



FOTO 123RF.COM

## SÓJA – ÁNO ČI NIE?

V tomto článku sa môžeme pozrieť na to, čo píše Dr. Bulsiewicz v knihe Fiber Fuel o sóji. Mali by sme ju jesť, alebo nie?

Dr. Bulsiewicz nám radí jednoznačne: Berte si príklad z ľudí v Ázii a jedzte sóju v takých množstvách a takými rôznymi spôsobmi ako oni. Odporúča, aby ľudia konzumovali geneticky neupravenú sóju vypestovanú organickým poľnohospodárstvom, teda bez použitia akýchkoľvek herbicídov, pesticídov, chemických hnojív.

Možno ste v súvislosti so sójou počuli slovo fytoestrogény a zľakli ste sa ho. Fytoestrogény však nie sú estrogény a nepôsobia na ľudské bunky tak ako ľudský estrogén. Fytoestrogény sú izoflavóny, jedinečné fytochemikálie nachádzajúce sa v sójových bôboch. Sú **tri izoflavóny, nachádzajúce sa v sóji: genisteín, daidzeín a glyciteín. Majú veľmi pozitívne účinky na ľudské zdravie:** znižujú cholesterol, posilňujú kosti, zmierňujú symptómy menopauzy, znižujú riziko ochorenia srdca a riziko vzniku rakoviny prostaty, prsníka a ovárií. Niektoré druhy črevných baktérií premieňajú izoflavóny obsiahnuté v sóji na ešte prospešnejšiu látku – **equol**. Ten má ešte silnejší pozitívny účinok na srdce, kosti a príznaky menopauzy. Avšak nie každý človek má medzi svojimi mikroorganizmami potrebných spolupracovníkov na výrobu tejto prospešnej látky. Závisí to do značnej miery aj od prijímaných potravín. S produkciou equolu je spojená strava bohatá na zložité sacharidy, teda vlákninu, s nízkym príjmom nasýtených tukov (ktoré sa nachádzajú v živočíšnych potravinách), pričom antibiotiká tvorbu equolu sťažujú.

O účinkoch sóje píše aj Dr. Michael Greger v knihe *Ako nezomrieť* (vydavateľstvo Noxi, 2018) tiež v súvislosti s fytoestrogénmi, ktoré obsahuje. V prsníku sú dva druhy estrogénových receptorov: alfa a beta. Ľudský estrogén pôsobí na alfa receptory, fytoestrogény na beta receptory, vykazujú ochranný účinok na prsník. Sója

znižuje riziko rakoviny prsníka, ale zároveň môže pomáhať pri znižovaní návalov tepla v menopauze. V knihe sa uvádzajú výsledky výskumov, ktorých sa zúčastnili ženy s rakovinou prsníka. Ženy, ktoré pravidelne jedli väčšie množstvo sóje, žili podstatne dlhšie a hrozilo im podstatne menšie riziko recidívy. Píše aj o celkovom vplyve vlákniny na toto ochorenie: výsledky výskumu na Yalovej univerzite ukázali, že ženám, ktoré konzumujú denne viac ako 6 gramov rozpustnej vlákniny, hrozí o 62 % nižšie riziko rakoviny prsníka ako ženám, ktoré za deň zjedia menej ako 4 gramy rozpustnej vlákniny. V ďalšom výskume bolo toto riziko až o 85 % menšie u žien s vyšším príjmom vlákniny. Na základe súhrnov ďalších vedeckých štúdií sa v knihe konštatuje, že riziko rakoviny sa podstatne zníži, len ak skonzumujete aspoň 25 gramov vlákniny za deň. Ďalej uvádza výsledky štúdií, podľa ktorých priemerný vegetarián skonzumuje asi 20 gramov vlákniny, zdravší vegetarián 37 g a vegán 46 gramov za deň. Pripomeňme, že zvyšovať podiel rastlinnej vlákniny v strave treba robiť postupne, pomalým tempom. Aj v knihe *Ako nezomrieť* dáva autor Dr. Greger do našej pozornosti obyvateľov Ázie a ich spotrebu sóje. Aziatky dostávajú rakovinu prsníka päťkrát menej často ako obyvateľky severoamerického kontinentu. Dôvodom je vysoký príjem sóje, ktorej pravidelná konzumácia v detstve môže v neskoršom veku obmedziť riziko rakoviny prsníka na polovicu. Ak ženy zaradia do svojho jedálneho lístka sóju až v dospelom veku, znížia riziko o 25 %. Žiaduce je tiež pitie zeleného čaju, ktorý zníži toto riziko o 30 %. A ochrannú funkciu má aj vyššia konzumácia húb. Podľa jedného uvádzaného rozsiahleho výskumu ženy, ktoré denne konzumovali polovicu huby alebo viac, boli o 64 % menej náchylné ochoriť na rakovinu prsníka ako ženy, ktoré huby nejedli vôbec. Aj huby sú jednou zo skupín, ktorú by sme mali pravidelne konzumovať, ak chceme mať čo najzdravší mikrobióm.

V ďalšom pokračovaní si priblížime vplyv ďalších skupín vlákniny na naše črevné mikroorganizmy.

MUDr. Jela Malariaková

: rodina a zdravie :

FOTO 123RF.COM

Prípád historicky prvého odškodnenia rodičov za úmrtie dieťaťa následkom očkovania v Českej republike, súdny spor na Slovensku, ako aj pribúdajúce dôkazy o nežiaducich účinkoch očkovania proti COVID-19 oživil diskusiu na tému (neexistujúceho) odškodňovania nežiaducich účinkov očkovania na Slovensku.

Pripomeňme, že očkovaciu kampaň proti COVID-19 sprevádzal prísľub vládnej moci, že prípadné nežiaduce účinky odškodní štát. Zjavne to malo povzbudiť občanov, ktorí sa obávali nedostatočne otestovaných experimentálnych genových preparátov, za ktoré odmietli prevziať zodpovednosť ich výrobcovia.

Ostalo však len pri slovách. Jediným krokom (skôr „krôčikom“) k odškodňovaniu bola novela zákona č. 362/2011, ktorá doplnila v § 143j ods. 7 ustanovenie v tomto zmysle: *za škodu na živote a zdraví spôsobenú od 26. decembra 2020 okolnosťami, ktoré majú pôvod v povahe podanej očkovacej látky proti COVID-19, zodpovedá štát, v ktorého mene koná ministerstvo zdravotníctva.*

„Súčasná právna úprava však neupravuje konkrétny mechanizmus, ako si môžu poškodené osoby uplatniť nárok na náhradu škody a ako bude táto náhrada posudzovaná,“ vysvetľuje ombudsman Róbert Dobrovodský. [1]

## OMBUDSMAN UPOZORŇUJE

Záležitosťou sa začal zaoberať na základe podnetu občana, ktorý žiadal minis-

HOVORME O VEDE 90)

# ODŠKODŇOVANIE NEŽIADUCICH ÚČINKOV OČKOVANIA

terstvo zdravotníctva o odškodnenie za trvalé zdravotné následky, ktoré považoval za nežiaduci účinok očkovania. Ministerstvo však na jeho žiadosť 21 mesiacov vôbec neodpovedalo. Ak by poškodený nebol riešil situáciu súdnou žalobou, tak by bol jeho nárok premlčaný.

**Ombudsman upozorňuje: „Právo na náhradu škody sa podľa § 106 Občianskeho zákonníka premlčí v subjektívnej lehote dvoch rokov odo dňa, keď sa poškodený dozvie o škode, o tom, kto za ňu zodpovedá a aká je jej výška. Od tohto okamihu začína plynúť dvojročná premlčacia lehota na uplatnenie práva.“**

Uplatnením práva je v tomto prípade súdna žaloba. [1] Je zbytočné kontaktovať Ministerstvo zdravotníctva SR; odškodnenie vypláti iba na základe rozhodnutia súdu. [6]

## PRÍKLADY ZO ZAHRANIČIA

V Rakúsku medzitým odškodňovací systém k aprílu 2024 vyhodnotil 2324 žiadostí a vyhovel v 412 prípadoch. [1] V čom sa líšia fungujúce odškodňovacie systémy (napr. aj nemecký, anglický alebo americký) od slovenského?

**Vo všetkom!** Základom fungujúcich systémov je popisný katalóg uznávaných vážnych nežiaducich účinkov konkrétnych vakcín. Ak

pacient preukázateľne utrpel niektorý z nich v definovanom časovom období po očkovaní, zodpovedný úrad môže uznať súvislosť za dostatočne zrejmú aj bez ďalšieho dokazovania. V sporných prípadoch rozhoduje komisia. Tieto systémy síce nie sú dokonalé (napríklad vôbec neriešia nové nežiaduce účinky či nežiaduce účinky s neobjasneným mechanizmom), ale aspoň časť poškodených nakoniec nejaké odškodnenie dostane.

Na porovnanie – v prvom roku „odškodňovania po slovensky“ nebol odškodnený nikto. [2] Pritom ŠÚKL evidoval 1392 hlásených podozrení na vážny nežiaduci účinok [7], a ako už vieme, mnohonásobne viac nežiaducich účinkov nikdy nebýva ohlásených... (Pozri *Dieta 10 – 11/2021*.) [8]

## CENA MŔTVEHO DIEŤAŤA

V Českej republike bol systém odškodňovania zriadený v roku 2020, no od začiatku bol kritizovaný ako takmer nefunkčný. To sa naplno ukázalo v nasledujúcich rokoch, keď sa odškodnenia nedočkal nikto, až do prelomového prípadu v roku 2025. [3]

V roku 2022 zomrela malá Anežka po súbežnom podaní povinnej hexavakcíny a vakcíny Prevenar-13 proti pneumokokom. Ministerstvo zdravotníctva ČR vôbec prvýkrát v histórii uznalo, že úmrtie bolo spôsobené očkovaním, a vyplatí odškodné – spolu 3 milióny českých korún (cca 120 000 eur), milión pre každého rodiča a pre brata zomulej. Kompenzácia pre starých rodičov je predmetom pokračujúceho jednanja. Tento výsledok bol v podstate neočakávaný, rodina bola pripravená ísť do súdneho sporu, tak ako iní sťažovatelia.

Anežka bola zdravé 11-mesačné dievčaťko. Predošlé očkovania sa neprejavili viditeľnými príznakmi, až po tretej dávke vakcín sa zdravotný stav prudko zhoršil – nastúpili vysoké horúčky, kŕče a na druhý deň utrpela zastavenie dychu. Napriek okamžitej lekárskej pomoci a hospitalizácii zomrela na piaty deň na opuch mozgu. Lekári v správe vyjadrili podozrenie na komplikácie po očkovaní, keďže nenašli žiadnu inú príčinu, ktorá by mohla vysvetliť jej úmrtie.

Cesta k priznaniu príčiny tohto úmrtia zo strany úradov nebola priamočiara. Český Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) najprv uviedol, že o príčinnej súvislosti úmrtia s očkovaním neexistujú priame dôkazy. Toto je všeobecná formulácia, ktorou je možné pohodlne odmietnuť prakticky každý jednotlivý prípad, a to bez akýchkoľvek dôkazov. Dôkazné bremeno je potom na strane pozostalých, pričom jednoznačné preukázanie kauzality (príčinnej súvislosti) je





pre nich z objektívnych príčin ťažké, takmer nemožné, a to aj v prípade, že žiadna iná príčina sa nenašla. ŠÚKL deň po úmrtí pozastavil výdaj vakcín danej šarže, no o mesiac ich vrátil do používania.

Mama Anežky, lekárka, si dala tú námahu a zistila, že ŠÚKL tento prípad postvakcinačnej encefalopatie vôbec neuvádzal vo svojich správach ani v odbornej literatúre. Pediatri teda o ňom neboli vôbec informovaní. [3] Rodičia podali aj trestné oznámenie, konzultovali so súdnym znalcom, doložili zahraničné odborné zdroje a svojimi aktivitami vytvorili na úrady tlak. [9]

## ČO ROBIŤ V PRÍPADE NEŽIADUCICH ÚČINKOV

V dňoch a týždňoch po očkovaní by mal každý človek dôkladne pozorovať svoj zdravotný stav a rodičia by mali starostlivo pozorovať zdravotný stav svojho zaočkovaného dieťaťa. V prípade akýchkoľvek zvláštnych odchýlok alebo ťažkostí si treba začať viesť o nich záznamy (denník) a oznámiť ich lekárovi.

Lekár je povinný zapísať ťažkosti do zdravotnej dokumentácie, a to spolu s podozrením pacienta, že by mohli byť nežiaducim účinkom očkovania. Ani lekár, ani pacient to nemusí dokazovať, ide iba o záznam o podozrení. Ak je to aj lekárovo podozrenie, uvedie sa to do záznamu.

Odporúčame, aby si pacient nechal urobiť kópiu záznamu, na čo má zákonný nárok. Podobne kópiu každého ďalšieho dokumentu, výsledkov laboratórneho či ambulantného vyšetrenia, záznamu z hospitalizácie a podobne – čo sa týka danej veci. Ak niektorý špecialista vyjadří podozrenie, že ťažkosti môžu súvisieť s očkova-

ním, treba ho požiadať, aby to zapísal do záznamu. Naša dlhoročná skúsenosť je však taká, že mnohí lekári sa to zapísať obávajú.

Lekár je povinný podať hlásenie na Štátny ústav pre kontrolu liečiv, no v praxi sa to deje veľmi zriedkavo (cca 3 %) [4], preto by pacient mal aj samostatne vyplniť formulár „Hlásenie podozrenia na nežiaduci účinok lieku“, ktorý je na webových stránkach ŠÚKL. Ten by mal začať samostatne konať a vyžiadať si doplňujúce informácie od lekára.

Cca po mesiaci si to môže pacient u lekára overiť. Ak sa ŠÚKL nikomu neožal, odporúčame ŠÚKL kontaktovať a overiť si, či prípad zaevidovali a ako vo veci konajú.

Tieto kroky treba robiť aj v prípade, že sa pacient nechystá súdiť o odškodnenie. Môže sa totiž stať, že ťažkosti sa časom zhoršia a že odškodnenie sa ukáže ako dôležitá možnosť. A, napokon, v záujme detí treba zrealizovať údaje o výskyte nežiaducich účinkov vakcín.

## ODŠKODNENIE

Aby sa poškodený občan mohol domôcť odškodnenia za vážne následky alebo dokonca smrť rodinného príslušníka, musí si okrem vyššie uvedených podporných dôkazov nachystať aj finančné prostriedky a získať dobrehého advokáta, ktorý by v ideálnom prípade nemal žiadať peniaze vopred, ale až po vyhratí spore. Prajeme veľa šťastia.

A potom sa začne niekoľkoročná právno-súdnoznalecká bitka, keď sa pacient pokúsi dokázať, že zdravotné následky majú príčinnú súvislosť s očkovaním. Práve preto sú funkčné systémy odškodňovania založe-

né na pravdepodobnostnom dokazovaní a nie na dokazovaní príčinnej súvislosti; ide o veľmi obtážnú, ak vôbec možnú úlohu.

V prípade očkovania proti COVID-19 je boj ľahší len o jeden detail – zákon jasne stanovuje, kto je zodpovedný. V prípade iných vakcín môžu vzniknúť právne problémy aj okolo tejto základnej otázky, pretože dotknuté subjekty sa môžu snažiť vyvinúť napríklad spochybnením postupu lekára, správneho skladovania vakcíny, pochybnosťami, ktorá zo súbežne podaných vakcín mohla byť príčinou atď. Poznáte tú detskú riekanku: abeceda zjedla deda, povedala na medveda, medveď na líšku...

Súdny znalec Peter Kováč uvádza: „Škoda na zdraví sa nahrádza vo forme náhrady za bolesť a staženie spoločenského uplatnenia. Vypočítava sa podľa zákona, ktorý definuje niekoľko položiek. Lekár vyšetrí pacienta a zistí, ktoré z tých položiek sú u pacienta prítomné... Výsledkom je presná suma, ktorá môže byť pacientovi vyplatená. Možno je aj odškodnenie nemajetkovej ujmy na zdraví v peniazoch. Sumu musí pacientovi vyplatiť ten, kto ujmu spôsobil. V prípade vakcín proti COVID-u by to bol štát Slovenská republika.“ [5]

## ZHRNUTIE

Vyhlasenia o „odškodňovaní“ boli významnou súčasťou mediálnej „masáže“ a tak to aj zostalo. Keby mal totiž štát skutočný záujem odškodňovať následky, zriadil by odškodňovací systém podľa funkčných vzorov vyspelých krajín. V skutočnosti nechal celú farchu, tak zdravotní ako aj právni, na pleciah poškodených občanov.

Štát dlhodobo prikazuje alebo rôznymi formami nátlaku vynucuje očkovanie, pričom za následky odmieta prevziať reálnu zodpovednosť; už dvakrát parlament odmietol zriadenie systému odškodňovania. Represívny aparát beží hladko ako namaзанý stroj, ako aj farmaceutický biznis, no zničené zdravie nikoho nezaujímá.

Tí, ktorí majú prostriedky a právnikov, sa môžu pokúsiť o historický prielom na Slovensku. Zároveň však potrebujeme vyvinúť tlak na volených zástupcov, aby priniesli dôstojné a funkčné riešenie.

Mgr. Peter Tuhársky  
Iniciatíva pre uvedenie si rizík  
očkovania, o. z.

UVEDENÉ NÁZVY MÔŽU BYŤ OCHRANNÝMI ZNÁMKAMI ICH OPRÁVNENÝCH DRŽITELOV.

## ZDROJE:

- [1] Apelujem na včasnú uplatnenie nárokov na náhradu škody po očkovaní proti COVID-19. 17. 2.2025, vop.gov.sk.
- [2] Grznárová M., Ďurkáč R. Máte po očkovaní zdravotné komplikácie a chcete odškodné? Vymôcť si ho však nie je jednoduché. TVNoviny.sk 11. 12. 2022.
- [3] Poprvé v histórii: ministerstvo uznalo smrť po povinnom očkovaní, rodinám dá milióny. iDNES.cz 27. února 2025.
- [4] Lančová J., Palová K., Matašová A. Liekové riziko, 2004 feb.; 23.

- [5] Kiššová K. Odškodnenie po očkovaní je beh na dlhé trate. Právnik hovorí, čo potrebujete, ak chcete ísť na súd. TVNoviny.sk 18. 1. 2022.
- [6] Po očkovaní je pol roka na PN-ke a chce odškodné. Dokázať, že za to môže vakcína, je takmer nemožné. TVNoviny.sk 14. 1. 2022.
- [7] Týždenná štatistika hlásení podozrení na nežiaduce účinky vakcín na prevenciu COVID-19 (5. 1. 2022). sukl.sk page\_id=5760

- [8] Staršie čísla časopisu *Dieta* sa dajú objednať u vydavateľa. Predošlé časti seriálu nájdete aj v archíve na stránke [www.dieta.sk](http://www.dieta.sk) alebo (od začiatku až po číslo 9/2015) zahrnuté v knihe TUHÁRSKY, P.: *Hovorme o očkovaní... a nebojme sa pýtať*. Sollertia, 2016. ISBN 978-80-969294-2-9.
- [9] Váľková H. Dívka zemrela po vakcíně. Advokátka rodiny objasňuje, proč stát rodinu odškodní. Vitalia.cz 7.3.2025