

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
ÚVOD	8
1. ZLA, O NICHŽ VŠICHNI VÍME	12
1.1 PŘÍDAVKY DO POTRAVIN A VODY	12
1.2 NEBEZPEČÍ HORMONÁLNÍCH DISRUPTORŮ	14
1.3 VLIV ALKOHOLU U MLADISTVÝCH I U DOSPĚLÝCH.....	16
1.4 NÁSLEDKY DROG PRO DOSPÍVAJÍCÍ ORGANIZMUS	18
1.5 KOUŘENÍ U MLADISTVÝCH A JEHO NÁSLEDKY	22
1.6 VLIV ANTIKONCEPCE NA MLADISTVÝ ORGANIZMUS.....	23
2. STŘEVNÍ FLÓRA A JEJÍ VÝZNAM PRO ZDRAVÍ	26
2.1 TŘI SKUPINY STŘEVNÍCH BAKTERIÍ	26
1. <i>Hlavní – benefiční flóra</i>	28
2. <i>Oportunní flóra</i>	29
3. <i>Průchozí – tranzitní flóra</i>	31
2.2 PRVOŘADÝ VÝZNAM ZDRAVÉ STŘEVNÍ FLÓRY	32
2.3 PŮSOBENÍ STŘEVNÍ FLÓRY NA IMUNITNÍ SOUSTAVU.....	36
3. POŠKOZENÍ A ÚPRAVA STŘEVNÍ FLÓRY	40
3.1 NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY LÉKŮ	40
<i>ANTIBIOTIKA</i>	41
<i>TETRACYKLINY (TETRACYKLIN, DOXYCILIN A OSTATNÍ „-CYKLINY“)</i>	44
<i>AMINOGLYKOIDY (GENTAMYCIN, KANAMYCIN, ERYTROMYCIN, MACROLIDY) A OSTATNÍ „-MYCINY“)</i>	44
<i>ANTIFUNGÁLNÍ ANTIBIOTIKA (NISTATIN, AMPHOTERICIN ATD.)</i>	44
<i>JINÉ LÉKY</i>	45
3.2 STRAVA.....	46
3.3 PSYCHICKÁ A FYZICKÁ ZÁTĚŽ.....	47
3.4 PŘEMNOŽENÁ OPORTUNNÍ FLÓRA	48
3.5 ÚPRAVA POŠKOZENÉ STŘEVNÍ FLÓRY	50
4. SOUVISLOST TRÁVENÍ A PSYCHOLOGIE	54
4.1 PODSTATA PROBLÉMU.....	54
4.2 ETANOL A ETANAL	55
<i>Poškození imunitní soustavy</i>	56
4.3 ZMĚNY V TRÁVENÍ BÍLKOVIN, UHLOHYDRÁTŮ A TUKŮ	56
4.4 JINÉ TOXINY	59
4.5 GENETICKÉ VLIVY.....	60

4.6 PORUCHY AUTISTICKÉHO SPEKTRA – (PAS) AUTIZMUS	60
4.7 SCHIZOFRENIE	63
4.8 LÉKÝ U PSYCHICKÝCH PORUCH	66
4.9 PELAGRA	68
5. ZODPOVĚDNOST TĚHOTNÉ ZA ZDRAVÝ VÝVOJ DÍTĚTE	70
5.1 CO MŮŽE POŠKODIT VAGINÁLNÍ FLÓRU	71
5.2 CO PÍT A JÍST ZA TĚHOTENSTVÍ?	75
5.3 OČKOVÁNÍ TĚHOTNÝCH ŽEN	77
5.4 ZDRAVÝ SPÁNEK	79
5.5 PÉČE O INTERIÉR	79
5.6 POROD	80
5.7 KOJENÍ	82
<i>MATEŘSKÉ MLÉKO</i>	82
<i>IMUNOLOGICKÝ PŘÍNOS KOJENÍ</i>	83
6. NEBEZPEČÍ V POTRAVINÁCH	86
6.1 PŘÍDATNÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH	86
6.2 GLUTAMÁT	92
6.3 CUKR	94
6.4 MED	96
6.5 XYLITOL	96
6.6 ASPARTAM	97
6.7 HLINÍK	98
6.8 BISFENOL A (BPA)	99
6.9 NONYLFENOL	101
6.10 FTALÁTY	102
6.11 DIOXINY	103
6.12 VITAMINY A ANTIOXIDANTY	104
<i>PŘÍRODNÍ ANTIOXIDANTY</i>	104
<i>BETA-KAROTEN A VITAMIN A</i>	105
<i>PŘEDÁVKOVÁNÍ BETA-KAROTENY</i>	105
7. POTRAVINY NOVÉHO TYPU	106
7.1 ZÁKLADNÍ POJMY	106
7.2 ROSTLINNÉ POTRAVINY NOVÉHO TYPU	108
<i>FYTOSTEROLY (ROSTLINNÉ STEROLY)</i>	108
<i>SEMÍNKA CHIA</i>	109
<i>ŠŤÁVA NONI</i>	109
<i>DŘEŇ PLODŮ BAOBABU</i>	110
<i>MANGOSTOVÁ ŠŤÁVA</i>	111

7.3	NOVÉ BÍLKOVINY	111
	<i>BÍLKOVINY Z BRAMBOR</i>	111
	<i>BÍLKOVINY Z VOJTĚŠKY</i>	111
7.4	NOVÉ A UPRAVENÉ OLEJE	112
	<i>OLEJ ZE SEMEN ALLANBLACKIA</i>	112
	<i>HADINCOVÝ OLEJ</i>	113
	<i>PALMOVÝ OLEJ</i>	113
	<i>OLEJ OBOHACENÝ O DIACYLGLYCEROLY</i>	114
	<i>OLEJ Z ŘASY SCHIZOCHYTRIUM SP.</i>	114
	<i>OLEJ Z INCHA INCHI</i>	114
	<i>OLESTRA</i>	114
7.5	NOVÉ SACHARIDY A JEJICH DERIVÁTY	116
	<i>TREHALÓZA</i>	116
	<i>IZOMALTÓZA</i>	116
	<i>TAGATÓZA</i>	116
	<i>D-RIBÓZA</i>	117
	<i>LISTY STÉVIE SLADKÉ</i>	117
7.6	ANTIOXIDANTY Z NETRADIČNÍCH ZDROJŮ	119
	<i>LYKOPEN</i>	119
	<i>LYKOPEN Z BLAKESLEA TRISPORA</i>	120
	<i>LYKOPEN Z RAJČAT A SYNTETICKÝ LYKOPEN</i>	120
	<i>ASTAXANTHIN</i>	121
	<i>ZEAXANTHIN</i>	122
7.7	POTRAVINY Z GENETICKY MODIFIKOVANÝCH ORGANIZMŮ	122
	<i>VZNIK TOXINŮ V TĚLE KONZUMACÍ GMO POTRAVIN</i>	123
8.	OČKOVÁNÍ	126
8.1	HISTORIE OČKOVÁNÍ	126
	<i>ARGUMENTY PROTI OČKOVÁNÍ</i>	128
8.2	JAK MŮŽE OČKOVÁNÍ POŠKODIT DÍTĚ?	131
8.3	ZDRAVOTNÍ RIZIKA HLINÍKU VE VAKCÍNÁCH	132
	<i>JAKÝ JE OSUD HLINÍKU PODANÉHO INJEKČNĚ VE VAKCÍNÁCH?</i>	134
8.4	DALŠÍ PŘÍDATNÉ LÁTKY VE VAKCÍNÁCH	135
8.5	OČKOVACÍ SYSTÉM V ČR	136
8.6	NÁVRHY ZMĚN SYSTÉMU OČKOVÁNÍ V ČR	142
	<i>PLOŠNÁ APLIKACE HEXAVAKCÍNY VE SCHÉMATU 2+1</i>	143
	<i>OČKOVÁNÍ PROTI PNEUMOKOKU VE SCHÉMATU 2+1</i>	143
	<i>ODDĚLENÍ OČKOVÁNÍ HEXAVAKCÍNOU A VAKCÍNOU PROTI</i> <i>PNEUMOKOKŮM</i>	144
	<i>POSUNUTÍ OČKOVÁNÍ (ZPĚT) OD 12. TÝDNE VĚKU DÍTĚTE</i>	145

<i>NELIMITOVAT HORNÍ HRANICI OČKOVÁNÍ MMR 18 MĚSÍCI</i>	146
<i>POSUNUTÍ OČKOVÁNÍ PROTI HEPATITIDĚ TYPU B</i>	146
<i>VÝBĚR DODAVATELŮ A PROPLÁCENÍ VAKCÍN PRO PLOŠNOU VAKCINACI</i>	147
<i>UZNÁNÍ KONTRAINDIKACÍ PRO VSTUP DO PŘEDŠKOLNÍCH ZAŘÍZENÍ</i>	147
<i>ZRUŠENÍ PODMÍNKY OČKOVÁNÍ NA ŠKOLY V PŘÍRODĚ</i>	148
<i>ZAVEDENÍ TESTU TREC–KREC</i>	149
<i>ROZŠÍŘENÍ SEZNAMU KONTRAINDIKACÍ PRO OČKUJÍCÍ LÉKAŘE</i>	150
<i>VZDĚLÁVÁNÍ LÉKAŘŮ O VAKCINACI A NEŽÁDOUCÍCH ÚČINCÍCH</i>	150
<i>ROZŠÍŘENÍ NÁRODNÍ IMUNIZAČNÍ KOMISE (NIKO)</i>	151
8.7 POZNATKY O OČKOVÁNÍ U NĚKTERÝCH NEMOCÍ	152
<i>CHŘIPKA</i>	152
<i>OČKOVÁNÍ PROTI RAKOVINĚ DĚLOŽNÍHO ČÍPKU</i>	158
<i>OČKOVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT</i>	161
<i>OČKOVÁNÍ PROTI TUBERKULÓZE</i>	162
<i>OČKOVÁNÍ TZV. HEXAVAKCÍNOU I PROTI ZÁŠKRTU</i>	162
<i>TETANUS</i>	163
<i>ČERNÝ KAŠEL</i>	163
<i>OČKOVÁNÍ PROTI HEPATITIDĚ B</i>	163
<i>OČKOVÁNÍ PROTI INFEKČÍM VYVOLANÝM BAKTERIÍ HEMOFILUS B</i>	164
<i>OČKOVÁNÍ PROTI DĚTSKÉ OBRNĚ</i>	164
<i>OČKOVÁNÍ PROTI PŘÍUŠNICÍM</i>	164
<i>OČKOVÁNÍ PROTI SPALNIČKÁM</i>	164
<i>OČKOVÁNÍ PROTI ZARDĚNKÁM</i>	165
<i>OČKOVÁNÍ PROTI HEPATITIDĚ A</i>	165
<i>OČKOVÁNÍ PROTI NEŠTOVICÍM</i>	165
<i>OČKOVÁNÍ PROTI ROTAVIRŮM</i>	166
<i>OČKOVÁNÍ PROTI KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDĚ</i>	166
<i>OČKOVÁNÍ PROTI ZÁNĚTU MOZKOVÝCH BLAN (MENINGOKOKU)</i>	166
<i>OČKOVÁNÍ PROTI PNEUMOKOKŮM</i>	166
<i>OČKOVÁNÍ PROTI RAKOVINĚ DĚLOŽNÍHO ČÍPKU</i>	167
8.8 JEŠTĚ NĚKOLIK POZNÁMEK	168
9. VODA A JEJÍ VLIV NA ZDRAVÍ	171
<i>SEZNÁMENÍ S VODOU</i>	171
<i>ÚLOHA VODY V ORGANIZMU</i>	173
<i>RŮZNÉ DRUHY VODY</i>	174
<i>ŠKODLIVINY VE VODĚ</i>	174
<i>DESTILOVANÁ VODA</i>	177
<i>PITNÉ REŽIMY A SPECIFIKA PŘI PŮSTECH</i>	179
<i>ENERGETICKÉ NÁPOJE A TAURIN</i>	181

10. TROJICE ZABIJÁKŮ: RAKOVINA, KOUŘENÍ, ALKOHOL.....	183
10.1 RAKOVINA	183
<i>RAKOVINA JE NEMOCÍ ŽIVOTNÍHO STYLU.....</i>	<i>183</i>
<i>RAKOVINY ZPŮSOBENÉ DIETNÍMI FAKTORY</i>	<i>184</i>
<i>VLIV KONZUMACE ČERVENÉHO MASA NA VZNIK RAKOVINY.....</i>	<i>185</i>
<i>PODÍL OBEZITY NA VZNIKU RAKOVINY.....</i>	<i>187</i>
<i>VLIV HORMONŮ NA VÝSKYT RAKOVINY</i>	<i>188</i>
<i>RAKOVINA PROSTATY</i>	<i>190</i>
<i>VÝSKYT RAKOVINY V ČR.....</i>	<i>192</i>
10.2 TABÁK A KOUŘENÍ	192
<i>JAKÉ PATOFYZIOLOGICKÉ ZMĚNY A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY VYVOLÁ</i> <i>KOUŘENÍ?</i>	<i>193</i>
10.3 ZDRAVOTNÍ RIZIKA KONZUMACE ALKOHOLU.....	193
<i>KOMBINACE ENERGETICKÝCH NÁPOJŮ S ALKOHOLEM.....</i>	<i>194</i>
11. STRES	196
<i>DŮSLEDKY DLOUHODOBÉHO PŮSOBENÍ STRESU</i>	<i>198</i>
12. VIRY, CHLAMYDIE A BORELIE– NEVIDITELNÍ NEPŘÁTELÉ	199
12.1 VIRY	199
<i>CHŘIPKA.....</i>	<i>200</i>
<i>NÁKAZY ZPŮSOBENÉ VIRY RNA</i>	<i>201</i>
<i>NÁKAZY ZPŮSOBENÉ VIRY DNA.....</i>	<i>202</i>
<i>ONKOGENNÍ VIRY</i>	<i>202</i>
12.2 NEBEZPEČÍ ZVANÉ CHLAMYDIE.....	203
<i>CHLAMYDIA TRACHOMATIS SEROTYPU D–K.....</i>	<i>203</i>
<i>PARATRACHOM.....</i>	<i>204</i>
<i>CHLAMYDIA PNEUMONIAE</i>	<i>205</i>
<i>CHLAMYDIA PSITTACI</i>	<i>205</i>
<i>CHLAMYDIA PECORUM</i>	<i>205</i>
12.3 LYMESKÁ BORELIÓZA	206
<i>STÁDIA BORELIÓZY</i>	<i>207</i>
1. <i>STÁDIUM: LOKÁLNÍ INFEKCE.....</i>	<i>207</i>
2. <i>STADIUM: ŠÍŘENÍ NÁKAZY.....</i>	<i>207</i>
3. <i>STÁDIUM: CHRONICKÁ INFEKCE.....</i>	<i>208</i>
12.4 LÉČBA PŘI VIRÓZÁCH, CHLAMYDIOVÝCH, BORELIOVÝCH INFEKCÍCH	208
13. TRVALÁ PÉČE O UDRŽENÍ ZDRAVÍ	210
13.1 PÉČE O POTOMKA	210
13.2 PÉČE V DOBĚ DOSPĚLOSTI	211

13.3 PÉČE O ČISTOTU ORGANIZMU	212
<i>KROK PRVNÍ: OČISTA STŘEV</i>	213
<i>KROK DRUHÝ: OČISTA SLIZNICE ZAŽÍVACÍHO ÚSTROJÍ</i>	214
<i>KROK TŘETÍ: OČISTA KLOUBŮ</i>	214
<i>KROK ČTVRTÝ: OČISTA JATER</i>	214
<i>KROK PÁTÝ: OČISTA LEDVIN</i>	216
<i>KROK ŠESTÝ: OČISTA LYMFATICKÝCH CEST</i>	217
<i>KROK SEDMÝ: OČISTA CÉV</i>	217
<i>JAK CO NEJLÉPE PROVÁDĚT OČISTU ORGANISMU</i>	218
13.4 PÉČE O ČISTOTU STŘEV	218
CO ŘÍCI NA ZÁVĚR?	220
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	223
LITERATURA	224
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	227