipadá vám to tak, že je potřeba nás jaksí udržovat jako méně schopné?**

Tímto způsobem probíhá tichá genocida bílého obyvatelstva. Jediná moudrá plemena, která si do tohoto nenechá kecat, jsou žlutí a Rusové. Jak jsem je dřív moc nemusel, teď je obdivuju, protože odtajnilo tolik věcí včetně parazitologie, že vám lezou oči navrch hlavy. To všecko jsou odtajněné věci, které se dělaly jako kosmický výzkum.

**Vedle těch informací, které jste teď podal, byste měl podat informace relevantní tak, aby si lidi neřekli - vždyť on je úplný magor.**

Já jsem svoje ego už dávno poslal ke všem čertům, takže mě je jedno, jestli si o mě někdo myslí, zda jsem či nejsem magor. Ten, kdo je ješitný, by toto nepustil. Ti, co jsou moudří, si to přeberou a řeknou - asi to nebude tak hrozný, já vyzkouším. Třeba někdo, kdo to vyzkoušel, řekne - ty jeho metody byly hrozný a víc nepřijde...

## **Přepálené oleje nám způsobují vysoký krevní tlak, říká Petr Lukeš**



**B o s k o v i c e (Jim) - Co člověk má jíst**

### **Člověk má prý jíst to, co se vypěstuje doma?**

Ano, v mírném pásmu. Někteří lidé se chlubí tím, že se cpou 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 vysrážet, aby to nevadilo organismu. A k tomu tělu slouží vápník a hořčík. A když to jedí ženy po přechodu, zjistí jim osteoporózu. A najednou 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 krevní 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 zvláště 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 napíšu, že se na nich může smažit.

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

Dal jsem si tu práci a vypsals jsem si, co by člověk neměl dát do pusy podle těchto staříků. Tento seznam dám k dispozici, které doporučuji jako Lukeší 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 změřil 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 buráků nebo čipsů. Říkal jsem jim: děcka nejezte 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 buráky 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 buráků či čipsů na 100x přepáleném oleji, je to, jako byste snědla tabletečku cyankáli. Přepalované tuky vyčerpávají žluč a žlučové

kyseliny, které jsou nosiči sírových můstků 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 roztíratelný, 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 končí 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 stejné 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 ochrnl.

Velkou chybou našeho zdravotnictví je jeho atomizace. Celostní medicínu již téměř nikdo neumí. Když jsme se přistěhovali 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).

Teď 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 nevypadá to, že by si váleli šunky. Někde je chyba a protože lidi nesladí, tak se jim ani nerozbřeskne.

## LUKEŠÍ 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 trvanlivostí. 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 sirné můstky v kolagenu a elastinu v cévách, šlachách a kloubech.

8. Nekonzumujte pražené arašídy – obsahují jedovaté aflatoxiny. Dále chipsy 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.