



IMUNITA A MIKROBIOM

JAK ZLEPŠIT SVOU KONDICI VYVÁŽENOU STRAVOU

Mgr. Kristýna Mothejzíková, Bc. Vladimíra Havlová



VYŠEHRAĐ

VAŘÍME S DIETNÍ SESTROU

Imunita a mikrobiom

Jak zlepšit svou kondici vyváženou stravou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.ivysehrad.cz

www.albatrosmedia.cz



Kristýna Mothejzíková, Vladimíra Havlová

Imunita a mikrobiom – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

VAŘÍME S DIETNÍ SESTROU

IMUNITA A MIKROBIOM

JAK ZLEPŠIT SVOU KONDICI VYVÁŽENOU STRAVOU

Mgr. Kristýna Mothejzíková,
Bc. Vladimíra Havlová

VYŠEHRAD

© Mgr. Kristýna Mothejzíková, Bc. Vladimíra Havlová, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-267-3509-0

ISBN e-knihy 978-80-267-3510-6 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-267-3515-1 (1. zveřejnění, 2026) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-267-3516-8 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

Obsah

Úvod.....	13
-----------	----

IMUNITA	15
---------------	----

MIKROBIOM	25
-----------------	----

Mirobiom a trávicí trakt	25
K čemu je nám vláknina?	28
Další role střevního mikrobiomu v kostce	30
<i>Produkce vitamínů</i>	30
<i>Vliv na psychiku</i>	30
<i>Imunita</i>	31
Důležité faktory, které ovlivňují střevní mikrobiom	31

ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ KAMENY.....	35
-------------------------------	----

VODA.....	35
Tělní tekutiny	36
PROTEINY NEBOLI BÍLKOVINY.....	37
SACHARIDY.....	38
Vláknina	39
Škrob	39
Sacharóza.....	40
Glukóza	40
Fruktóza	42
Med.....	43

Čekankový sirup	43
Cukr a střevní bakterie	46
TUKY	46
Omega-3 mastné kyseliny	48
Omega-6 mastné kyseliny	49
Cholesterol.....	50

STRUKTURA POTRAVY A TRÁVENÍ..... 53

KOUSÁNÍ A TRÁVENÍ	54
Forma a dostupnost živin.....	56
Zpracování potravin	57
<i>Kvašení a zavařování</i>	58
Aditiva v potravinách.....	58
<i>Glutaman sodný</i>	59
<i>Konzervanty</i>	60

PŘÍRODA A TISÍCE POKLADŮ..... 65

VITAMÍNY A MINERÁLY	65
FYTOCHEMICKÉ LÁTKY NEBOLI PRODUKTY	
METABOLISMU ROSTLIN	66
Brukvovité rostliny.....	67
Česnek.....	68
Jablka.....	69
Bobulovité ovoce.....	70
Červené víno	70
Čaj.....	71
Koření	72
Kakao / čokoláda.....	73
Maso, vejce, mléko.....	74

ŽIVOTOSPRAVA	79
PŮST	79
Detox	80
Přerušovaný půst.....	82
Nepodléhat chutím.....	83
SPÁNEK	85
Fáze a cykly	85
Co se ve spánku děje v těle.....	87
Nedostatek kvalitního spánku	88
Spánková hygiena	90
Spánek a dýchání.....	90
POHYB	91
OTUŽOVÁNÍ	92
 Závěrem	 94

RECEPTY PRO VYVÁŽENOU A PESTROU STRAVU	95
VÝBĚR POTRAVIN PRO ZDRAVÝ STŘEVNÍ MIKROBIOM	97
TECHNOLOGIE VAŘENÍ	101
O RECEPTECH	101
TROCHA INSPIRACE	103
 POLÉVKY	
Čočková polévka	105
Čočková polévka po indicku	105
Hráškový krém.....	106
Květáková polévka	106

Okurková polévka s koprem (studená)	107
Pórková polévka.	108
Vločková polévka s houbami	109

POMAZÁNKY

Baklažánová pomazánka	111
Cizrnová pomazánka	112
Droždňová pomazánka s rajčetem a kyselou okurkou	113
Fazolová pomazánka	113
Mrkvová pomazánka s žervé.	114
Tvarohová pomazánka s pažitkou a ředkvičkami	115

OBILOVINY

Celozrnný chléb	117
Pohanka (pseudoobilovina)	117
Pohanka s vepřovým masem.	117
Rýže s kuřecím masem a paprikou	119

ZELENINA A LUŠTĚNINY

Brambory vařené.	121
Brokolice zapečená s rajčaty	121
Cizrna na paprikách s tofu	122
Čočka nakyselo s cibulkou	122
Čočka se zeleninou	123
Fazole nakyselo s koprem.	124
Fazole s houbami	124
Fazole s kroupami (šumajstr)	125
Fazolové chilli	126
Fazolový guláš	127
Hrách a kroupy (šoulet)	127
Květáková omeleta	128
Zapečený pórek	129

TĚSTOVINY

Těstovinový salát.....	131
Těstoviny s hlávkovým zelím a žampiony.....	131

DRŮBEŽ

Kuře po balkánsku	133
Krůtí maso s fazolemi.....	134

VEPŘOVÉ MASO

Vepřové maso s brokolicí	135
Vepřové plátky na zelenině	136

HOVĚZÍ MASO

Hovězí maso se zelenými fazolkami	137
Hovězí maso s hlávkovým zelím.....	138

RYBY

Losos se sýrovou omáčkou.....	139
Rybí fileť s bylinkami	140

SALÁTY

Barevný fazolový salát.....	141
Čočkový salát	141
Fazolový salát nakyselo.....	142
Fazolový salát s ořechy	142
Listový salát s rajčaty.....	143
Mrkvový salát s jarní cibulkou	143
Okurkový salát se sýrem cottage	144
Zeleninový salát s mozzarellou	145
Zelný salát s mrkví	145

MOUČNÍKY

Celozrnný toustový chléb s jablky.....	147
Jáhlová kaše s fíky	147
Pečené hrušky s ořechy.....	148
Pohanková kaše s ořechy a lesním ovocem	149

KVAŠENÁ ZELENINA

Kimči	151
Kvašená míchaná zelenina	152
Kvašené zelí s mrkví	153
Rychlokvašky	154

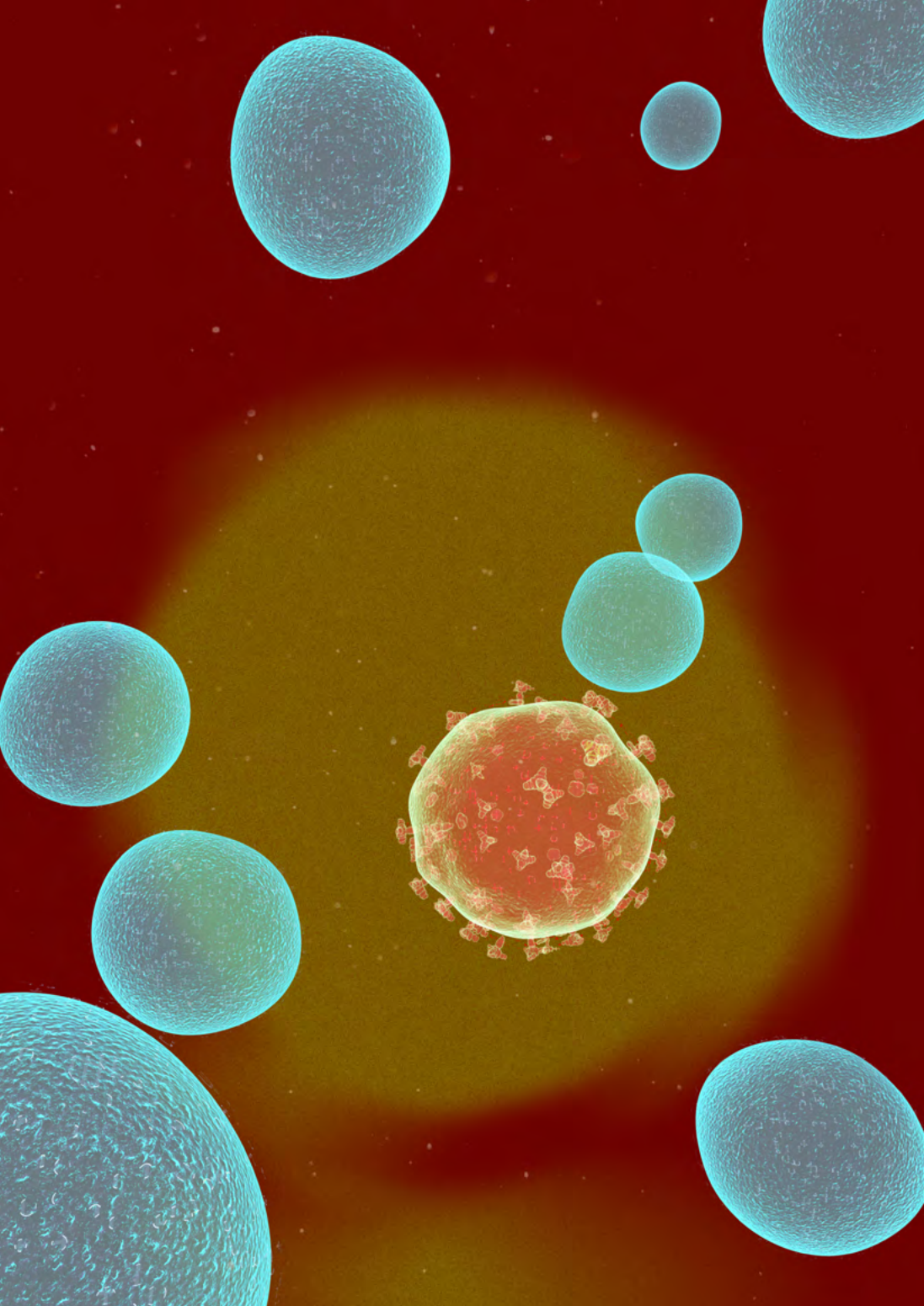
Úvod

Tato kniha chce čtivou formou seznámit s nejrůznějšími faktory, které ovlivňují lidské zdraví. Možná už jste slyšeli například o mikrobiomu, antioxidantech, detoxu či modrém světle a zajímá vás, co to všechno obnáší, jak spolu tyto moderní pojmy souvisejí a jestli je něco z toho prospěšné i pro vás.

Hlavním tématem, kterým se budeme zabývat, je imunita, její různé prvky a úskalí při jejím posilování. To nerozlučně souvisí se stravou, složením a přípravou jídla a s možnými blahodárnými účinky různých živin na naše zdraví. Také si povíme něco o našich souputnících – spřátelených mikroorganismech v našich útrebách. To, co jíme, má zásadní vliv na střevní mikrobiom, jehož role v péči o zdraví těla i ducha je nesmírná.

Nejprve se zaměříme na podrobnější popis naší imunity a úlohy střevního mikrobiomu. Následně se budeme věnovat základním molekulám zajišťujícím funkce našeho těla. Bude řeč o bílkovinách, sacharidech a tucích, ale i vitamínech, minerálech a dalších. V návaznosti na potraviny, obsažené živiny a způsoby zpracování se podíváme i na některé aspekty zdravé životosprávy. Neopomineme ani vliv pohybu i odpočinku, zejména spánku. To vše v souvislostech a doplněno řadou receptů pro snazší zavedení změn do života. Na základě těchto informací by pro vás mělo být jednodušší pečovat o své zdraví bez ohledu na trendy nebo vlivy z okolí.

Mgr. Kristýna Mothejzíková



IMUNITA

Lidské tělo funguje jako ohromné soukolí tvořené mnoha typy buněk. Jednotlivé buňky se vyvíjejí, komunikují spolu, vylučují škodlivé látky a dohromady zajišťují pohyb, dýchání, myšlení, přijímání a trávení potravy... Lidský organismus je v tomto ohledu velmi komplexní, nicméně potřebuje také ochranu.

Člověk má různé pasivní obranné mechanismy, které mohou zastavit vetřelce ještě před proniknutím do těla nebo krátce po něm – tělo pokrývá kůže, jejíž povrch tvoří odumřelé buňky, které je těžké infikovat (proto je dobré se jich nezabývat přílišným peelingem), žaludek slouží jako vodní příkop s kyselinou, která ničí patogeny požitých spolu s potravou apod.

Imunita je sofistikovaný obranný systém organismu. Využívá jak pasivní „chemické zbraně“, tak aktivní obranu. Chrání nás před škodlivými mikroorganismy (viry, bakteriemi, prvoky...) a látkami z vnějšího i vnitřního prostředí, případně odstraňuje poškozené buňky (nemocné, nádorové aj.). Funguje na principu odlišení „vlastního“ od „cizího“, tedy rozpoznávání cizorodých látek a vytváření specifické reakce proti nim. Vlastní poškozené buňky odstraňuje díky kontrolním mechanismům, které rozeznají odchylku od normálu, a cizí částice i mikroorganismy potlačuje mnoha vynalézavými způsoby.

Aktivita imunitního systému stojí na obranných buňkách, konkrétně bílých krvinkách (leukocytech) a jejich schopnostech, a na proteinech a rozpustných faktorech, které tvoří tzv. humorální složku imunitního systému. Humorální znamená „týkající se tělesných tekutin“ (jako krev, lymfa) a v medicíně nejčastěji popisuje mechanismy regulace nebo imunitní reakce zprostředkované látkami rozpuštěnými v těchto tekutinách, například hormony nebo protilátkami.

Imunitní reakce těla na patogen (škodlivý mikroorganismus) je regulovaná a koordinovaná (což je velmi důležité, jak si povíme dále)

a je dvojího druhu. První na patogen reaguje tzv. **vrozená imunita**. **Rozpozná cizí od vlastního** a umí reagovat **rychle**, ale nespecificky. V řádu minut až hodin vyšle buňky, které migrují do místa zánětu a bojují tam proti infekci. Rozeznají patogen, ale reagují na něj stále stejně, i když jde o několikátou nákazu. Vrozená imunita **nemá „paměťovou složku“**, což v evoluci znamená, že časem patogeny najdou cestu, jak tuto obranu obelstít a obejít. Nicméně i tak je vrozená imunita díky své rychlé reakci důležitá pro zachycení a zpomalení nástupu infekce. Když hladina antigenu („poznávacího znamení nepřítel“, tj. nejčastěji bílkovin nebo polysacharidů, které imunitní systém rozpozná jako cizí) překročí určitý práh, aktivuje se další systém.

Druhý, pokročilejší systém obrany zajišťuje tzv. **imunita adaptivní** (získaná, specifická). Je to evolučně mladší část imunitního systému obratlovců, která **se vyvíjí po setkání s konkrétními patogeny**, nabízí **cílenou a dlouhodobou obranu**, a navíc vytváří **imunitní paměť**. Sice tato reakce organismu nastupuje později (v řádu dnů od setkání s patogenem), ale umožňuje rychlejší a silnější reakci při opakované infekci. To proto, že produkce specifických protilátek je jako zakázková výroba, a pokud již v těle jsou „návodů na výrobu“ z minulosti, může produkce běžet rychleji než poprvé (u prvního setkání může tvorba specifických protilátek trvat i 10 až 14 dní).

Na tomto principu funguje očkování, kdy se tělo díky seznámení s typickými znaky naučí rozeznávat patogen a při setkání s ním zareaguje tak efektivně, že nemoc nepropukne, případně proběhne velmi mírně. U moderního očkování se kritici často zaměřují na to, že podávaná směs obsahuje zdraví škodlivé složky. Je ale ohromně důležité tělu podat nejen ukázkou patogenu, ale i něco, co imunitu nabudí, aby si ho všimla a vytvořila specifické protilátky. Tělo se totiž s různými patogeny setkává každou chvíli, pro aktivaci specifické reakce je potřeba ho trochu „vyburcovat“.

Obě imunitní reakce společně, vrozená i adaptivní, jsou zásadní pro naše zdraví a přežití. Složky vrozené imunity odhalí patogen. Předávají informaci o něm složkám adaptivní imunity. Když množství patogenu