

Ambiciózní cíl: vitamínem C pro zdraví

Když posloucháte Dr. Lucii Kotlářovou, máte po pár minutách jasno v tom, že musíte svůj život trochu změnit. Že je potřeba se lépe o sebe starat, vycházet sami sobě vstříc. Že se musíte mít rádi a nahlížet na svět s touhou dělat dobré věci, přemýšlet v souvislostech, a hlavně optimisticky. Věřit v pokrok a hledat cesty k tomu, aby ten pokrok byl pro vás užitečný. Lucie Kotlářová vede imunologickou kliniku v Jesenici u Prahy – InPharmClinic. Ta se zabývá diagnostikou a léčbou těla vlastními látkami. Jinými slovy zkoumá, jestli vám nechybí, a pokud ano, pak doporučí, jak úbytek vyrovnat, a to včetně infuzí. Na kliniku přicházejí lidé s různými zdravotními problémy, včetně onkologických pacientů, podnikatelé a manažeři se syndromem vyhoření, alergici, jednotlivci s depresemi nebo třeba ti, kteří trpí chronickými virózami. Lucie Kotlářová nespočetněkrát předsvědčila, že je to především vitamín C, který dokáže spouštět seberegenerační procesy přispívající ke zdraví. Je nadšenou propagátorkou jeho nezastupitelné role v lidském těle. Mnoha klientům pomohla zlepšit kondici právě aplikací tohoto často v těle chybějícího vitamínu. Dokáže argumentovat oponentům na základě uceleného zkoumání a poznání, jemuž věnuje většinu svého profesního času a sil. Odborníky i laickou veřejnost se již několik let snaží přesvědčit o tom, že tak dostupný prostředek, jako vitamín C je, může být základním kamenem na cestě ke zdraví:



Imunologická klinika InPharmClinic, kterou vedete, pomáhá lidem udržovat kondici, a nejen to. Dává jim naději na zvládnutí obtíží i chronických chorob na základě přesné diagnostiky a zapojením vitamínu C. Jaká je filozofie vašeho pracoviště?

Naše filozofie je integrovat imunitu do širšího pojetí vnímání zdraví člověka. Kromě imunity se věnujeme ose neuro-endokrino-imunitní a souvislostem z toho plynoucích. Co to znamená? Imunita souvisí s hormonálním a nervovým systémem a taktéž s gastrointestinálním. Projevy imunopatologií jsou často promítnuty na fungování nervového systému (mozek + mícha) a hormonálního (štítná žláza, kůra nadledvinek, slinivka, pohlavní orgán atd). Střeva mají zásadní vztah k imunitě, formuje se zde 70 % imunitní odpovědi. Častým spouštěčem imunopatologií jsou stresové faktory v rovině osobní, pracovní, vztahové, ale i metabolické. Protrahované změny v biochemii těla vlivem stresu vedou ke změnám, které přispívají k metabolickému syndromu, poruchám nálad a pozornosti, hormonálním změnám ústícím v poruchy štítné žlázy, k poruchám plodnosti, bolestem pohybového aparátu.

Již dlouho je známo, že vitamín C je nenahraditelný pro lidský organizmus, ovšem až v poslední době se ukazuje jeho obrovský význam z hlediska zdraví a nemoci. Vitamín C chrání antioxidantním účinkem zejména imunitní, nervové, svalové, střevní a jaterní buňky, odvádí z organismu toxické látky, včetně kancerogenních, a přináší do organismu antioxidantní kapacitu, která neutralizuje nežádoucí oxidační stres. Jeho vznik je podmíněn faktory vněj-

šími (psychický stres, fyzické vypětí, léky, nemoci, znečištěné ovzduší, konzervanty, kouření, alkohol atd.) a vnitřními (oxidační stres vzniká v buňce jako vedlejší produkt tvorby energie). Vitamín C dále zajišťuje normální funkce imunitního, nervového a kardiovaskulárního systému, odpovídá za tvorbu kolagenu, který je důležitý pro hojení a pevnost tkání, je zkrátka zásadní.

Méně známým je také vliv vitamínu C na kardiovaskulární systém. Kardiovaskulární choroby jsou v naprosté většině způsobeny aterosklerotickým procesem, kdy se ve stěnách tepen v místech zánehtu ukládají tukové látky, dochází k jejich zúžení s následnou nedokrevností (ischemií) příslušné části organismu. Nejčastěji se tak děje na tepnách srdce, dolních končetin a mozkových tepnách. Ve vzniku tohoto stavu hraje významnou roli chronický záneht, k jehož rozvoji přispívá oxidační stres, který poškozuje cévy a kontinuálně spotřebovává antioxidantně působící vitamín C, což vede u lidí s kardiovaskulárními nemocemi k jeho chronickému nedostatku. Profesor Linus Pauling, držitel dvou Nobelových cen, proto ve své publikaci konstatoval, že vitamín C jako ve vodě rozpustný antioxidant chrání cévy a další tkáně proti oxidaci. Nejnovější odborná práce publikovaná v uznávaném mezinárodním periodiku pod taktovkou pana profesora Pavla Klenera, ve spolupráci s americkými univerzitami a stocholmským imunologickým centrem a naší klinikou v únoru 2020 poukazuje na přínos vitamínu C v prevenci a léčbě onkologických onemocnění jakožto látky zvyšující kvalitu života pacienta procházejícího náročnou onkologickou léčbou, bez rizika interakce vitamínu C se standardní léčbou. Tento efekt je dán významným snížením nežádoucích účinků standardní onkologické léčby vlivem vitamínu C.

Léta se zabýváte z pozice farmakologa zkoumáním interakcí léků, rozumíte světu vitamínů a minerálů v lidském těle, spolupracujete s vědeckými kapacitami, shromáždila jste nespočet argumentů, stále se vzděláváte a pořád hledáte cestu k tomu, aby širší veřejnost pochopila, co jí chcete sdělit. Proč se novinky pořád tak těžko prosazují?

Novinky ve farmakologii se v běžné klinické praxi prosazují až po relativně dlouhé době. Souvisí to s vývojem léčiv, který je zdoluhavý, následným testováním a pak představením odborné lékařské obci. Uplyne mnoho času, než se toto naplní. Tělu vlastní látky, tzv. biogenní látky, jsou výrazně bezpečné, což urychluje celý proces integrace těchto látek do léčby. Laicky řečeno, riziko, že nám bude škodit látka, kterou náš organizmus zná, a umí s ní tedy

pracovat, je velmi malá. I zde je však potřeba dodržovat určitá pravidla, jako je sledování lékových interakcí s ostatními léčivy, otázka dávky a načasování léčby, a případně kombinace látek tak, aby měly synergické působení.

V oblasti vitamínu C probíhá inovace hlavně na úrovni technologické, a to na základě znalostí farmakokinetických informací, které jsou relativně nově publikovány od roku 2004. Dnes již víme, že bohužel, při perorální aplikaci běžných forem vitamínu C je však vstřebávání ze střeva do krevní plazmy omezeno nevelkou kapacitou transportérů ve střevní stěně. Například z perorálně podaného obyčejného vitamínu C se až 80 % tohoto množství vyloučí, aniž by byl organismus schopen ho zužítkovat.

Dosáhnout dostatečných plazmatických hladin je možno intravenózním podáváním vysokých dávek vitamínu C. Samozřejmě nitrožilní infuze není vždy dostupná, nicméně jako vynikající řešení se jeví lipozomální forma vitamínu C. Díky lipozomální technologii je vitamín C obalen či navázán na vrstvu přírodních fosfolipidů, z nichž jsou utvořeny i naše buněčné membrány. V průběhu vstřebávání do organismu fosfolipidová vrstva poskytuje vitamínu C ochranný obal, a proto oproti

běžným perorálním formám s postupným uvolňováním umožňuje lipozomální forma dokonalejší vstřebávání vitamínu C.

Přesto vaše klinika nestačí poptávce po léčbě...

Naše klinika patří mezi první zdravotnická pracoviště, která začala pracovat s vitamínem C v infuzní podobě a kolagenovými injekcemi pro léčbu bolesti pohybového aparátu, nebylo to však jen tak. Na pozadí této aktivity stála usilovná spolupráce s americkými univerzitními pracovišti, německými a italskými kolegy, vzdělávací semináře a konference organizované na platformě společnosti Edukafarm, která se danými léčebnými postupy významně zabývá, a v neposlední řadě také spolupráce s farmaceutickou firmou InPharm, která je schopna v České republice zajišťovat léčiva pro naše protokoly. Byla to koncentrovaná snaha o využití integrativních principů v CZ s

pomocí partnerů, kteří mají obdobné smýšlení jako my.

Mezi klientelou jsou převážně osobnosti z businessu, tedy podnikatelé a manažeři, podnikatelky a manažerky. Tedy ti, kteří nemají čas, ale mají peníze, jež rádi vynaloží na to, abyste napravili, nač oni sami už nestačí. Jak jim však vysvětlujete, že jednou týdně přijít na infuzi není zas tak velký zásah do jejich denního scénáře?

Ano, mezi naši klientelu patří lidé s velkou zodpovědností a často si nesou velké břímě. Zároveň se jim nevyhýbají životní strasti. Jsou více než ostatní vystaveni opravdu stresu, který spouští stresovou osu, tak jak ji známe: aktivace hypothalamus – hypofýza a kůra nadledvinek, produkce stresových hormonů typu kortizol a pak celá paleta příznaků směřujících k metabolickému syndromu – zvýše-

Díky lipozomální technologii je vitamín C obalen či navázán na vrstvu přírodních fosfolipidů, z nichž jsou utvořeny i naše buněčné membrány.





ná glykémie, zvýšený krevní tlak a cholesterol, ukládání viscerálního tuku, imunopatologie ve smyslu alergií, autoimunit, zánětů. Tato kaskáda může končit až onkologickým nálezem. Protože rozumíme patobiologii stresu, jsme schopni tu rozjiždějící se stresovou osu ovlivnit, pozastavit, zpomalit, modifikovat. Spolupráce pacienta je zásadní, my poskytujeme nástroje k tomu, aby se stresová reakce nerozvinula do plné šíře svých projevů, a to v dostatečném předstihu, kdy organismus začíná vysílat signály, ale nejsou ještě patologické změny, pouze již nastávají funkční změny.

Když si člověk uvědomí, že by o své zdraví mohl přijít nebo o něj přichází a následně nebude moci vykonávat svou práci a zastat svou roli v rodině, velmi rychle si situaci vyhodnotí a čas věnovaný infuzní léčbě rád vyčlení. Má slova potvrzuje fakt, že pacienti naší kliniky nejsou jen lokální, tedy pražští, ale sjíždějí se z širokého okolí a někteří k nám dojíždějí až z Moravy; nechybí ani klientela zahraniční.

Ve vašem pojetí je vitamín C fenoménem, jemuž bychom měli přikládat vyšší pozornost než doposud. Nyní obzvláště, neboť dokáže dělat divy s imunitou, tedy být účinnou zbraní proti koronaviru. Nechystáte třeba nějakou placenou poradnu na dálku, aby se běžný spotřebitel

naučil s tímto vitamínem víc kamarádit?

Vitamín C má silný antioxidační účinek, díky němuž chrání imunitní, nervové, svalové, střevní, plicní a jaterní buňky, a zároveň odvádí z těla toxické látky, včetně kancerogenních. V dostatečných dávkách neutralizuje nežádoucí oxidační stres, který v současné době doslova zahlcuje organismus dospělých i dětí. Dále tento vitamín odpovídá za tvorbu kolagenu, který je důležitý pro hojení a pevnost tkání, a pro vstřebávání železa z potravin. A v neposlední řadě má silný antivirový účinek. Ke zvýšení protiinfekční a protinádorové imunity používáme také formu infuzí, kterou lze do pacienta dostat i vyšší dávky než při podávání běžného vitamínu C ústy. Protože je však potřeba udržet dobrou koncentraci vitamínu C v organismu i ve dnech, kdy nepodáváme infuze, využíváme liposomální formy pro perorální podání. Máme s těmito postupy na klinice velmi dobré zkušenosti. Jakékoliv látky v liposomální formě se totiž do těla velmi dobře vstřebávají a pronikají dovnitř do buňky, což žádná jiná technologie zatím neumí.

Jakožto imunologická klinika pracujeme s nemocemi spojenými s poruchami imunity, což je široká škála onemocnění od únavového syndromu až po onkologii. Velmi dobrý efekt má vitamín C například u boreliózy, mononukleózy, autoimunitních onemocnění typu

lupénky, revmatoidní artritidy, herpetických infekcí, u stavů opakujících se respiračních infekcí, u alergií. Jde o rozsáhlou škálu působení, což je dáno širokým spektrem účinků vitamínu C. Pacienti u nás dostávají vitamínoterapii jako podpůrnou léčbu, díky níž netrpí nežádoucími účinky své základní léčby. Výrazně jim tak zvyšujeme kvalitu života, což je nejzásadnější u onkologických pacientů. Někdy má však i podání samotného vitamínu C bez jakékoliv další terapie překvapující farmakologické účinky.

Pro posílení celkové imunity u nás na klinice doporučujeme kombinaci vitamínu C s liposomálním kolostrem, která má velmi dobrý vliv na ochranu před střevními a respiračními viry a bakteriemi. Obsahuje polypeptidy bohaté na prolin, laktoferin, lysozym, imunoglobuliny proti bakteriím a virům, což jsou látky s přímým účinkem na imunitu.

Říká se, že náš organismus si ponechá v daném okamžiku tolik „céčka“, kolik právě potřebuje, a zbytek vyloučí močí. Jak fungují vaše testy – dokážou stanovit saturaci vitamínem tak, aby člověk věděl, jak na tom byl včera a bude pravděpodobně zítra za běžných okolností?

Vědecké studie ukázaly, že výskyt onemocnění je často spojen se sníženou hladinou

vitamínu C a že zvýšení jeho hladiny snižuje úmrtnost. V případě, že oxidační stres není dostatečně neutralizován antioxidačním účinkem zejména vitamínu C, může imunitní, nervové a další buňky ohrožovat, narušit jejich DNA, vést je k mutaci. Oxidační stres tak poškozuje zdravé tkáně, vede je k chronicky zánětlivé reakci. Toto vše může přispívat ke klinickým projevům v podobě depresí, únavového syndromu, opakovaných infekcí, alergií, autoimunitních, kardiovaskulárních a neurodegenerativních chorob a nádorů. Vitamín C je zásadní pro fungování imunitního systému. Zvyšuje například protilátky proti virům. Bez vitamínu C by nefungovaly základní buňky imunitního systému (leukocyty) jako fagocyty, které likvidují v organismu všechny cizorodé látky (viry, bakterie ad.). A nefungovala by ani lymfocytová část obranných mechanismů proti nádorovým buňkám. Vysoké koncentrace vitamínu C se udržují také v nervových buňkách, respektive v mozku, přičemž je prokázán vliv vitamínu C na fungování nervového systému. Proto někteří autoři popisují pozitivní vliv vitamínu C na autismus, epilepsii a kognitivní funkce (paměť, koncentrace ad.) u Alzheimerovy nemoci. Vitamín C také ovlivňuje pozitivně depresi a zvyšuje toleranci na stres, působí proti únavovému syndromu.

Na naší klinice provádíme v rámci vstupní prohlídky vyšetření hladiny vitamínu C v moči pomocí detekčních proužků speciálně na detekci vitamínu C. Vidíme, že 86 % dospělých lidí vykazuje nedostatečnou hladinu.

Jak sledovat vitamín C? A jak s výsledky pracovat?

Pokud jde o projevy nedostatku vitamínu C, nestačí spoléhat na klinické příznaky, to už bývá pozdě, protože nemoc je přítomna. Z hlediska prevence či zmírnění onemocnění spojených s oxidačním stresem je vhodné sledovat hladinu vitamínu C v moči. K dispozici pro toto vyšetření jsou nové indikátorové proužky, které jsou součástí balení lipozomálního vitamínu C (Lipo-C-Askor). Půl minuty po namočení v čerstvé moči podává zabarvení proužku orientační informaci o tom, zda jsou antioxidační kapacita a všechny biochemické reakce – zejména na úrovni imunitního, nervového a kardiovaskulárního systému – dostatečně zabezpečeny vitamínem C. V takovém případě je potřeba v daném dávkování pokračovat, anebo v případě nedostatku vitamínu C v organismu jeho denní dávky navýšit. Tento postup je velmi důležitý, protože denní potřeba a spotřeba vitamínu C v organismu vychází zejména z psychické a fyzické zátěže člověka. Obecně však platí preventivní dávka u dospělých: 1–2x denně (ráno, večer)

1 gram lipozomální formy vitamínu C, přičemž v průběhu nemoci je vhodné dávkování zdvojnásobit (u onkologicky nemocných ztrojnásobit). V případě dětí je vhodné preventivní dávky nastavit na 1–2x denně 200 mg liposomální formy vitamínu C s tím, že v době nemoci je možné dávky zdvojnásobit. Nutno dodat, že uvedené dávkování je vyšší než doporučené denní dávky, které jsou podhodnocené. V tomto ohledu lze poukázat na fakt, že většina zvířat si vytváří vitamín C v játrech z glukózy (člověk tuto schopnost evolučně ztratil), přičemž zvířata za stresových podmínek (stres, infekce, zánětlivá onemocnění) zvyšují jeho produkci, která odpovídá mnohonásobku doporučené denní dávky pro člověka. Například koza za zmíněné situace vytváří v průměru až 10 g vitamínu C denně. Ovšem koza de facto netrpí na nádorová onemocnění.

A naznačuje dnešní rychlý způsob života, že zmiňovaného vitamínu potřebujeme daleko více, než dokážeme přijmout stravováním a než měli naši předkové?

Doporučené denní dávky vitamínu C byly stanoveny jako dávky zamezující tvorbě skorbutu neboli kurdějí. U dospělých k prevenci kurdějí postačuje 80 miligramů a u dětí 50 miligramů. Tyto dávky však v běžném životě nestačí na to, aby byl člověk zdravý a odolný vůči infekcím. Na klinice jsme vyzorovali, že zejména pacienti s významným psychickým či fyzickým stresem mají mnohem větší potřebu vitamínu C. Problém je, že běžně používaný vitamín C se špatně vstřebává a naprostou většinu tělo vyloučí močí. Z tohoto důvodu se léčba vitamínem C ubírá cestou infuzí nebo technologicky pokročilých lipozomálních forem, u nichž vstřebatelnost dosahuje až 90 %. Často přirovnáváme spotřebu vitamínu C paci-



entům na klinice ke spotřebě pohonných paliv v autě – čím rychleji jedete, tím větší má vaše auto spotřebu paliva. Čím rychleji a stresově intenzivněji žijete, tím více céčka na zachování homeostázy potřebujete. Miligramy nestačí.

Jaké nejnovější informace k vitamínu C vás v poslední době překvapily?

Aktuální článek publikovaný v odborném časopise Cellular and Molecular Life Sciences přináší zprávu, že teprve nedávno byla objevena zcela překvapivá a zásadní role, kterou má vitamín C pro fungování samotného genomu (obsahuje veškeré genetické informace zapsané v DNA uvnitř lidských buněk). Klasická genetika dříve zjistila nějaký znak, predispozici k nemoci a tvrdila: Je to v genech, s tím se nic nedá dělat. Nicméně teprve až epigenetika přichází s vysvětlením mechanismu zapnutí či vypnutí (metylace/demetylace) příslušného genu, přičemž v této oblasti je nenahraditelný vitamín C.

Jak ukázaly některé studie, u onkologických onemocnění je vlivem nedostatku vitamínu C potlačena aktivní demetylace DNA v buňce, což může být jedním ze spouštěcích faktorů kancerogeneze. Snížená hladina vitamínu C také vede k epigenetickým změnám, které mohou vyústit například v neurodegenerativní onemocnění, jako je Parkinsonova a Alzheimerova nemoc. Existují studie, které prokazují, že normální fyziologická hladina vitamínu C je jedním z faktorů, které působí proti vzniku tohoto onemocnění. Zjednodušeně řečeno, pokud je v organizmu nedostatek vitamínu C, mohou být aktivovány geny potřebné pro rozvoj závažných onemocnění, a naopak geny důležité například pro normální činnost imunitního a nervového systému mohou být potlačeny. Rozvíjející se obor epigenetiky tak odhaluje další, do nedávna neznámé aspekty významu vitamínu C pro zdraví lidského organismu.

Vraťte se k vašim metodám – v telefonickém rozhovoru jste naznačila, že dokážete na základě vyšetření a krevního rozboru například zjistit, proč je pacient nadměrně citlivý na rozmanité elektromagnetické vlnění. Mám tomu rozumět tak, že se dá z nerovnováhy vitamínů a minerálů v těle vyčíst, že mi vadí ledňarčky, chytré telefony, monitory počítačů? A napravit to?

Vyozorovali jsme, že čím je organizmus více podvyživený (malnutriční) na úrovni buněk, tím jsou buňky více náchylné k vlivu

okolního elektromagnetického záření. Zatím medicína tuto oblast plně nevzala za svou, kromě využívání laserů. Němečtí kolegové se nicméně již ve svých odborných periodických otázkách vlivu tohoto záření věnují, hlavně ve vztahu k vývoji nervového a imunitního systému dětí. Na poptávku reaguje nabídka, a tak lze již na různých veletrzích vidět lékařské přístroje monitorující senzitivitu organismu vůči

Snížená hladina vitamínu C také vede k epigenetickým změnám, které mohou vyústit například v neurodegenerativní onemocnění, jako je Parkinsonova a Alzheimerova nemoc.

elektromagnetickému a dalším formám záření, které nás obklopuje.

Ve vaší manažerské pozici se setkáváte s nespočtem lidských příběhů. Co je jim společné a co si z nich berete? Fakta, nebo spíš emoce?

Poznání člověka a jeho zdraví na jeho životní pouti je v podstatě námět na román. Každý pacient je zajímavý a přináší řadu jedinečných a individuálních prvků. Je neuvěřitelně zajímavé odkrývat jednu vrstvu za druhou, až se dostaneme k příčině a jádru problému, který způsobuje či přispívá ke zdravotním obtížím pacienta. Následuje využití léčiv, doplňků stravy, medicíny zaměřené na bioaktivní látky, kvantové fyziky, které přispívají ke zlepšení zdravotní kondice pacientů, zlepšují jejich regulační systémy a vracejí je zpět „na značku“ zdraví. Zdraví je tak neuvěřitelně jednoduché a složité současně. Jednoduchost je v tom, že člověk je evolučně vybaven základními hlavními regulačními systémy – nervový, imunitní, endokrinní a zažívací systém. Ty jsou společně propojeny jako spojené nádoby. Změny v jednom systému jsou dynamicky zrcadleny v ostatních. Spolupráce těchto systémů navzájem se nazývá homeostáza. Zdraví je tedy vnímáno jako individuální nastavení nervového, imunitního, endokrinního a zažívacího systému a jejich vzájemné provázání a spolupráce. Složitost spočívá v tom, že dosud nejsme schopni plně popsat mechanismy, jak spo-

lu jednotlivé regulační systémy komunikují; známe pouze střípky z celého poznání.

Člověk se vyvíjel miliony let a jeho biochemické a informační fungování je tak geniální, že pouhé lidské nástroje nestačí na jeho poznání. Dosud se domníváme, že nejdůležitější regulační systém je nervový systém, pomocí kterého se rozhodujeme. Ale evolučně tím prvním mozkem je zažívání – primární systém byl zažívací, abychom přežili. Teprve poté následoval nervový, abychom se rozhodovali. Tomu odpovídá i množství nervových vláken: ze zažívání do mozku jich je 90 %, směrem z mozku do zažívání pouze 10 %.

Zažívací trakt je ovlivnitelný stravou, ale i emocemi. Játra jsou zodpovědná za emoci hněvu a jsou součástí trávicího traktu. Žaludek spontánně reaguje na stres podrážděním a překyselením – tomu odpovídá lidové přísloví: neumím to strávit, nemám na to žaludek. Slinivka, krucíální orgán zažívání, je zrcadlem naší radosti ze života a úzce koreluje s tvorbou inzulínu a somatostatínu, což jsou hormony regulující hospodaření s cukrem. V současnosti velmi populární syndrom prosakujícího střeva (leaky gut syndrom) poukazuje na úzké propojení se záněty v mozku – nadneseně řečeno jde o prosakující mozek. Ano, vše souvisí se vším a cesta zdraví znamená cestu homeostázy, hlubokého míru a sebelásky. Jak říká Kristus: Miluj své blízké jako sám sebe. Lidé si však tato slova vykládají po svém, miluj bližní na úkor sama sebe, obětuj se jim a pak snářej zdravotní problémy z toho plynoucí. Podle mého názoru člověk může žít šťastně a ve zdraví, pokud v sobě zažívá vnitřní pokoj a klid, a má rád sám sebe a své okolí.

Nevedete pouze kliniku, ale nejnovější poznatky kolem vitamínu C prosazujete prostřednictvím řady dalších aktivit. Co je průsečíkem tohoto snažení a čeho byste ráda dosáhla?

Možná to bude znít moc altruisticky a pro mnohé nepochopitelně, ale ráda bych, aby vitamín C byl integrován do klasického vzdělání lékařů a zdravotníků, aby byla poznána a využita plná šíře jeho účinků pro zdraví lidstva. Zdá se vám to možná jednoduché, ale v době zaměřené na hledání nových látek s patentovou ochranou a vzdalování se od využívání přirozených seberegulačních mechanismů organismu je to dost ambiciózní cíl.

Převzato z časopisu Madam Business