

Existují stovky bylin, u kterých je prokázáno, že fungují. Ale současná medicína a EU takové informace potlačují

svobodny-svet.cz/existuji-stovky-bylin-u-kterych-je-prokazano-ze-funguji-ale-soucasna-medicina-a-eu-takove-informace-potlacuji

8. července 2023



SU/ANNA STRUNECKÁ

Tu a tam probleskují zprávy o tom, že jen co odezněla epidemie koronaviru, zažívají lékaři epidemii rakovinových onemocnění, a někteří odborníci naznačují, že k tomu mohly negativně přispět i mRNA vakcíny. Náš host, profesorka Anna Strunecká v předchozí části našeho rozhovoru upozornila na skutečnost, že svou roli nejspíš sehrála i lockdownová paralýza medicínské péče, kdy lidé návštěvu lékaře odkládali, a někteří lékaři naopak omezili setkávání s pacienty. Z toho mimo jiné vyplývá, že na počátku musí být vůle vyléčit se, a nezanedbávat prevenci, která může i vážnou chorobu odhalit včas. A ze strany lékařů je pak potřebná ambice nejen léčit, ale opravdu vyléčit své pacienty. A o hledání i nacházení fungujících terapií si budu povídat s paní profesorkou dnes.

Martina: Celý odborný svět se už po desítky let snaží najít lék proti rakovině, a vlastně stále neúspěšně. Vždycky někdo ohlásí, že už je to v testování, ale tak, že by někdo přišel, a řekl: Máme účinný lék na

rakovinu jako takovou – to neexistuje. Existují dílčí úspěchy na různé typy rakoviny, ale zdá se, že tato nemoc má stále navrch. Řekněte mi, co je to za organismus? Co je to za bytost?

Anna Strunecká: Ale to je prostě rakovina, jedna z civilizačních nemocí. Ve stejném postavení jsou i další civilizační nemoci. Vezměte si třeba Alzheimerovu nemoc. Svět se také sto let snaží přijít na to, čím to je. A to o tom víme hodně, víme o tom spoustu věcí.

Já jsem byla v roce 2011 na konferenci v Toulouse o léčení časných fází Alzheimerovy nemoci, a tam se sešly autority ze světa a konstatovaly: „Měli jsme naději, že toto pomůže, ale má to nežádoucí účinky. Měli jsme naději, že tohle pomůže. Ale nepomáhá to.“ A se stejným závěrem se tenkrát vrátil z Ameriky profesor Höschl, to znamená, že se po mnoha letech výzkumu zase na nic nepřišlo. Ale tam tenkrát v Toulouse přišli s tím, že sledovali sedm let v domovech seniorské péče podávání vitamínů B6, B9, B12, a že to zabránilo degeneraci, že to pomohlo. A protože jsem věděla, že tyto vitamíny pomáhají i autistům, tak jsem o tom napsala článek do Psychiatrie, jak jsou tyto vitamíny užitečné a preventivní.

My známe přesně cyklus metabolických reakcí, které probíhají, a kde jsou tyto tři vitamíny důležité. V tomto cyklu vzniká homocystein, látka, u které vychází najevo, že je asi horší než cholesterol při skleróze, ale i při rakovině, při dalších civilizačních nemocích. Jenomže oficiální medicína pořád ještě homocystein neuznává, pořád ho ještě nestanoví při preventivním vyšetření. Můžete si ho dát stanovit, zaplatit si pět stovek, ale pořád to trvá. Přitom je spousta studií, které ukazují, že homocystein škodí, přitom současně existuje spousta studií, které ukazují, že tyto tři vitamíny jsou preventivní.

Martina: Jaké jste to říkala? B6, B9, B12?

Anna Strunecká: Ano.

Martina: Takže velká béčková trojka. Stačí. Když posluchači třeba budou preventivně brát B-komplex. Nebo to musí...?

Anna Strunecká: Ne, B-komplex jich obsahuje celou řadu, a také není špatný. Můžou ho brát. Ale tyto vitamíny působí ve vysokých dávkách. Nevím, jestli můžu, ale já se svým nakladatelem jsme se snažili najít firmu, která nám bude dělat tablety s těmito vitamíny. Ale protože je tam potřeba pětinasobná dávka, víc než pětinasobná proti tomu, co je doporučené, tak se to do té tablety ani nevejde. Autistu nepřimějete, aby vám spolknul deset tabletek za den, nebo mu nemůžete obden píchat injekce B12. Nakonec jsme vymysleli a udělali sprej, takže máme trio B ve spreji, který si třikrát stříknete pod jazyk. Ještě je to v chemických formách, které tělo nemusí metabolizovat, ale jdou rovnou do krve. Takže když spolknete prášek, jde to do střeva, a ze střeva se vstřebá jen něco, jsou tam velké ztráty, pak to jde do jater, kde se to musí přeměnit. My jsme udělali spreje.

Vysoké dávky vitamínu C podávané nitrožilně mohou pomoci na rakovinu

Martina: Když jsme se, paní profesorko, dostaly k vitamínům, a zmínily jsme rakovinu, tak já jsem se dočetla, že americký chemik a biochemik Linus Pauling, který má dvě Nobelovy ceny, zkoumal souvislost mezi vitamínem C a zastavením rakovinného bujení. A musím říct, že se čím dál tím častěji setkávám s lidmi, hodně třeba z Rakouska, ale vzácně i u nás, kterým jejich lékař předepsal obrovské dávky céčka, a ono to nějakým způsobem zabralo – buď to zpomalilo, nebo prostě pomohlo. A na druhou stranu samozřejmě slyším odsudky: „Jasně, vezměte si citrón, a je po rakovině!“ Ale nedbám toho, protože o vitamínu C slyším stále častěji, a mám laický pocit, že když už nic, tak tím nemůžeme nic pokazit. Řekněte mi, je na tom něco?

Anna Strunecká: Právě ty Paulingovy věci se hodně diskutují. Ale dneska na řadě pracovišť lékaři dávají vitamín C nitrožilně, ti můžou dát vysoké dávky. A existuje řada studií, že to pomáhá. Já tomu

věřím. Sama jsem na vitamín C alergická, takže kdybych to spolykala, tak se mi udělá vyrážka. Ale nitrožilně u pacientů s rakovinou to funguje.

Zase jsem byla na jedné konferenci v Německu, kde jsem slyšela americké autory, kteří to dělali ve spolupráci s výzkumníky v Lovani, že udělali preparát, který obsahoval vitamín C a vitamín K3, se kterým může vitamín C oxidovat, a na druhou stranu vitamín K3 zase udržuje koloběh, aby byl vitamín stále C ve správné formě. Tento svůj preparát nazvali APATON, a – mám pocit, že v některé ze svých knížek o tomto vitamínu C, a APATONu píší. Ale to bylo dokonce mám pocit někdy v roce 12 a v Americe na to dokonce měli velikou studii a zjistili, že APATON funguje jako chemoterapie. Takže APATON funguje, a vymysleli ho pro chudé obyvatele, kteří nemají na chemoterapii. Dávali jim APATON, aby potom nemuseli na operaci. Je to pro několik typů nádorů. Myslím, že to bylo schváleno u močového měchýře. Ale nevím proč – já to sleduji na internetu – se pořád v Americe nedostali k tomu, aby APATON schválili jako lék. Jako levný lék bez nežádoucích účinků, místo chemoterapie.

Martina: V nějakém rozhovoru s vámi už z roku 2013 jsem četla, že jste měla příležitost sledovat výzkum vašich amerických kolegů, kteří si dokonce tento preparát nechali patentovat. Ale vlastně jsem se chtěla zeptat: Tak kde tedy je?

Anna Strunecká: Dá se najít na internetu, že někde se to snad dá koupit. Jenomže každý lékař se vystavuje určitému postizení a ztrátě licence, když takový preparát svému pacientovi doporučí. Čili mu to může doporučit pouze zcela neoficiálně: Shánějte si to. Měla jsem i jednu kolegyni endokrinoložku, která měla rakovinu prsu a která si dala tento preparát udělat v lékárně, aby se tím léčila. Takže...

Martina: A zabralo to?

Anna Strunecká: U ní to zabralo.

Martina: Také to nemusí zabrat každému. Stejně jako když jsme se bavily o tom, že ne každému cukrovkáři musí sedět hladovka. Je potřeba to všechno takzvaně „vytitrovat,“ aby člověk věděl, co bude zabírat na něj.

Anna Strunecká: Rozhodně se ukazuje, že vitamín C u rakoviny funguje. Že může pomoci.

Martina: Může fungovat, a v každém případě asi nemůže škodit.

Anna Strunecká: Ano. A nemůže uškodit.

Osmdesát procent obyvatel EU má nedostatek vitamínu D3, takže je dobré užívat ho v množství do deseti tisíc mezinárodních jednotek denně

Martina: Paní profesorko, vy už jste tady zmiňovala vitamín D, který se diskutoval zejména v době covidu, kterého prý máme všichni málo. Ale někteří lékaři už tehdy tvrdili: „Co blázníte? Stačí, když jednou za den přejdete Nuselský most s nezakrytým obličejem a rukama, a získáte vitamínu D tolik, kolik potřebujete.“ Jiní zase říkali: „Ne. Musíte mít obrovské dávky vitamínu D, abyste se chránili.“ A jiní ještě: „Musíte mít vitamín D s vitamínem K, jinak nefunguje správně. Tak prosím, kde vzít informace a nezbláznit se?“

Anna Strunecká: S vitamínem D3, tak dalo by se říct, byl učiněn jeden krok, a to, že medicína vitamín D3 striktně neodmítá. Debaty můžou být o tom, kolik ho člověk potřebuje. A protože jsme se už dřív učili, že vitamín D3 je důležitý proti křivici, takže se dává i miminkům. Takže se ví, že když 20 minut denně vystavíte tělo sluníčku, tak vám to poskytne dávku vitamínu D3. Ale fakt je, že se mezi tím zjistilo, že vitamín D3 potřebují všechny buňky našeho těla. A to se zjistilo tak, že všechny buňky našeho těla mají ve svých membránách receptory pro vitamín D3. Takže fyziologové říkají, že to vlastně není vitamín, ale že je to regulační hormon, který tělo bezpodmínečně potřebuje. A protože tam jsou celkem vstřícné přístupy, tak si Evropská unie zmapovala, jak to vypadá s výskytem vitamínu D3, a zjistila, že 80 procent obyvatel Evropské unie má

vitamínu D3 nedostatek, protože u nás sluníčko nesvítí celý rok, a když, tak ne v dostatečné míře. Takže vitamín D3 se dá koupit v mnoha typech přípravků, a fakt je, že do deseti tisíc jednotek mezinárodních se může vitamín D3 užívat jako...

Martina: Potravinový doplněk.

Anna Strunecká: Potravinový doplněk, a nikomu neškodí.

Člověk by měl mít stále na jídelním stole: hořčík, zinek, vitamín D3 s vitamínem K

Martina: Paní profesorko, potravinové doplňky jsou v posledních letech, desetiletích, velmi v módě. Je to asi i skvělý business. Ale mnozí zase říkají: „Když jím dobře, když jím pestře, tak proč bych se ještě k tomu cpal všemi těmito potravinovými doplňky, vitamíny, a preparáty? Mají pravdu ti, kteří si myslí, že pestrost stravy by nám mohla stačit, aby organismus fungoval jako dobré harmonium?”

Anna Strunecká: Pestrost stravy je důležitá. Je to jedna ze zásadních podmínek naší výživy. Ajurvéda říká, že máte denně sníst potraviny všech barev a chutí. Ale všeho s mírou. Nemusíte sníst mísu borůvek, a podobně. Od každého trochu. Fakt je, že tím, jak se dnes vyrábějí potraviny, je půda ochuzena, neobsahuje tolik solí, takže se nevytváří vitamíny a minerály. Takže já třeba doporučuji, že hořčík a zinek by měl člověk přijímat v tabletách jako potravní doplněk. Protože i když je hořčík ve všech zelených potravinách, tak kilo kopřiv, nebo tolik zelených potravin, denně nesníte. Takže hořčík v množství asi 400 miligramů denně, a zinek v množství 25 miligramů denně. To by měl mít člověk na jídelním stole – ráno vzít jednu pilulku, a večer druhou. A k vitamínu D3 je dobré brát káčko, to je také ověřeno, a člověku to neškodí, a navíc káčka v tom zas tak moc není.

Já píšu pravidelně a mnoho let do časopisu Meduňka, a letos po mě paní šéfredaktorka chtěla, abych psala seriál o aminokyselinách. To jsou stavební kameny lidského organismu, které tvoří bílkoviny. Dalo

by se říct, že když člověk jí pestrou stravu, tak má aminokyselin dostatečný přísun. Ale jsou tady zase třeba vegetariáni, kteří nejí maso, a tyto zdroje, takže ti by měli dbát na to, aby věděli, kterou aminokyselinu, nebo který vitamín mají doplňovat. Uvádí se, že jsou ohroženi nedostatkem vitamínu B12, nebo nedostatkem některé aminokyseliny. Ale vidím, dřív jsem si to ani neuvědomovala, že je na trhu nabídka všech aminokyselin, a můžete si vybrat, koupit, co chcete.

Martina: Ale to už na stole budeme mít takové množství potravinových doplňků, že, jak říkal pan Sommer v sérii Básníků: „A když si tohle všechno dám dohromady a sním to, tak jsem syt, Kovando. Jsem syt.“ Tudíž to asi není cesta.

Anna Strunecká: Chce to všechno s rozumem. A myslím, že tyto vitamínové doplňky má člověk brát jenom, když na něj přijde nějaká nemoc. Když najednou zjistíte, že máte anémii, pokles červených krvinek, nebo něco, tak si dávat nějaký doplněk. Ale vitamín D3, hořčík a zinek, to bych doporučovala, aby člověk dnešní doby užíval jako potravinový doplněk.

Existují stovky bylin, u kterých je prokázáno, že fungují. Ale ze strany medicíny a EU jsou takové informace potlačovány, a omezováno je i jejich používání.

Martina: Paní profesorko, vy jste s panem Jiřím Patočkou, svým souputníkem, vedle mnoha knih, napsala také knihu „Léčivé byliny a duševní zdraví“, kdy léčivé byliny v tomto případě zřejmě směřujete hlavně na civilizační, psychické poruchy. Ale bylinky jsou účinné ve spoustě jiných věcí, i v rámci fyzického těla, a nejenom duševního zdraví. Řekněte mi: Rozumíte tomu, proč se považuje léčba bylinkami za alternativní?

Anna Strunecká: Podívejte se, bylinky, to je právě věc, kterou lidé odjakživa užívali. Je to alternativní přístup, vůči kterému jsou i u nás v současné době přinejmenším námitky. Tradice léčivých bylin je v České republice velmi silná, máme velmi významné představitele

z tohoto oboru. V současné době máme skvělé firmy, které produkují, dávají na trh skvělé bylinné preparáty. Jenomže v roce 2012 vydala Evropská unie nařízení, že na komerčně dostupných preparátech z léčivých bylin se nesmí psát, k čemu daná bylina slouží, a vydali seznam, co se tam může napsat. Takže výrobci léčivých bylin to různě obcházejí, že to mají na internetových stránkách, aby si to tam lidé našli. Ale je to pro konzumenty nekomfort, problém.

Martina: Myslíte, že to je cíl lidem to znepohodnit?

Anna Strunecká: Proč to Evropská unie dělá? Já nevím. Víím, že je spousta bylin, které jsou účinné, dobré, ale dnes je EU zakázala dovážet z Číny. Nebo jsou prostě desítky, stovky bylin, které fungují, jsou jak tradiční, a alternativním léčením je prokázáno, že fungují, ale současná medicína uznává pouze třezalku pro antidepresivní působení, a ginkgo bilobu. Ale třezalku neproplácí Všeobecná zdravotní pojišťovna, zatímco v sousedním Německu jsou antidepresiva s třezalkou nejpředepisovanější antidepresiva. U nás si to musí člověk koupit, když to chce.

Martina: Jasně. Ať si vezme xaurin.

Anna Strunecká: To je zase problém, že třezalka působí proti antikoncepci, takže ženy, které užívají antikoncepci, nemůžou brát třezalku, protože by antikoncepce nefungovala.

Příroda, evoluce, nebo Stvořitel, vytvořil bylinky tak, aby každá měla celostní účinek

Martina: Aha. Já jsem přemýšlela nad tím, protože se snažím tyto kroky pochopit, jestli to nemůže být i tím, že množství účinné látky, drogy, v bylinkách kolísá. Vy jste to řekla i v souvislosti se zeleninou a se zelenými potravinami, že ta půda už nemá živiny. Nemůže to být tak, že bylinka už třeba nemusí být spolehlivá? Že to, co v ní našla Hildegarda von Bingen, my už nenajdeme?

Anna Strunecká: K tomu množství, a k působení léčivých bylin povím jedno své tajemství: Já se jako bioložka o léčivé byliny zajímám odjakživa, desítky let. A naše knížka s profesorem Patočkou vznikla tak, že jsme pracovali v neuropsychofarmakologii, pohybovali jsme se mezi psychiatry, a abychom jim jako ne-lékaři ukázali něco nového, tak jsme do časopisu Psychiatrie psali články o působení léčivých bylin. A když jsme těch článků měli už asi třicet, pětatřicet, tak jsem řekla: „Měli bychom to sepsat do knížky.“ Protože jsme měli, já, toxikolog a chemik Patočka, botanička z přírodovědecké fakulty, která se zabývá léčivými bylinami, velmi obsáhlý materiál. A když jsem to začala dávat dohromady, tak jsem zjistila, že je překvapivé, jak velké množství látek bylo v léčivých bylinách stanoveno. Že třeba u takové meduňky bylo stanoveno čtyři sta osmdesát látek – vždycky jsou to stovky, sto padesát – a to jich je tam víc, a nebyly všechny stanoveny. A když na to přijdete, tak zjistíte, že příroda, evoluce, nebo tedy Stvořitel, že vytvořil bylinky tak, aby každá měla celostní účinek. Čili, ať si vezmete jakoukoliv bylinku, tak působí protizánětlivě, protisrážlivě, antioxidačně. Prostě každá má pět až deset složek takového celostního působení.

Martina: Z toho by ale vyplývalo, že pak je jedno, jakou bylinku jím. Ale někteří zase říkají: „Nemůžete ji, protože máte vysoký tlak.“ Nebo naopak: „Nemůžete ji, protože...“

Anna Strunecká: To už jsou další věci. Takže všeho s mírou, všeho trochu. Vždycky se má udělat nějaká pauza. Ale já jsem vyzorovala, že vám příroda nabízí to, co právě potřebujete. Že každý, kdo obývá nějaký prostor – ale třeba i na konečné autobusu, kde chodí hodně lidí – vyroste to, co člověk zrovna potřebuje. Třeba v době covidu se zkoumalo mnoho bylin, a skupina německých badatelů zjistila, že na covid je skvělá pampeliška. Prosím vás, mně na zahradě začaly růst pampelišky tak, že její listy byly pomalu půl metru velké, takže mi bylo líto, že nejsem králík, abych to všechno spásla. A lidem na přednáškách říkám: „Dívejte se, co vám roste na vaší zahradě. Dívejte se, co vám roste tam, kudy denně chodíte. To

je právě ta bylina, která vám v ten rok pomáhá. Takže si ji ráno natrhejte, a uvařte si čaj. Nebo si ji nasušte na zimu, a prostě ona vám svým způsobem pomůže.

Martina: Pravdou je, že mi jedna kolegyně říkala historku, že její tatínek měl poměrně hodně nemocná játra, a jejich zahrádka byla naprosto zaplevelena pampeliškami, jejichž kořen je na játra velmi účinný. A její táta se celý rok věnoval tomu, že pampelišky likvidoval. A když umřel, tak do roka na té zahradě nebyla žádná, protože nikdo v rodině už potíže s játry neměl. Mohlo by se to zdát symbolické, a mnozí nás za toto budou kritizovat, ale možná je dobré si rozšířit záběr, dívat se kolem sebe, a člověk se toho na sebe možná dozví mnohem víc. Možná se dozví, jak je na tom se zdravím, když se podívá z okna, co mu pod nimi roste. Paní profesorko, vy navzdory tomu, že vaše vzdělání je exaktní, se velmi věnujete psychice v léčení, už jste to tady zmínila, a to přesto, že jste fyzioložka, věnujete se biochemii. Řekněte mi: Je toto věc, kterou už jsme prohlédli? Už jsme přišli na to, že když přijdeme k lékaři, a on nám řekne: „Tak s tím budete doma aspoň měsíc...“, tak nám vyše informaci, kterou zkrátka chtít nechtít přijmeme? Nebo když řekne: „Tyto prášky máte na celý život.“ – hotovo, a už nikdy bez nich nebudu. Lepšíme se v tom? Už to dokážeme?

Anna Strunecká: Nelepšíme se, ale začínáme mluvit o tom, že tato psychosomatika funguje. A někteří propagátoři tohoto směru vystupují dost veřejně, výrazně. Třeba to zdůrazňují pan doktor Hnízdil, nebo pan doktor Vojáček. Takže jde o to, aby to proniklo i mezi lékaře, mezi praktické lékaře. V současné době dochází k vývoji lidského vědomí. Dochází ke změnám v psychice lidí, takže na toto by si měl člověk dát pozor. A já to píšu v některé své knížce. A vědí to moderátoři, různí veřejní činitelé, politici, že mají takto vystupovat. Mělo by se na to dbát. A to, co jste zmiňovala: „Tohle už budete mít na celý život. Tohle to budete brát už do smrti,“ – tyto věci ty by měly vymizet.

S láskou připravené jídlo láska prozáří. Člověk má vařit s láskou, a když má vztek, tak radši nevařit vůbec.

Martina: Paní profesorko, říkalo se, je to staré přísloví, že: „S láskou uvařené brambory jsou lepší, než v hněvu upečená klobása“.

Řekněte mi, jak moc je v léčení důležitá láska? Ve stravování? V přípravě stravy? Je to indicie, se kterou bychom měli počítat, ačkoliv zní tak neuvěřitelně, a pro mnohé nepřijatelně? Pro jiné zase nabubřele? Je to důležité?

Anna Strunecká: V každém duchovním textu, v každém alternativním přístupu, všude se setkáte s tím, že láska je nejmocnější silou – léčivou silou. Že tedy, když u pacienta sedíte s láskou, tak nemusíte ani mluvit. Působí to. Víte, dneska se nám rodí děti, které toto velmi citlivě vnímají. Říká se, že jsou to děti duhové, nebo diamantové, které se už třeba jako batole, někdy i kojeneček, se tváří na lidi, které vidí v tramvaji. Na někoho se usmívají, před někým se rozpláčou. Prostě tyto děti to vnímají tak, že láska matky je bezpodmínečná láska, která děti zaplavuje. To je základ, který jim dává dobrý start do života.

Martina: Dokáže s láskou připravené jídlo negovat třeba špatné látky, které tam jsou?

Anna Strunecká: S láskou připravené jídlo láska prozáří. Člověk má vařit s láskou, a když mám vztek, tak radši nemám vařit vůbec. O tom není pochyb, že to jídlo připravené s láskou je o něčem jiném. Takhle, ono vám to nezlikviduje nějaké chemické, hormonální disruptory, nebo nějaké chemické toxiny – to ne – zas takhle mocné to není. Ale prosytí vám to, prozáří, dodá vám to určitou energii.

Martina: Jsem docela zvědavá, jak na nás zafunguje to obrovské zdražování potravin. Zdali si to vynutí náš návrat do kuchyně a k vaření ze základních potravin, nebo naopak. Protože když jsem se dívala, že kilo rajčat stojí 86 korun, tak nevím, jestli máma tří dětí

nakoupí dvě kilečka, aby z toho napasírovala polévku, nebo pro svou smečku koupí radši ranec párků, protože se tím nasytí. Co odhadujete? Jakým směrem myslíte, že se to bude vydávat?

Anna Strunecká: Myslím, že tady to bude návrat k vaření ze základních potravin: Cibule, mrkev, pórek. Nebo že se začnou vařit věci, které natrháme na zahradě, budou se dávat do polévky různé natě, a udělá se vývar.

Je důležité se vyhnout glutamátu, hliníku, fruktóze, aspartamu a dalším sladidlům

Martina: Zkrátka kupředu do minulosti. Paní profesorko, když bychom to měli pro naše posluchače shrnout: Vy jste tady jmenovala několik látek, na které si máme dávat pozor. Ale kdybychom měli říct, které látky jsou pro vás takové, že se vám skutečně rozsvítí červené světlo: „Na toto si lidi dejte pozor. Je to v tom a v tom, a vyhněte se tomu.“ Co to je? Co byste k tomu řadila? Jsou to nějaké zpomalovače hoření, fluorid, jsou to disruptory? Co to je? Pět věcí, před kterými si skutečně řekneme: „Dejte lidé, bacha.“

Anna Strunecká: Mezi moje „oblíbenec“ patří aspartam a umělá sladidla. To každopádně. Mezi sladkými chutěmi se dneska jako nový nepřítel objevuje fruktóza. O té jsme dnes nemluvily, ale mluvily jsme o ní minule. Člověk by řekl, že fruktóza je ovocný cukr. Jenomže lidé vymysleli výrobu fruktózy z kukuřičného šrotu. Tato fruktóza je sladší než sacharóza, a její výroba je levnější než výroba cukru z řepy. Takže dneska, když kupujete ovocné džusy, tak jsou slazené fruktózo-glukózovým sirupem. Jenomže fruktózu dokážou zpracovat jenom játra, žádná jiná buňka v těle, krvinky, mozek, nervy, fruktózu nezpracovávají. Takže když člověk přijme nadbytek fruktózy, tak se mu v játrech dělají tuky, a dělá si břišní pneumatiku. Takže když se dnes radí: „Jezte více ovoce, zeleniny“, tak „ovoce“ by mělo být malým písmenem, protože lidé taky vyšlechtili sladivější ovoce. Citrony, pomeranče, jsou sladší, než byly dříve. Velké červené jablko, které si koupíte v krámě, je sladší než jablko z vaší

zahrádky. Takže by člověk neměl jíst více jak dvě porce ne příliš sladkého ovoce denně. A neměl by jíst ovoce jakožto speciální jídlo. Třeba by se neměla jíst miska hroznového vína k večeři – to je škodlivé. Čili, vyvarovat se sladidel. Vyvarovat se fruktózy. Ovocného cukru.

Potom tedy hliník. Já před ním varuji hlavně při očkování dětí. Ale hliník není součástí lidského těla. Lidské tělo ho nepotřebuje, a působí na něj jenom škodlivě. Takže nejenom nepoužívat hliníkové nádoby. Hliník se používá v potravinářství, a nejvíc je ho v pečivu, hlavně v pečivu, které dlouho vydrží: Vánočka, bábovka, která vám vydrží několik měsíců, obsahuje hodně hliníku. Čili, nejíst dlouhotrvající potraviny. Nejíst obarvené potraviny – to platí hlavně pro děti – všelijaké barevné bonbony, a tak dále. Všechna tato barviva škodí.

A odjakživa varuji před glutamátem, což je chuť masa. Čili, nejíst uzeniny. Nenajdete paštiku bez glutamátu. Prostě vyvarovat se hotových potravin, a co nejvíc si vařit doma. Třeba jednoduchá jídla.

Pozor na reklamy na štítcích u jídla, kde je napsáno „Bez glutamátu“, ale je tam kvasnicový extrakt, který obsahuje uvolněný glutamát

Martina: Všimla jsem si, že na kostkách do polévky je v poslední době velkým písmem napsáno „Bez glutamátu“. Ale člověk zjistí, že je tam kvasnicový extrakt, a podobně. Je to jenom finta na nás?

Anna Strunecká: To je právě podvod na lidi, protože glutamát je nebezpečný, když je uvolněný, rozštěpený. Je ve všech bílkovinách, a když je to tam navázané, tak to nevádí. Jenomže rozštěpené kvasnice, nebo rozštěpené bílkoviny, obsahují právě uvolněný glutamát. Kdyby tam nebyl, tak by to nedávalo tu chuť. Takže to je podvod na spotřebiteli. Čili žádné tyto kostky nekupovat!

Martina: A když ještě jsem narazila na fluorid: Ten bychom...

Anna Strunecká: U nás není. Podívejte se, fluorid je problém v zemích, kde se fluoriduje pitná voda, a to je dnes hlavně Amerika a Čína. V Evropě to není takový problém. A v České republice se voda nefluoriduje. Fluorid v zubních pastách, to je to poslední. Povrchově aplikovaný fluorid na zuby nevadí. Vadí to u dětí, když by to polykaly. Čili děti do tří let by neměly mít fluoridovanou zubní pastu. A jinak u nás není přísun fluoridu takový. Jedině snad nějaká alpská sůl. Takže kdo by si chtěl domů něco pořídit dobrého, tak ať nekupuje alpskou sůl.

Martina: Paní profesorko, teď jsme varovaly. A co by byla souhrnná rada? Co dát lidem, abychom pořád nežili v takovém zvláštním napětí? Ve strachu před škodlivinami, a vlastně před životem, a nepojišťovali se na všechno, proti smrti, proti nehodě, protože na všechno se pojistit nedá. Jaká je vaše souhrnná rada, ke které jste dospěla? Jak prožít naplněný život?

Anna Strunecká: Jezte to, na co máte chuť. Všeho s mírou. Od každého trochu. A i když sníte něco škodlivého, ale sníte toho jenom trochu, a sníte to s láskou, tak vám to zase tak moc neuškodí. Rozmanitou stravu. Pijte podle chuti. Nemusíte vypít dva, nebo tři litry vody denně. Teď zrovna budu mít v Meduňce článek o vodě, kde se rozepisují o tom, jak je to s množstvím vody, kterou má člověk vypít, a že nemusíme být aquaholici.

Martina: Ano. Stále s sebou všude nosit láhev...

Anna Strunecká: Prostě máme pít jenom tehdy, když máme žízeň. A od každého trochu. A dobře spěte. Mějte rádi lidi kolem sebe. Snažte se lidem sloužit, pomáhat. A dělejte to, co máte rádi. To je dobrá rada. Dělejte to, co děláte rádi.

Martina: Vy to děláte celý život a je vidět, že to funguje.

Anna Strunecká: No...

Martina: Paní profesorko. Moc vám děkuji. Děkuji vám za rozhovor. Děkuji za to, že jste si na nás našla čas. A děkuji vám také za to, že se stále držíte svých zásad. Děkuji.

Anna Strunecká: A já děkuji vám, Martino, nejenom za pozvání, ale hlavně za to, že šíříte tyto myšlenky. Že šíříte mezi lidi to, jakým způsobem by se měli dožít zdravého života ve štěstí a lásce. Děkuji.

Martina: Já také.

| ANNA STRUNECKÁ

..... (8 votes, average: **5,00** out of 5)

>> Podpora

Svobodný svět nabízí všechny články zdarma. Náš provoz se však neobejde bez nezbytné finanční podpory na provoz. Pokud se Vám Svobodný svět líbí, budeme vděčni za Vaši pravidelnou pomoc. Děkujeme!

Číslo účtu: 4221012329 / 0800

>> Pravidla diskuze

Než začnete komentovat článek, přečtěte si prosím pravidla diskuze.

>> Jak poslat článek?

Chcete-li také přispět svým článkem, zašlete jej na e-mail: redakce (zavináč) svobodny-svet.cz. Pravidla jsou uvedena [zde](#).

Doporučené články:

[Piráti proti patriarchátu](#)

[Quo vadis světe?](#)

[Dezinformační servery už zase „dezinformují“, přičemž konec války je stále v nedohlednu...](#)

Jak gender ideologie ničí medicínu a škodí pacientům

Nejezděte auty ... pomáháte Rusku!

Náměstkyně ministra Koziar Vašáková nic nepochopila, ničemu se nepříučila