

JAK PŘEZÍT DOBU JEDOVOU?

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

ALMI

Obsah

ZKRATKY	6
PŘEDMLUVA	8
I. CO NÁM V DOBĚ JEDOVĚ ŠKODÍ SKRYTĚ A NEJVÍC	11
I.1 Chutě, které zabíjejí: glutamát a aspartam	13
I.2 Umělá potravinářská barviva škodí dětem	31
I.3 Sója není zdravá potravina	39
I.4 Upila se k smrti Coca-Colou	55
I.5 Fluoridy snižují IQ	69
I.6 Prospívá čokoláda lidskému organismu, nebo mu škodí?	75
I.7 Škodlivost a prospěšnost masa pro člověka	81
I.8 Zakázané ovoce a statiny	95
I.9 Pozor na doporučení MMS k léčení všech chorob	101
I.10 O škodlivosti hliníku pro nevěřící Tomáše	113
I.11 Hormonální disruptory mění muže i ženy	135
I.12 Rizika očkování jsou stále zjevnější	151
II. JAK CHRÁNIT SVOJE ZDRAVÍ?	173
II.1 O nejhorších utajených jedech ve zdravé potravě a doplncích	175
II.2 O čem vypovídá stolice?	189
II.3 Skryté světy v našem břiše	201
II.4 Blíží se chřipková sezóna	217
II.5 Přínosy a rizika hormonální antikoncepce	231
II.6 Autisté přicházejí	241
II.7 Srdečně-cévní onemocnění stále hrozí	257
II.8 Prevence rakoviny je v našich možnostech	267
II.9 Aby nás Pán Bůh při zdravém rozumu zachoval ráčil	283
II.10 Bojíme se Alzheimerovy nemoci?	311
II.11 Můžeme přežít svoji smrt?	325
II.12 Pomůže celostní medicína?	339
REJSTŘÍK	351

Předmluva

Ještě nikdy v průběhu vývoje nám známých civilizací nebyl člověk vystaven tolika uměle vytvořeným látkám jako na začátku 3. tisíciletí. Za poslední století lidé vyrobili 25 milionů nových látek. Zda jde o jedy nebo ne, záleží většinou na množství, které se dostane do našeho těla a jak dlouho v něm působí. Při prvním kontaktu nás taková látka zpravidla nezabije, vždyť lidské tělo je vybaveno spoustou obranných mechanismů i schopností jedy vylučovat. A pokud máme zdravé ledviny, játra a nejsme v kritickém životním stadiu či situaci, přežijeme a ničeho zvláštního si třeba ani nevšimneme. Zatím.

Je zcela zřejmé, že není v silách naší civilizace provádět dlouhodobé testy zdravotní nezávadnosti všech nových látek a zejména jejich kombinací.

Fenoménem současné doby je tzv. koktejlový efekt. Člověk přijímá v potravinách, nápojích, ze vzduchu i v lécích tolik nejrůznějších chemických látek, že mohou dohromady představovat vážné nebezpečí pro naše zdraví v tisíckrát menším množství, než udávají „bezpečnostní limity“. Tyto látky se totiž vzájemně ovlivňují a jejich účinek se zesiluje – především v negativním smyslu. Takový koktejl se stává skrytou biologickou časovanou bombou, a to bez jakékoliv kontroly. Nebezpečný je i proto, že velmi často zasahuje do regulací hormonálních a nervových procesů.

Za největší škůdce lidského zdraví a nejhroší zabijáky já osobně považuji například aspartam, glutamát, formaldehyd, fluoridy a hliníkové ionty, hormonální disruptory, léky statiny a některé vakcíny, protože působí zcela nepozorovatelně. Jsou to látky, které patří mezi povolené, schválené, a dokonce je běžně používá současná medicína. Lidé pochopitelně neumírají jako mouchy okamžitě po jejich pozření. Mnohé z nich se v těle hromadí a jejich účinky se mohou projevit třeba i za desítky let. Leckterí odborníci jsou však ochotni se usilovně přít o jejich zdravotní nezávadnost.

Na nebezpečí některých uvedených látek jsme již poukázali v *Době jedové* (Triton, 2011). Tato publikace se stala půl roku po vydání nejprodávanější populárně-naučnou knihou za rok 2011. Nesmírný zájem čtenářů a tlak nakladatelství přiměly autory k napsání *Doby jedové 2* (Triton, 2012). I ta se stala v roce svého vydání bestsellerem.

Ačkoliv autoři byli a jsou nesmírně vděční nakladatelství Triton za vydání prvních dvou knížek a za jejich výstižný titul, knížku o očkování vydal už jiný nakladatel, který se neobával kritiky oponentů ani ztráty sponzorů (*Varovné signály očkování*, Miloš Palatka – ALMI, 2012). Také předkládanou publikaci, která je rovněž reakcí na neutuchající zájem čtenářů o danou problematiku, proto vydává Miloš Palatka jako moji 3. knížku v jeho nakladatelství.

Mnohá témata z prvních dvou dílů *Doby jedové* se stále častěji objevují na stránkách novin a časopisů a vyvolávají leckdy i kontroverzní diskuse. Považovala jsem proto za potřebné shrnout v nové knížce s velikou naléhavostí opakovaná varování před největšími a skrytými jedy současné doby, věnovat se některým škodlivinám, kterými jsme se v předchozích titulech nezaobývali, jako jsou např. umělá barviva, rizika konzumace sóji či populárního mistrovského minerálního roztoku (*Master Mineral Solution*).

Knížka také přináší stručná doporučení pro orientaci čtenáře, jak se v každodenním životě chránit před rozšířenými civilizačními nemocemi. Mysleme včas na prevenci, na kvalitu svého života a na zdraví našich potomků.

Tato knížka chce napovědět a poradit těm, kteří si již uvědomili, že nelze spoléhat pouze na lékařskou péči a opatření ministerstev zdravotnictví, zemědělství a dalších orgánů a institucí. Těm, kdo berou zodpovědnost za svoje zdraví především do vlastních rukou, nabízíme možnosti, které nevyžadují žádné investice ani prostředky z fondů Evropské unie.

Psala jsem předkládanou knížku s nadějí, že najde své místo v srdcích i domácnostech zvědavých a moudrých čtenářů *Doby jedové* a *Varovných signálů očkování*.

Vaše Anna Strunecká