

DR. MED.  
ANNE FLECKOVÁ

# ENERGIE!

ZDRAVÁ CESTA  
Z LABYRINTU  
ÚNAVY



NAVÍC  
**30DENNÍ  
PROGRAM**  
PRO VÍCE  
VITALITY

---

JAK POSÍLIT IMUNITU, LÉČIT ZÁNĚTY,  
DETOXIKOVAT ORGANISMUS, UZDRAVIT STŘEVA,  
CHYTŘE JÍST A ODHALIT POTRAVINOVOU INTOLERANCI

DR. MED.  
ANNE FLECKOVÁ

# ENERGIE!

ZDRAVÁ CESTA  
Z LABYRINTU ÚNAVY

---

JAK POSÍLIT IMUNITU, LÉČIT ZÁNĚTY,  
DETOXIKOVAT ORGANISMUS, UZDRAVIT STŘEVA,  
CHYTŘE JÍST A ODHALIT POTRAVINOVOU INTOLERANCI

**KAZDA**

Výsledky lékařského výzkumu a doporučení, z nichž tato kniha vychází, byly pečlivě zpracovány a ověřeny. Nelze však přebírat žádné záruky. Rovněž je vyloučena odpovědnost autorky, popř. nakladatelství a jeho zástupců za zranění osob, věcné škody a škody na majetku. Jelikož se medicína neustále vyvíjí, nelze do budoucna vyloučit nová zjištění. Tato kniha nenahrazuje individuální osobní lékařskou konzultaci. Za správnou diagnózu a léčbu musí vždy odpovídat ošetřující lékař.

Dílo je chráněno autorským právem. Jakékoli využití je možné pouze se souhlasem vydavatelství. To platí zejména pro reprodukce, překlady, ukládání a zpracování v elektronických systémech. Za obsah webových stránek třetích osob, na něž se v daném díle odkazuje, je vždy zodpovědný příslušný poskytovatel nebo provozovatel, my za to nepřebíráme žádnou odpovědnost. V době kopírování odkazu nebyl na daných webových stránkách rozpoznatelný žádný nezákonný obsah.

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2022.

Nové sady 2, 602 00 Brno

[www.knihykazda.cz](http://www.knihykazda.cz)

[info@knihykazda.cz](mailto:info@knihykazda.cz)

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: březen 2022

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-081-9

Vytvoření elektronické verze [PureHTML.cz](http://PureHTML.cz), 2022

Papírové vydání:

Původní název: *Energy! – Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth*

od Anne Fleckové

© 2021 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich/Germany

Lic.: Agentur Dr. Ivana Beil, Schollstr., D-69469 Weinheim

[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

1. vydání

Překlad, odborná redakce a korektura: ASPENA, s.r.o.

Grafická úprava a sazba: Kristýna Franková

Ilustrace akupunkturních bodů: [www.zweiband.de](http://www.zweiband.de)

Všechny ostatní ilustrace: Dr. Anne Flecková

Grafická úprava obálky: Kristýna Franková s použitím fotografie Asji Caspariové

Fotografie na obálce: Asja Caspari

Tisk a vazba: Tisk Centrum s.r.o., Moravany u Brna, Česká republika

ISBN: 978-80-7670-074-1

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo se slevou 20 % přímo u nakladatele na [www.knihykazda.cz](http://www.knihykazda.cz).

*Tato kniha je...*  
*pro vás, kteří jste otevření a zvědaví.*  
*A pro všechny lidi, kteří se vydají na cestu, aby získali*  
*novou energii, zdraví a kvalitu života.*

# Obsah

**Nabití energií a zdraví**

**Co můžete od této knihy očekávat**

**Cesta labyrintem únavy a ven**

**Jak uvolnit cestu nové energii a zdraví**

**1 SKRYTÍ ZLODĚJI ENERGIE**

**Co nás okrádá o energii a zdraví a co nám je dodává**

**Když se trávení skrytě zadrhuje**

Trávicí systém – a jak funguje

Problém 1: nedostatek žaludeční kyseliny

Problém 2: nedostatek trávicích enzymů

Problém 3: nemocná střevní flóra: dysbióza

Problém 4: narušená bariéra střevní stěny – syndrom zvýšené propustnosti střev

**Tichý zánět – hledaná veličina**

**Autoimunitní onemocnění – únava jako klíčový příznak**

Štítná žláza: Hashimotova tyreoiditida

Nervový systém: roztroušená skleróza (RS)

Slinivka břišní: Diabetes mellitus 1. typu

Klouby: Revmatoidní artritida (RA)

Tenké střevo: Celiakie

Záblesk naděje

**Vyčerpané nadledvinky – plíživá únava**

Stres a reakce těla

Tajemství nadledvinek (nadledvin)

**Potravinové intolerance – když káva s mlékem uspává**

Narušitelé pocházející z jídla

Mléko a lepek – tajní nositelé únavy s návykovým potenciálem

Pomatené žírné buňky

Proměnlivý chameleon

### **Nemocné mitochondrie – destrukce buněk**

„Radikální radikály“ – proč jsou mitochondrie nemocné a vy. unavení

Problém krční páteře – „slabina“ šíje

Jak pečovat o mitochondrie

### **Léky jako nositelé únavy a zloději živin**

Nejčastější zloději živin

Jak lze uspokojit zvýšenou potřebu mikroživin

### **Chronická otrava – jak škodliviny způsobují únavu a nemoci**

Skrytá toxická zátěž

Místo činu: ústa – rušivá pole a zátěže

### **Skrytí podnájemníci – infekce**

Toxoplazmóza – zatajená epidemie

Virus Epstein-Barr (EBV) – podceňovaný zloděj energie

## **2 ÚNAVA, SLABÁ IMUNITA NEBO NEMOC? CESTA Z LABYRINTU**

### **Správný rytmus**

Orgánové hodiny

Vše ve správnou dobu – přirozené cykly orgánů

Jídlo a pití ve správném rytmu

Kvalitní spánek – tajemství regenerace

### **Síla stravy**

Zloději energie: lepek, mléko, cukr a trans-tuky

Nositelé energie – strava Energy!

[Vegetariánská a veganská strava – update](#)

## **[Zdravé trávení – malá léčebná abeceda](#)**

[Léčebná abeceda – jak podpořit trávení](#)

[Léčebná abeceda – jak obnovit střevní stěnu](#)

[Léčebná abeceda – jak podpořit bakterie ve střevech](#)

## **[Detoxikace – správná cesta](#)**

[Jak detoxikace funguje](#)

[7 zlatých pravidel detoxikace](#)

[Co dalšího pomáhá detoxikaci a co ne](#)

## **[Toxické vysavače energie v každodenním životě – a jak se jich zbavit](#)**

**[Doplňky stravy – nejlepší tipy a triky z praxe](#)**

**[Jemný doping z přírody](#)**

**[Zredukujte stres, posilte imunitu a získejte svou energii zpět](#)**

[Recepty na okamžitý přísun energie](#)

[Přísun energie díky odbourání stresu](#)

## **[3 30DENNÍ PROGRAM ENERGY!](#)**

### **[Energy! týden 1](#)**

[5 Energy! pravidel, která vám dopomohou k úspěchu](#)

[Váš rytmus rozhoduje](#)

[Zbavte se pomalu zlodějů energie](#)

[Relaxujte každý den](#)

[Vsadte na rituály](#)

[Doplňky stravy – tak málo, jak je třeba](#)

[Zapojte své blízké](#)

[Na co byste ještě měli myslet](#)

### **[Energy! týden 2 a 3](#)**

[„Dokonalý“ Energy! den](#)

[Energy! restart vašeho těla](#)

[Co můžete očekávat?](#)

[Recepty Energy!](#)

[Energy! DEN 1 – recepty](#)

[Energy! DEN 2 – recepty](#)

[Energy! DEN 3 – recepty](#)

[Energy! DEN 4 – recepty](#)

[Energy! DEN 5 – recepty](#)

[Energy! DEN 6 – recepty](#)

[Energy! DEN 7 – recepty](#)

[Energy! EXTRA: chléb](#)

## **[Energy! týden 4](#)**

[Na stopě vašim osobním zlodějům energie](#)

### **[A co dál?](#)**

[Vytáhněte lupu! Podíváme se detailně na motivaci](#)

[Zdravá cesta z labyrintu únavy – návod](#)

[Základní diagnostika dle programu Energy!](#)

[Kontrolní seznam pro návštěvu u lékaře](#)

[Pokročilá diagnostika](#)

[Plán na vyléčení slabosti nadledvinek](#)

### **[Poznámky](#)**

### **[Zůstaňte informovaní](#)**

### **[Rejstřík klíčových slov](#)**

### **[Použité zkratky](#)**

### **[Poděkování](#)**

# NABITÍ ENERGÍÍ A ZDRAVÍ

*„POKUD NEZMĚNÍTE SVŮJ SMĚR, SKONČÍTE TAM, KAM SMĚŘUJETE.“  
LAO-C'*

Přáli byste si mít více energie? Toužíte po naplněném životě, chcete zůstat zdraví a vitální a být aktivní do vysokého věku? Nebo se často cítíte tak unavení, že se večer sotva udržíte na nohou? Pozorujete na sobě podivné příznaky, trápí vás časté infekce a klopýtáte životem jako náměsíční? Jsou hodnoty vašeho krevního obrazu „v normě“, ale vy přitom cítíte, že něco není v pořádku, ačkoli pro to neexistuje žádné vysvětlení? Jste otevření novým úhlům pohledu a připraveni vzít aktivně své zdraví do vlastních rukou? Pak je tato kniha přesně pro vás. A pro vás všechny by měla být cestou naděje.

Život nám neztěžují jen náhlé virové epidemie. Únava a kardiovaskulární onemocnění, zánětlivá a autoimunitní onemocnění, cukrovka, demence, nadváha a rakovina – tento ponurý tým v nepřetržité smyčce válčuje nás a naši společnost podobně jako pandemie. Sžírajícímu nedostatku energie a plíživému ubývání vlastního zdraví se odevzdáváme zdánlivě bez odporu. Přijímáme to naprosto bez zájmu. Znovu získat vlastní energii je přitom důležité pro každého. Pouze pokud jste plní energie a zdraví, můžete dosáhnout svého potenciálu. Vaše vitalita určuje, zda využíváte svůj talent a žijete svoje vize. Jak často zažíváme, že to, čeho dosáhneme, se neshoduje s tím, čeho bychom byli „vlastně“ schopni. „Vlastně“ vás vaše práce naplňuje, „vlastně“ vám udělalo radost pozvání od přátel, „vlastně“ rádi jezdíte na kole nebo lyžujete. Na rozdíl od deprese nebo vyhoření vám nechybí ani nadšení, ani impulsy, jednoduše vám chybí energie a výkonnost. Cena je vysoká: Nedostatek energie zahaluje naše myšlenky a činy, ochromuje naši schopnost se rozhodovat. Podkopává naše sny, kazí dobrou náladu, vkrádá se do našich vztahů jako jed, brání úspěchu a zabíjí kvalitní život. Na ochromující únavě není nic skvělého. Nemá nic společného s příjemnou únavou po sportovním výkonu nebo po sexu.

V posledních několika desetiletích se nedostatek energie stal masovým jevem. Chronicky unavení signalizují, že v nás a kolem nás působí vysavače energie, které však zatím bohužel příliš podceňujeme. Už řadu let se v praxi setkávám s lidmi, kteří jsou a chtějí zůstat zdraví. Mnohem víc je však těch lidí, kteří se plahočí životem s nedostatkem energie, oslabeným imunitním systémem a podlomeným zdravím a prosí o pomoc. Většina z nich má za sebou odyseu lékařskými ordinacemi a doktoři jsou bezradní, jelikož klasická vyšetření nic nepřinášejí: „Všechno je v pořádku.“ Bohužel, všechno v pořádku není.

Tito lidé jsou uvězněni v labyrintu symptomů a nevidí žádné východisko. Není neobvyklé, že jim jejich blízcí radí, aby přestali pátrat po příčinách a jednoduše nedostatek energie a zdraví akceptovali jako fakt. „V dnešní době je každý unavený.“ „Vyspi se.“ Nebo: „Tak špatné to s tím tvým imunitním systémem přece nemůže být!“ Mnozí si na svůj mizerný stav zvykli natolik, že ho považují za normální a dobrovolně se postavili do psychosomatického kouta. Mají pocit, že je nikdo nebere vážně a že jsou stigmatizováni jako hypochondři. Jsou frustrovaní, a právem. Protože každý chronický úbytek energie je většinou skrytým, dobře míněným voláním těla o pomoc.

Jako lékařka pracuji už mnoho let a jsem nadšená z nové preventivní medicíny, která na jednotlivce pohlíží jako na celek a udržuje ho zdravého. Nikdy jsem nechtěla pouze zvládat příznaky a „řešit“ nemoci výhradně podáváním léků. Ráda hledám jako detektiv příčiny, které narušují přirozenou rovnováhu pravidelných tělesných procesů, takzvanou homeostázu, účinně předcházím nemocem a odvozuji individuální léčbu. Za ta léta jsem takto vyvinula *metodu Doc-Fleck*, založenou na osvědčených postupech klasické medicíny a inovativní preventivní, ortomolekulární a nutriční medicíny a také na smysluplné přírodní léčbě. Tato metoda sází na celostnost a hledání příčin, na zdraví, nikoli na nemoc. Léčebné úspěchy u mých pacientů ukázaly, jak úspěšná může být lékařská detektivní práce a změna životního stylu. Léčebné úspěchy, které jsem si před 20 lety nedokázala vůbec ani představit, mě naplňují pokorou.

## CO MŮŽETE OD TÉTO KNIHY OČEKÁVAT

S touto knihou vám do rukou dávám nejnovější základní informace a osvědčené léčebné přístupy. Díky ní získáte nový pohled na svoje zdraví a na fungování svého těla. Naučíte se věřit vlastnímu tělu. Vaše tělo totiž nelže. Má důvod, proč se ozývá s příznaky, jako je únava nebo když imunitní systém

stávkuje. Obvykle existuje celá řada příčin, které se spojují dohromady jako barevná mozaika. Abyste tuto mozaiku rozpoznali, je potřeba detektiv, který vystopuje jednotlivé dílky. To by vás v tuto chvíli mělo utěšit: s takovými problémy nejste sami, a existuje řešení! Dobrá zpráva je, že pokud rozpoznáte mozaiku příčin, můžete najít cestu k nové energii, která aktivuje vaši samoléčebnou sílu.

V této knize jde o vás, vaše zdraví a vaši životní energii. Jde o to, porozumět řeči vašeho těla a začít konečně jednat. Strategie programu, který jsem nazvala Energy!, tedy Energie!, jak se jmenuje tato kniha, vám nabízí způsob, jak najít příčiny, rozvíjet svůj nejlepší možný potenciál zdraví a výrazně zlepšit kvalitu života.

Nechte se nadchnout: Věděli jste například, že slizniční bariéra střeva je jedním z nejdůležitějších opevnění zdraví? A že existují jednoduché způsoby, jak ji posílit? Věděli jste, že káva s mlékem nebo bio celozrnná špaldová houska vám mohou krást energii, pokud špatně snášíte mléčné bílkoviny nebo lepek, aniž byste o tom věděli? Že tiché záněty, poruchy imunitního systému a infekce mohou nepozorovaně dřímat ve vašem těle a okrádat vás o energii? Věděli jste, že amalgámové a zlaté výplně mohou stejně jako dřívější hyperextenzní poranění krční páteře poškozovat energetické elektrárny vašeho těla, mitochondrie, a způsobovat, že jste unavení a dlouhodobě se potýkáte s nemocemi? Toto a mnoho dalšího budeme teď společně objevovat.

Jestliže jste se připravili a chcete začít systematicky hledat stopy, nabízím praktická řešení, která položí základní kámen pro nový život plný energie. A tato část cesty nebude o nic méně napínavá. Dozvíte se například, jak dešifrovat potraviny jako zloděje energie, jak najít ideální dobu na jídlo, pití, pohyb a spánek a jak se dostat do dokonalého rytmu. Tím že začnete s jednoduchými recepty chytré stravy Energy! a pozměníte konstruktivně svůj životní styl do té míry, do jaké budete chtít, je možné mnoho. Naučíte se, jak posílit trávení, vybudovat intaktní střevní flóru, podpořit vlastní detoxikaci těla, zlepšit spánek, vyléčit skryté infekce a snížit stres v každodenním životě.

## **CESTA LABYRINTEM ÚNAVY A VEN**

Na svojí cestě „labyrintem únavy“ poznáte procesy ve svém organismu, které zaručují rovnováhu zdravého fungování těla. Nepřijímejte pouze informace, myslíte už při čtení na to, že jde v daný okamžik o vás a vaše tělo. Užívejte si to jako cestu do svého těla a skrze něj. Když narazíte na slovo „játra“ nebo

„střeva“, zamyslete se na chvilku nad tím, co pro vás dělají vaše zaneprázdněné orgány právě v tento okamžik. Soustřeďte se při čtení této knihy na své tělo a jeho uchvacující komplexní léčebné procesy. Na každém řádku této knihy je mým cílem posílit vás a vaše zdraví, abyste i ve stáří mohli být aktivní a užívat si kvalitní život. Nenechte se znervóznit, pokud vám tato teorie někdy bude připadat namáhavá jako „horská túra“ nebo pokud narazíte na odborné výrazy a zkratky. V této knize naleznete „taháky pro návštěvu u svého lékaře“ a informace o vyšetřeních, které jsou explicitně označené pro lékařské odborníky. Nemusíte si vše pamatovat, stačí jen vědět, kde to najdete – až půjdete příště k lékaři.

Použijte poznámkový sešit, do něhož si budete zaznamenávat důležité podrobnosti. Může se stát, že se poznáte na různých místech. Můžete také získat dojem, že v úvahu přichází mnoho příčin. Můžete si dokonce myslet, že musíte sledovat všechny stopy současně. Zůstaňte v klidu. Do rukou dostáváte osvědčený návod na řešení v podobě programu Energy!, s nímž můžete znovu získat svou energii a zdraví a případně později systematicky objasnit hlubší příčiny. Proto byste si měli informace zaznamenávat.

Zjistíte, jak zajímavé je vaše tělo a jak se všechny procesy navzájem ovlivňují. V první části se detailně seznámíte s tajnými příčinami nedostatku energie a potenciálními spouštěči nemocí. S tím vám pomohou seznamy symptomů a propracované interaktivní fundované *samotesty*. Vnímat symptomy je často smysluplnější než hodnoty krevního obrazu, které jsou „v normě“ a mohou vás při pátrání nechat na holičkách. Výsledky samotestů poskytují zajímavá vodítka pro další postup. Poskytnu vám také informace o moderních laboratorních testech, s jejichž pomocí můžete u svého lékaře upřesnit hledání stop.

Důležité je, že žádné sebepozorování, bez ohledu na to, jak smysluplné je, nemůže při přetrvávajících potížích nahradit odborné posouzení a léčbu stanovenou zkušeným lékařem. V této knize se věnuji dosud nepoznaným *tělesným* příčinám skrývajícím se za únavou, které mohou přerůst do chronických onemocnění. Kniha samozřejmě nemůže podat vyčerpávající popis všech příčin. Další závažná tělesná onemocnění a duševní poruchy, jako jsou například deprese nebo syndrom vyhoření, by měl při odůvodněném podezření vyloučit ošetřující lékař.

## JAK UVOLNIT CESTU NOVÉ ENERGII A ZDRAVÍ

V druhé části vám do rukou dám Ariadninu nit pro cestu ven z labyrintu. Podrobně se seznámíte s prvky léčebného programu Energy! a získáte ty nejúčinnější tipy pro úspěšnou změnu životního stylu. Detailně se podíváte na rytmus tělesných procesů, princip stravy Energy!, zdravý spánek, vlastní detoxikaci těla a terapii mikroživinami. Kromě toho se naučíte, jak podpořit střeva, imunitní systém, schopnost těla regenerovat a regulovat.

Ve třetí části přicházejí na řadu činy. 30denní program Energy! je ideálním odrazovým můstkem k uvedení vašich znalostí do praxe. Vypilujte svůj rytmus, odhalte zloděje energie, snižte efektivně hladinu stresu, podporujte své zdraví a zvyšujte energii, protože moderní medicína je „šitá na míru“. Najdete zde také nové recepty na přípravu chutných jídel. Uvidíte, že nůž a vidlička jsou důležitými nástroji pro znovuzískání energie. I když se budete řídit jen některými doporučeními, všimnete si brzy změn v úrovni vaší energie a vašeho zdraví. Díky změně životního stylu realizované vlastním tempem se dočkáte mnoha pozitivních překvapení. Praktické kontrolní seznamy pro další diagnostiku v poslední části knihy využijete při další návštěvě lékaře. Díky nim a doktorovi pochopíte příčiny ještě lépe a hlouběji a vypátráte dlouhodobě funkční poruchy ve svém těle, a tím předejdete chronickému nedostatku energie a nemocem a také díky nim najdete konkrétní osvědčené způsoby řešení.

Velmi mne potěší, pokud vezmete své zdraví do vlastních rukou a nekapitulujete před nedostatkem energie nebo potížemi. Využijte tuto knihu jako východisko z labyrintu únavy, náchylnosti k infekcím a dalších potížích. Víím, že program Energy! dokáže změnit také úroveň vaší energie, vaše zdraví a zdraví vašich blízkých. Doufám tedy, že ji využijete, abyste se stali právě tím člověkem, kterým jste.



# SKRYTÍ ZLODĚJI ENERGIE

*Tělo nelže.*

Naše tělo je fascinující. Všechny procesy, které udržují organismus v chodu, do sebe zapadají a jsou na sobě závislé. Tak jedinečný a chytře promyšlený systém se stará o to, abychom životem proploovali se zdravou životní energií. Makroživiny, mikroživiny, enzymy a neurotransmitery cirkulují krevním řečištěm a kontrolují dýchání, srdeční tep, trávení, látkovou výměnu, svalstvo, pohyb, schopnost rozhodovat, pocity a myšlenky. Pokud je tato jemná rovnováha v těle narušena, přetrhne se stabilní řád procesů, které zajišťují životní energii. Je to jako jemný písek v převodovce – nejprve si vůbec ničeho nevšimnete a nakonec změny pocítíte dost brutálně. Stejně tak vyprchává energie, rozplývá se odolnost. Únava a náchylnost k infekcím se jako symptomy šíří a zhoršují kvalitu života.

Sport, sex, nedostatek životně důležitých látek, jarní únava nebo vnitřní odpor k nepopulárním každodenním úkonům všichni známe jako nositele únavy. Současně kolem nás krouží nezanedbatelné množství příčin, obrovské vysavače energie. Tito nositelé únavy existují pod radarem vnímání a mimo běžnou lékařskou praxi. Ale jak jsem uvedla: Vaše tělo nelže. Oním symptomem „jsem unavený/á“ poukazuje jako u milionů jiných lidí na světě na potenciálně skrytý problém. Trpíte-li trvale extrémním nedostatkem energie, který zdánlivě nemá příčinu, už se nenechte nikdy obalamutit banálními frázemi typu: „Nic vám nechybí, pokuste se méně stresovat!“ Námitka! A přece existují skrytí zloději energie, kteří vás dokážou unavit tak, že se budete cítit jako elektrická kytara bez elektřiny. Nastal nejvyšší čas tyhle „neřády“ odhalit, a to i proto, že po delší době mohou bez odhalení přerůst v chronická onemocnění. Pojdme odhalit skryté příčiny energetického deficitu a najít cestu z labyrintu vět typu: „Jsem stále tak unavený/á.“ Pojdme se do toho ponořit!

# CO NÁS OKRÁDÁ O ENERGII A ZDRAVÍ A CO NÁM JE DODÁVÁ

*ROZPOZNÁME-LI PŘÍČINY OKRÁDAJÍCÍ NÁS O ENERGII,  
MŮŽEME MÍT ROZHODNĚ VÍCE ENERGIE, I BÝT ZDRAVĚJŠÍ.*

Všichni známe ten pocit, když jsme unavení. „Zdravá“ únava je zcela přirozená. Příjemná únava nám signalizuje: „Odpočiň si. Je čas na přestávku nebo jít do postele.“ Ne vždy se únava řídí jasným, snadno srozumitelným vzorcem příčin a následků, jako například jarní únava způsobená fyziologickými změnami v těle po zimě nebo příjemná únava po dlouhé procházce, náročném pracovním dni, sportu nebo sexu.

Denně v našem těle probíhá bezpočet procesů. Každou vteřinu života je náš organismus vyzýván, aby nás udržoval zdravé. Stejně jako velmi talentovaný cirkusový umělec žongluje s komplexními tělesnými reakcemi na vnitřní i vnější podněty, které na nás působí fyzicky, psychicky nebo mentálně: například klokotání stresových hormonů, když spěcháme na schůzku, reakce krevního cukru na mraženou pizzu, imunologická obrana proti virům a bakteriím při cestování metrem nebo zbavování se toxinů z neviditelné plísně na svačině, z okolí nebo chemikálií. Tělo usiluje o zdravou rovnováhu veškerých procesů a snaží se tlumit vnitřní i vnější rušivé faktory, ovlivňující zdravou rovnováhu tělesných procesů. Tomuto úsilí těla nastavit zdravou rovnováhu se říká homeostáza. Přesto není daná vnitřní rovnováha samozřejmostí. Pokud se cítíme fyzicky na nízké energetické úrovni, nejde o nic jiného než o strategické oznámení těla: „Právě se objevily zvláštní okolnosti, s nimiž se musím potýkat!“ Přitom to pravděpodobně nejsou jen stresory samotné, které způsobují, že jsme unavení a nemocní, ale spíše naše neschopnost se s nimi vyrovnat.

Všechny regulační systémy v těle jsou křehké, citlivé na stres a náchylné

k selhání. To platí pro imunitní systém, nervový systém, zdraví střev atd. Navíc jsou všechny procesy vzájemně provázané. Vzájemně se prolínají a stabilizují jako jemné nitky křehké pavučiny. Z akrobatických kousků, které tělo provádí kdesi na pozadí, zpravidla necítíme vůbec nic, máme jisté mezery ve vnímání. Nevšimneme si ani jemných útoků imunitního systému proti bakteriím a virům, ani necítíme neurotransmitery imunitních buněk, které rozvíjejí svůj účinek ve všech buňkách těla. Málokdy cítíme něco mimořádného i tehdy, když mitochondrie, důležité energetické elektrárny v našich buňkách, začnou mít problémy. Nejsou-li mitochondrie optimálně „zásobeny“, začne se filigránský proces energetické látkové výměny zadržovat a biochemické procesy neprobíhají ve správných dráhách. Syntéza životně důležitých enzymů (např. pro trávení, detoxikaci a metabolickou práci jater) a hormonů také oslabuje. Vaše tělo se poté proboují dál v „režimu úspory energie“.

Fatální, neodhalený nedostatek živin, například nedostatek vitamínu D nebo B12, je mnohem běžnější, než se domníváme. Mezi důsledky nedostatku vitamínu B12 se mohou řadit: únavu přinášející anémie (chudokrevnost), vypadávání vlasů, suchá kůže a potenciálně nevratné neurologické poruchy, jako jsou smyslové poruchy, pálení jazyka, brnění v rukou a nohou, svalová slabost, nejistá chůze nebo deprese. Únavu může přinášet i nedostatek železa, způsobený například menstruací. Nedostatek železa vede k deficitu červených krvinek (anémie). Orgány jsou kvůli nedostatku červených krvinek hůře zásobeny kyslíkem a vy se cítíte fyzicky vyčerpaní. Další zloděj energie: Při výrobě energie v mitochondriích vzniká jedovatý „výrobní odpad“ ve formě kyslíkových radikálů, tzv. ROS, Reactive Oxygen Species. S optimálním přísunem mikroživin si mitochondrie s takovými radikály snadno poradí. Pokud je však živin nedostatek, nelze již ROS likvidovat a energetické elektrárny se poškodí. Aby zachránily situaci, mitochondrie přeřadí na nižší „rychlostní stupeň“, aby se ochránily před vlastní otravou. Produkuje se méně energie a redukuje se „energetická měna“ těla, takzvaný adenosintrifosfát (ATP). Důsledkem je nedostatek energie par excellence, a proto se cítíme unavení, nemocní a bez energie.

Dobrá zpráva je, že pokud rozpoznáme příčiny okrádající nás o energii, můžeme výrazně zlepšit úroveň svojí energie a zdraví. Cílené hledání viníků zahrnuje také měření metabolických produktů (metabolitů) nebo deficitů živin. Ty hrají zásadní roli v medicíně budoucnosti, jejímž cílem je předcházet onemocněním, nikoli pouze zvládat symptomy. Tím, že si připravíme lupu

a odhalíme včas jako dobrý medicinský detektiv fyziologickou a chemickou signaturu nepříznivých metabolických změn, můžeme bezprostředně, přesně a individuálně vyvodit terapeutickou strategii a znovu získat zdravou životní energii.



# KDYŽ SE TRÁVENÍ SKRYTĚ ZADRHUJE

*ROZHODUJÍCÍ JE NEJEN TO, JAK, KDY A CO JÍME,  
ALE I TO, JAK TRÁVÍME.*

Co má vaše trávení společného s nedostatkem energie? Mnoho! Pokud vaše tělo nedokáže využít živiny a tekutiny, které mu dáváte, dostává se do stavu nedostatku. Výsledkem je, že se cítíte bídne a unavení. Rozhodující není se ptát, jak, co a kdy jím. Ještě důležitější je otázka: jak trávím? Jinými slovy: jaké látky vlastně moje tělo přijímá?

Pokud vám lékař diagnostikuje nedostatek mikroživin a vitaminů, například vitaminu B12, může to také znamenat, že špatně trávíte. Nebyli byste sami, mnoho lidí to má stejně. A o to neuvěřitelnější je, že momentálně příliš málo lidí absolvuje vyšetření v souvislosti s nedostatkem živin. Možná také patříte ke skupině lidí se špatným trávením... Možná. Já sama k nim patřím. Pokud ale někdo ví, kde je problém s trávením, může cíleně zakročit. Tedy spíš, měl by zakročit, protože nejen únava, ale i řada jiných onemocnění, od akné po záněty dásní, se mohou vyvinout z chronických gastrointestinálních potíží, které nebyly po celá léta odhaleny a léčeny. Podívejme se tedy hned na začátku naší cesty mystériem těla na trávení. Stojí za to!

## TRÁVICÍ SYSTÉM – A JAK FUNGUJE

Dokud se zdá, že trávení funguje bez problémů, nestaráme se o něj. Teprve v momentě, kdy v „břiše něco nehraje“, jako například když po jídle řháme, trpíme pálením žáhy, neodbytným průjmem nebo větry s trapnými vedlejšími účinky, zaměříme na něj pozornost. Trávicí systém je přitom „bránou k energii a ke zdraví“ a měli bychom ho udržovat v dobrém stavu. Nachází se v něm přibližně 80 % vašich imunitních buněk. To není zlé, ne? Absorbuje živiny a likviduje nestavitelné zbytky a toxiny. To je přesně ten důvod, proč je nemocný trávicí systém zlodějem energie a původcem nemocí číslo jedna.

Trávicí systém je komplexní a sestává z mnohem více než jen střev. Zahrnuje ústa, jícen (esophagus), žaludek, slinivku břišní (pankreas), tenké střevo a tlusté střevo, ale i konečník. Mimo to zahrnuje i játra a žlučník, tajné hvězdy „trávicí scény“. K tomu všemu se připojují tajemné bakterie, obývající ústa a střeva. Jsou tajnými dirigenty zdraví a souhrnně se označují jako *mikrobiom*. Pokud začne pokulhávat i jen jedna jediná část tohoto přirozeně chytře vymyšleného systému, bude trpět celý váš organismus.

Trávení začíná už v ústech. Už jedna jediná myšlenka na jídlo, pohled na něj nebo jeho vůně stimuluje slinné žlázy. Během dne se vyprodukuje zhruba půl litru až něco málo přes litr slin. Sliny usnadňují žvýkání a obsahují pilné enzymy, které právě již v ústech štěpí jednoduché sacharidy (škrob) a díky nim je tělo může zužítkovat. Ale teprve žvýkáním se potrava dostatečně rozmělní. Optimálně by měla být potrava tak dobře rozžvýkána, aby připomínala viskózní tekutinu, nebo jinak řečeno: „Dokud se v ústech tvoří sliny.“

Špatně rozžvýkané a mizerně předtrávené kousky jídla skončí ve vašich střevech a podporují usazování „špatných“ střevních bakterií. Rostoucí převaha méně užitečných střevních bakterií poškozuje střevní slizniční bariéru tím, že vytlačuje „dobré“ střevní bakterie, které produkují důležité živiny, jako je kyselina máselná, a které jsou potřeba pro integritu střevní sliznice. Mizerné žvýkání tak potenciálně podporuje rozvoj nezdravého střevního prostředí a děravé střevní slizniční bariéry, což může vést k potravinovým intolerancím a autoimunitním chorobám přinášejícím únavu (viz část 1, kapitoly: *Potravinové intolerance* a *Autoimunitní onemocnění*). Takže žvýkejte! Rozhoduje to o vašem zdraví a úrovni vaší energie více, než vůbec tušíte!

Jídlo se do žaludku dostává přes svalnatý jícen, který rozmělněnou potravu válkuje jako prádlo v pračce, víří ho a dál zpracovává a připravuje tak střeva na jeho příjem. Aby mohl váš žaludek tuto turbulentní práci provádět řádně, potřebuje dostatek „pracího prášku“, tedy žaludeční šťávy které se také říká žaludeční kyselina. Žlázy v žaludeční sliznici denně vyloučí zhruba tři až čtyři litry žaludeční šťávy. Obsahuje mimo jiné různé trávicí enzymy a kyselinu chlorovodíkovou. Enzymy jsou fascinující malí pomocníci. Jsou důležité pro zdravý život, podporují všechny důležité metabolické a trávicí procesy. Některé z trávicích enzymů, takzvané pepsiny, způsobují rozklad bílkovin například z ryb, masa, vajec nebo hub a napomáhají je absorbovat. Ostatní pomáhají s trávením tuků. Cenná kyselina chlorovodíková funguje jako osobní strážce: neutralizuje škodlivé bakterie, viry a parazity, kteří se někdy propašují do jídla.

Samotná žaludeční sliznice se chrání před agresivní žaludeční šťávou prostřednictvím slizniční vrstvy tlumící působení kyseliny. Tělo je tedy moudré.

Slinivka břišní, povzbuzená žaludkem k práci, dodá trávicí enzymy pro tenké střevo: proteáza pro proteiny, tj. bílkoviny, amyláza pro sacharidy a lipáza pro tuky. Současně produkuje hormon inzulin, regulující hodnotu krevního cukru, a úzce spolupracuje s hormonem leptinem, tedy hormonem „jsem už sytý“, tvořícím se v tukové tkáni. Leptin mozku ohlásí, když je dostatečně najedený. Oba hormony harmonicky spolupracují a vysílají signál mozku, když bylo přijato dostatečné množství živin.

Následně se do trávení zapojí vaše játra. Ta představují jeden z nejschopnějších a nejvíce ignorovaných orgánů. Jejich neúnavné úsilí vyvíjené pro podporu našeho zdraví si často vůbec neuvědomujeme. Játra se téměř nikdy nezastaví, stejně jako srdce a plíce. Začínají fungovat extrémně brzy, svůj silný motor startují mezi 2. a 3. hodinou v noci. Pokud se v tuto dobu často budíte, může to být poplašný signál, že vaše játra mají nějaký problém a že to také může být příčinou nedostatku energie. Nejen trávení je v pozadí řízeno tiše se lopotícími játry. Játra slouží jako skladovací prostor pro glukózu, vitaminy a minerály, jako recyklační továrna na tvorbu bílkovin a signálních látek, jako kontrolní a filtrační orgán krve, jako detoxikační orgán a orgán pro likvidaci tělních odpadních produktů nebo cizích škodlivin. Kromě toho produkují žluč pro optimální trávení tuků. „Žluč“ se v případě potřeby také po částech uvolňuje ze svého „obývacího pokoje“, žlučníku, do tenkého střeva a mísí se s kolem tekoucí tráveninou.

I tenké střevo se projevuje jako hrdina trávení. Zvládá lví podíl trávení ve střevech a je fascinující: navzdory své délce od čtyř do šesti metrů se svine v dutině břišní. Začíná jako dvanáctník při výstupu ze žaludku a ústí do tlustého střeva. Nejenže tenké střevo stráví správně potravu až do konce, ale je také schopné absorbovat většinu všech živin (voda, elektrolyty, vitaminy) z tráveniny. Tuto herkulovskou práci vykonává díky trávicím enzymům a drobným výčnělkům střevní sliznice, klků. Klky jsou pokryty miliardami miniaturních struktur podobných prstům. Opticky připomínají jemný kartáčový lem a zvětšují absorpční povrch tenkého střeva na velikost tenisového kurtu. Při tom sahají jako třepotající se prsty, tenké jako lidský vlas, do lumenu, štourají se v trávenině a chňapají po vybraných živinách jako pochoutkách pro vaše zdraví. Ukořistěné živiny jsou pak kontrolované

absorbovány prostřednictvím chytrých buněk střevní sliznice.

V dalším trávicím procesu je stolice dále posunována až do konečníku. Aby byla stolice poddajná a mohla optimálně pokračovat dále, je důležitý dostatečný příjem vlákniny. Vláknina brání zácpě a zabraňuje vzniku krusty nebo „střevních kamenů“, které se hromadí ve střevní sliznici, čímž se nežádoucí toxické odpadní látky dostávají ze stolice do krevního oběhu (endotoxémie).

Problémy s trávením se během návštěvy u lékaře systematicky prakticky nezaznamenávají. Včasné odhalení problematických zón přitom představuje důležitý klíč, a to nejen proto, abychom se zbavili otravného nedostatku energie, ale pro mnohem více: pro prevenci závažných onemocnění a pro péči o imunitní systém. Seznamte se tedy s důležitými problematickými zónami trávení:

- nedostatek žaludeční kyseliny
- nedostatek trávicích enzymů
- nemocná střevní flóra: dysbióza
- narušená bariéra střevní stěny: syndrom zvýšené propustnosti střev = „děravé střevo“

Rozpoznání těchto skrytých problémových zón patří k elementárním principům mé léčebné metody. Mým cílem je pomoci každému pacientovi tím nejlepším možným způsobem a jako detektiv vystopovat dosud skryté příčiny.

## **PROBLÉM 1: NEDOSTATEK ŽALUDEČNÍ KYSELINY**

Nejprve je třeba vyjasnit si nedorozumění, které je obecně rozšířené již celá desetiletí: žaludeční kyselina při trávení pomáhá, ne naopak. Nutně ji potřebujeme. Chrání nás před škodlivými bakteriemi, houbami a parazity, které se do těla dostávají společně s jídlem a mohou ve střevech vybudovat nepříjemné kolonie. Pokud máme nedostatek žaludeční kyseliny, neuvolňují se navíc trávicí enzymy v tenkém střevě v dostatečném množství. V důsledku toho nemohou být sacharidy a bílkoviny tráveny správně, čímž ve střevech zůstávají kousky jídla, sloužící škodlivým bakteriím jako vydatná strava. Tyto bakterie poté mohou vyvolat hnilobné a fermentační procesy a způsobit tím i silné nadýmání. Žaludeční kyselina štěpí bílkoviny na využitelnou formu, tedy aminokyseliny, které tělo potřebuje k vybudování silných svalů, kostí,

zuboviny, signálních látek, imunitních buněk a hormonů.

Pokud není žaludeční kyseliny dost, vyvolává nedostatek důležitých aminokyselin, jako je lysin, i opakující se infekce. Ten, kdo je neustále unavený, potácí se od jednoho nachlazení nebo zánětu močových cest k dalšímu nebo trpí často herpetickými infekcemi, by měl urychleně zkontrolovat své trávení, vzít si k srdci obsah této knihy a implementovat ho s pomocí svého praktického lékaře a rovněž prověřit kvalitu, kvantitu a rytmus stravy (viz část 2, podkapitola: *Jídlo a pití ve správném rytmu*). Nedostatkem lysinu jsou často postiženi zejména vegetariáni a vegani, protože tato aminokyselina se nachází primárně v živočišných bílkovinách (maso, ryby, vejce atd.). Snadnou a rychlou pomoc zde mohou nabídnout propracované výživové doplňky. Této problematice se budeme podrobněji věnovat jinde (viz část 2, podkapitola: *Vegetariánská a veganská strava – update*).

Slabost trávicího systému způsobená nedostatkem žaludeční kyseliny může vést k poruchám trávení, může omezit vstřebávání důležitých živin a tím podpořit rozvoj chronických onemocnění. Je proto nejvyšší čas na změnu. Jaké však mohou být příčiny nedostatku žaludeční kyseliny? Žaludeční kyselina vzniká ve specializovaných žaludečních buňkách, kterým se říká parietální buňky. Zdravé fungování těchto citlivých buněk může být narušeno alkoholem, špatným stravováním nebo léky. Mohou se také začít tvořit protilátky proti parietálním buňkám. Poté se vyvine autoimunitní gastritida, což je stav, který se vyskytuje přibližně u jednoho procenta populace. Oslabenou funkcí parietálních buněk může být vyprovokován většinou nezjištěný nedostatek žaludeční kyseliny. Příliš nízká produkce žaludeční kyseliny je potenciálně podmíněna i jinými příčinami, například nerozpoznanou infekcí *helicobacter pylori* (bakterie, která může v žaludku vytvářet kolonie), gastritidou podmíněnou stresem nebo přibývajícím věkem. Hladina žaludeční kyseliny totiž klesá se zvyšujícím se věkem. Pokud si myslíte, že produkuje příliš málo žaludeční kyseliny (viz samotest v návaznosti na danou podkapitolu), měli byste být vyšetřeni na právě zmíněná onemocnění.

Jelikož se neustále setkávám s jedním onemocněním souvisejícím se žaludeční kyselinou, chtěla bych se mu krátce věnovat: je to pálení žáhy. Toto rozšířené onemocnění se obvykle nesprávně spojuje s nadbytkem žaludeční kyseliny. Ale nejen poruchy jícnových svalů nebo příliš mnoho žaludeční kyseliny mohou způsobit pálení žáhy, může ho vyvolat i příliš malé množství žaludeční kyseliny. Pokud se totiž nedostává žaludeční kyseliny, nejsou správně tráveny bílkoviny.

Místo toho, aby plynule pokračovaly do tenkého střeva, zahálejí jako *nestrávená hmota* v žaludku. To někdy vede k nenápadnému zpětnému toku malého množství kyseliny do jícnu, známému jako reflux. K refluxu může dojít také tehdy, pokud není žaludeční kyselina dostatečně koncentrovaná, pokud byla například během jídla „ředěna vodou“. V tomto případě musí muskulatura žaludku válcovat a hníst s obrovským úsilím, aby se trávenina úspěšně strávila. Při této hře svalů žaludku může trochu žaludeční kyseliny uniknout zpět do jícnu.

Problém pálení žáhy může být i úmornější, a to tehdy, pokud se životně důležitá žaludeční kyselina dále omezuje, což ještě zhoršuje zužitkování jídla. Pak jste lapeni v pasti tvořené z jedné strany unavujícím špatným trávením a z druhé strany obtěžujícím pálením žáhy. Tato empiricky relevantní zjištění jsou důležitá a rovněž ovlivnila mou léčebnou metodu.

Pokud vás trápí nedostatek energie a pálení žáhy, nezoufejte! Zachovejte klid, udělejte si následující samotest a dodržujte rady v této knize, které vám pomohou zlepšit kvalitu života. Jak můžete povzbudit trávení a překonat únavu, se dozvíte v části 2 této knihy.

## SAMOTEST

### NEDOSTATEK ŽALUDEČNÍ KYSELINY

Za každou kladně zodpovězenou otázku si připočítejte jeden bod.

- Musíte si *během* jídla nebo *bezprostředně* po jídle odříhnout?
- Máte *bezprostředně* po jídle nafouknuté břicho?
- Lámou se vám nehty anebo máte na nehtech bílé skvrny?
- Máte ve stolici *nestrávené* části potravy?
- Byla vám diagnostikována refluxní choroba (gastroezofageální reflux, GERD)?
- Užíval/a jste léky na reflux (blokátory kyselin)?
- Je vám po požití léků nebo výživových doplňků lehce nevolno?

#### Vyhodnocení

0 až 3 Signifikantní nedostatek žaludeční kyseliny je spíše nepravděpodobný.

> 4 Signifikantní nedostatek žaludeční kyseliny je pravděpodobný. Pokud vám již byla diagnostikována refluxní choroba, je možný také nedostatek trávicích enzymů a narušená střevní flóra.

## PROBLÉM 2: NEDOSTATEK TRÁVICÍCH ENZYMŮ

Enzymy účinně kontrolují všechny procesy, které jsou životně důležité pro bezproblémové fungování těla. Bez nich nic nefunguje. Silné trávicí enzymy člení tráveninu. Nedostatek trávicích enzymů je pro vaše tělo stejně problematický jako nedostatek žaludeční kyseliny. Tělo je ochuzeno o základní živiny. Energetická hladina klesá. Nedostatek žaludeční kyseliny a trávicích enzymů se často vyskytuje současně. I když jíte zdravě a vhodně podle individuálních potřeb. Jsme tím, co jíme, ale nakonec jsme pouze tím, co dokážeme zužítkovat. Jak již bylo řečeno, nikdy nestačí jen jíst zdravě. I při vyvážené stravě můžete při nedostatku trávicích enzymů trpět únavou, zažívacími problémy a nedostatkem živin způsobujícím nemoci. Produkce enzymů klesá s přibývajícím věkem, hladinu enzymů rovněž nepříznivě ovlivňují další faktory jako stres, toxiny v životním prostředí a nekvalitní jídlo plné polotovarů, rafinovaných rostlinných tuků, trans-mastných kyselin z chipsů, smaženého jídla, cukru nebo umělých sladidel (např. aspartam, sukralóza). Je nejvyšší čas, abyste se sami otestovali a případně dali svoje trávení opět do pořádku.

## SAMOTEST

### NEDOSTATEK ENZYMŮ

Za každou kladně zodpovězenou otázku si připočítejte jeden bod.

- Cítíte se asi *dvě až pět hodin* po jídle plní, máte větry nebo máte nafouklé břicho?
- Máte ve stolici nestrávené části potravy?
- Zapáchá často vaše stolice nebo je velmi objemná?
- Máte pravidelně zácpu?
- Máte anémii? Nebo vám jako příčinu anémie diagnostikovali nedostatek vitamínu B12 nebo železa?
- Tvoří se vám snadno modřiny a podlitiny? (známka nedostatku vitamínu C a K)

### Vyhodnocení

0 až 3 Nepotřebujete doplňkové trávicí enzymy.

> 4 Nedostatek enzymů je pravděpodobný.

## TAHÁK PRO NÁVŠTĚVU U LÉKAŘE

Praktický lékař vám může rutinně vyšetřit některé trávicí enzymy (např. amylázu, lipázu, pankreatickou elastázu). Pokud máte po samotestu pravděpodobně závažně málo enzymů, doporučuje se užívat kombinace enzymů. Vysoce kvalitní přípravky získáte v lékárně nebo od seriózních výrobců na internetu.

### PROBLÉM 3: NEMOCNÁ STŘEVNÍ FLÓRA: DYSBIOZA

Mikrobiom, soubor bakterií v trávicím traktu, je řídicím centrem těla. Odhaduje se, že ve střevních klcích, jemných výčnělcích střevní sliznice, v tenkém střevě je kolem 100 bilionů střevních bakterií, tj. mikrobů, s více než 500 druhy bakterií, které byly dosud prozkoumány. Pravděpodobně tvoří zhruba dva až tři kilogramy tělesné hmotnosti, kilogramy, které slouží zdraví, protože většina střevních bakterií je obvykle „dobrým“ společníkem. Barevná směs bakterií je u každého člověka jedinečná stejně jako otisky prstů, je tajným dirigentem zdraví.

Ve stabilní rovnováze vás nenápadní mikrobi udržují štíhlé a zdravé, určují vaši náladu, pocity, choutky, klidný spánek, preference a touhy. Mezi střevy a mozkem probíhá intenzivní komunikace, a to prostřednictvím dané osy střeva-mozek (anglicky *gut-brain axis*), která v obou směrech připomíná víceproudou dálnici. Střevní bakterie brebentí prostřednictvím nejjemnějších nervových spojení v míše s mozkem. Střeva a mozek rovněž intenzivně hovoří o hormonech a signálních látkách (například o neurotransmiteru GABA, kyseliny gama-amino-máselné). Je-li střevní flóra narušena, utlumuje se produkce předstupňů hormonů, jako je tryptofan. Pokud je nedostatečná produkce tryptofanu, budete méně tolerantní vůči stresu a ve spánku si příliš neodpočínáte, navíc bude také chybět základní látka pro hormon štěstí, serotonin. Budete špatně naladěni, unavení a bez energie.<sup>[1]</sup> Asi 95 % stavebního kamene serotoninu produkují ve střevech „dobré“ bakterie. Nedostatek serotoninu je bohužel také spojený s nedostatkem spánkového hormonu melatoninu.<sup>[2]</sup> Proto je zdravý mikrobiom pro úroveň energie, dobrou náladu, regenerační spánek a silný imunitní systém naprosto elementární.<sup>[3]</sup>

Ale poklidná symbióza mezi dobrými střevními bakteriemi a člověkem může být zničena: dysbióza („špatná střevní flóra“) je špatné osídlení střeva méně sympatickými střevními bakteriemi, kvasinkami a parazity, kteří převzmou

velení a přemnoží se v tenkém střevě. Tito „gangsteři“ často vylučují toxiny, které mohou bombardovat střevní sliznici a poškodit její bariéru. Kvůli tomu je střevní sliznice potenciálně propustná (informace o zvýšené propustnosti střev viz následující strany).<sup>[4]</sup>

Mezi příčiny dysbiózy patří: příliš časté podávání antibiotik (bez kompenzace probiotiky), chronický stres, dlouhodobé užívání léků, nevhodná strava se sacharidy, cukrem a sladidly a nadměrná hygiena. Tato rozšířená nemoc, „dysbióza“, zůstává bohužel často neodhalena. Měla by být rozpoznána a odstraněna včas. Dobrou zprávou je, že k obnově zdravé rovnováhy mikrobiomu stačí relativně málo změn a trpělivost (přibližně tři měsíce až dva roky) (viz část 2, kapitola: *Zdravé trávení – malá léčebná abeceda*).

## SAMOTEST

### DYSBIÓZA („ŠPATNÁ STŘEVNÍ FLÓRA“)

Za každou kladně zodpovězenou otázku si připočítejte jeden bod.

- Trpíte více než 3 měsíce nadýmáním, bolestmi břicha, zácpou nebo průjmem?
- Užíval/a jste v posledních 6 měsících antibiotika?
- Přestal/a jste v posledních 6 měsících kouřit?
- Užíval/a jste v posledních 3 letech blokátory kyselin?
- Jíte málo vlákniny, např. zeleninu, ovoce, ořechy, semínka?
- Konzumujete často cukr nebo náhražky cukru?
- Trpíte únavou, vyčerpáním, nic se vám nechce?
- Cítíte svědění v oblasti genitálií (řitní otvor, pochva)?
- Je vaše stolice kašovitá, zanechává v záchodové míse stopy?
- Je vaše stolice často silně zapáchající anebo vás trápí zápach z úst?
- Máte akné, ačkoli již nejste v pubertálním věku?
- Trápí vás vypadávání vlasů, tenké nebo lámající se nehty?
- Trpíte již nějakým autoimunitním onemocněním (např. revmatoidní artritida, roztroušená skleróza, Hashimotova tyreoiditida nebo vitiligo)?
- Chybí vám dostatek pohybu anebo máte problémy se spánkem?
- Trpíte extrémním chronickým stresem?

#### Vyhodnocení

0 až 2 Pokud jste na jednu z prvních čtyř otázek odpověděl/a „ano“, trpíte

pravděpodobně dysbiózou, ale nízké bodové skóre naznačuje spíše mírnou dysbiózu.

3 až 7 lehká až středně těžká dysbióza

7 až 15 závažná dysbióza

**Závěr:** Dysbióza by se měla léčit, zvláště pokud jste velmi unaven/a. Osvědčený plán na mobilizaci střevní flóry naleznete v kapitole *Zdravé trávení – malá léčebná abeceda*.

## TAHÁK PRO NÁVŠTĚVU U LÉKAŘE

Analýza stolice ve specializovaných laboratořích poskytne pohled na složení mikrobiomu. Inovativní jsou molekulárně genetické analýzy stolice. Podobné testy však dosud neproplácejí zdravotní pojišťovny.

**Tip:** Pokud máte podezření na dysbiózu, opírající se o výsledek samotestu, začněte s Energy! stravou a doporučeními pro výstavbu střev z dané knihy (viz část 2, kapitola: *Zdravé trávení – malá léčebná abeceda*) a sledujte své příznaky. Buďte trpěliví, jelikož léčba střev vyžaduje čas. V průběhu léčby lze zvážit analýzu stolice pro kontrolu úspěšnosti léčby. S přílišným diagnostikováním to ale nepřehánějte.

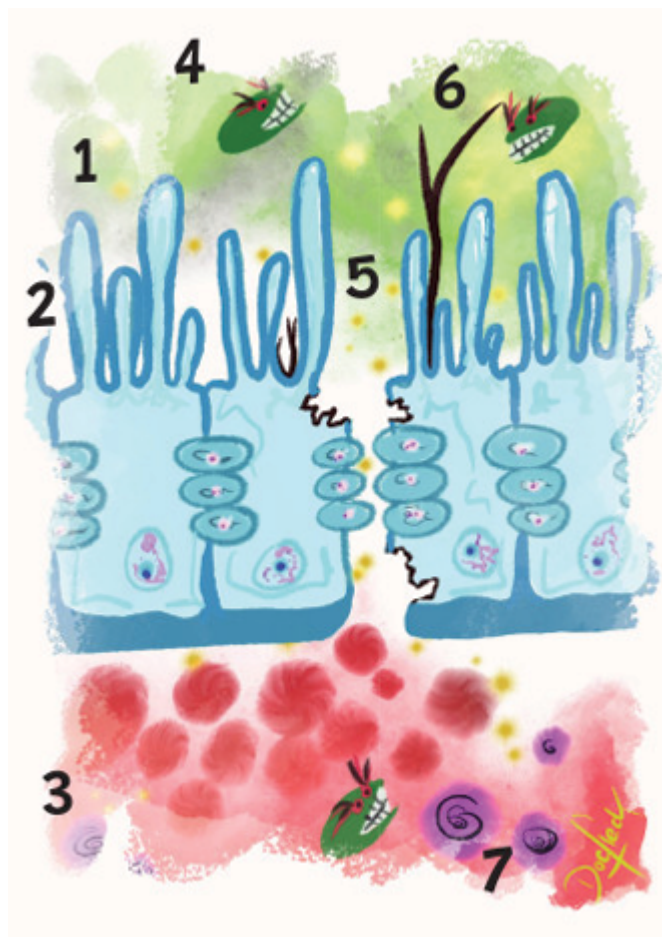
## PROBLÉM 4: NARUŠENÁ BARIÉRA STŘEVNÍ STĚNY – SYNDROM ZVÝŠENÉ PROPUSTNOSTI STŘEV

Kůže a sliznice plic, úst a trávicího traktu jsou křehké první obranné linie těla, ochranná zeď před vnějším světem. Sliznice trávicího traktu, začínající v ústech, je se svou plochou až 500 metrů čtverečních výrazně větší než kůže se dvěma metry čtverečními a plíce s více než 100 metry čtverečními, a je tedy nesmírně důležitá. Proto je citlivé diagnostikování toho, jak dobrá nebo špatná je vaše slizniční bariéra ve střevě, jednou z nejdůležitějších diagnostik v moderní medicíně, která se zaměřuje na hledání příčin. Možná se zde ukrývá tajemství i vaší nepřekonatelné únavy a špatného zdraví.

Připravte si lupu! Sliznici střevní stěny si představte jako zeď ze seřazených dílků domina, tak blízko u sebe, jako by je držela pohromadě jemná, téměř neviditelná malta. Dílky domina odpovídají buňkám střevní sliznice. „Malta“ se skládá ze struktur podobných sítím, proteinů, jejichž prostřednictvím se buňky nejen slepují, ale také spolu navzájem komunikují, takzvané Tight Junctions. Na jednoduché vrstvě buněk ulpívá jemný hlen (mucus). Je tvořen sliznicí a za pomoci dobrých střevních bakterií. Hlen slouží jako ochranný oděv v boji proti nežádoucím vetřelcům.

Střevní sliznice kontroluje vstřebávání živin do krve a zajišťuje, aby se do krve nedostaly nežádoucí látky ze střev. Důležitou roli při tom hraje proteinová vrstva *mezi* buňkami sliznice, tedy „malta“. Pokud slizniční bariéra začne prosakovat, což bylo podle mé zkušenosti případem mnoha mých pacientů, hovoříme o *syndromu zvýšené propustnosti střev* (Leaky-Gut-Syndrome, tj. „děravé střevo“). Hranice střevní stěny jsou otevřené a najednou se do krve dostávají zbytky stolice, potravy, škodlivé bakterie, viry, kvasinky a paraziti. Chaos začíná. Imunitní systém totiž rozpozná vetřelce jako cizí látky, takzvané antigeny, a bojuje s nimi. To vede k nadměrné imunitní obraně ve formě *zánětlivé reakce*. Zánět bohužel nezůstává jen lokálně ohraničený, ale může se tiše šířit po celém těle.

Takové zánětlivé reakce stojí organismus mnoho energie a dále zhoršují propustnost střevní sliznice. V důsledku toho se mohou spustit potravinové intolerance, migrény a autoimunitní onemocnění[5] (viz část 1, kapitola: *Potravinové intolerance a Autoimunitní onemocnění*). Jak vidíte, všechno souvisí se vším. Spadne-li jeden dílek domina, jako například bariéra střevní sliznice, vyvolá to bouřlivou, energii pohlcující imunitní kaskádu, která se často projeví tak, že tělo začne volat o pomoc: „Jsem tak unavený/á!“ Za příčiny narušené bariéry střevní stěny se v současné době označují narušený mikrobiom, léky poškozující sliznici (například léky proti bolesti), antibiotika, stres, alkohol, cukr a sladidla. K posílení důkazů v této oblasti je v budoucnu zapotřebí intenzivnější výzkum.



Ve střevním kanálu **1** cirkulují složky potravy, lepek **5**, bakterie **4**, viry, kvasinky nebo plísňe, přídavné látky atd. Pokud je slizniční bariéra buněk střevní stěny **2** oslabena, přecházejí tyto toxické látky do krevního oběhu **3**. Lepek aktivuje zonulin **6** a nepřímo tak poškozuje střevní buňky **2**. Pokud se složky potravy jako lepek nebo bakterie nekontrolovaně dostanou přes střevní bariéru, jsou buňkami imunitních jednotek **7** rozpoznány jako ohrožující vetřelci a jsou tvrdě napadeny prostřednictvím zánětlivých reakcí. Tyto urputné zánětlivé obranné boje poškozují i jiné buňky. Dochází k endotoxinémii. Prozánětlivé látky vylučované imunitními buňkami se dostávají krví do celého těla, vyvolávají tiché záněty a vytvářejí základ únavy, nedostatku energie a sekundárních onemocnění.

## SAMOTEST

### SYNDROM ZVÝŠENÉ PROPUSTNOSTI STŘEV

(syndrom „děravého střeva“)

Za každou kladně zodpovězenou otázku si připočítejte jeden bod.

- Trpíte potravinovou intolerancí?

- Jste už roky v neustálém stresu, bez kompenzace?
- Trpíte autoimunitním onemocněním (např. revma, diabetes, roztroušená skleróza, „nemocí bílých skvrn“ vitiligo)?
- Máte narušenou střevní flóru? (viz samotest)
- Užíváte pravidelně léky jako protizánětlivé léky, analgetika, antipyretika, jako např. aspirin, ibuprofen, voltaren?
- Konzumujete více než třikrát týdně alkohol?

### Vyhodnocení

0 až 1 Pravděpodobnost syndromu zvýšené propustnosti střev je nízká.

> 2 Podezření na narušenou střevní bariéru je nasnadě. K potvrzení diagnózy je smysluplné laboratorní vyšetření provedené lékařem (viz také *tahák pro návštěvu u lékaře*). Cílem terapie by mělo být uzdravení střevní bariéry. Další pokyny naleznete dále v knize (viz část 2, kapitola: *Zdravé trávení – malá léčebná abeceda*). Pokud jste zodpověděli kladně otázku týkající se potravinových intolerancí, je pravděpodobnost obrovská.

## TAHÁK PRO NÁVŠTĚVU U LÉKAŘE

Pro diagnostiku syndromu zvýšené propustnosti střev se v praxi[6] osvědčily následující testovací způsoby:

- **Zonulin.** Analýza je jednoduchá a nepříliš nákladná diagnostika, pomocí které lze spolehlivě diagnostikovat stav slizniční bariéry. Protein zonulin reguluje Tight Junctions, „vrátného“ ve střevní sliznici. Zvýšená hladina zonulinu ve stolici naznačuje zvýšenou propustnost střevní stěny.[7]
- **Alfa-1-antitrypsin.** Enzym se tvoří ve střevní sliznici. Zvýšená hodnota je často detekovatelná, protože imunitní reakce na složky potravy vedou ke zvýšení alfa-1-antitrypsinu ve stolici. Hodnoty jsou obvykle zvýšené i při zánětlivých změnách střevní sliznice.
- **Kalkprotein.** Tento protein je nadměrně produkován bílými krvinkami při zánětlivých reakcích. Slouží také jako seismograf pro zánětlivá onemocnění[8] a celkovou zánětlivou aktivitu (analýza ve stolici a krvi).[9]
- **Sekreční imunoglobulin A (slgA).** Imunoglobulin chrání bariéru střevní sliznice a odráží antigeny, patogeny a toxiny.[10] Je produkován imunitními buňkami střevní stěny. Příliš nízké hodnoty ve stolici svědčí o nedostatečné aktivitě imunitních buněk střeva, stejně jako o zvýšené propustnosti střevní sliznice. Zvýšené hodnoty slgA demonstrují příliš horlivou obranu imunitních buněk střevní sliznice.
- **Endotoxiny.** V případě syndromu zvýšené propustnosti střev se v krvi obvykle nacházejí endotoxiny, které mohou prostřednictvím zánětlivých reakcí vyvolat chronickou únavu.[11] Endotoxiny jsou součástí buněčné

stěny střevních bakterií, které se uvolňují po smrti bakteriálních buněk. Z molekulárně magnetického hlediska se přitom jedná o lipopolysacharidy (LPS). LPS aktivují imunitní buňky a podporují uvolňování zánět podporujících signálních látek. Stanovení aktivity LPS je inovativním laboratorním testem, který má rovněž přijít zánětu na stopu, v diagnostice však dosud nebyl běžně zaveden.

Dobrou zprávou je, že jakmile problém identifikujete, lze obvykle propustnou střevní sliznici úspěšně léčit (část 2, kapitola: *Zdravé trávení – malá léčebná abeceda*). Jako u mé pacientky Pauly, která se takto vyléčila z těžkého vyčerpání.

## PŘÍPAD KONKRÉTNÍHO PACIENTA

### Paula, 37 let, zvěrolékařka

Paula je tělem i duší veterinářka, jedna z těch, co už někdy „měli celou paži v krávi“. Přišla za mnou do ordinace, protože už asi sedm let trpěla silným vyčerpáním. Za posledních deset let také přibrala asi devět kilo, což ji také trápilo. Při našem prvním setkání mi pověděla, že všechna dosavadní vyšetření měla stejný závěr: bez nálezu. Její únavu přičítali namáhavému povolání a jejímu nasazení pro rodinu, tedy manžela, jedenáctiletého syna a dva velmi živé voříšky. Zapřela se, protože její manžel měl nepravidelný příjem a ona živila rodinu. Její zoufalství bylo očividné, její dům z karet byl krátce před zhroucením.

Anamnéza a vyšetření odhalily, že Paula dlouhodobě trpěla zažívacími potížemi. Říhání bezprostředně po jídle, plynatost a mastná stolice s nestrávenými zbytky jídla. Před lety užívala řadu týdnů antibiotika kvůli těžké infekci prstu po zranění. Anamnéza také ukázala, že Paula sotva žvýkala, při jídle hodně pila a ke svačině si dávala pouze proteinové tyčinky se sladidly. Diagnostika potvrdila nezdravou střevní flóru a slabé trávení, způsobené špatným žvýkáním a pitím během jídla, které ředilo žaludeční kyselinu. Laboratorní hodnoty navíc spustily poplach: odhalily propustnou střevní bariéru (zvýšená hodnota zonulinu ve stolici) a tichý zánět (více v následující kapitole). Vzpomínám si na Pauliny velké oči a vrásky smíchu kolem nich, když jsme konečně odhalily, proč nemá dost energie.

Jako terapeutickou strategii jsem jí doporučila cvičit žvýkání, zřít se výrobků obsahujících cukr a sladidla a pít před jídlem a mezi jídly vodu s citronovou šťávou, ale nikoli během jídla. V dalším kroku si uzdravila střeva (viz část 2, kapitola: *Zdravé trávení – malá léčebná abeceda*) glutaminem (jako náhrada výše popsané „malty“), probiotickými střevními bakteriemi a prebiotiky, zdravou potravou pro střevní bakterie. Nakonec před jídlem užívala trávicí enzymy a změnila svůj jídelníček podle programu Energy!.

Po pouhých šesti týdnech se Paula cítila jako vyměněná. Potíže s trávením a nadýmání byly pryč. Laboratorní hodnoty se normalizovaly a její energie vzrostla přímo raketově. A skvělým vedlejším účinkem bylo, že deset měsíců po

naší první schůzce Paula dosáhla své ideální váhy, a to bez jakékoli drastické diety.

Na zdraví vašich střev by vám mělo velmi záležet, protože pokud jsou imunitní buňky střevní sliznice prostřednictvím toxických vlivů (např. dochucovadla v potravinách, léky) neustále a bez přestávky zapojovány do bojů, může být perfidní proces chronického zánětu přinášejícího únavu spuštěn i ze střev. Žádný zánět se neobjeví jen tak zničehonic. Nejsou to egocentričtí sóloví umělci, kteří jedou jen sami za sebe. Musíme je lépe pochopit, abychom odhalili příčiny nedostatku energie a nemocí. V další kapitole se na to podíváme podrobněji.