

Dr. Berg: Konkrétní tipy, jak pomoci (nejen) dětem s příznaky autismu

🌐 otevrisvoumysl.cz/dr-berg-konkretni-tipy-jak-pomoci-nejen-detem-s-priznaky-autismu

15. srpna 2024

Ve zkratce...

Dr. Eric Berg přináší konkrétní tipy a protokol, jak pomoci někomu, kdo má příznaky autismu. Více ve videu.

Facebook

Telegram

VK

► Nefungují Vám videa níže? Klikněte [zde](#).

↓ **Video s českým dabingem** ↓

↓ **Video v originále s českými titulky** ↓

Jestli jsou pro Vás překlady hodnotné, zvažte přispěním na jejich tvorbu níže kartou (ocením měsíční podporu) nebo ZDE na bankovní účet. Děkuji! (ps: Po kliknutí na tlačítko „Přispět“ budete přesměrování na platební bránu)

Donation amount

Donation frequency

Sledujte také na: Odysee/ Rumble / Substack

Originál videa publikován ZDE: 9. září 2023

Přepis:

Skutečná základní, hlubší buněčná příčina autismu spočívá v oxidačním stresu neuronů, který vede k neuronální toxicitě a zánětu. V podstatě dochází k zánětu v mozku a k velkému poškození volnými radikály, ale proti tomu není dostatečná antioxidační ochrana. Vaše tělo si antioxidanty vytváří a mohou pocházet ze stravy. Já jsem se do tohoto tématu velmi ponořil a našel jsem zajímavé informace o některých běžných nedostatcích u mnoha lidí, kteří trpí autismem.

Za prvé – mají tendenci mít nízké množství antioxidantů, zejména glutathionu, což je hlavní antioxidant v těle, který odvádí obrovský kus práce při ochraně a zbavování se toxicity a poškození volnými radikály. Také je zde málo vitamínu A, málo vitamínu E, málo vitamínu D, málo zinku, selenu, málo hořčíku a málo omega-3. Je zde také mitochondriální dysfunkce, což není překvapivé, protože kdykoli máte oxidační stres, budete mít problémy v mitochondriích, hluboko uvnitř neuronu. A je tu také něco, čemu se říká vysoká hladina homocysteinu, kterou si možná spojujete se srdečními problémy, ale v tomto případě může vytvářet degenerativní příznaky v mozku.

A řešením tohoto problému je B-12 a foláty v určité formě, o kterých se zmíním za chvíli. Jsou tu také abnormality aminokyselin, pravděpodobně kvůli veškeré probíhající oxidaci. Tyto aminokyseliny jsou opravdu důležité, protože jsou surovinou pro všechny enzymy a biochemické dráhy. Na základě těchto údajů by nejlepší dieta, kterou bych doporučil, byla verze carnivore stravy, protože ta vyloučí mnoho potenciálních reakcí alergického typu, které dotyčný má, včetně problému s nesnášenlivostí lepku nebo alergií na lepek, nebo alergií na kasein, nebo cokoli jiného, protože spousta lidí, kteří mají autismus, má potravinové alergie, a to vytváří větší oxidační stres.

Takže cokoli, co můžeme udělat pro odlehčení tohoto oxidačního stresu tím, že eliminujeme všechny potenciální alergické typy, bude dobré. A do carnivore stravy bych zařadil i vejce. Protože ve vaječném žloutku získáte hodně vitamínu A, stejně jako další

minerály a vitaminy. Zařadil bych také mořské plody a dokonce i korýše. I když v nich může být o něco více vyšší obsah rtuti, zároveň tím získáte vyšší množství selenu a zinku a dalších stopových minerálů, které velmi chrání před těmito těžkými kovy. Zařadil bych také orgánové maso, jako jsou hovězí játra.

Pokud nemáte rádi játra, buď si sežeňte dobrý recept, nebo je zakamuflujte do hamburgeru, nebo si vezměte pilulky z jater od krav krmených trávou. Protože játra nejenže obsahují téměř vše, co jsem zmínil, včetně B12 a folátu a zinku a selenu, ale jsou také dobrým zdrojem aminokyselin, které jsem zmínil. Mají ještě něco a to je koenzym Q10, který je velmi silný pro mitochondrie, a to může být nesmírně užitečné. V tomto protokolu se snažím místo toho, abyste se zatěžovali spoustou různých vitaminů, zařadit potraviny, které tyto vitaminy obsahují, abyste nemuseli užívat každou jednotlivou živinu. Úprava této carnivore diety, která z ní udělá ne tak docela carnivore, udělá z ní spíše ketogenní plán, protože přidáme trochu sacharidů, ale ne příliš mnoho.

Přidali byste mikrozeleninu nebo klíčky. Pokud můžete najít mikrozeleninu vypěstovanou v půdě, bylo by to to nejlepší. Proč? Protože tyhle malé rostlinky, tak zhruba po sedmi až deseti dnech, jsou jedny z věcí, které jsou nejvíce bohaté na fytonutrienty a antioxidanty, které můžete jíst, a některé z nich jsou nabitě sulforafanem, což je účinný, známý lék na autismus. Mikrozelenina a klíčky jsou v podstatě antioxidanty na steroidech. Pro tvorbu glutathionu jsou tu dvě věci: doplněk zvaný NAC, který nepřímo pomáhá vytvářet glutathion, a selen.

Selen můžete užívat jako doplněk, nebo pokud jíte měkkýše či mořské plody, získáte do sebe dostatečné množství selenu. Dalším důležitým prostředkem je olej z tresčích jater. Proč? Protože je to perfektní EPA, DHA, omega-3, stejně jako vitamin A a vitamin D. Člověk, který má autismus, může potřebovat více vitaminu D, v takovém případě je nejlepší se vystavovat hodně slunci, aniž by se spálil. Pokud to nejde, například v zimě, užívejte dobrý doplněk

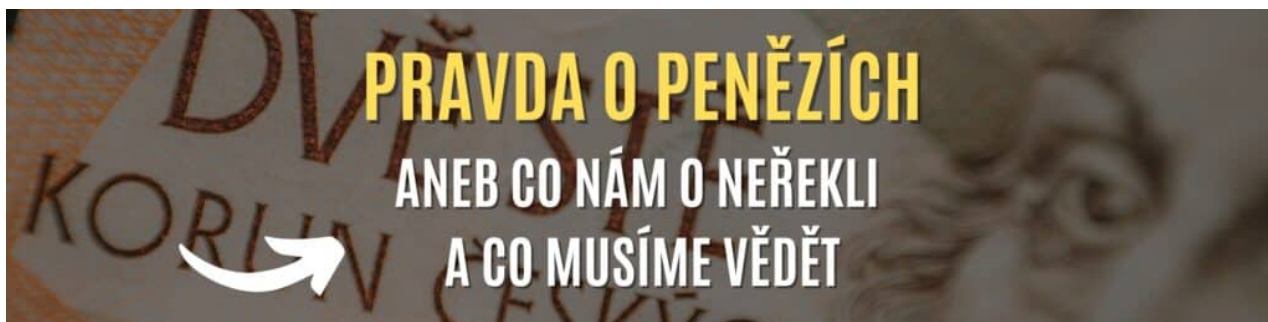
vitaminu D3, alespoň 10 000 IU denně, pravděpodobněji možná dokonce 20 000 IU. To bude působit jako velmi silný protizánětlivý prostředek.

Pokud nejíte hovězí játra, protože nemáte rádi játra, nebo nehodláte jíst tablety, pak doporučuji, abyste si pořídili typ vitaminu B12 a folát, který může pomoci snížit homocystein a výrazně pomoci tomuto stavu. Forma vitaminu B12, kterou potřebujete užívat, se nazývá metylkobalamin, nikoli kyanokobalamin, který mnoho lidí užívá a neuvědomuje si to. Je to jen syntetická verze. Není to ta správná. A pak typ folátu, který potřebují, je methyfolát, ne kyselina listová (folic acid). Co se týče koenzymu Q10, ten můžete získat v orgánových masech, ale je to velmi účinné opatření pro zlepšení stavu vašich mitochondrií.

Takže to možná budete chtít přidat na seznam společně s touto další věcí, která se nazývá methylenová modř. Methylenová modř je velmi zajímavá. Natočil jsem o ní videa. A v závislosti na věku člověka, řekněme, že je to dítě, bych doporučil možná 10 kapek. Je to velmi malé množství. Pokud je starší, možná vezměte 20 kapek. A jak 10 až 20 kapek je velmi malá dávka, tak byste to dali do sklenice vody, možná byste do toho chtěli přidat nějaké elektrolyty a popíjeli byste to brčkem, protože methylenová modř může výrazně pomoci snížit oxidační stres v mitochondriích, čímž se sníží tlak na neurony a zlepší se příznaky autismu.

Takže tady to máte. To je plán, který bych doporučil. A pokud jste neviděli mé video o sulforafanu a autismu, měli byste se na něj podívat.

Překlad: David Formánek



Facebook

Telegram

VK

Líbí se Vám překlady?



Jestli jsou pro Vás videa hodnotná a líbí se vám, ocením podporu na chod tohoto projektu. Víím, jak jsou reklamy otravné, proto je zde nechci dávat. Libovolnou částku můžete zaslat na níže uvedené číslo účtu, nebo jednodušeji přes mobilní aplikaci si oskenovat QR kód. Děkuji za Vaši podporu!

Bankovní účet (CZK): 2201583969/2010

Do zprávy příjemce napište prosím: Dar

Pro platby na eurový účet (EUR):

Jméno: David Formánek

IBAN: CZ8520100000002201806894

SWIFT/BIC: FIOBCZPPXXX

Do zprávy příjemce napište prosím: Dar



Náhodný výběr

Diskuze

Napsat komentář

Vaše e-mailová adresa nebude zveřejněna. Vyžadované informace jsou označeny *