

# ÚVOD

## PROČ VŠECHNO ZAČÍNÁ VE STŘEVECH

Možná už se ti někdy stalo, že jsi po jídle měl/a nafouklé břicho, píchání v podbřišku, nepravidelnou stolici nebo třeba kožní vyrážky, které se objevily bez jasného důvodu. Možná tě zaskočila i nevysvětlitelná únava, výkyvy nálad nebo časté nachlazení. A když ses vydal/a k lékaři, všechna vyšetření byla „v normě“. Přesto problémy přetrvávaly.

V posledních letech se ukazuje, že kořen mnoha obtíží neleží tam, kde bychom je hledali – v kůži, v hlavě, v kloubech nebo v imunitním systému – ale úplně jinde: ve střevech.

### **Střevo jako centrální orgán zdraví:**

Na první pohled vypadá střevo jako „obyčejná trubice“, která zpracovává jídlo. Ale ve skutečnosti je to jeden z nejkomplexnějších orgánů našeho těla, někdy dokonce označovaný jako „druhý mozek“. A to z několika důvodů:

**Imunitní základna** – přibližně 70 % celé imunity sídlí právě ve střevech. Každý den se tu naše tělo rozhoduje, jestli látku z jídla, pití nebo prostředí propustí dál, nebo ji označí jako hrozbu a spustí obrannou reakci. Pokud střevo nefunguje správně, obranný systém se může plést – a reagovat přehnaně (alergie, intolerance) nebo nedostatečně (časté infekce).

**Továrna na hormony a neurotransmitery** – více než 90 % serotoninu, „hormonu dobré nálady“, se tvoří ve střevech, nikoli v mozku. To vysvětluje, proč má střevní nerovnováha tak velký vliv na psychiku, úzkosti, deprese či poruchy spánku.

**Domov bilionů mikroorganismů** – ve střevech žije obrovská komunita bakterií, virů, hub a dalších mikroorganismů. Společně tvoří mikrobiom, který funguje jako samostatný orgán. Jejich geny dohromady váží víc než všechny naše vlastní geny dohromady. Tyto bakterie nejen pomáhají trávit jídlo, ale také vyrábějí vitaminy, ovlivňují imunitu, metabolismus a dokonce i to, na jaká jídla máme chuť.

**Střevní bariéra jako strážce** – zdravé střevo má pevně uzavřené stěny, které rozhodují, co se dostane do krve. Pokud se ale tato bariéra naruší (tzv. „leaky gut“ – syndrom zvýšené propustnosti střeva), mohou do těla pronikat nestrávené zbytky potravy, toxiny nebo bakterie. To vyvolává záněty a souvisí s celou řadou potíží – od autoimunitních onemocnění přes kožní problémy až po chronickou únavu.

### **Střevo jako dirigent zdraví:**

Když je střevo v rovnováze, celé tělo funguje lépe. Máme dost energie, imunitní systém pracuje správně, psychika je stabilnější a trávení bez potíží. Když je ale narušené, může se to projevit kdekoli v těle – někdy na místech, která bychom s trávením vůbec nespojovali..

# Fáze 1

## Zklidnění střev

První krok je naprosto zásadní. Představ si střevo jako citlivý organismus, který je podrážděný, zarudlý a „v neklidu“. Pokud bychom do něj hned začali přidávat spoustu vlákniny, kysaných potravin nebo probiotik, můžeme mu spíše přitížit. Proto je nejdřív potřeba dopřát mu klid, šetrnost a jemnou péči – aby se mohlo zahojit a nadechnout.

### **Co vyřadit (alespoň dočasně):**

- Průmyslově zpracované potraviny – obsahují aditiva, konzervanty, barviva a emulgátory, které mohou zbytečně dráždit střevní stěnu.
- Smažená a velmi tučná jídla – zpomalují trávení a zatěžují žlučník i slinivku. Pro podrážděné střevo je to jako těžký balvan.
- Nadbytek cukru a slazených nápojů – cukr „krmí“ kvasinky a patogenní bakterie ve střevech, což zhoršuje nerovnováhu mikrobiomu.
- Alkohol a káva (alespoň na začátku) – alkohol narušuje střevní bariéru, káva může stimulovat kyselost žaludku a zhoršovat pálení žáhy.
- Velké množství lepku a kravského mléka – neplatí to pro všechny, ale pokud je střevo podrážděné, právě tyto potraviny mohou být častým zdrojem zánětu či intolerance.

**Tady nejde o trvale „zakázané“ jídlo, ale o dočasnou úlevu. Když má tělo prostor se zklidnit, pak snáší lépe i jídla, která mu dřív dělala problém.**

### **Co naopak pomáhá:**

- Teplá, vařená a lehce stravitelná jídla – polévky, vývary, kaše nebo dušená zelenina jsou pro střevo něco jako měkká deka. Zahřívají, nezatěžují a dodávají výživu.
- Jemné koření – kurkuma, zázvor, fenykl nebo kmín podporují trávení, snižují nadýmání a působí protizánětlivě.
- Bylinkové čaje – heřmánek, sléz, měsíček nebo meduňka uklidňují nejen trávení, ale i nervový systém. A to je důležité, protože střevo a mozek spolu komunikují doslova každou vteřinu.
- Pravidelnost v jídle – malé porce 3–4× denně jsou pro podrážděné trávení mnohem snesitelnější než velké nárazové porce, které střevo „přetíží“.

### **Tip do praxe**

Pokud máš pocit nafouklého břicha, těžkosti nebo pálení žáhy, vyzkoušej na 1–2 dny jemnou stravu: např. rýžovou kaši, domácí vývar, dušenou mrkev nebo dýni, lehkou zeleninovou polévku atd..

Dáš tak trávicímu systému šanci si odpočinout. Je to podobné, jako když si vezmeš volno po náročném období – tělo se nadechne a začne se samo opravovat.

## Fáze 2

### Regenerace střevní výstelky 🛠️

Pokud je střevo podrážděné nebo jeho bariéra oslabená, můžeme mu pomoci nejen jemnou stravou, ale také cílenými látkami, které urychlují hojení, podporují sliznici a tlumí zánět.

#### 🔑 Klíčové živiny a doplňky

- **L-glutamin**

Je to aminokyselina, kterou střevní buňky (enterocyty) používají jako své hlavní „palivo“. Bez dostatku glutaminu se sliznice nemůže správně obnovovat. Pomáhá zacelovat drobné trhlinky ve střevní stěně a je základním kamenem při regeneraci.

- **Kolagen (hydrolyzát)**

Obsahuje aminokyseliny glycin a prolin, které tělo využívá pro tvorbu a opravu tkání – včetně střevní výstelky. Hydrolyzovaný kolagen je navíc dobře vstřebatelný a může podpořit i zdraví kloubů, kůže a cév.

- **Glycin**

Aminokyselina, která nejen regeneruje tkáň, ale také uklidňuje nervový systém. A protože střevo a mozek spolu neustále komunikují, glycin má dvojitý efekt – působí hojivě na střevní sliznici a zároveň podporuje lepší spánek i menší stres.

- **Butyrát (máselná kyselina)**

Přirozeně se tvoří ve střevech při fermentaci vlákniny, ale pokud je mikrobiom oslabený, může být jeho produkce nedostatečná. Butyrát je přitom zásadní – je hlavním zdrojem energie pro buňky střevní výstelky a působí silně protizánětlivě. Je to vlastně „superpotrava“ přímo pro střevo.

- **Aloe vera gel**

Tekutý extrakt z aloe působí jako chladivý balzám – uklidňuje podrážděné sliznice, podporuje hojení a je vhodný hlavně v akutní fázi, kdy je střevo citlivé. Mírní pálení žáhy, zklidňuje zánět a dodává jemnou hydrataci.

- **Zinek (pikolinát nebo bisglycinát) + vitamín A**

Oba patří mezi základní prvky pro obnovu všech sliznic v těle – nejen střevní, ale i dýchací nebo močové. Zinek podporuje dělení buněk a tvorbu nové tkáně, vitamín A zase pomáhá regeneraci epitelu a má výrazný vliv na imunitu.

#### 🌸 Regenerační čaje a byliny:

Příroda nabízí celou řadu rostlin, které působí jako jemní ochránci a urychlovače hojení:

- **Heřmáněk** – má protizánětlivé a hojivé účinky, ulevuje při křečích a zklidňuje podrážděné střevo.
- **Sléz** – vytváří na střevní stěně ochranný film, který ji doslova „obalí“ a umožní klidnější regeneraci.
- **Měsíček lékařský** – podporuje obnovu tkání, tlumí zánět a působí jemně detoxikačně.

# Fáze 3


## Výživa mikrobiomu

### **Vláknina – palivo pro bakterie:**

Vláknina je vlastně potrava pro naše střevní bakterie. Když ji dostávají v přiměřeném množství, produkují cenné látky – například kyseliny s krátkým řetězcem (SCFA), které vyživují střevní buňky a mají protizánětlivý účinek. Jenže ne každá vláknina je vhodná hned od začátku. Pokud je střevo oslabené, přílišná dávka může vést k plynatosti, křečím nebo průjmu. Proto platí pravidlo: začít pomalu a postupně navyšovat.

### **Nejčastější druhy vlákniny:**

- **Psyllium** – jemná vláknina, která reguluje stolici, pomáhá při zácpě i průjmu tím, že váže vodu a zvětšuje objem stolice.
- **Guarová guma (PHGG)** – velmi šetrná forma, která nezpůsobuje tolik nadýmání a je dobře snášena i u citlivějších jedinců.
- **Inulin (čekanka, topinambury)** – výborná výživa pro bifidobakterie, ale u citlivějších může zpočátku způsobit nadýmání.
- **Resistentní škrob** – vzniká například v chlazených bramborách, rýži nebo je dostupný v banánové mouce. Podporuje tvorbu butyrátu, klíčové živiny pro střevní výstelku.
- **Pektin** – nachází se v jablkách a citrusech, působí velmi šetrně, hojí sliznici a podporuje tvorbu gelu ve střevech.
- **Beta-glukany** – z ovesa, ječmene nebo hub, mají schopnost posilovat imunitní systém.
- **Chia semínka** – po namočení tvoří gel plný rozpustné vlákniny, která podporuje tvorbu SCFA. Navíc obsahují omega-3 mastné kyseliny s protizánětlivým účinkem.
- **Lněná semínka** – kombinují rozpustnou i nerozpustnou vlákninu a obsahují lignany, které působí antioxidačně. Nejlepší je je rozemlít, aby se živiny dobře vstřebaly.

 **Pravidlo: vlákninu zaváděj pomalu – nejdřív malé dávky a jen jeden druh. Pokud tělo reaguje dobře, můžeš přidávat další typy a kombinovat je.**

## Fáze 3

### Výživa mikrobiomu

#### **Fermentované potraviny:**


Fermentované (kvašené) potraviny jsou úžasným zdrojem přirozených probiotik a enzymů. Podporují rozmanitost mikrobiomu a zlepšují trávení. Je ale důležité vědět, že není vhodné začínat s nimi, když je střevo podrážděné – mohly by potíže ještě zhoršit. A u lidí se SIBO (přemnožené bakterie v tenkém střevě) mohou způsobit zhoršení nadýmání.

- **Kefír (vodní i mléčný)** – obsahuje široké spektrum probiotických kmenů, je jemnější než kysané zelí, proto je vhodný jako první krok.
- **Kysané zelí a kimchi** – kromě probiotik dodávají i vitamin C a enzymy, podporují imunitu.
- **Fermentovaná zelenina** – třeba mrkev, okurka nebo červená řepa, ideální pro pestrost mikrobiomu.
- **Kombucha** – obsahuje organické kyseliny a probiotika, ale je lepší ji zařadit až později, protože může být pro oslabené střevo příliš kyselá.

#### **Probiotické kmeny (ověřené čísla):**

Někdy samotná strava nestačí a je vhodné sáhnout po cíleném probiotickém doplňku. Důležité je vybírat podle konkrétních potíží, ne užívat „všechno najednou“.

- **Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)** – nejlépe prozkoumaný kmen, účinný při průjemech, IBS a na posílení imunity.
- **Bifidobacterium longum BB536** – pomáhá snižovat stres, podporuje lepší náladu a kognitivní funkce.
- **Lactobacillus plantarum 299v** – má protizánětlivé účinky, dobře působí u citlivého střeva a potíží s nadýmáním.
- **Saccharomyces boulardii CNCM I-745** – kvasinka, která chrání proti patogenním bakteriím a je vhodná zejména po užívání antibiotik.
- **Bifidobacterium infantis 35624** – účinný při IBS, zánětech střev a pomáhá harmonizovat mikrobiom.

 **Tip: vždy vybírej konkrétní kmen podle toho, co právě řešíš – někdy stačí jeden, jindy kombinace dvou. Důležitá je pravidelnost a trpělivost, protože mikrobiom se mění postupně.**

# Fáze 4

## Dlouhodobá péče 🌱

### **Aby střevo zůstalo zdravé, nestačí jen krátká kúra:**

Regenerace střev je krásný start, ale zdravé trávení se nebuduje během pár týdnů – je to spíš dlouhodobý životní styl. Střevo je totiž živý, dynamický orgán, který každý den reaguje na to, co jíme, jak spíme, jak se hýbeme i jak se cítíme. Pokud mu dáme stabilní podmínky, odmění se nám silnou imunitou, dobrou náladou a spoustou energie.

#### **1. Pestrost stravy:**

- Snaž se mít 20–30 různých rostlinných zdrojů týdně – sem patří nejen zelenina a ovoce, ale i luštěniny, semínka, ořechy, obiloviny, bylinky a koření.
- Každý druh rostliny obsahuje jiné typy vlákniny a polyfenolů, které vyživují různé druhy bakterií. Čím pestřejší jídelníček, tím pestřejší a silnější mikrobiom.
- Praktický tip: nemusíš počítat přesně – prostě zkus mít talíř barevný a během týdne obměňovat druhy.

#### **2. Pravidelný pohyb:**

- Už 30 minut svižné chůze denně dokáže pozitivně ovlivnit mikrobiom. Nemusí to být hned posilovna nebo maraton.
- Pohyb podporuje tvorbu SCFA (mastných kyselin s krátkým řetězcem) – to je hlavní palivo pro střevní buňky.
- Cvičení navíc pomáhá zvládat stres, podporuje zdravý spánek a zlepšuje peristaltiku (pravidelné vyprazdňování).

#### **3. Spánek:**

- Během spánku se tělo opravuje a regeneruje. Pokud je ho málo, klesá diverzita mikrobiomu – tedy pestrost bakterií.
- Dlouhodobý nedostatek spánku zvyšuje riziko zánětů, inzulinové rezistence i trávících potíží.
- Praktický tip: snaž se chodit spát a vstávat přibližně ve stejný čas, před spaním omezit modré světlo a dopřát si spíše klidné činnosti.

#### **4. Stres:**

- Chronický stres oslabuje střevní bariéru a zvyšuje riziko tzv. „leaky gut“ – zvýšené propustnosti střevní stěny.
- Když jsme pod tlakem, aktivuje se sympatikus („boj nebo útěk“) a trávení se zpomaluje. Naopak při klidu a relaxaci se zapíná parasympatikus („odpočívej a trávej“).
- Pomáhá jóga, dechová cvičení, meditace, procházky v přírodě nebo i obyčejné vědomé dýchání během dne.

## Fáze 4

### Dlouhodobá péče 🌱

#### 5. Dostatek tekutin:

- Voda je pro trávení naprosto zásadní – pomáhá rozpouštět vlákninu, podporuje peristaltiku a předchází zácpě.
- Ideální je čistá voda nebo bylinkové čaje (např. máta, meduňka, fenykl).
- Nadměrný alkohol, energetické nápoje nebo sladké limonády naopak střevu spíše škodí – dráždí sliznici a podporují růst „špatných“ bakterií.

#### 6. Pravidelnost a jednoduchost:

- Střevo má rádo rutinu. Pokud jíme i spíme v podobných časech každý den, trávení se stává klidnějším a stabilnějším.
- Méně je někdy více – těžké kombinace jídel, mnoho chodů a neustálé „uzobávání“ dává střevu zabrat. Naopak jednoduché jídlo (např. polévka, kaše, zelenina s rýží a bílkovinou) bývá lépe stravitelné.
- Praktický tip: dej si mezi jídly pauzu alespoň 3–4 hodiny, aby střevo mělo čas dokončit jednu fázi trávení, než přijde další.

## Závěr

💡 **Pamatuj:** zdravé střevo se neobnoví přes noc. Každý malý krok – šetrná strava, kvalitní probiotika, pravidelná hydratace a lehký pohyb – má dlouhodobý efekt. Pokud dáš střevu čas a prostor, odmění se ti nejen zdravějším trávením, ale i silnější imunitou, vyšší energií, jasnější myslí a psychickou pohodou.

Obnova střev je tedy cesta životního stylu, která tě naučí lépe naslouchat svému tělu a respektovat jeho potřeby. Pamatuj, že trpělivost a pravidelnost jsou tví největší spojenci – výsledky se projeví postupně, ale zato trvale.