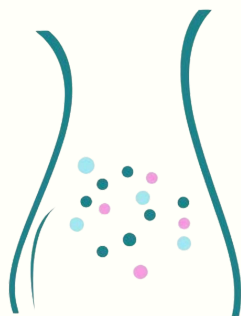


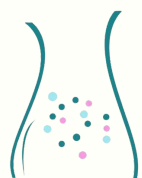
JAK ZDRAVÉ MÁM STŘEVNÍ PROSTŘEDÍ?

PRACOVNÍ LISTY K ONLINE KURZU:

CHCI ZHUBNOUT, CO MI POMŮŽE?
CHCI ZLEPŠIT ZDRAVÍ, CO MI POMŮŽE?

díl 2.





Jak zdravé mám střevní prostředí?

Myslíte si, že když se vás netýkají problémy se střevy, **netýká se vás to?**

Opravdu? I já jsem si to myslela, dokonce i v době, kdy jsem měla různé zdravotní potíže a užívala léky – jak popisuji ve svém příběhu. Žila jsem ve stejném omylu. Také mě tenkrát ani ve snu nenapadlo, že by opakující se potíže mohly souviset se střevní mikroflórou. A přesto souvisely.

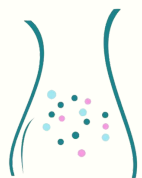
Nezáleží totiž jen na tom, jak zdravě jíte, ale také na tom, čím živíte svou střevní mikroflóru a čím své svaly. **Kondice obou se může odrážet ve vaší tělesné váze i kvalitě vašeho zdraví.**

Zhodnoťte si proto stav svého střevního prostředí **pomocí přiložených dvou testů**. Možná vám pomohou některé souvislosti lépe si ujasnit.

- 1 Test: **“Jak se daří mým bakteriím?”** vám pomůže zjistit, jak na tom s rovnováhou ve střevní mikroflóře jste. Test zveřejnila **Dr. Michaela Axt-Gadermann**, profesorka oboru „Integrovaná podpora zdraví“ na lékařské fakultě v Coburgu, ve své knize: „Schlank mit Darm“ (doslovně „Štíhlý se střevem“).

Věděli jste, že existují typické znaky, které **upozorňují na nerovnováhu** ve střevní mikroflóře?

- 2 **Typické znaky** – je souhrn ukazatelů upozorňujících na zvýšenou aktivitu patologických bakterií ve vašem střevě. Jejich osobní zhodnocení vám může napovědět, jak na tom přibližně jste.



Jak se daří mým bakteriím?

ODPOVĚZTE NA NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY ANO, NEBO NE	ANO	NE
1 Používali jste v předchozích šesti měsících antibiotika ?	☐	☐
2 Přestali jste s kouřením v předcházejících šesti měsících?	☐	☐
3 Věnujete se sportu zřídka , méně než 30 minut denně?	☐	☐
4 Jste pracovně nebo soukromě pod trvalým stresem ?	☐	☐
5 Jíte denně méně než tři porce potravin s dostatkem vlákniny , jako jsou ořechy, luštěniny (fazole, čočka, hrách, ...), celozrnné produkty, bobulovité ovoce nebo zelenina? Jedna porce odpovídá přibližně množství, které se vejde do jedné dlaně ruky.	☐	☐
6 Dáváte přednost rychle stravitelným sacharidům (koláčům, těstovinám, sladkostem a chlebu z vymleté mouky místo z celozrnné)?	☐	☐



Jak se daří mým bakteriím?

ODPOVĚZTE NA NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY ANO NEBO NE	Ano	Ne
7 Stravujete se spíše jednostranně a nepříliš různorodě?	☐	☐
8 Jíte častěji (vícekrát v týdnu) rychlé občerstvení (Fast Food), hotová jídla nebo obzvlášť tučná jídla ?	☐	☐
9 Používáte ve vaší domácnosti dezinfekční prostředky k úklidu? Používáte antibakteriální mýdla k očištění svých rukou?	☐	☐

VYHODNOCENÍ:

Pokud jste na **první dvě otázky** v testu odpověděli **ANO**, je velmi pravděpodobné, že rovnováha ve vaší střevní mikroflóře je narušena máte tendenci k tloustnutí.

Rovněž odpovědi na **otázky 3 až 9** poskytují důležité informace o stavu vašich střevních bakterií. Jestliže jste **ve dvou nebo více případech** odpověděli **ANO**, pravděpodobnost, že rovnováha vaší střevní mikroflóry není optimální, se rovněž zvyšuje.

.

Kolik otázek jste zodpověděli kladně?



Nyní přejdeme k druhému osobnímu zhodnocení – typickým znakům.

Existuje **jednoduchý domácí test**, který může napovědět, zda ve vaší střevní mikroflóře převládají prospěšné střevní bakterie. Nemusíte jezdit na specializovaná pracoviště a draze platit za analýzu svého střevního mikrobiomu, abyste získali základní představu o tom, zda u vás převažují spíše užitečné nebo nežádoucí mikroorganismy.

Postačí vám k tomu vaše vlastní smysly.

Podívejme se na tři jednoduché ukazatele – stolici, plyny a pot – které mohou **upozornit na zvýšenou aktivitu nežádoucích bakterií** ve vašem střevě. Tyto ukazatele dokáže posoudit i člověk bez odborných znalostí.

1. Stolice
2. Plyny
3. Pot

Právě **tyto ukazatele je vhodné sledovat**, protože **mohou napovědět, zda je rovnováha střevní mikroflóry v pořádku.**





STOLICE

Jaký je „zápach“ vaší stolice?

Páchnoucí stolice, a to i u dětí, může být známkou nerovnováhy ve střevním prostředí. Přemnožení nežádoucích bakterií jsou jednou z příčin páchnoucí stolice. Je-li po každé vaší návštěvě toalety nutné hodnou dobu vyčkat, než ji může kdokoli jiný navštívit – pak je **něco špatně!**

Jaké je vaše hodnocení?



Vysvětlení:



Stolice zdravého člověka je téměř bez zápachu. Skoro by se dalo říci, že se jedná spíše o „voňavý proces“ (jak jsem jednou někde četla), připomínající vůni humusu lesní půdy za jarního dne.

Hnilobný zápach stolice **svědčí vždy o značné nerovnováze** ve střevním mikrobiomu. Ve zdravém střevním prostředí se nic takového neděje, protože převaha užitečných bakterií dokáže udržet škodlivé mikroorganismy na nízké úrovni.

Výrazně zapáchající stolice naznačuje **zvýšenou aktivitu nežádoucích bakterií**. Na toaletě vylučujeme přirozený obsah střeva, včetně miliard mrtvých nebo odumírajících střevních bakterií. Nepříjemný „zápach“ odcházející stolice je **významným indikátorem zdraví vašich střev**, který vám zcela zdarma dává naprosto spolehlivý přehled o tom, jak na tom vaše střevní mikroflóra je.



POT

Jak voní nebo zapáchá váš pot?

Je „voňavý“, nebo má zapáchající, či dokonce čpící aroma?

Je-li váš pot (bez ohledu na to, zda jste v klidu nebo po sportu) nepříjemně čpící, agresivní nebo páchne, může to naznačovat, že ve střevním prostředí došlo k přemnožení nežádoucích mikroorganismů.

Jaké je vaše hodnocení?



Vysvětlení:



Zdravé střevní prostředí udržuje hladinu škodlivých bakterií na nízké úrovni, a tím také přispívá k nízké hladině jimi produkováných toxinů.

Nízká hladina toxických látek nevyvolává páchnoucí pot. **Pot zdravého člověka** je i po několikahodinovém sportu bez použití antiperspirantu vonný. **Když tričko uschne, nevychází z něj žádný nepříjemný zápach.**

Výraznější nebo nepříjemný zápach může souviset s nerovnováhou střevního prostředí a kůže.



PLYNY

Jaký zápach mají odcházející plyny?

Plyny **páchnoucí po sirovodíku** (zápach zkažených vajec) a jejich zvýšená produkce mohou naznačovat nerovnováhu ve střevním prostředí a přemnožení nežádoucích mikroorganismů.

Jaké je vaše hodnocení?



Vysvětlení:



Plyny produkuje každý člověk. Odcházející plyny **u člověka se zdravou rovnováhou ve střevní mikroflóře** bývají většinou **bez zápachu**. Nikdo, kromě možných zvuků, si odcházejících plynů nemusí vůbec všimnout.

K těmto základním a zcela jednoznačným indikátorům nežádoucího bakteriálního osídlení střev, nikoli však výlučného, patří i další symptomy (projevy).

Spadají do nich **zejména** různé **nespecifické zdravotní potíže**, kterým lékaři nemohou přiřadit **žádnou konkrétní diagnózu**. Nezřídka se jedná o situace, kdy veškerá laboratorní a ostatní **vyšetření nic neukázala** a lékař z toho důvodu navrhuje úpravu psychického stavu



ZDRAVOTNÍ POTÍŽE

Týkají se vás některé z následujících potíží?

Jsou mezi nimi některé, které vás **trápí opakovaně a dlouhodobě** (například tři měsíce a déle)?

- ➔ **Poruchy zažívání** – například pocit nafouklého břicha, pálení žáhy, pocit, že vám to netráví, ...
- ➔ **Poruchy vylučování** – například nepravidelná stolice, nadýmání, průjmy, zácpa, křeče v břiše, ...
- ➔ **Zánětlivá onemocnění střev** – například Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, ...
- ➔ **Poruchy spánku** – například i přes dostatečný počet hodin spánku se ráno necítíte vyspalí, trpíte poruchou usínání nebo se v noci často budíte, spánek je nekvalitní, povrchový, málokdy se po prospané noci cítíte odpočatí a zregenerovaní, ...
- ➔ **Poruchy tělesné hmotnosti** – například i při relativně zdravé stravě, přiměřeném příjmu potravy a dostatečné pohybové aktivitě nehubnete nebo jen velmi obtížně, popřípadě samotné udržení optimální tělesné váhy vás stojí značné úsilí, ...



PRACOVNÍ LISTY - 2. DÍL

- ➔ **Poruchy imunity** – například se vám stává, že jste často „nachlazení“, chytíte každou respirační infekci, trápí vás plísňová onemocnění nehtů, opakované vaginální kvasinkové infekce a jiné [candidózy](#).
- ➔ **Poruchy vnějšího vzhledu** – například celulitida, nečistá pleť, tmavé kruhy pod očima, kožní onemocnění (neurodermitis, psoriáza atd.).
- ➔ **Poruchy metabolismu** – například neovladatelné chutě na sladké nebo tučné, večer vás často přepadá tzv. vlčí hlad, kdy máte potřebu sníst mnohem více, než jste si původně plánovali atd.
- ➔ **Poruchy fyzického zdraví** – například časté bolesti hlavy, kloubů, zvýšená únava, zápach z úst, bílý a zapáchající povlak na jazyku.
- ➔ **Poruchy psychického zdraví** – například špatné až depresivní nálady, stálá podrážděnost, zapomnětlivost, nesoustředěnost, nechuť cokoli dělat, stálý neopodstatněný strach ze všeho atd.
- ➔ **Poruchy psychoneurologického zdraví** – například některé neurologické nebo psychické poruchy (např. autismus, ADHD, roztroušená skleróza, obsedantně-kompulzivní porucha...), časté bezdůvodné depresivní nálady, strach, úzkost atd.

Máte už představu, kterým mikroorganismům se ve vašich střevech pravděpodobně daří lépe?

Jsou to prospěšné, zdraví podporující mikroorganismy, nebo máte naopak podezření, že ve vašem střevním prostředí může docházet k přemnožení nežádoucích mikroorganismů (například hnilobných bakterií a kvasinek rodu *Candida*)?



Mít dostatek znalostí je stejně důležité, jako nebýt negramotný.

Informovaný člověk je vždy ve výhodě. Dokáže relevantně argumentovat mnohým „rádoby léčitelům“ a nestane se snadnou „obětí“ farmaceutického lobbingu.

Takový člověk **není odkázán** pouze na důvěru v marketingově slibované účinky toho či onoho výrobku, popřípadě toho či onoho léku, aniž by byl schopen sám (alespoň částečně) posoudit relevantnost předkládaných tvrzení.

Pokud jste po prostudování těchto prvních dvou dílů dospěli k závěru, že **chcete ve svém životě něco změnit a zbavit se některých zdravotních potíží nebo zlepšit svou tělesnou kondici**, pak je dobré pokračovat v poznávání dalších souvislostí a informací.

Chci zhubnout, co mi pomůže? Chci zlepšit zdraví, co mi pomůže?

Postupně pochopíte, proč se vyplatí udržovat střevní mikroflóru v dobré kondici.

Žijte svůj život ve zdraví