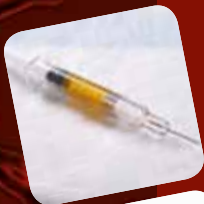


prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.
prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



**DOBA
JEDOVÁ** **2**



To nejdůležitější z *Doby jedové 2*

Když jsme psali *Dobu jedovou*, chtěli jsme čtenářům ukázat, že mnohé z věcí, o kterých si myslíme, že nám prospívají, nám ve skutečnosti škodí. Ve světě kolem nás probíhají velmi rychlé změny a náš život se mění tak překotně, jak si to ještě před padesáti lety nikdo neuměl ani představit. Žijeme ve spěchu, ze všech stran se na nás hrnou nové a nové informace, objevují se nové léky, nové vitamíny, nové prostředky na údržbu domácnosti, nové materiály. Nejenom internet, ale především nadnárodní sítě hypermarketů nabízejí nové, dříve neznámé výrobky. Na trh přichází velké množství potravin, které musejí vypadat lákavě, mít hezkou barvu, úhledný tvar, nevyžadovat skoro žádnou práci s přípravou, než se dají na stůl (nebo se dokonce jedí přímo z ledničky), a také musejí dlouho vydržet a nekazit se. To všechno je spojeno s tím, že mléko už není mléko, jaké mnozí z nás ještě pamatují, zelenina chutná

trochu jinak, než na jakou jsme byli zvyklí od zahradníků nebo z českých polí, v lednu si můžeme koupit jahody nebo ovoce, jaké jsme dříve v čerstvém stavu v zimě neznali. V každém časopise nám odborníci radí, co je zdravé a co není, co bychom měli jíst a čemu se vyhýbat.

Naše knížka *Doba jedová* není návod k tomu, co by měli lidé dělat, co jíst, jak žít a jak se dožít vysokého věku ve zdraví a dobré mysli. Čtenář se může sám rozhodnout, zda přijme varování od dvou odborníků a přestane používat třeba aspartam nebo glutamát. K poznatkům, které jsme uvedli v *Době jedové*, nás přivedl náš vlastní vědecký výzkum. Všechno, o čem jsme psali, máme vědecky potvrzené i od mnoha jiných badatelů. Snad právě proto se naše knížka setkala s velikým zájmem čtenářů, našla si cestu do domovů i do rozhlasu a televize, do různých novin a časopisů. Mnozí čtenáři nám píšou o svých zkušenostech, někteří očekávají rady pro řešení svých problémů, jiní se chtějí podělit o svoje poznatky. Jako autoři jsme však dostali i četné kritické připomínky k našim názorům a pohledům na škodlivost napří-





klad právě aspartamu, jiných „éček“ nebo hliníku. Byli jsme pozváni na mnoho přednášek a všude jsme se setkali s velikým zájmem o témata, která jsme v *Době jedové* otevřeli.

Tento ohlas nás přivedl k rozhodnutí pokračovat knížkou *Doba jedová 2*, kterou nyní čtenářské obci předkládáme. Věříme, že i ona si najde svoje čtenáře a že se stane jejich průvodcem při nelehkém každodenním rozhodování v běžném životě. Čeho bychom se měli vyvarovat, abychom neškodili sobě, svým blízkým nebo našim dětem? Jak bychom měli žít, abychom nepřispívali k ničení života na planetě Zemi?

Člověk se stále musí rozhodovat, stále musí volit. Není vždy snadné najít správné řešení. Ani my nevyčerpáváme všechny problémy a neumíme vše zodpovědět. Přijměte proto naše pohledy jako podněty k vlastnímu hledání odpovědí, které nemusejí být v souladu s naším viděním problému.

Domovy a pracoviště v „době jedové“

První kapitola s tímto názvem seznamuje čtenáře s poznatky mezinárodní studie nazvané *Domov, sladký domov, překvapení v prachu pod postelí* a ukazuje, že v našich domovech můžeme být obklopeni mnohem větším množstvím nebezpečných chemikálií, než je tomu venku. Z bytů bychom si neměli dělat skladiště chemických a úklidových prostředků, měli bychom se důsledně přezouvat, větrat, omezovat používání produktů ze syntetických látek, které mohou vážně narušit hormonální regulaci našeho těla. Významným pomocníkem jsou nám při tom i pokojové květiny. Současné skandály s kontaminací škol azbestem jsou smutným důsledkem dřívějších stavebních technologií. V této kapitole dokládáme, že prostředí domova je v našich rukou, a neměli bychom čekat, až za nás jeho kvalitu vyřeší odpovědné komise v Bruselu, na které se uvedená studie obrací především.





Koktejlouý efekt



V „době jedové“ je člověk současně vystavován desítkám, ba stovkám nejrůznějších chemických a cizorodých látek, které se mohou stát jedy. V jejich konečném působení se uplatňuje tzv. koktejlouý efekt. To znamená, že látky ve směsi navzájem posilují svou toxicitu. Nebezpečná látka ve směsi s jinou toxickou látkou působí již třeba v tisíckrát nižší koncentraci, než když se vyskytuje samostatně. Koktejl obsahující malou dávku rtuti, která by zabila jednu ze 100 krys, a dávku hliníku, která by zabila rovněž jednu ze 100 krys, má překvapující účinek: zemřou všechny krysy. Podobně je tomu s fluoridy a hliníkem nebo s různými pesticidy, a zejména s hormonálními disruptory.



Potraviny a nápoje všedních dnů

Čtyři kapitoly *Doby jedové 2* se zabývají potravinami a nápoji. Vzhledem k velickému zájmu, který vyvolala problematika aspartamu, objasňujeme, proč naše tělo potřebuje cukr, a varujeme před riziky, pokud ho konzumujeme moc. Upozorňujeme také na důsledky naší touhy po sladké chuti, když ji dodáváme potravinám a nápojům umělými sladidly, o kterých si myslíme, že jsou zdravější. Nejsou škodlivá všechna a mnozí zodpovědní pracovníci i odborníci dokazují, že ani aspartam neškodí. Proto přinášíme další důkazy, o jejichž přesvědčivosti si musí udělat závěr každý čtenář sám. Profesor Patočka vysvětluje přínosy i rizika pití nápojů všedního dne – kávy, čaje a mléka. Seznamuje také čtenáře s novými typy potravin, které neznali naši předkové, ba ani my sami, ještě před několika málo lety. Jako toxikolog nám připravil i zajímavé čtení o jedovatých jídlech, která vyhledávají zmlsaní gurmáni.





Kojení jako základ zdraví



O důležitosti kojení jako zdroje té nejlepší výživy i hlavních imunologicky aktivních látek pro kojence a batolata napsala kapitolu laktační poradkyně, dětská lékařka MUDr. Karina Šustová. Snad přispěje k tomu, že maminky vytrvají v této svojí krásné úloze co nejdéle, a bude motivovat ty, které s kojením váhají nebo s ním mají problémy.



Nemoci z léčení

Značná část *Doby jedové 2* se věnuje zdravotním problémům a každodenním kontaktům s medicínou. 7. kapitola, *Nemoci z léčení*, vychází z velkých studií v USA, kde se poškození pacienta léčbou a nadměrnou konzumací léků dostalo v posledních letech na první místo mezi příčinami úmrtí. Z takového vývoje bychom si měli vzít včas poučení; nezavírat před těmito fakty oči nebo dokonce tvrdit, že to jsou jakési konspirační teorie. V době internetu se může každý čtenář přesvědčit, zda existují studie v recenzovaném odborném tisku, které přinášejí uvedené důkazy. To se týká i všech následujících kapitol se zdravotní problematikou.





Prevence rakoviny



Celá 8. kapitola se týká onemocnění, kterého se obává každý – rakoviny čili zhoubných nádorů, karcinomů. Studie početného týmu autorů provedená v roce 2011 ve Velké Británii dokládá, že téměř polovina z počtu těchto onemocnění je způsobena chybami ve výživě a životním stylem. V jednotlivých částech uvádíme zjištěné výsledky britských badatelů, jaký podíl má na vzniku karcinomů kouření tabáku, pití alkoholu, konzumace červeného masa a uzenin, nedostatečná spotřeba zeleniny a jak se na vzniku rakoviny podílí i přejídání a obezita. Tyto současné poznatky z Velké Británie srovnáváme se stavem v České republice, pokud ovšem statistiky nebo výzkumy poskytují odpovídající informace. V každém případě se čtenář dozví, že ženy mají ve svých rukou asi 40% možnost rakovině předcházet, u mužů to je 45,3%. Taková informace již stojí za úvahu a uvedená možnost by mohla být výzvou, abychom se včas zamysleli nad tím, jestli si svými návyky toto obávané onemocnění dlouhodobě ve svém těle nepěstujeme.

Hliník

V *Době jedové* jsme širokou veřejnost upozornili, že značné toxikologické nebezpečí pro současného člověka představuje hliník. Naše poznatky vycházejí z toho, že právě toxicitou hliníku a fluoridů jsme se ve svém výzkumu dlouhodobě zabývali, a dokážeme tedy aktuálnost zdravotních rizik iontů hliníku fundovaně posoudit. Je zajímavé, že právě části o hliníku vyvolaly značně odmítavé reakce odborníků. V *Době jedové 2* se proto znovu a poněkud podrobněji snažíme vysvětlit, že hliník je do jisté míry pro naše tělo tajemným cizincem a nikdy nevíme, kdy a kde se projeví jeho neblahé působení. Varovné signály o nebezpečí hliníku, používaného ve stále větším množství v potravinách, kosmetice, lécích a ve vakcínách, bychom neměli přehlížet. Na potvrzení svých slov uvádíme celou řadu důkazů a číselných údajů o pozorovaných účincích hliníku v nejnovějších vakcinačních studiích.





Očkování



V *Době jedové* vyvolala kapitola o očkování velmi rozsáhlou diskusi a ukazuje se, že problematika očkování je v současné době velmi častým námětem diskusí a otázek široké veřejnosti. Ve své kapitole o očkování v *Době jedové 2* se prof. Strunecká podrobněji zabývá zejména těmi okruhy, které byly nastíněny v *Době jedové* – očkováním kojenců, očkováním proti „rakovině děložního čípku“ HPV vakcínami a očkováním proti chřipce. Uvádí nejnovější epidemiologické poznatky i informace o nežádoucích účincích vakcín, o kterých není veřejnost dostatečně informována. Tato kapitola je doplněna rozsáhlým souborem literatury, aby si každý čtenář mohl uvedené informace ověřit. Mnoho čtenářů *Doby jedové* se na autory obracelo s otázkami ohledně očkování vlastních dětí. V nelehké úloze konzultanta s námi vydatně spolupracovala MUDr. Ludmila Eleková. Požádali jsme ji proto, aby do knihy shrnula svoje nejdůležitější poznatky a rady z praxe. Její doporučení založená na zkušenostech vlastních i na zkušenostech jiných lékařů, zabývajících se dětmi poškozenými očková-

ním, jsou podepřena intenzivním studiem zahraniční odborné literatury. Mohou být proto někdy odlišná od rutinních přístupů k očkování podle očkovacího kalendáře. Ve své kapitole upozorňuje na změny zdraví dětí v dnešní době, na zvýšená rizika nežádoucích účinků po očkování a nabízí rodičům řadu doporučení k zajištění bezpečného očkování.

Jak se mohou průběžně přesvědčovat i čtenáři, v názorech na očkování mohou být i mezi odborníky kontroverzní názory. Proto jsme požádali, aby svůj názor na očkování napsal přední český pediatr prof. MUDr. Miloš Velemínský, CSc. Jeho zkušenosti jsou obsahem 12. kapitoly. Ve 13. kapitole se čtenáři mohou seznámit se stanoviskem České pediatrické společnosti. Její předseda prof. MUDr. Jan Janda, CSc., vyjádřil ostrý nesouhlas s antivakcionisty i s mnoha názory prof. Strunecké.





Univerzální lék?



Najdeme lék na všechny nemoci? Odpovědi na tuto poněkud provokativní otázku (snad) najdou čtenáři v poslední kapitole *Doby jedové 2*.



V současné době je pro vývoj charakteristická jeho překotnost a vliv globalizace. To, co se dnes děje v Americe, postihne s největší pravděpodobností i nás, a ve zkušenostech jiných zemí bychom měli hledat poučení. V *Době jedové 2* zároveň zdůrazňujeme, že zodpovědnost za svůj život a zdraví má každý ve svých vlastních rukou a že by měl začít od sebe, svého domova a svého pracoviště. S nadějí doufáme, že i *Doba jedová 2* si najde cestu do domovů a srdcí našich čtenářů.



prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.



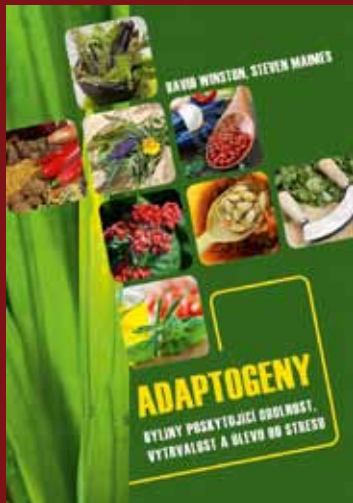
Doba jedová

prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Kniha nabízí poutavé čtení o škodlivých látkách v potravinách, nápojích, kosmetice, lécích a potravinových doplncích a životním prostředí vůbec, které jsou reklamou, sdělovacími prostředky a mnohdy i medicínou doporučovány jako zdraví prospěšné. Značná pozornost je věnována možným rizikům očkování, jež v současné době vyvolávají zvýšený zájem veřejnosti. Autoři Anna Strunecká a Jiří Patočka, vysoce erudovaní a mezinárodně uznávaní odborníci v oblasti biomedicíny a toxikologie s dlouholetými zkušenostmi v publicistice, podávají vysvětlení jasnou, přístupnou a srozumitelnou formou. Každá kapitola je doplněna odkazy na populární i vědeckou literaturu. Čtenářům se tak nabízí zcela ojedinělá příručka pro každodenní orientaci v nepřehledné oblasti ovládané zájmy trhu a zisku, s náměty, jak se bránit před mnoha zdravotními riziky a rádoby vědecky podloženými radami.



296 str., brož., 279 Kč



Adaptogeny

408 str., váz., 379 Kč

Všechno je JEDlé
432 str., váz., 298 Kč



Tyto a mnohé další publikace můžete objednávat na:

www.tridistri.cz
distribuce2@triton-books.cz
tel. objednávky: 226 220 025