

BUĎME ZDRAVÍ LÉKAŘŮM NAVZDORY

Ludmila Eleková



BUĎME ZDRAVÍ
LÉKAŘŮM NAVZDORY



BUĎME ZDRAVÍ
LÉKAŘŮM NAVZDORY

Ludmila Eleková

Mým cílem je zlepšovat životy lidí

Rozhovor s MUDr. Ludmilou Elekovou

MUDr. Ludmilu Elekovou čtenáři Meduňky znají jako autorku seriálu *Budme zdraví* lékařům navzdory, ve kterém upozorňuje na limity a mýty konvenční medicíny. V edici Knihovnička Meduňky před časem vyšla její dvoudílná kniha o očkování, která vyvolala mnoho diskusí. V následujícím rozhovoru tuto zkušenou lékařku blíže představujeme...

Paní doktorko, představte se, prosím, našim čtenářům...

Vždy mě zajímaly spíše přírodní vědy, zejména biologie a chemie, nakonec z toho vyšlo studium medicíny. Promovala jsem téměř před čtvrt stoletím. Tehdy o alternativní medicíně nebylo v podstatě slyšet, kromě pár léčitelů a akupunktury u nás nic nebylo. Po promoci jsem prošla klasickým kolečkem a začala pracovat jako praktická lékařka. Během praxe jsem postupně zjišťovala, že běžnými lékařskými postupy lidem moc nepomůžu. Vraceli se ke mně se stejnými potížemi, jejich stav se zhoršoval, často stonali podivným způsobem, jejich potíže nebylo možné léčit standardně. Od začátku mi bylo proti srsti rezignovat na hledání příčiny nemoci a její skutečné léčení a na jejich problémy jen předepisovat léky, zejména u mladých lidí. Viděla jsem své vrstevníky, o kterých se předpokládalo, že do konce života budou trpět a brát léky s vedlejšími účinky. Nedovedla jsem si představit sebe na jejich místě, těžko bych se s takovou vyhlídkou smířovala. Bylo to frustrující.

Kdy a jak vznikl tedy váš zájem o alternativní medicínu a jak se vyvíjel dál?

Můj zájem o alternativu začal s nemocí mého prvního dítěte. Synovi se už v kojeneckém věku rozvinul ekzém. Nechtěla jsem ho mazat kortikoidy, tolik jsem už o následcích této léčby věděla. V té době jsem něco tušila o homeopatii, proto jsem vyhledala homeopata. Postupně jsem homeopatii začala sama studovat, a to mi umožnilo výrazně pomoci některým pacientům. Během let jsem se postupně dostala k dalším metodám, hodně jsem se zajímala o výživu, která je v konvenční medicíně prakticky ignorována, přestože má zásadní vliv na zdraví. Největší změny v mém profesním směřování proběhly v posledních šesti letech. Dostala jsem se k průlomovým informacím o potravinových alergiích, vyškolila jsem se v metodě „Cesta podle Brandon Bays“, udělala jsem si kurz vyšetření živé kapky krve, pořídila jsem si biorezonanční přístroj.

Klasická medicína je v řadě případů úspěšná, zachraňuje životy... Co jí podle vás chybí k tomu, aby byla ještě úspěšnější?

Chybí jí celistvý koncept filozofie zdraví a nemoci. Zaměřuje se na nemoc, ne na zdraví. Soustřeďuje se na podrobný popis patologie, ale nezajímá se o to, proč naopak někdo neonemocní, přestože by měl, nebo se vyléčí, přestože by neměl. Nerespektuje individualitu, nevnímá pacienta v kontextu jeho života. Klasická medicína se v posledních letech prakticky redukovala na předpis léků s cílem potlačit příznak, operace nepotřebných nebo „zlobivých“ orgánů a záchranu v katastrofických případech. Ale člověk neonemocní jen tak, nemoc nespadne z čistého nebe. Nemoci si děláme sami. Konvenční medicína se nezajímá o to, proč právě tento člověk v tuto dobu onemocněl touto nemocí. Jak k ní přispěl, co ho zlomilo. Konvenční medicína je velmi užitečná v krizi, při úrazu apod. Tam je nenahraditelná, ale jakmile je nemoc chronická, kromě potlačování příznaků nic moc nenabízí. Specializace, rozdělení těla na kousky a jejich přiřazení různým odbornostem, to je další past. Člověk je přece jeden nedělitelný celek a jeho celková porucha zdraví se může projevat na různých částech těla. V běžné praxi pak platí výrok klasika homeopatie dr. J. T. Kenta:

„Nemoc se stěhuje od orgánu k orgánu a pacient od specialisty ke specialistovi.“ To řekl téměř před 200 lety a dnes to platí mnohem více než tehdy.

Jaký prospěch má pacient z toho, když jeho lékař při léčbě doporučuje metody alternativní a klasické medicíny?

Velký, a často je to jeho jediná šance na vyléčení. Má totiž šanci najít příčinu, léčit svou nemoc kauzálně. V každém případě si alespoň zmírní nežádoucí účinky konvenční terapie nebo zvýší její účinnost.

Když lékař připustí účinnost alternativních terapií nebo vůbec celostní pohled na člověka, musí zřejmě udělat dost zásadní změny ve svém přístupu k pacientům i ve svém osobním postoji ke světu – bylo to tak u vás?

Bylo, konflikt mezi oběma přístupy mě dovedl k emočnímu vyhoření a konfliktu svědomí. Musela jsem přestat provozovat konvenční medicínu. Prostě to dál nešlo. Nějakou dobu jsem se věnovala jen alternativní medicíně, později jsem oba směry propojila. Konvenční medicínu využívám k vyšetřování, někdy předepíšu i konvenční léky, ale chronické případy řeším jen alternativně – pokud má ovšem pacient zájem, někteří stále dávají přednost lékům. Musela jsem změnit i způsob vedení praxe a její financování, ale všechno to byly změny k lepšímu. V práci cítím uspokojení, protože mám výsledky.

Čtenáři Meduňky vás znají jako autorku seriálu „Budme zdraví lékařům navzdory“, v němž často vystupujete jako „lékařka-rebelka“, vyvracíte teze oficiální medicíny a upozorňujete se znalostí věci na její limity a nedostatky. Jak tento váš postoj vznikl a jak na něj reagují kolegové?

Ten název jsem si vypůjčila od dr. Roberta Mendelsohna, autora knihy *Jak pečovat o zdraví dítěte navzdory vašemu lékaři*. Je to heretická kniha napsaná pediatrem, který na vlastní oči viděl, kam vedou standardní postupy v pediatrii. Něco podobného se děje i v dospělé medicíně, mnoho běžně používaných postupů a hlavně přístup k příznakům nemocí jsou vyloženeš škodlivé. Není to jen můj názor, že praxe

konvenční medicíny je problematická. Různí odborníci uvádějí, že jen cca 15–20% běžné praxe je založeno na důkazech. Tzv. medicína založená na důkazech (anglicky evidence based medicine, dále jen EBM) je hitem posledních cca 20 let. Při studiu medicíny jsem tento termín neslyšela. Každý, komu na jeho zdraví záleží, by se měl zamyslet, na čem je tedy založen zbytek. Na základě čeho mu jeho lékař něco doporučuje nebo zakazuje. Právě neexistence jednotné koncepce zdraví a metod, jak ho přesně posoudit, je důvodem neúspěšnosti konvenční medicíny v léčení chronických nemocí.

Uvědomila jsem si to až při studiu alternativních metod, především homeopatie. Její problém je, že současné vědecké metody nejsou schopny popsat mechanismus jejího účinku, což dává prostor pro popírání její účinnosti. Jde o primitivní argument, že „v léku nic hmotného není, tudíž nemůže fungovat“. Jako by pouze hmotné vlivy mohly měnit stav člověka! Princip homeopatie není v podávání vysoce ředěných léků, ale v její filozofii a pohledu na člověka. Homeopat, na rozdíl od alopata, je schopen přesně říci, kde se na škále zdraví–nemoc pacient nachází a jestli dosavadní léčba (jakákoli) jeho zdraví zlepšovala, nebo naopak zhoršovala. Například přijde pacient s ekzémem. Pro kožního lékaře je ekzém jako ekzém, všem poskytne stejnou léčbu. Bude spokojen, pokud ekzém zmizí. Nezajímají ho eventuální další potíže, které se vyvinou po potlačení ekzému, například astma, zažívací nebo duševní potíže.

Když přijde ekzematik k homeopatovi, mnohem víc než jeho výražka ho budou zajímat jiné údaje. Především kdy a za jakých okolností ekzém vznikl a další příznaky. Z hlediska kožního lékaře dva totožné případy ekzému mohou pro homeopata představovat dva velmi odlišné případy z hlediska léčby a prognózy. Někdo má jen ekzém po relativně krátkou dobu a jinak je celkově zdravý. Takový člověk bude vyléčen snadno a rychle. Jiný pacient může mít ekzém dlouho potlačovaný a nashromážděné sekundární problémy, třeba astma, únavu, poškození jater a depresi. Takový pacient musí očekávat léčbu delší a složitou. Nejdříve se budou muset vyřešit závažnější problémy, než dojde na ekzém, ten se dokonce může na nějakou dobu zhoršit. Homeopat ví, že pokud pacientovi zaléčí ekzém a on dostane astma, zvolil špatný postup a je třeba léčbu změnit. Když udělá totéž derma-

tolog, bude spokojen – pacient totiž s astmatem začne chodit k pneumologovi nebo alergologovi, ovšem z hlediska kožního lékaře bude léčba úspěšná.

A co na to moji kolegové? Někteří se mnou souhlasí, protože mají podobné zkušenosti. Jiní mi zase nemohou přijít na jméno, protože jim narušují zaběhaný pohodlný způsob práce.

Pro edici Knihovnička Meduňky jste napsala dvojdílnou knihu o očkování. Proč jste tomuto tématu věnovala tolik pozornosti? Zabýváte se takto podrobně i nějakým dalším tématem?

Jak to tak bývá, k zájmu o očkování mě přivedla špatná reakce mého dítěte. Při studiu homeopatie jsem poprvé slyšela, že očkování může způsobit vážné problémy. Když jsem se stále častěji setkávala s dětskými pacienty, kteří měli problémy vzniklé po očkování, začalo mě zajímat, co se vlastně děje, a začala jsem téma více studovat. Šlo mi především o to zjistit, jak je možné, že vakcíny způsobují to, co způsobují. Jakým mechanismem poškozují nervový systém a imunitu. Také mě zajímalo, jakým mechanismem vůbec zajišťují svůj žádaný účinek – tvorbu protilátek. Díky znalosti angličtiny a internetu jsem se dostala k zahraničním zdrojům, které u nás nebyly známé, mnoho z nich nebylo a patrně ani nikdy nebude přeloženo do češtiny. Výsledkem mého studia je moje kniha. Je ojedinělá v tom, že se nezabývá jednotlivými nemocemi a porovnáním rizik konkrétní nemoci a vakcíny, ale principem očkování a vakcín jako takových, mechanismem jejich účinku. Každý by měl vědět, co vakcína v těle způsobuje jako celek, a teprve pak se rozhodnout, chce-li, aby něco takového u něj probíhalo výměnou za nejistou a dočasnou ochranu proti nějaké nemoci.

Opakovaně jsem se setkala s názorem, že navzdory pokrokům v medicíně je zdravotní stav současné populace mnohem horší než v minulých desetiletích – souhlasíte s tím?

Samozřejmě že lidé jsou víc nemocní, a to i mladí. Je to děsivé. Děsivé je na tom i to, jak laxně to mnoho z nich přijímá. Potkala jsem mnoho mladých lidí, pro které je normální užívat léky. Ani chvíli neuvažovali o tom, že to je přece naprosto patologické a že by ve svém

věku měli být zdraví, anebo nemocní jen občas. Mnoho z nich s léky již vyrostlo. Příčiny jsou nepochybně mnohočetné. Hlavní je chemické zatížení životního prostředí jako takového. Patří tam vše – jídlo, voda, vzduch, kosmetika, léky včetně vakcín, znečištění produkované průmyslem. Nové poznatky v medicíně ukazují, že velmi pravděpodobně hlavním společným jmenovatelem různých chronických nemocí je chronický doutnající zánět. Jde o chronické dráždění organismu, které se pak podle individuálních okolností rozvětví do mnoha dobře popsaných a pojmenovaných „nemocí“. Jenže na údajné nemoci bychom se měli dívat jako na pouhé příznaky, signály, že něco je špatně. Deprese, vysoký krevní tlak, cukrovka, alergie, autoimunitní poruchy, narušení psychiky atd., nic z toho není nemoc sama o sobě, jsou to jen signály společně podmíněné hlubší poruchy.

Problém s potravou není jen v její chemické kontaminaci, ale i v jejím složení. I kdyby všechno, co jíme, bylo skutečně bio, pokud by to nadále byla bílá mouka, denaturované, zpracované potraviny, uzeniny, limonády apod., moc bychom si nepomohli. Nedostáváme v potravě to, co potřebujeme, a naopak se zatěžujeme tím, co nám škodí. Dvacáté století lze nazvat i stoletím diet, nikdy předtím lidstvo tolik „neblblo“ s dietami. Naprosto jsme se oddělili od moudrosti našich předků, kteří věděli, co jíst, aby byli zdraví a měli kvalitní potomky. Zájemcům velmi doporučuji práci dr. Westona Price.

Do jaké míry jsou podle vašich zkušeností pacienti ochotní při léčbě spolupracovat s lékařem, třeba i za cenu určitých omezení či nepohodlí, jako např. omezení stravy, pití bylinných čajů, hubnutí atd.?

Postupně se to zlepšuje. Roli hraje jistě i to, jestli pacient za konzultaci nebo léčbu platí, nebo to má tzv. zadarmo na pojišťovnu. Ale zažila jsem i lidi, kteří zaplatili za podrobné vyšetření a na léčbu a doporučovaná opatření „se vykašlali“. Přestala jsem to řešit. Jak se říká, můžeš dovést koně k vodě, ale napít se musí sám. Já jim jen vysvětlím, proč jsou nemocní, co se s tím dá dělat – a zbytek je na nich. Ale většina lidí je ráda, že dostanou mapu, podle které mohou jít. Často mě překvapí svým odhodláním a snahou.

Jste zkušená lékařka, co nejdůležitějšího jste si během své dosavadní lékařské praxe uvědomila, co jste se naučila od pacientů?

Nemoci nepadají z nebes, děláme si je sami. Každý je odpovědný za své zdraví, nelze přijít k lékaři jako k automechanikovi a nechat se opravit. Samozřejmě že se to běžně děje, je na tom založená celá konvenční medicína včetně systému zdravotního pojištění. Proto v systému nikdy nebude dost peněz, dokud se nezmění jeho filozofie. Dnes si každý může naprosto klidně zničit zdraví a my všichni se ze svého pojištění složíme na jeho často velmi drahou léčbu. Pojišťovny nemají problém platit obrovské peníze za různá specializovaná centra na léčení katastrof, ale nedají peníze na skutečnou edukaci a prevenci. Navíc není politická vůle lidí donutit starat se o své zdraví. Politici vykřikují o právu na bezplatnou zdravotní péči, řeší se směšné poplatky, řeší se přístup každého k nejdokonalejší péči... Nikdo ale neřeší, jak lidi motivovat k tomu, aby se snažili udržet si své zdraví! Každý má občanské právo zničit si zdraví a posléze vyžadovat a dostat tu nejdražší péči, která je dostupná. Je to stejné, jako kdybychom si zničili auto nebo byt, v životě ho neuklidili, nevyčistili, nevynášeli odpadky, neudržovali, dokonce v něm zapálili oheň, a pak bychom chtěli po pojišťovně náhradu. Všichni víme, jak bychom v takovém případě pochodili. Přesto na přesně stejném principu funguje veřejné zdravotnictví. Dokud se tento trend nezmění, nebude to fungovat.

Každý člověk si přeje být zdravý nebo se uzdravit, pokud onemocní. Co je podle vašich zkušeností nejdůležitější pro to, aby člověk neonemocněl nebo se z nemoci uzdravil?

Aby se chtěl uzdravit. Aby to byla jeho priorita. Mám dojem, že mnoha lidem jejich nemoc ani nevadí, hlavně když moc nebolí, řadě lidí dokonce možná i vyhovuje. Lidé většinou o těchto věcech vůbec nepřemýšlejí, svému tělu se vůbec nevěnují. Stačí se podívat kolem sebe, kolik je obézních, ochablých, ohnutých, vyloženě deformovaných lidí, a to i mladých. Ten, kdo chce být zdravý, se musí o své zdraví starat! Zajímat se o výživu, zdravý životní styl, ale musí si také zařídit spokojený život a hlavně mít smysl života. Ten, kdo nemá v pořádku život, nežije v souladu se svou duší a svým vyšším účelem, nebude zdravý.

Teprve tento postoj vede k tomu, že nás vůbec napadne se o sebe starat. Prvotní je sebeláska, úcta k životu a vděčnost, že máme tělo, které nám slouží, které koneckonců hostí naši duši. Jak kdesi kdosi trefně napsal – když si zničíte tělo, kde budete bydlet?

Svámi názory jste vzbudila nelibost Spolku Sysifos. Jaký z toho máte pocit, jak s tím naložíte?

Bludný balvan mě velmi pobavil. Oni si říkají skeptici, ale když za ně někdo skepticky posoudí očkování, tak mu dají balvan. V mém případě si dali vlastní gól. Evidentně si nedali práci, aby mé argumenty prozkoumali. Pokud je nezkoumali a dotklo se jich, co uvádím, pak očkování možná řadí mezi jednu z oblastí, které cíleně nezkoumají, a to je náboženství. Nedává to smysl – je-li víra v očkování náboženstvím (podle reakcí některých zastánců to tak vypadá), pak se za to nemá dávat balvan. Je-li to otázka hodná skeptického zkoumání, pak mi měli poděkovat a balvan dát někomu jinému.

Co vás ještě zajímá kromě medicíny, jak relaxujete?

Ráda čtu, střídám období literatury odbornější s vyloženě odpočinkovou, podle nálady. Cvičím, ne z niterné potřeby, ale abych mohla fungovat. Vidím kolem sebe, kam vede nečinnost. Vracím se k ručním pracím, na které jsem v posledních letech zapoměla.

Jaké máte další profesní plány? Čemu se hodláte v budoucnu věnovat?

Jak říká jeden židovský vtíp: Boha nejlépe rozesmějete, když mu řeknete o svých plánech. Takže já plány nemám, nechávám se vést. Mám jeden celoživotní cíl, zlepšovat životy lidí. Jsem na místě, kam mě osud postavil, a snažím se dělat to nejlepší, co mohu. Co to bude v budoucnu, nevím. Prozatím rozvíjím to, co už umím.

Ptala se Zuzana Paulusová