

Zdravé střevo

Komplexní prevence a terapie
trávicích a střevních potíží
a onemocnění

David Frej
Jiří Kuchař

**Trávicí
systém**
a orgánové
hodiny

Střevo
jako náš
**druhý
mozek**

Velký test
**střevní
kondice**

Probiotika,
prebiotika
**a psycho-
biotika**

Střevo,
**zdravé
trávení a
imunita**

— **ĚMINENT** —

ĚMINENT

David Frej v nakladatelství Eminent

ÁJURVÉDA

ÁJURVÉDSKÉ RECEPTY PRO ZDRAVÍ

BIOLOGICKÉ HODINY

ZÁNĚT – SKRYTÝ ZABIJÁK

TUČNÉ SUPERPOTRAVINY A OLEJE

ŠŤÁVY A MÍCHANÉ NÁPOJE Z PŘÍRODY

Jiří Kuchař v nakladatelství Eminent

ZDRAVÍ V OHROŽENÍ – HOŘKÁ PRAVDA O SLADKÉM CUKRU

TAK CHUTNÁ ŠTĚSTÍ

SVĚT PŘÍRODNÍCH ANTIBIOTIK

TVOJE STRAVA JE TVŮJ OSUD

POZOR, SŮL!

LÉČITELÉ, JAK JE NEZNÁTE

KNIHA, KTERÁ LÉČÍ

AYAHUASCA ANEB TANEC S BOHY

SANTO DAIMÉ

PRAHA ESOTERICKÁ

ESOTERICKÉ ČECHY, MORAVA A SLEZSKO 2–9

ZJEVENÍ MATKY BOŽÍ V TURZOVCE

POZNEJ SÁM SEBE

ÚSPĚCH A JEHO SPIRITUÁLNÍ DIMENZE

MOTIVACE

HITLEROVA SBÍRKA V ČECHÁCH 1, 2

David Frej a Jiří Kuchař v nakladatelství Eminent

DETOXIKACE LÉČIVÝMI OLEJI

ZDRAVÉ STŘEVO

Doporučené internetové adresy

WWW.EMINENT.CZ

WWW.REGENERACE.CZ

WWW.SPAGYRIA.CZ

WWW.DR.FREJ.CZ

David Frej
Jiří Kuchař

ZDRAVÉ STŘEVO

Komplexní prevence a terapie
trávicích a střevních potíží a onemocnění

Střevo – náš druhý mozek

Trávení a orgánové hodiny

Probiotika, prebiotika a psychobiotika

Velký test střevní kondice

E M I N E N T

2 0 1 6

*Moudrý člověk ví tři věci:
co je pro něj mnoho,
co málo
a co je pro něj přesně správné.*

Zenové pořekadlo

*Informace a doporučení v této knize slouží
k sebepoznání a rozšíření vědomostí. Nemohou
a nechtějí nahradit lékařskou diagnózu ani pří-
slušnou léčbu. Za tímto účelem doporučujeme
navštívit pokud možno zasvěceného odborníka.
Čtenářky a čtenáři musejí sami rozhodnout,
do jaké míry chtějí podnětů v této knize využít.*

Obsah

Cesta do středu zdraví	13
Od očí k žaludku.....	22
Nos.....	22
Ústa.....	23
Hltan.....	32
Jícen.....	34
Žaludek.....	37
Slinivka a játra.....	44
Tenké střevo.....	49
Tlusté střevo	60
Jste si opravdu jisti, že sedíte správně?	66
Střevní mozek.....	72
Enterický mozek a IQ střeva.....	73
Střevní mozek a strava.....	84
Střevo jako příčina psychických nemocí.....	86
Jak střevo ovlivňuje mozek.....	92
Zánět ve střevech	99
Souhra střeva a mozku.....	102
Kdo v nás vlastně žije?	104

Probiotika	127
SIBO	141
Strava při SIBO	143
Prebiotika jako základ zdravého střeva a jejich zdroje	151
Trávení z pohledu antroposofické medicíny	166
Trávení a nauka o signaturách	176
Trávicí soustava a orgánové hodiny	182

Nemoci trávicího traktu, jejich příčiny a terapie

Co našim střevům škodí	200
Enzymatické štěpení cukrů a toxiny	200
Acidobazická rovnováha	203
Léky a jejich interakce s potravinami	210
Střevo a nadbytek chloridu sodného	212
Žvýkání a péče o ústní hygienu	216
Péče o játra a slinivku	224
Doporučení pro játra	224
Doporučení pro slinivku	227
Péče o žaludek	232
Překyselení žaludku	234
Vředová choroba gastroduodenální	237
Helicobacter pylori	241

Nadýmání.....	244
Příčiny zácpy a její léčba.....	251
Sušené ovoce	254
Oleje.....	255
Semena a obiloviny	255
Ovoce a zelenina.....	256
Speciální kúry.....	257
Pitný režim	258
Léčivé byliny.....	258
Drastická projímadla	261
Průjem	264
První pomoc při průjmu	267
Obecná dieta.....	268
Plody.....	268
Léčivé polévky	269
Léčivé byliny.....	271
Plísně ve střevech.....	274
Protiplísňová dieta	279
Kyselina kaprylová	281
Bylinné prostředky.....	281
Crohnova nemoc	284
Působení komensálních bakterií	286
Antroposofická medicína.....	288
Dieta a chia semena.....	289
Koprnicková kúra Hildegardy z Bingeny.....	290
Další prostředky přírodní medicíny	291
Bylinné čaje	293
Ulcerózní kolitida.....	294

Gastroenteritida (střevní chřipka).....	300
Celiakie a citlivost na lepek.....	304
Život bez lepku	308
Divertikulitida	312
Syndrom dráždivého střeva (tračníku)	315
Syndrom propustného střeva.....	321
Výživa	326
Vývary z kostí.....	327
Antioxidační polyfenoly.....	328
Kyselina listová.....	330
Kyselina kaprylová	333
L-glutamin	333
Dobromysl obecná	334
Lékořice lysá.....	335
Jilm plavý.....	336
Aloe vera	336
Enteritida	338
Proktokolitida.....	341
Nemoci oblasti konečníku.....	345
Řitní trhliny (ragády)	345
Píštěl (fistula).....	347
Hemoroidy.....	348
Nádor tlustého střeva (kolorektální karcinom).....	354

Střeva v souvislostech, očista střev, test střevní kondice

Intolerance laktózy a fruktózy	365
Mléčné dilema	365
Fruktózové dilema	369
Střevní mikrofóra a vitaminy K1 a K2	376
Bakterie trávicí soustavy a revmatismus	383
Obezita a narušená střevní funkce	386
Očista střev	389
Domácí provádění klystýru	390
Gersonova protirakovinová terapie	394
Střevo a reflexní terapie.....	398
Test střevní kondice.....	401
Z praxe MUDr. Davida Freje.....	407
Gastroenterologie a biomodulační medicína.....	411
Bibliografie	419
Rejstřík latinských názvů.....	424
Jmenný a věcný rejstřík	427

Navštivte naše webové stránky

Nakladatelství Eminent vydává knihy z mnoha oborů a oblastí, mezi které patří alternativní medicína, mezilidské vztahy, esoterická a duchovní literatura, průvodce, literatura faktu a umění, psychotronika a zdravý životní styl.

Na našich webových stránkách získáte:

- přehled novinek
- informace o aktualitách a setkáních s autory
- speciální výhodnou nabídku:

4 knihy za cenu 2

Autoři děkují všem, kteří se podíleli na přípravě této knihy. Byli to především MUDr. Petr Sedláček, MUDr. Jan Šula a Matěj Kučera ze III. lékařské fakulty UK.

© 2016 David Frej, Jirí Kuchař

Edition © 2016 Eminent

ISBN 978-80-7281-510-4

Cesta do středu zdraví

Mnoho lidí je přesvědčeno o tom, že sídlo našeho zdraví spočívá v mozku, v srdci nebo v játrech. Moderní vědci, kteří se zabývají nejen buňkami, ale i molekulami, spatřují vlastní hájemství naší mentální a tělesné výkonnosti ve střevech.

Jako řada jiných medicínských informací pocházejí i první zmínky o trávicím traktu z Číny a Indie. Staří čínští lékaři zarámovali do svého podivuhodného pentagramu nejen žaludek a tenké i tlusté střevo, ale také další důležité součásti trávicího systému, naše ústa, slinivku a játra. Za nejstarší základní a dodnes v čínské medicíně používané dílo se označuje *Chuang-ti nej-ting*, tzv. *Vnitřní kniha Žlutého císaře*, někdy psaná zkráceně *Nej-ting*. Byla sice sepsána až ve 3. století př. n. l., ale mnoho pasáží je podstatně starších, a patrně se tedy skutečně jedná o původní texty, které pocházejí z dob vlády legendárního Žlutého císaře, tedy z doby kolem roku 2700 př. n. l. Kniha je napsána osobitou formou dialogu mezi císařem a jeho prvním ministrem Čchi-po a orgány jsou v něm přirovnávány k úředníkům, kteří plní různé funkce: játra jsou generálem, který uskutečňuje vojenské akce a velí jim, žluč je vedoucím úředníkem ústřední vlády, slezina a žaludek mají jako úředníci na starosti zásobování, tenké střevo je úředníkem pro provádění změn a tlusté střevo má za povinnost provádění vládních úkolů. Ke knize *Nej-ting* se po staletí až do současnosti obraceli všichni pozdější teoretici i praktičtí lékaři. Přes poněkud archaický slovník díla všechny podstatné zásady a názory platí dnes stejně jako před téměř pěti tisíci lety a není třeba na nich nic měnit, což je možná pro zastánce tzv. moderní západní medicíny trochu zneklidňující. Čínští lékaři podrobně popisují, jak tenké střevo proměňuje potravu na chylus, výživnou šťávu. Játra a jejich pomocník žlučník filtrují tělesné šťávy.

Tlusté střevo jim pomáhá a odstraňuje z těla špatné a nečisté látky. Játra jsou podle čínských mistrů sídlem duše a vycházejí z nich všechny velké a ušlechtilé plány. S názory dávných čínských lékařů souvisejí i představy o oběhu tzv. vzduchu života, energie čchi neboli pneumatu. Podle nich v každé z dvanácti hlavních tepen a v příslušných orgánech setrvávají krev a pneuma dvě hodiny. Tyto poznatky dodnes zůstaly základem tzv. orgánových hodin (viz str. 182).

Kolem roku 400 př. n. l. vznikl jeden z nejstarších indických lékařských spisů *Čáraka samhita*. Autor, proslulý ájurvédský lékař Čáraka, společně se svými žáky uvedl, že základem zdraví jsou trávení a metabolismus. Z dnešního hlediska to bylo první významné dílo interní medicíny, které výslovně říká, že špatné trávení je příčinou téměř všech nemocí. Stravu zařazuje do čtyř souvisejících kategorií, jež reprezentují správný objem a trávení, množství ve vztahu ke kvalitě a také správnou kvalitu. Základem trávení je podle indické medicíny agni, trávicí oheň, jehož hlavní činnost se odehrává v žaludku a tenkém střevě, dále v játrech a sedmi tkáních.

Hippokrates, nejslavnější lékař antického starověku, který zemřel zřejmě roku 377 př. n. l., učil ve své škole na ostrově Kós o nebezpečí plynoucím z překyselení organismu, což je i dnes považováno za nebezpečný degenerativní zdroj zdravotních problémů. Antická medicína Hippokratovy éry nahradila pět čínských principů čtyřmi tzv. štávami. Byly jimi krev, hlen a žlutá, resp. černá žluč, kterým příslušely krevní oběh, mozek, játra, resp. slezina. Aulus Cornelius Celsus, který zemřel roku 50, byl bezpochyby největším z římských lékařských spisovatelů. V první a páté z celkem osmi obsáhlých knih nazvaných *De Medicina* zahrnujících lékařské znalosti té doby se zabýval trávicím traktem a jeho očištěním. Velkou pozornost věnoval příznakům jeho zánětu.

„Chceme začít vykládat o velkolepém díle přírody, ale když máme v úmyslu pojednat o vhodných pokrmech pro člověka, musím prozradit toto: člověku vlastně není ani známo, čím se živí.“

Střevní mozek

Už *Starý zákon* považoval střevo za sídlo citů a soucitu. „Protože střevo má nad Moábem jako harfa znějí a vnitřnosti mé pro Kircheres,“ lká prorok Izajáš v kralickém překladu *Bible*. „Můj milý sáhl rukou svou skrze dveře a vnitřnosti mé se pohnuly,“ stojí v Šalamounově *Písni písní*. Nebo „vnitřnosti mé se sevřely, takže se ještě neuspokojily“ či v jiném překladu „vnitřnosti mé jsou bez ustání ve varu“ v *Knize Jobově*. Svě o střevech věděli také autoři zastoupení v *Novém zákoně*. „Protož oblectež se jako vyvolení Boží, svatí a milí, v střevo milosrdenství,“ píše například apoštol Pavel naléhavě Kolosejským.

Gladiátoři starého Říma byli většinou vegetariáni, možná trochu tlustí, jak prokázaly testy kostí z pozůstatků zápasníků pohřbených v Efesu, živil se hlavně ječnou kaší, různými druhy luštěnin a ovocem, často sušeným. Jinak to ale byli lidé jako my. Před velkými hrami se v Římě konaly velkolepé hostiny, na nichž si každý občan mohl prohlédnout bojovníky, které uvidí v amfiteátru. Několik antických autorů zaujalo, jak se gladiátoři při této slavnosti chovají. Například slavný historik Plútarchos byl názoru, že zejména řečtí gladiátoři nevěnovali všechnu energii jídlu a pití, ale snažili se zajistit zaopatření svých žen a dětí, kdyby se jim v aréně cokoli stalo. Scribonius Largus, osobní lékař císaře Claudia, vzpomínal na svoje první terénní zkušenosti, které získával jako začínající praktik díky péči o gladiátory. Mnozí z těchto navenek neohrožených mužů, jak dosvědčil i Galén, před vstupem na kolbiště strachy močili nebo „řídce káleli“, neschopní jakkoli zadržet svoje emoce v hrůze, jaké nové kousky pro ně organizátoři her vymysleli.

Zasvěcení lékaři už dnes nepochybují o tom, že nemáme jen jeden mozek, ale nejméně dva. Ti zasvěcenější dokonce hovoří o tom, že ten „druhý mozek“ je přinejmenším stejně důležitý jako „první“.

ENTERICKÝ MOZEK A IQ STŘEVA

Johann Wolfgang Goethe, synoptický přírodovědec a autor pojmu prarostlina, při svých studiích květin přišel s myšlenkou, že člověk je obrácená rostlina. Zatímco rostlina má kořeny v zemi, člověk přijímá potravu i vzduch na hlavě a jeho vlasy jsou něco jako vzdušné kořeny. Tuto představu můžete najít v renesančních alchymických textech i na rozměrných přednáškových tabulích Rudolfa Steinera, kterými doprovázel svoje iniciační cykly. V našich střevech probíhá podobně zázračná práce zužitkování živin, jakou je možné pozorovat ve zdánlivě jednoduchém buněčném systému rostlin.

Lesní zvěř má dlouhé, štíhlé nohy, aby mohla překonat velké vzdálenosti a na okrajích lesů pojidat svoji oblíbenou potravu. Už docela malí špačci nalétají tisíce metrů, aby ulovili hmyz, červy a mouchy. Jen hlemýždi se pohybují poněkud pomaleji, plazí se v klidu pod ochranou vysoké vlhké trávy a natahují vidoucí tykadla, aby poznali chutné a šťavnaté listy. Lidé jsou dost pohybliví na to, aby mohli jezdit s nákupním vozíkem po supermarketu a nakládat do něj potraviny. Pokud jde o střeva člověka, srnky, špačka nebo hlemýždě, fungují principiálně úplně stejně. I na potravu, kterou přijímají, jsou kladeny stejné nároky: má být zdravá a v trávicím systému pokud možno dokonale rozštěpená až do poslední molekuly sacharidů, bílkovin nebo tuků, a v této formě předaná organismu. Jedině tak nevzniknou žádné trávicí potíže, protože zužitkování živin je stoprocentní a navíc si živí tvorové nebo organismy vystačí s menšími porcemi potravy.

Naše střeva – stejně jako jim přilehlé a spolupracující orgány – jsou pozoruhodný a složitý útvar, v němž svaly, cévy, trávicí šťávy, enzymy a především nervy, které je ovládají, společně žijí v řádu. Pro zdravá střeva by zpracování většiny potravin nemělo být žádný problém, ať už se jedná o červené maso, ryby, ořechy, obilniny, ovoce nebo zeleninu. Rozložit sousto telecího řízku, vepřové pečeně, brambor ve slupce s majonézou nebo sýrového sendviče až do poslední molekuly je ale pro žaludek a střeva náročná dřina. To je jedním z důvodů, proč jsou naše střeva tak

dlouhá a proč obsahují prakticky stejné množství nervových buněk jako mozek, v řádech miliard. Funguje při tom zvláštní paradox: Zatímco *devadesát procent* spojení nervových buněk vede směrem k mozku, pouze *deset procent* jich přichází z mozku.

Když večer přeberete, ráno máte kocovinu, která se naplno projeví po odeznění euforizujících a sedativních účinků alkoholu. Bolí vás kdeco, máte žízeň, jste vystaveni dehydrataci, protože na odstraňování alkoholu z těla je potřeba velké množství vody, vadí vám světlo a hluk, žaludek se obrací, potíte se a jste slabí. Vaše tělo bojuje s úbytkem minerálů a vitamínů, které byly nasazeny do boje s etylalkoholem, hlavně vitamínu C. Odbourávání alkoholu tělu odčerpává obrovské množství energie, takže významně sníží, anebo dokonce úplně přestane vylučovat antidiuretický hormon a látky, které udržují rovnováhu v těle. Tragické jsou metabolity alkoholu, zejména acetaldehyd, cytotoxická látka, vznikající účinkem alkoholdehydrogenázy hlavně v játrech. Čím intenzivnější etylalkohol dodáme tomuto enzymu, tím více aldehydu vypustí do krevního řečiště. Acetaldehyd je přeměňován acetaldehyddehydrogenázou na acetát nebo li octan, sůl kyseliny octové, se kterou už si organismus poradí lépe. Do té doby vás čeká martyrium. Jaterní buňky, které se snaží odbourávat alkohol z organismu, nevyrábějí ani glukózu, což může vést k poklesu hladiny krevního cukru, a vás začne honit mlsná. Výsledkem kocoviny je špatná nálada, která vzniká jako výsledek biochemických poměrů v mozku. Alkohol je osmoticky působící látka, takže při jeho konzumaci postupně dojde k nasávání vody do všech buněk v těle včetně mozku. Toto roztahování je příčinou následného rozpínání mozku, což se projevuje třesnutím hlavy. Jak vy sami, tak vaše okolí to pozná na změněné psychice: kocovinu provází nechuť s kýmkoli komunikovat, lidem okolo připadáte protivní, nepříjemní a nevraživí. Pokud nejste na alkoholu závislí, musí se s tímto martyriem váš organismus vyrovnat nárazově. Když máte v těle chronický zánět, je ve vás permanentně přítomen iritující faktor, který můžete vnímat jako víceméně trvalou bolest, ovšem také ho nemusíte cítit vůbec.

Podobně je tomu i se vztahem nezdravě fungujících střev k mozku – a právě v tom spočívá největší úskalí tohoto neviditelného propojení.

První vědecká teorie o vztazích mozku a vnitřností se datuje do roku 1885, kdy americký filozof William James a dánský lékař Carl Lange propojili přes Atlantik svoje myšlenky v názoru, že mozek poté, co přijal vnější vzruchy, odešle příslušné informace svalům a vnitřnostem, které tak donutí reagovat a očekává od nich odezvu. V zapomnění upadla poté, co ji roku 1932 ve své knize *The Wisdom of the Body, Moudrost těla*, popularizující objev homeostázy, odmítl Walter Bradford Cannon, významný profesor z Harvardu, který jako jeden z prvních začal používat slovo stres. Pojem druhý mozek se znovu objevil až roku 1998, když profesor patologie a molekulární biologie na newyorské Columbia University Michael D. Gershon publikoval knihu *The Second Brain, Druhý mozek*, v níž poprvé nastínil vědecký základ našich instinktů a nabídl nový pohled na chápání nervových poruch žaludku a střev. V úvodu svojí knihy píše:

„Můj osobní vztah ke druhému mozku se vyvíjel pomalu a nepřímou. Začalo to vlastně milostným románkem, ovšem nikoli se střevem nebo mojí ženou Anne, ale se serotoninem. V roce 1958 jsme se jako studenti medicíny na Cornell University při přednáškách na téma fyziologie chování učili, že serotonin je pravděpodobně neurotransmiter a že problémy s ním jsou možná jádrem k pochopení schizofrenie a jiných duševních nemocí. Rozhodl jsem se, že se jím v budoucnu budu zabývat, jak to jen bude v mých silách. Potom jsme jako medicí dostali příležitost věnovat se během prázdnin na fakultě výzkumu. Okamžitě jsem to udělal a strávil v univerzitních laboratořích pár stop nad řekou East River úžasné léto a pak další mimořádně produktivní roky. Když jsem začal, neměl jsem ani nejmenší podezření, že ten neurotransmiter z kurzu o fyziologii mě dovede až do břicha. A to se později skutečně stalo.“

Profesor Michael D. Gershon objevil a prokázal, že trávicí aparát představuje samostatný nervový systém. Podle řeckého slova *énteron*, střevo,

Probiotika

S předchozí kapitolou úzce souvisí termín probiotika. Označuje živé mikroorganismy, které se v různém množství dostávají do těla společně s potravou a předpokládá se o nich, že jsou schopny příznivě ovlivnit naše zdraví zlepšením rovnováhy střevní mikroflóry. Všechny známé bakterie, které mají probiotický účinek, nepatří jen do skupiny bakterií mléčného kvašení, která v tomto smyslu zahrnuje druhy (v abecedním pořadí) *Bifidobacterium*, *Enterococcus*, *Lactobacillus*, *Lactococcus*, *Leuconostoc*, *Pediococcus* a *Streptococcus*. Řadí se k nim ještě kvasinky rodu *Saccharomyces* a *Torulopsis* a také velmi důležité mikroorganismy přímo žijící v půdě, reprezentující mikroflóru bakterií, které se nacházejí v tradiční a paleolitické stravě, například skupinu bakterií *Bacillus*, především *B. brevis*, *B. macerans*, *B. pumilus*, *B. polymyxa* nebo *B. subtilis*. To je fakt, který je v současné době možné pokládat za téměř oficiální definici.

Problém bakteriálního osazení střev je komplikovaný a probiotika v něm hrají řadu rolí. Podívejme se na tuto moderní, zároveň trochu módní a pro výrobce komerčně zajímavou oblast od počátku vývoje novorozence dítěte. Jak jsme již uvedli, rodíme se se střevem neosídleným mikroflórou. Nejprve se ve střevech usídlují fakultativní anaeroby, jako jsou *Escherichia coli* nebo bakterie rodu *Streptococcus*. Tito první kolonizátoři jsou schopni metabolizovat zbytky kyslíku, které mohou do střev proniknout, a vytvářet tak přísně anaerobní prostředí bez kyslíku. Než se ve střevní sliznici novorozence může rozšířit přátelská bakteriální vrstva, jsou vystaveni agresivnímu vnějšímu prostředí bez jakékoli ochrany před infekcemi. Tu jim zajišťují složené cukry, které se vyskytují v mateřském mléce a tvoří až pětinu jeho obsahu. Právě narození jedinci, stejně jako dospělí lidé, nedisponují žádnými enzymy, které by tyto cukry dokonale štěpily. Pro přátel-

ské střevní mikroorganismy, jako jsou například bifidobakterie *Bifidobacterium longum*, představují tyto látky důležitou živinu, protože se mohou rozmnožovat a rozšiřovat ve střevě a chránit před škodlivými bakteriemi. Vědci z North Carolina State University poměrně nedávno zjistili, že tyto složené cukry navíc poskytují přímou ochranu před toxickými bakteriemi, protože se podobají molekulám cukru na povrchu lidských buněk, na které se vážou škodlivé bakterie a viry. Složené cukry se tak stávají přirozenou pastí pro nejrůznější patogenní mikroorganismy.

Naše každodenní strava výrazně ovlivňuje složení střevních zárodků, a v tomto smyslu je pro nás skutečně zásadní, což uvádějí i autoři knihy *Tvoje strava je tvůj osud*. U kojenců se relativně rychle rozšiřují na zpočátku sterilní sliznici bifidobakterie a laktobacily. Vytvářejí kyselinu mléčnou a jejím prostřednictvím dezinfikují střevní sliznici a chrání dítě před rozšířením patogenních bakterií. Po nějakém čase se v našich střevech usídlí stovky druhů různých mikroorganismů. Jak už víte, mohou mít celkovou hmotnost větší než jeden kilogram, a předpokládá se, že skoro dvacet procent naší strávené potravy spotřebujeme jako živiny právě pro střevní bakterie. Tyto přátelské bakterie, u nás zvané probiotika a v anglické literatuře většinou predominant flora, jsou zárodky důležitých funkcí v našem těle, bez nichž bychom vůbec nebyli schopni života. Produkují například vitaminy, zejména biotin a vitamin K, a protilátky, které nás chrání před infekcemi. U dětí kojeneckého věku krmených mateřským mlékem se vyskytuje až 600 druhů bakterií s převažujícím rodem *Bifidobacterium*. Děti přijímající umělou výživu mají ve svém trávicím traktu méně příznivou mikroflóru, na které se podílejí především bakterie rodů *Bacteroides*, *Bifidobacterium*, *Clostridia* a *Streptococcus*. Jak dítě roste, dochází k další charakteristické změně intestinální mikroflóry a s postupujícím věkem se počet bakterií rodu *Bifidobacterium* zvolna snižuje, až u některých lidí ve stáří téměř vymizí. Vzrůstá ovšem počet bakterií rodů *Clostridium*, *Enterobacterium*, *Enterococcus* a *Lactobacillus*. Nárůst počtu bakterií tohoto typu může vést ke zvýšení toxické zátěže a celkové patogenity, což vede ke vzniku nádorů a k poruchám jaterních funkcí.

David Frej • Jiří Kuchař

ZDRAVÉ STŘEVO

Obálka Eva Bystrianská
Grafická úprava a typy Adam Friedrich
Tisk Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

Vydalo nakladatelství Eminent
P. O. Box 298
111 21 Praha 1
www.eminent.cz

16/11/30
ISBN 978-80-7281-510-4

Mít zdravá střeva je touhou všech lidí. Trávicí proces je komplikovaný a většina jeho dějů se odehrává mimo naši vůli. Péče o trávicí systém ovšem složitá není, jak prozrazuje tato praktická kniha. Přibližuje ho v celém komplexu příčin a důsledků vzniku nemocí a jejich prevence. Uvádí méně známé souvislosti, nabízí nový pohled na střevo jako náš druhý mozek, popisuje orgánové hodiny a jejich význam pro správné trávení, předkládá terapeutických vliv přírodních signatur, principy antroposofické nebo biomodulační medicíny a smysl a cíl probiotik, prebiotik, symbiotik a psychobiotik. Ukazuje negativní vliv porodu císařským řezem nebo chronického stresu na střevní mikroflóru. Především ale přináší metody, postupy a desítky způsobů přírodní terapie trávicích a střevních potíží a onemocnění, od udržení acidobazické rovnováhy až po očistné klystýry a bylinné kúry. Kromě dalších nemocí a potíží, například obezity, věnuje velkou pozornost žaludečním problémům, zácpě, Crohnově nemoci a ulcerózní kolitidě, syndromu propustného střeva, plísním v gastroenterickém systému, syndromu dráždivého tračníku nebo obávaným rotavirovým dětským průjmům.

MUDr. David Frej je autorem knih *Ájurvéda*, *Ájurvédské recepty pro zdraví*, *Atlas celostní medicíny*, *Biologické hodiny* a *Tučné superpotraviny a oleje*. **Jiří Kuchař** vydal kromě jiných knihy *Poznej sám sebe*, *Knih, která léčí*, *Pozor, sůl!*, *Zdraví v ohrožení – Hořká pravda o sladkém cukru*, *Tak chutná štěstí*, *Svět přírodních antibiotik* a *Tvoje strava je tvůj osud*. Společně napsali publikaci *Detoxikace léčivými oleji*. Pravidelně publikují v měsíčníku *Regenerace*.

www.eminent.cz

ISBN 978-80-7281-510-4

