



**CHCI ZHUBNOUT,
CO MI POMŮŽE?**



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

2. DÍL

Helena Havráňková

2

|

**CO SE
V POSLEDNÍCH**

30–40 LETECH

ZMĚNILO?

|

2

“

„ZDRAVÍ ČLOVĚKA
MŮŽE BÝT POSUZOVÁNO
PODLE TOHO,
CO BERE PO DVOU – PRÁŠKY
NEBO SCHODY.“

Joan Welsh

”

KAM SMĚŘUJE MEDICÍNA TŘETÍHO TISÍCILETÍ?



V posledních desetiletích je stále obtížnější přehlédnout **výrazný nárůst nadváhy napříč všemi skupinami** – u mužů, žen, dospělých i dětí. Nejde však jen o tento problém.

Současně **přibývá také chronických onemocnění**, která byla dříve poměrně vzácná – například Crohnova choroba, ulcerózní kolitida nebo syndrom dráždivého tračníku.





Stále více dětí je navíc diagnostikováno s poruchami, jako je autismus, ADHD, dyslexie nebo obsedantně-kompulzivní porucha. Počet těchto diagnóz každým rokem výrazně roste.

Vyvstává otázka:

„Lze tak prudký nárůst například autismu, který bývá vysvětlován vrozenou vývojovou vadou, tedy genetikou, považovat ještě za běžný jev?“

Nabízí se proto otázka, zda za tímto výrazným nárůstem dříve poměrně vzácných onemocnění nestojí i jiné faktory než pouze genetika. A jedním z faktorů, který je dnes v této souvislosti stále častěji zmiňován, je také **stav střevního mikrobiomu**.

Vědci dnes na mnoha odborných fórech upozorňují na souvislosti mezi změnami střevního mikrobiomu a poruchami autistického spektra.

Například zde:

➤ <http://medicalxpress.com/news/2016-06-species-gut-bacteria-reverse-autism-related.html> (text v angličtině)

nebo ve videu, kde lze zapnout české titulky:

➤ https://www.youtube.com/watch?v=bmR_aQhHJLU
(nastavení: ozubené kolečko → titulky → angličtina - vytvořeno automaticky → pak znovu angličtina vytvořeno automaticky → automatický překlad → čeština)

Zároveň upozorňují, že střevní mikrobiom je výrazně ovlivněn **stravou** a že jeho složení může souviset nejen se způsobem výživy a stavem trávicí soustavy daného jedince, ale i s **výživou matky během těhotenství**.

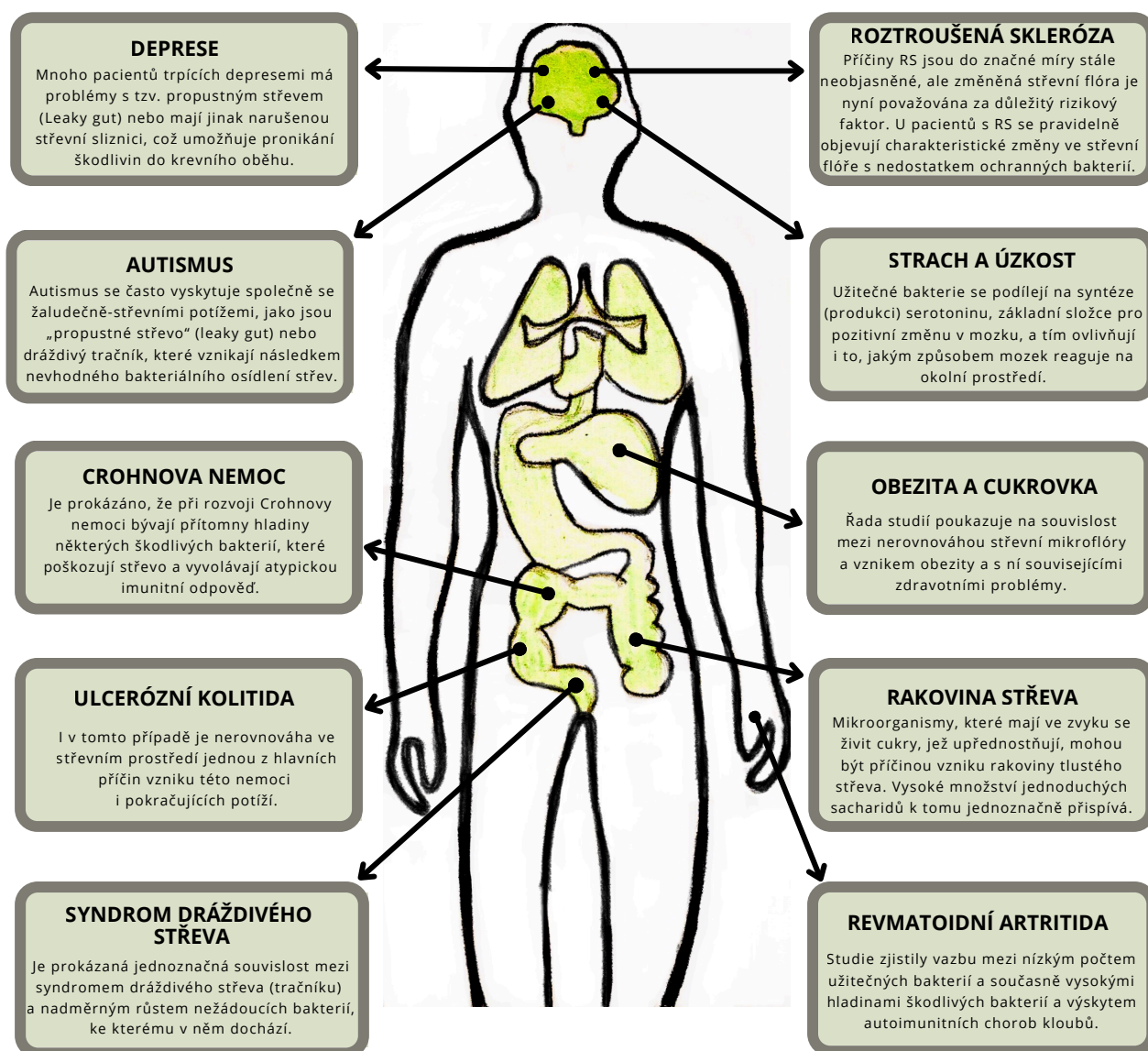
Do popředí se dostávají i nové poznatky, které poukazují na možné souvislosti mezi problémy s učením, soustředěním či chováním dětí a výživou – jak jejich vlastní, tak i výživou matky v období těhotenství.

Střevní mikrobiota svou rozmanitostí druhů a vzájemnými poměry do značné míry ovlivňuje, **jací jsme, jak se chováme, jakou máme tělesnou váhu i celkový zdravotní stav** – včetně toho, jakým jídlům dáváme přednost.

Pokud naše výživa nezohledňuje potřeby prospěšných mikrobů, může vytvářet prostředí, ve kterém se naopak lépe daří mikroorganismům nežádoucím. Právě to bývá jednou z hlavních příčin vzniku nerovnováhy ve střevním prostředí.

Dlouhodobá nerovnováha ve střevním prostředí pak může být spojována s celou řadou nepříjemných **zdravotních potíží**.

NEROVNOVÁHU VE STŘEVNÍ MIKROFLÓŘE NENÍ DOBRÉ PODCEŇOVAT



NEPODCEŇUJTE JEJÍ ŠKODLIVOU MOC

Na druhou stranu – přestože i ty nejprestižnější laboratoře světa zatím odhalily jen menší část skutečných schopností střevní mikrobioty – je potřeba si uvědomit, že její **pozitivní působení** (pokud převažují žádoucí mikroorganismy) může být **velmi významné**.

Abyste pochopili, co vám chci vysvětlit, **nemusíte znát názvy bakterií** z kmenů *Firmicutes*, *Proteobacteria*, *Bacteroidetes*, *Prevotella* a mnoha dalších – těchto druhů jsou totiž **tisíce**.

Bohatě stačí, když si toto doslova astronomické společenství našich střevních mikroorganismů rozdělíme na dvě základní skupiny podle jejich vlivu na zdraví – podle toho, **zda nám prospívají, nebo škodí**.

Pro základní pochopení těchto souvislostí to plně postačí.



1 ŽÁDOUCÍ MIKROORGANISMY

Bakterie a další mikroorganismy, které svou činností podporují udržení zdraví a přirozené tělesné rovnováhy, se označují jako **zdraví prospěšné**, někdy též jako **dobré, užitečné nebo žádoucí mikroorganismy**.

Seznam zdravotních přínosů, které pomáhají k lepšímu fyzickému i duševnímu zdraví, najdete v bonusovém materiálu: **20 zdravotních benefitů střevní mikrobioty**.



Po jeho přečtení pochopíte, proč jsme na metabolických produktech těchto mikrobů doslova závislí.

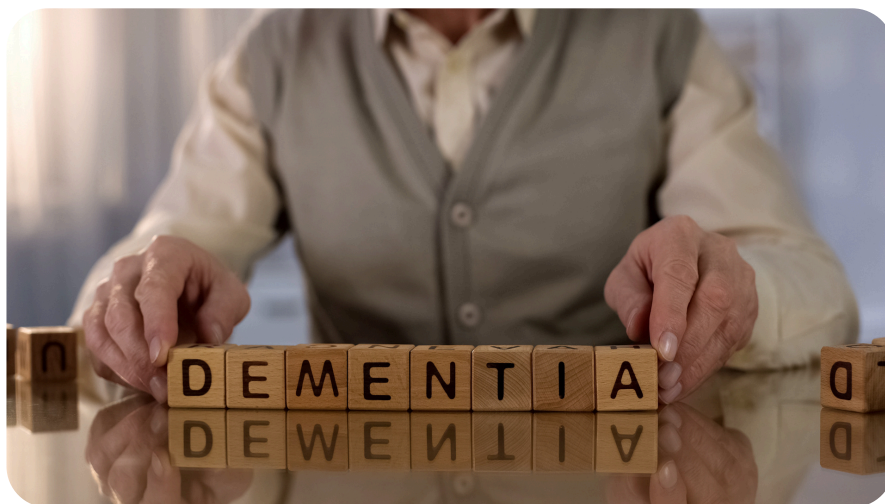
2 ŠKODLIVÉ MIKROORGANISMY

Do této skupiny patří zejména **kvasinky** a další mikroorganismy, které – pokud se přemnoží – způsobují řadu zdravotních potíží.

Vylučují do těla toxiny, tedy produkty svého metabolismu, které vyvolávají chuť na **nezdravé potraviny, podporují tloustnutí, zhoršují náladu a přispívají k depresím či úzkostem.**

Nerovnováha ve střevním prostředí s převahou škodlivých mikroorganismů může významně přispívat **k rozvoji alergií, metabolických potíží nebo obezity.**

Mnohé studie navíc prokázaly, že biliony střevních mikrobů souvisejí s rozvojem onemocnění, jako jsou **roztroušená skleróza, Alzheimerova demence, Parkinsonova nemoc nebo parodontóza.**



Možná jste se někdy setkali se situací, kdy lékaři při vyšetření „na nic nepřišli“, přestože jste se dlouhodobě necítili dobře.

Často se stává, že ani celá série nejrůznějších vyšetření neodhalí nic patologického, co by vysvětlovalo vaše potíže. A stejně často se stává, že lékař nakonec předepíše antidepresiva – v domněnání, že když objektivně „nic nenachází“, musí být problém „v hlavě“.

Jenže...

Zapamatujte si:

Množství metabolických a biologických procesů, na kterých se zdravá střevní mikroflóra podílí, zatím **nedokážeme plnohodnotně nahradit žádnými léky!**

(I když na jejich vývoji se usilovně pracuje.)



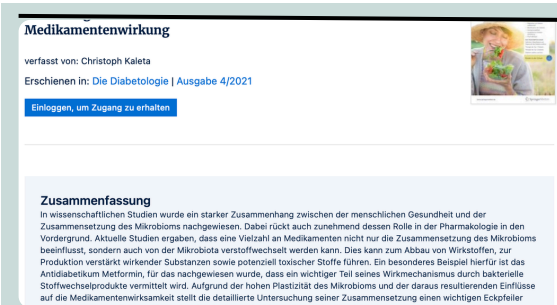
CÍLENÁ ÚPRAVA MIKROBIOMU

V současnosti se mnohé farmaceutické společnosti po celém světě zaměřují na hledání léku nebo terapie, která by dokázala ovlivnit složení střevní mikroflóry. Jsou si totiž plně vědomy její nezastupitelné role ve vztahu ke zdraví člověka.

Zjištění, že střevní mikroflóra zasahuje také do metabolismu léků – a to tak, že jejich účinek může buď podpořit, oslabit, nebo dokonce přeměnit na toxičtější látky – dostává význam mikrobioty do popředí i v oblasti farmacie.

Je pravděpodobné, že metody ovlivnění střevního mikrobiomu budou v budoucnu hrát významnou roli v léčbě i prevenci některých onemocnění.

Více o těchto souvislostech si můžete přečíst například zde:



<https://www.springermedizin.de/orale-antidiabetika/internistische-arzneimitteltherapie/mikrobiom-und-pharmakologie/18979914>

Společnost **Pharmaprojects**, která sleduje vývojové trendy v oblasti léčiv už od roku 1980, zaznamenala:

- **v roce 2011** první průmyslový zájem o tzv. **ekobiotické léky** – tedy přípravky založené na specifických bakteriálních kmenech, které by mohly cíleně upravovat a ovlivňovat střevní mikrobiom,
- **v roce 2018** už bylo ve vývoji **70 těchto přípravků**.

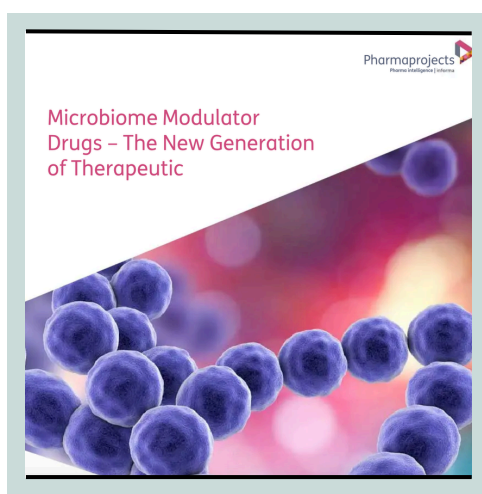
Během pouhých šesti let tak došlo v oblasti výzkumu a vývoje ekobiotických léků – zaměřených na nemoci z různých oblastí, jako jsou **metabolické poruchy, dermatologie, onkologie, neurologie a další** – k doslovnému **boomu**.

Cílem těchto nových terapií je **obnovit zdravý stav mikrobiomu**.

V dokumentu společnosti Pharmaprojects z února 2018 se mimo jiné uvádí:

„Mikrobiota obývá obrovské množství lidských tkání – včetně střev, kůže, ústní dutiny, vagíny, dělohy a vaječníků. Vzhledem k její přítomnosti v celém těle může nerovnováha mikrobiomu způsobit řadu nemocí.

Nabízí se tak obrovský potenciál pro vývoj mikrobiomových léčiv.“



Od ledna 2018 je ve vývoji už **70 nových syntetických biotických léků**, ale **doposud ani jeden z nich nebyl schválen k běžnému použití**.

I když je cesta k úspěšnému ovlivňování rovnováhy ve střevním prostředí pomocí farmaceutických produktů stále předmětem dlouholetého výzkumu, **existuje už dnes účinný způsob, jak nerovnováhu ve střevní mikroflóře napravit**.

Jedním z prvních a zároveň velmi důležitých kroků je **úprava výživy**.

Jde o přirozený způsob, jak může člověk rovnováhu ve střevním prostředí začít postupně obnovovat.

Nemusíte čekat, **až farmacie přijde s „záračnou pilulkou“** – za několik let, za jakoukoli cenu a s jakýmikoli vedlejšími účinky.

Rovnováhu ve střevní mikroflóře lze často **podpořit i přirozenou cestou** – především úpravou stravy a životního stylu.

Jedním z důležitých kroků je upravit stravu a dodržovat několik základních principů, které mohou postupně **přinést viditelné zlepšení**.

Budete se cítit lépe, vypadat lépe, **hubnutí se zjednoduší a psychika se vyrovná**.

Nadešel čas změnit způsob myšlení



Ve skutečnosti to není tak složité, jak se možná na první pohled zdá. V prvním kroku vám bude stačit upravit výživu tak, **aby zohledňovala potřeby oslabených orgánů.**

To znamená, že potrava, kterou konzumujete, by měla:

➤ **znovu obnovit a udržovat rovnováhu střevní mikroflóry**, která hraje v celém procesu zásadní roli.

Bez její pomoci je tělo vystaveno nadbytku toxických metabolitů, které přemnožená škodlivá mikroflóra neustále produkuje.

Tyto látky pak způsobují celou řadu zdravotních i váhových problémů.

A zároveň musí:

➤ **podporovat obnovu a kvalitu aktivní svalové hmoty**, protože bez ní je velmi obtížné zdravě zhubnout i dlouhodobě udržet dobrý zdravotní stav.

Pokud se vám podaří zhubnout pouze dietním zásahem, bez podpory svalové tkáně, je téměř jisté, že vás dříve či později čeká jojo efekt.

Chvíli sice budete vypadat štíhlejší, ale z dlouhodobého hlediska vám to nic pozitivního nepřinese.





Jak postupovat?



To si podrobně vysvětlíme v následujících dílech tohoto programu. Samozřejmě existují i jiné cesty, jak úspěšně zhubnout nebo si nastavit životní styl tak, aby zdraví podporoval – a ne ho ničil.

Já jsem však ráda, že jsem cestu, která mi osobně dává smysl, už našla. Cestu, po které sama každý den kráčím a jejíž principy i **praktické možnosti vám v tomto programu postupně ukážu.**

Je jen na vás, zda se po této cestě vydáte také, nebo se rozhodnete hledat jiné možnosti.

Už před několika lety jsem si uvědomila, že pokud jsem na začátku **měla tak zásadní neznalosti** o vlivu střevní mikroflóry a kvality svalové hmoty na vznik nadváhy a chronických potíží, pak jistě existují i další lidé, kteří na tom byli podobně – a stejně jako já tehdy **hledají, jak to změnit.**

A právě proto vám chci pomoci.

Informace v tomto programu vycházejí z dostupných odborných poznatků o výživě, střevním mikrobiomu a metabolismu. Nenahrazují však individuální lékařskou péči.

