

ZDRAVÍ STŘEVNÍ STĚNY A OBNOVA MIKROBIOMU

Pokud máte po očistné kůře střev, trpíte trávicími obtížemi, **Leaky Gut** - propustnost střev, SIBO, střevní záněty nebo vředy, zde je návod, který vás provede několika fázemi, kterými byste měli projít, abyste uzdravili své střevo <3 Znovu nainiciujete svůj **mikrobiom** a budete z něj těžit maximum - správně osídlená a **hýčkaná mikrobiota** bude pracovat pro váš imunitní systém, stoprocentní trávení a duševní pohodu.

Vždy a v každém případě je důležité se zaměřit na: teplé (až horké) a tekuté pokrmy – polévky, vývar z kostí a zeleninou, teplé čaje – především heřmánkový čaj, který bude regenerovat střevní sliznici, rozpustná vláknina ze zeleniny, dostatek bílkovin – ty jsou nepostradatelné při obnově střevní stěny. Maso však není nejšťastnější volbou při akutní fázi, můžete bílkoviny doplňovat i nějakým proteinem: nejlépe kozi nativní protein, syrovátkový nebo rostlinný protein a pořídit si do něj nějakou rozpustnou vlákninu (potrava pro probiotika)

Při střevních obtížích jako je zvýšená propustnost střeva (leaky gut), SIBO, střevní záněty, vředy nebo krvácení, je vhodné na nějakou dobu (doporučuji alespoň na 3 měsíce nebo měsíc, od doby, co se ztratily příznaky leaky gut, nebo jiných střevních potíží) ze svého jídelníčku úplně vyřadit lepek, mléčné výrobky (ty které obsahují kasein typu A1 = téměř všechny konvenční mléčné výrobky), a také cukr a veškeré průmyslově zpracované potraviny.

Tyto složky potravy silně narušují střevní harmonii našeho mikrobiomu, protože jsou silně PROzánětlivé. Ať už je to z důvodu, že kasein typu A1 je velmi těžko stravitelný a často se na něj u lidí vyskytuje přecitlivělost, lepek – který také narušuje rovnováhu našeho mikrobiomu, a v poslední řadě cukr, díky kterému se ve střevě množí špatné bakterie, které vyhrávají bitvu o teritorium a může ve střevech docházet k přemnožení candidy, kvasinek nebo jiných plísní, které přímo způsobují záněty a propustnost střeva. Narušením střevní mikroflóry se přímo narušuje odpověď našeho imunitního systému, náš imunitní systém vypovídá svou funkci, a v tomto případě mohou přicházet ekzémy, alergie, astmata a další autoimunitní potíže.

1/ STABILIZACE A ŠETRNÝ PŘECHOD PO OČISTNÉ KŮŘE (7 dní)

CÍLEM JE ZKLIDNĚNÍ STŘEV, ZÁKLADNÍ VÝŽIVA, JEMNÁ OBNOVA SLIZNIC

doporučení:

- ☐ **hydratace:** 2–3 litry vody denně (ideálně s kapkou citronu nebo elektrolyty)
- ☐ **vývary:** Domácí kostní vývar (kuřecí, hovězí nebo rybí) – obsahuje glutamin, glycin a kolagen
- ☐ **byliny:** Slizotvorné byliny pro ochranu střevní sliznice
 - **sléz lesní**
 - **Iněné semínko** (odvar nebo macerát)
 - **heřmánek** – protizánětlivý účinek
- ☐ **dostatek polyfenolů** - **bobulovité ovoce, zelený čaj, hořká čokoláda, olivový olej**

*polyfenoly mají antioxidační a protizánětlivé vlastnosti, které prospívají střevním bakteriím

doporučuji omezit:

- ☐ cukr, alkohol, kávu, lepek a průmyslově zpracované potraviny, příliš irové zeleniny, pokud je obtížnější ji trávit - cítíte se po její konzumaci nafouklý/á

2/ REGENERACE STŘEVNÍ SLIZNICE (7 dní)

CÍLEM JE PODPORA REGENERACE STŘEVNÍ STĚNY A VÝŽIVA STŘEVNÍCH ENTEROCYTŮ

doporučené látky a potraviny:

- ☐ **aloe vera gel** (vnitřní užití, bez aloinu), vitestin
- ☐ **mastné kyseliny:** Omega-3 (lněný olej, rybí olej), GLA (borák, pupalka)
- ☐ **byliny:** psyllium (jemná vláknina, ne agresivní), olše lepkavá, rakytník, kurkuma, měsíček – protizánětlivé, heřmánek – regenerace
- ☐ obecně je dobré pro zdraví střev pít horké nápoje – bylinné čaje, shilajit s medem, kvalitní vývary ze zeleniny i kostí
- ☐ **kombinace pro efektivní regeneraci**

*glutamin, který je hlavní aminokyselinou (bílkovinnou složkou), která se podílí na regeneraci střevní stěny, vitamínu A a Zinku, které také přispívají k obnově střevních sliznic:

- **L-Glutamin:** 2x denně polévková lžice "s čepicí" ráno do vody (klidně do ranní vody se solí) a večer také, alespoň dvě hodiny po večeři.
- **zinek:** 1-0-0 pro na jeden měsíc
- **vitamin A:** 0-0-1 s jídlem, také jeden měsíc

3/ ZNOVUOSÍDLENÍ MIKROBIOMU (IDEÁLNĚ 20 - 30 dní)

CÍLEM JE OSÍDLENÍ STŘEV PROSPĚŠNÝMI MIKROORGANISMY

Pokud vaše strava není dostatečně pestrá nebo nemůže být z důvodu eliminací potravin, mohou být užitečné kvalitní probiotické doplňky - vždy se zaměřte na doplňky obsahující co nejrozmanitější kmeny bakterií (*Lactobacillus rhamnosus*, *L. plantarum*, *Bifidobacterium bifidum*, *Saccharomyces boulardii*).

☐ **probiotika:** probiotický doplněk s širokým spektrem kmenů

***doporučuji probiotika značky **Dr.Ohhira**

užívání: 0-0-2 na 14 dní po jídle, pokud je možnost zapít panákem kefíru

☐ **fermentované potraviny:**

*kysané zelí (nepasterizované)

*kimchi

*miso

*kefír (kozí nebo kokosový)

*kombucha (v malém množství)

ujistěte se, že jsou tyto potraviny nepasterované, aby obsahovaly aktivní bakterie

☐ **prebiotika:**

*vařená a vychladlá rýže, brambory nebo zeleninové pyré (zdroj **resistentního škrobu**)

*inulin (čekanka, artyčok, topinambur)

*banány (mírně zelené), cibule, pór

4 / INTEGRACE A DLOUHODOBÁ UDRŽITELNOST (1 - 3 měsíce)

CÍLEM UDRŽET ROVNOVÁHU, POSÍLIT IMUNITU SKRZE STŘEVNÍ MIKROBIOM A PODPOŘIT TRÁVENÍ A FUNCÍ ENZYMŮ

prostředky pro udržení zdraví střev a kvalitu trávení:

- ☐ **hořké byliny** (např. hořec, pelyněk, pampeliška – podpora trávení)
- ☐ **enzymy** (bromelain, papain, komplex trávicích enzymů s jídlem)
- ☐ **pravidelný režim stravování**
- ☐ **střídání fermentovaných potravin**
- ☐ **redukce stresu** (stres přímo ovlivňuje mikrobiom přes osu střevo-mozek)
- ☐ **jemné cvičení a dechová cvičení** - STIMULACE VAGOVÉHO NERVU

POKUD ZAŽÍVACÍ POTÍŽE PŘETRVÁVAJÍ, DOPORUČUJI PROVÉST TEST MIKROBIOMU

<https://www.natureteka.cz/balicek-testu-pro-strategii-u-travicich-potizi/>