

# PŘEMŮŽEME AUTISMUS?

**prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.**

**[strun@natur.cuni.cz](mailto:strun@natur.cuni.cz)**

Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

# 4. VITAMINY A MINERÁLY

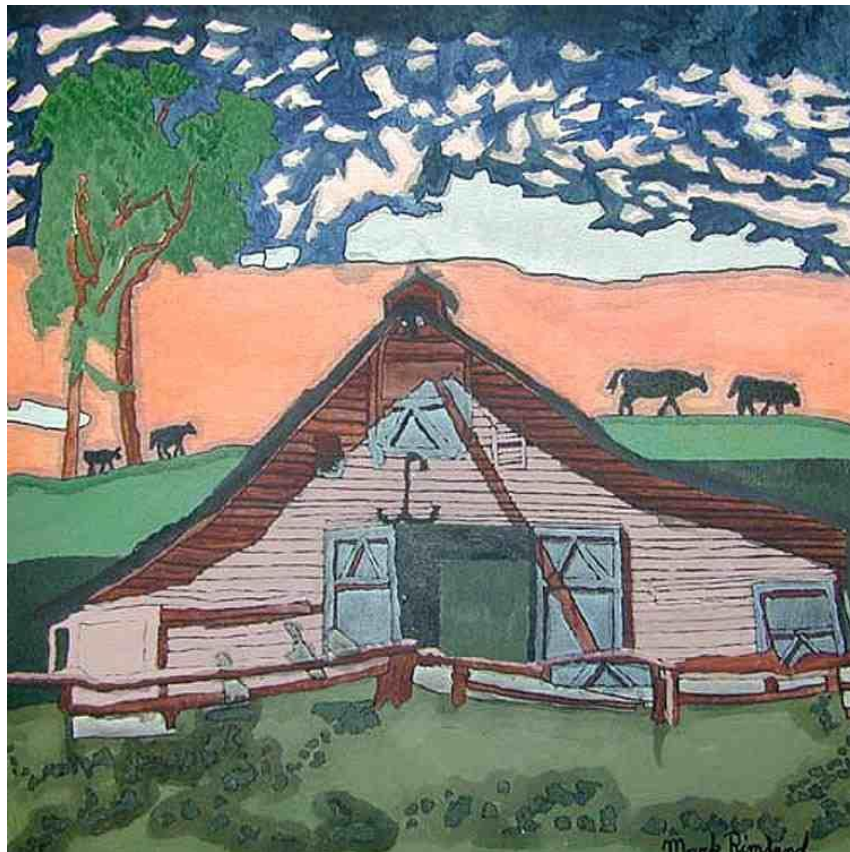
Co děti s autizmem potřebují?  
Co víme o mechanismu účinku?



Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

- 1. Byl tento způsob ověřen vědecky?**
- 2. Byla prokázána jeho účinnost u většího počtu dětí s PAS?**
- 3. Může nějakým způsobem způsobit poškození mého dítěte?**
- 4. Co se stane, když toto opatření nebudeme respektovat a vynecháme ho?**
- 5. Jak se toto opatření projeví v našem každodenním životě?**
  - Nezasáhne příliš do našich zvyklostí, neomezí náš denní rozvrh?**
  - Nebude pro naše dítě tento postup drastický a nebude způsobovat jeho stres?**
  - Jak toto opatření zasáhne finančně do rozpočtu rodiny? Lze očekávat odpovídající efekt?**

# Bernard Rimland – zakladatel ARI



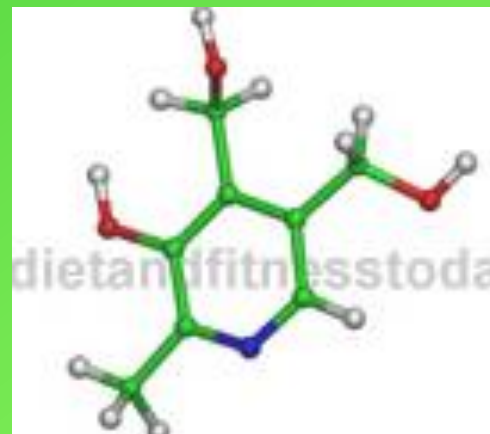
Mark Rimland – užívá 1 g  
vitaminu B6 stále

# VITAMINY - DDD

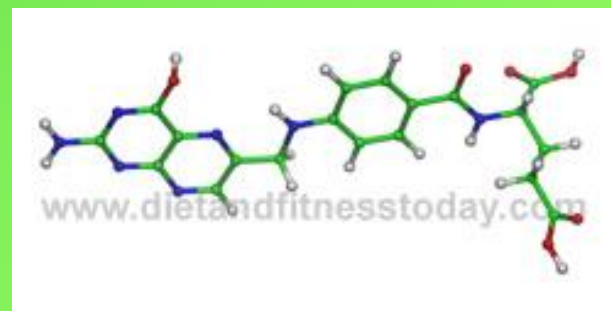
- Mg (0,001 g)
- Mikrogram (0,001 mg) mcg
- IU

# VITAMINY B

- **B6 – pyridoxin, pyridoxal, pyridoxalfosfát**



- **B9 – kyselina folová, listová**



- **B12 – kobalamin**

# DÁVKY A ZDROJE

**B6** 0,3-2 mg - DDD

- pyridoxin tbl max 10 mg
- 0,2-1g



10 ml do 1,5-2 dcl vody

**B9** – 200 mikrog

50%B6; 100%B9;25x B12

**B12** –1 mikrog

**megadávky???**



Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

# MECHANIZMUS PŮSOBENÍ

## B6

- přeměna excitačního glutamátu na tlumivou GABA
- přeměna homocysteinu

## B9

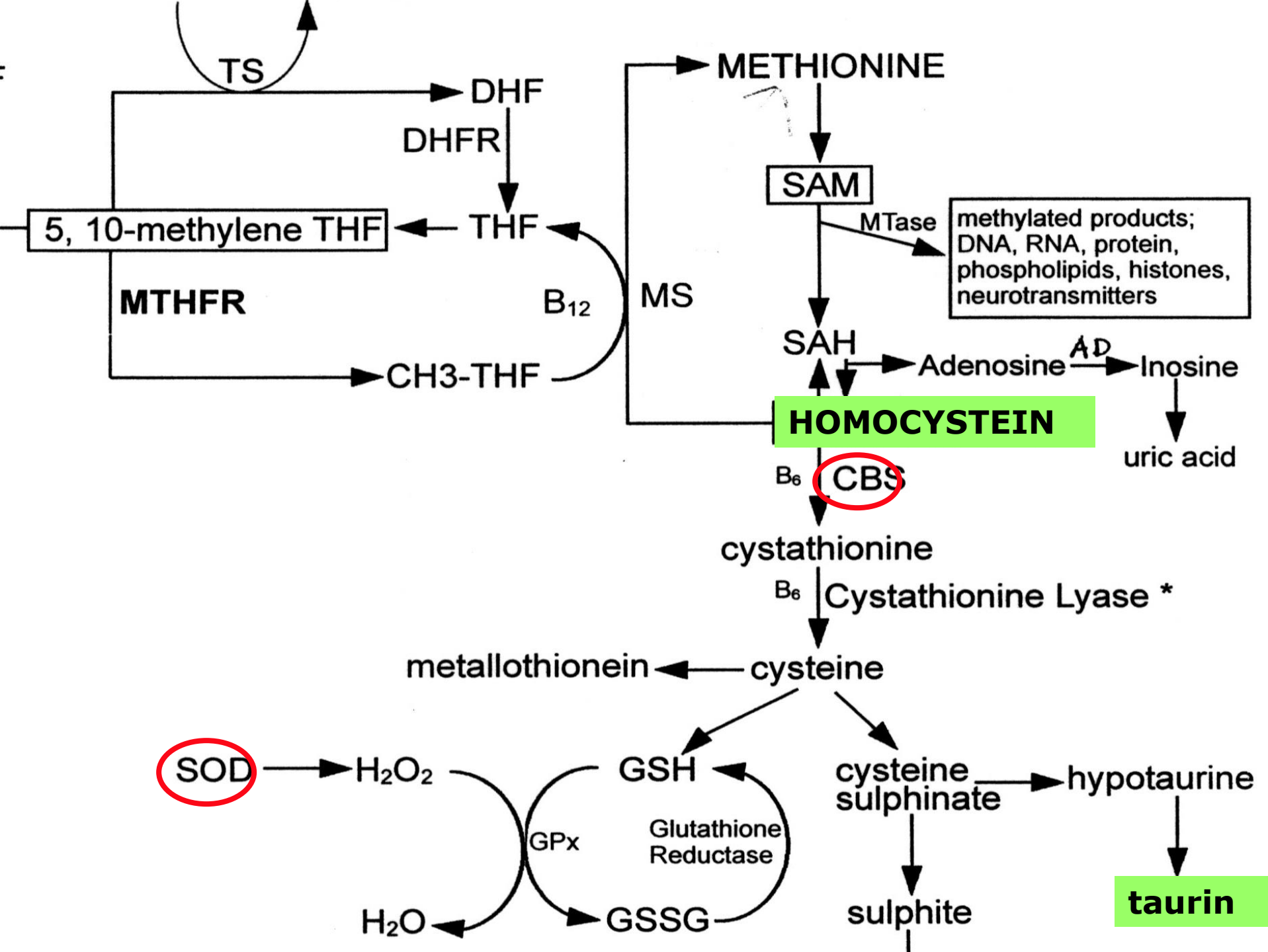
- metylace

## B12

- přeměna homocysteinu na aminokyseliny

# Homocysteinový cyklus

- **Homocystein** vzniká z metioninu z potravy. Pro jeho metabolické přeměny jsou nutné vitaminy B6 (pyridoxin), B9 (kyselina folová) a B12 (kobalamin).
- Aminokyseliny homocysteinového cyklu vytvářejí glutation. **Glutation je hlavní buněčný antioxidant** - lapač volných radikálů, které způsobují excitotoxicitu.
- Rtuť snižuje množství glutationu a tím zvyšuje nebezpečí excitotoxického poškození.
- **Oxidovaný homocystein – kyselina homocysteinová (HK) stimuluje NMDA receptory a působí excitotoxicky.**



# VITAMIN D

## 20 minut denně na slunci



Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

# VITAMIN D



**Rybí olej**

**Losos, treska,  
makrela.**

**Tresčí játra**

**Imunita, vstřebávání vápníku,  
stavba kostí,**

**vývoj mozku, činnost mozku**

# Zlepšení po podávání vitamínů

| NÁZEV        | lepší : horší | počet případů |
|--------------|---------------|---------------|
| A            | 18 : 1        | 1127          |
| B6           | 11 : 1        | 6 634         |
| B12          | 9 : 1         | 265           |
| Kys. folová  | 11 : 1        | 1995          |
| D – rybí tuk | 13 : 1        | 1681          |
| C            | 19 : 1        | 2 397         |

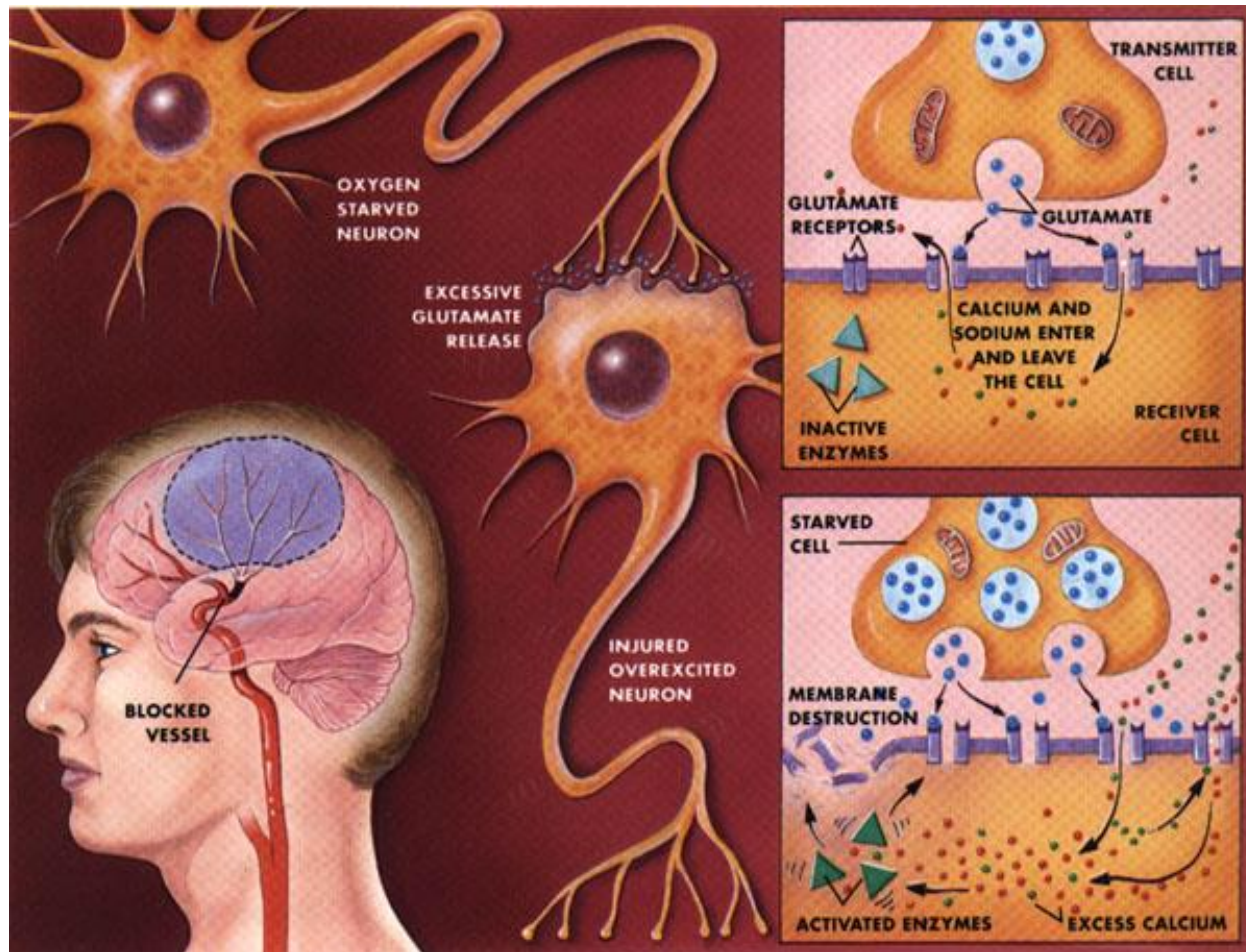
# Zlepšení po podávání suplementů

| NÁZEV     | lepší : horší | počet případů |
|-----------|---------------|---------------|
| ZINEK     | 22 : 1        | 1989          |
| VÁPŇÍK    | 14 : 1        | 2097          |
| HOŘČÍK    | 5 : 1         | 301           |
| MK        | 24: 1         | 1995          |
| MELATONIN | 7.8 : 1       | 1105          |
| DETOX     | 24 : 1        | 803           |

# MINERÁLY

- Hořčík – magnesium - 300 mg
- Vápník – kalcium - 800 mg
- Zinek – 15 mg
- Jód – 150 mikrogramů
- POZOR NA MĚĎ A ŽELEZO !!!

# EXCITOTOXICITA



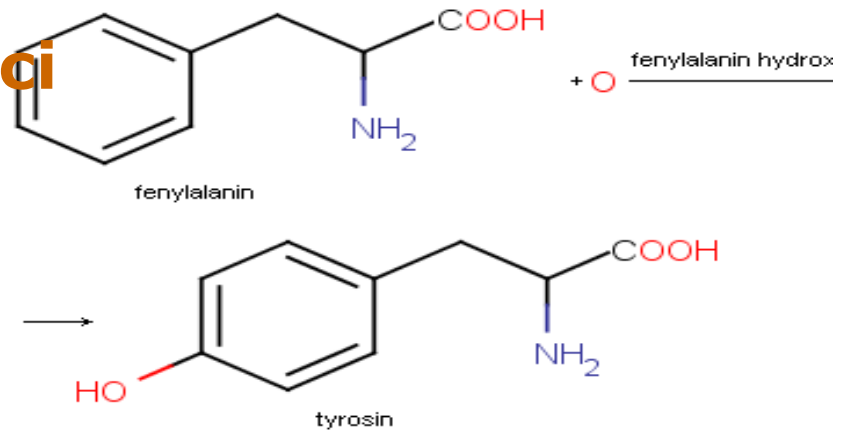
Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

# ANTIOXIDANTY

- **Beta-karotený (vitamin A – retinol)**
- **Vitamin E – tokoferol**
- **Vitamin C**
- **FLAVONOIDY**

# Melatonin ve střevech – 200x více než v šišince

- Chrání střevní sliznici
- Je to antioxidant
- Protizánětlivý



**Zdroje z potravin:**  
semena, ořechy,  
ryby, vejce,  
kvasnice

300 mg  
100  
kapslí



# Fytáty a probionta



Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

Člověk by měl jíst to, co **potřebuje**.  
Většinou však jí to, co mu **chutná**.

Zdraví si ovšem udrží jen tehdy,  
**jestliže mu chutná to, co potřebuje.**

řecký lékař Pyké, 200 l př.n.l.

Člověk by měl jíst to, co **potřebuje**.  
Většinou však jí to, co mu **chutná**.

Zdraví si ovšem udrží jen tehdy,  
**jestliže mu chutná to, co potřebuje.**

řecký lékař Pyké, 200 l př.n.l.

# Co tedy jíst při autizmu?

- Vynechat glutamát, aspartam, fluorid, omezit hliník, vynechat sóju
- Vynechat mléko (a jogurty)
- Bezlepková dieta s omezením
- Ájurvéda- pacifikace váty
- Probiotika a vláknina
- Vitaminy B6, B9 a B12
- Antioxidanty
- Mg a Zn

**ROTAČNÍ DIETA**



# GLUTAMÁT

- Dbejte na to, aby strava dítěte neobsahovala glutamát v žádné podobě
- MSG, koření
- Proteinový extrakt, kvasničný extrakt, sojový extrakt, sojová omáčka
- Čipsy
- Hotová jídla

# ASPARTÁT - ASPARTAM

- Dbejte na to, aby se ve stravě dítěte neobjevoval aspartam ani umělá barviva.
- 5000 druhů potravin
- BOJOVÁ CHEMICKÁ LÁTKA PENTAGONU

- **Neužívejte fluoridové tablety**
- **Dbejte na výběr pitné vody s obsahem fluoru nižším než 0,5 mg/L.**
- **Omezte pití černého i zeleného čaje – maximálně jeden šálek slabého čaje denně.**
- **Nepoužívejte fortifikovanou sůl**

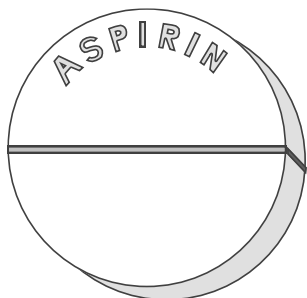
# *Ti, které milujeme*





## Soli hliníku se přidávají

- pitné vody
- k mraženým potravinám
- obaly (TETRAPAK)
- kosmetické produkty (ubrousky)
- léky (ASPIRIN)
- uvolňují se z nádobí



# Nadměrná imunologická aktivace



- Neočkovat krátce po infekčním nemocnění, při nachlazení nebo jiné infekční nemoci.
- Zajistit provedení zkoušky na přítomnost protilátek v krvi dítěte
- Pokuste se vyhnout hepB  
v kojeneckém a ranném věku

## AUTOPATIE

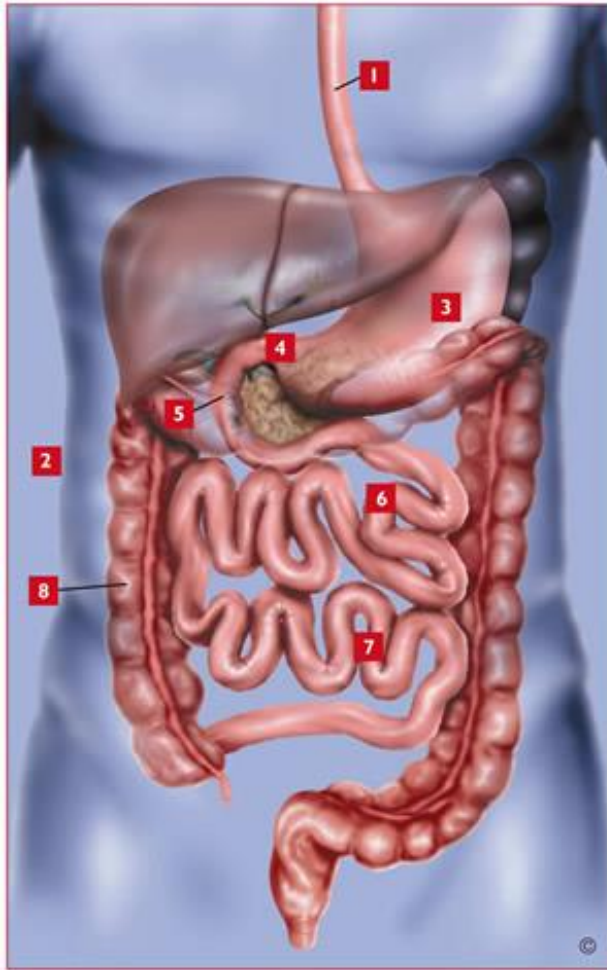
*Zápis do zdrav.  
Dokumentace!!!*

# Zlepšení po dietách

| NÁZEV      | Žádný efekt | zlepšení |
|------------|-------------|----------|
| MELATONIN  | 27%         | 65%      |
| Bezlepková | 47%         | 51%      |
| Bezmléčná  | 46%         | 52%      |
| GFCF       | 31%         | 66%      |
| Bez cukru  | 48%         | 50%      |
| Bez vajec  | 56%         | 41%      |
| ROTAČNÍ    | 46%         | 51%      |

# Zlepšení po dietách

| NÁZEV      | lepší : horší | počet případů |
|------------|---------------|---------------|
| MELATONIN  | 7.8 : 1       | 1105          |
| Bezlepková | 28 : 1        | 3774          |
| Bezmléčná  | 32 : 1        | 6360          |
| GFCF       | 19 : 1        | 2561          |
| Bez cukru  | 25 : 1        | 4187          |
| Bez vajec  | 17:1          | 1389          |
| ROTAČNÍ    | 21:1          | 938           |

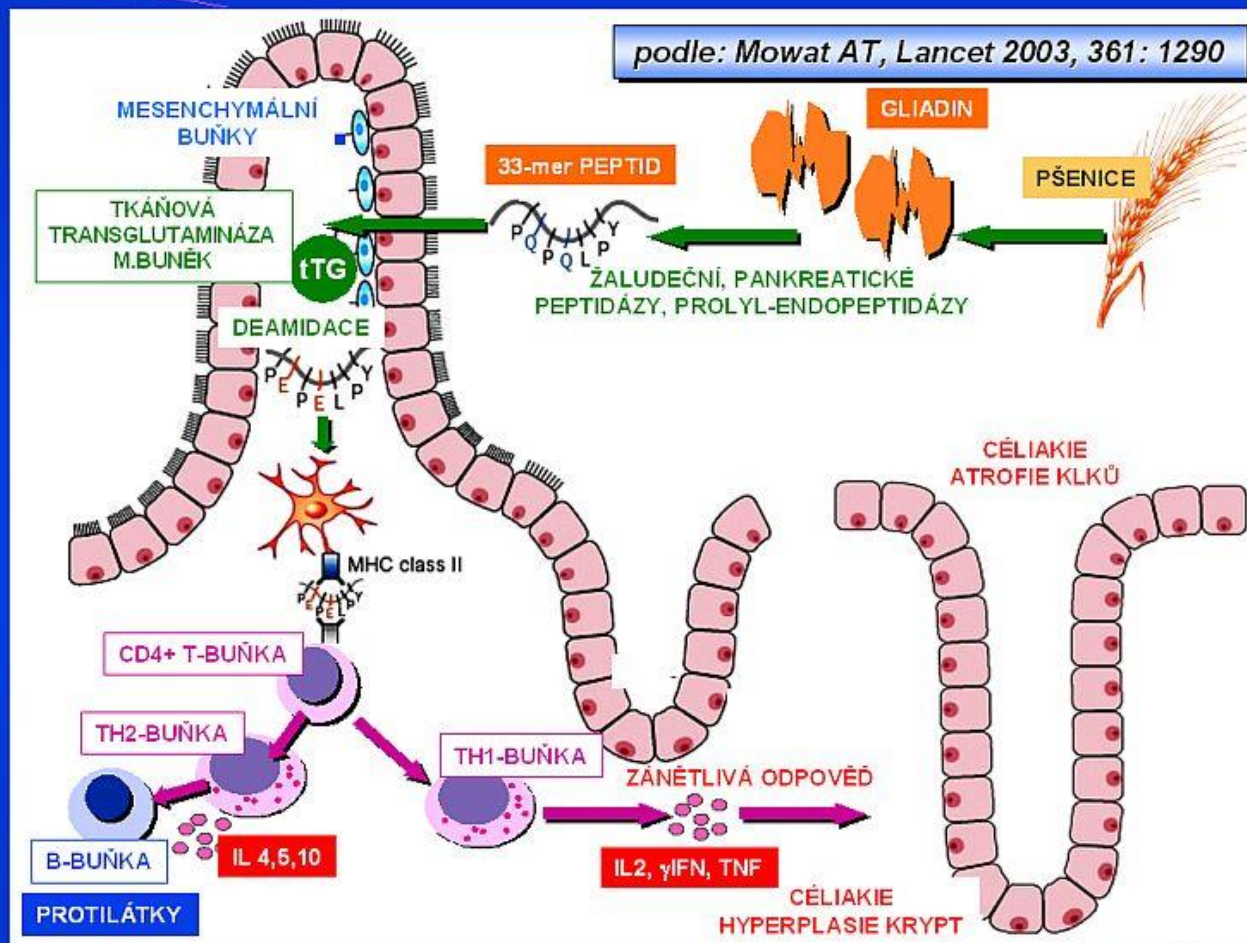


- 1** THE ESOPHAGUS
- 2** THE ABDOMEN
- 3** THE STOMACH
- 4** THE PYLORUS
- 5** THE DUODENUM
- 6** THE JEJUNUM
- 7** THE ILEUM
- 8** THE LARGE INTESTINE



[www.technion.ac](http://www.technion.ac)

# Reakce na lepek



# Ájurvéda

- **Omezit či lépe vynechat ve stravě**
- **syrovou stravu**
- **studená jídla a nápoje**
- **pochutiny (chipsy, sušenky)**
- **sušené ovoce**
- **suché müsli**
- **fazole**
- **košťálová zelenina**
- **fast-food, jídlo ve spěchu**

# Rotační dieta – příklady z USA

- Rýžové mléko
- Brusinkový džus – ředěný
- Vejce slepičí – křepelčí a kachní
- Mouky: bramborová, rýžová, kukuřičná
- Oleje: rostlinný, slunečnicový, olivový, kokosový, kukuřičný
- Máslo ghee
- Maso kuře, krůta

Sladké brambory, celer, mrkev, cukety, hrách, kukuřice

Zdroje

vápníku: špenát, brokolice, zelená cibulka, kedluben

Hrušky, broskve, švestky, papaja

Med – různé druhy, javorový sirup, datlový cukr v množství 1/3 podle

**Přednost biopotraviny-**

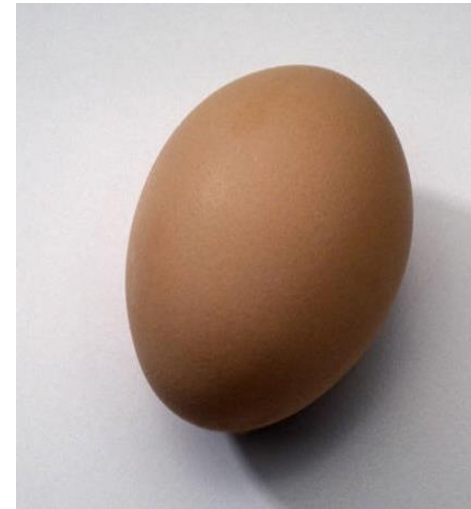
cukr, žádné umělé



Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

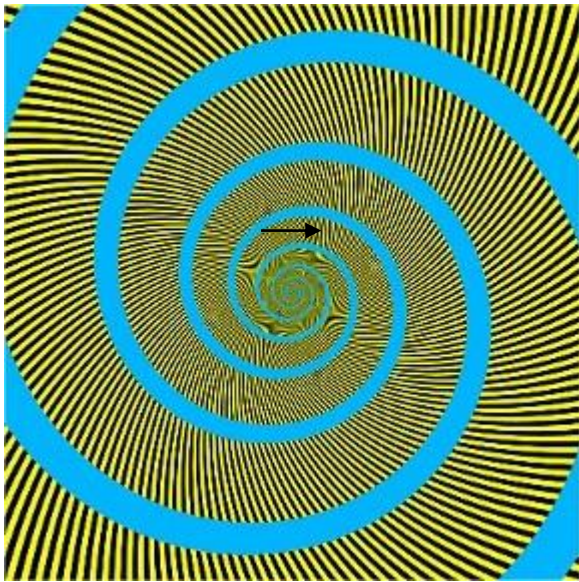
# Autismus a poškozené střevo

Co bylo dřív?



Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

# Masáž břicha

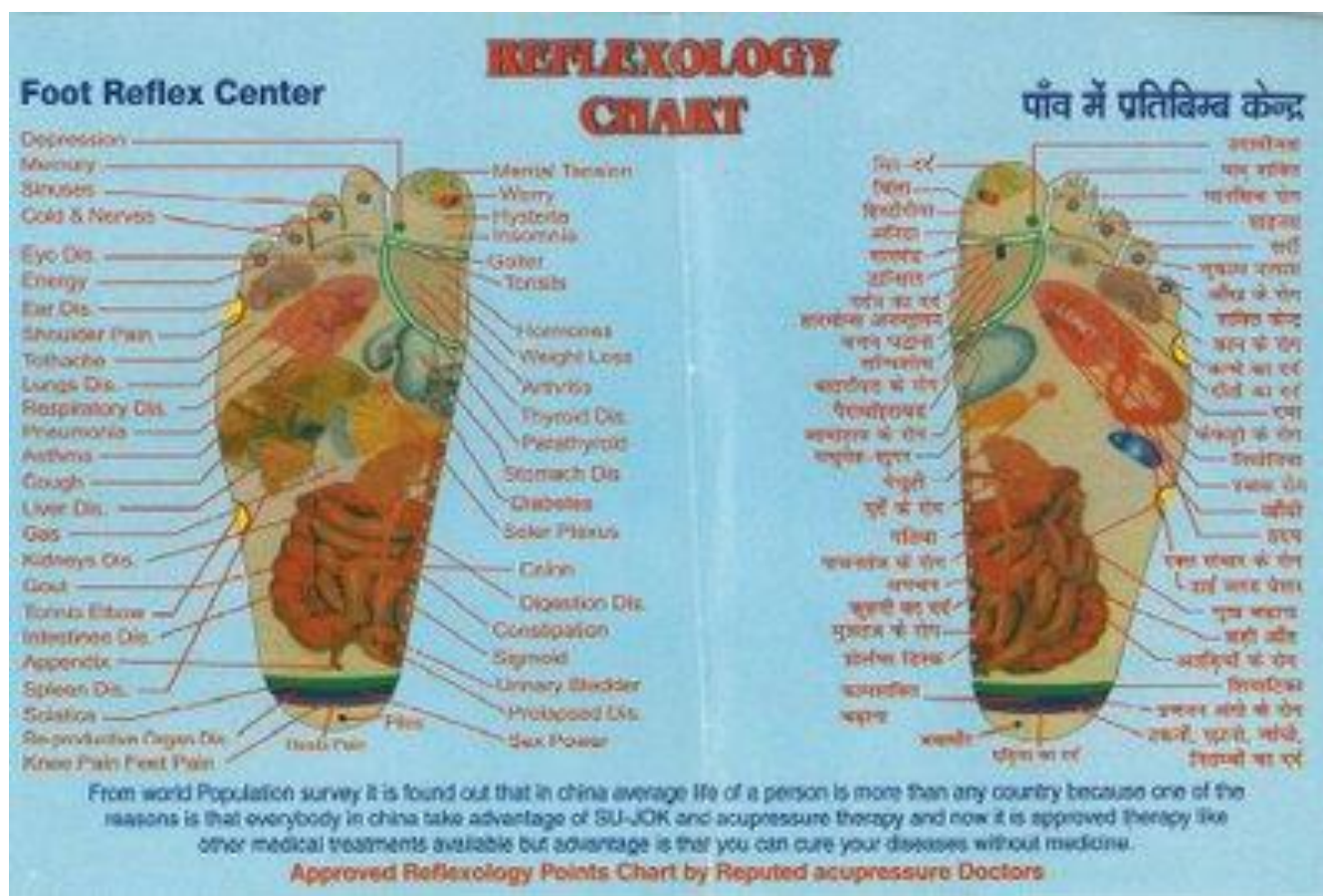


Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

# Masáž chodidel



# Nohy – reflexní plochy



Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

# DENÍK

## ***Autism Treatment Evaluation Checklist ATEC***

<http://www.autism.com/ari/atec/atec-online.htm>

# Za jak dlouho můžeme očekávat účinky?

Mnoho pozitivních změn  
pozorujeme  
v průběhu 2 - 6 týdnů,  
v průměru za 4 týdny

- **DIETY** (GF/CF, protikvasinková, snížené fenoly)
- **ODSTRANĚNÍ KVASINEK a BAKTERIÍ**
- **SUPPLEMENTY** (B-vitaminy, multivitaminy, hořčík, vápník, rybí olej,  $\omega$ -3 mastné kyseliny)

- **Pozor: projevy alergií do 2 hodin až do 2. dne na obličeji -**

**vyvrážka**

garance účinky ke zdraví

# **Je možná terapie?**

## **NE!**

### **Celoživotní porucha**

### **Psychologické a pedagogické terapie**

### **Sociální pomoc**

*Primářka dětské neurologie*

Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu

# **Přemůžeme autismus?**

**Průvodce pro rodiče, použitelný i  
pro pediatri, psychiatry a  
všechny obětavé bytosti, které se  
snaží pomáhat autistům.**

**Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.**

**s příspěvkem MUDr. Blanky Urbánkové,  
Lindy Neubauerové a MUDr. Anděly Šárkové  
a ilustracemi PhDr. Ing. Z. Hajného**

# Program přednášek

- **18. 2. Co můžeme udělat hned?**  
**(Diagnoza, dotazník, spánek)**
- **18. 3. Druhý mozek v našem břiše, diety, zejména GFCF**
- **22. 4. Svět vitaminů a minerálů**
- **Květen: Spirituální pohled**
- **Červen: Rodičům**

# Immune-glutamatergic Dysfunction as a Central Mechanism of the Autism Spectrum Disorders.

R. L. Blaylock and A. Strunecka

*CMC* covers all the latest and outstanding developments in medicinal chemistry and rational drug design. Each issue contains a series of timely in-depth reviews written by leaders in the field.

**Impact factor: 5.0**



Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu



# RTUŤ

- Thimerosal ve vakcínách
- Ryby a mořské plody
- Amalgamové výplně

**At two months,  
62.5 micrograms  
of ethylmercury -  
- a level 99 times  
greater than the  
EPA's limit for  
daily exposure**

**Chelační terapie –  
ARI**



**<http://www.youtube.com/watch?v=edikv0zbAIU>**

Prof. RNDr. Anna Strunecká  
galerie Cesty ke světlu