

Posílení střev s Ecce Vita

Propustnost střev, jaké jsou příznaky a jak s ní pracovat?

Posílení střev s Ecce Vita

Propustné střevo aneb „Leaky Gut“ neboli syndrom zvýšené propustnosti střeva. **Mezi nejčastější příznaky a potíže, které jsou spojovány se zvýšenou střevní propustností, patří:**

- Nadměrná únava
- Nadýmání
- Potravinové intolerance, alergie a přecitlivělosti
- Celiakie
- Syndrom dráždivého tračníku
- Kožní potíže, atopický ekzém, akné
- Astma
- Deprese, úzkosti
- Revmatoidní artritida
- Bolesti svalů, kloubů
- Autismus, shizofrenie
- Crohnova nemoc
- Ulcerózní kolitida
- Parkinsonova nemoc
- Průjem, zácpa
- Špatný spánek
- Plísňe, vaginální záněty a výtoky
- Otoky
- Bolesti kloubů, hlavy a mnoho dalších

Střevo a vůbec celá trávicí soustava je, kromě toho, že vstřebává z potravy potřebné živiny, také jakousi bariérou mezi naším vnitřním tělem a vnějším světem. Věděli jste, že střevní sliznice tvoří největší plochu, která je v kontaktu s vnějším prostředím, a přitom je tvořená pouze jednou vrstvou buněk, které u sebe drží komplex bílkovin? Tyto těsné spoje se jmenují „zonula occludens“ neboli „tight junctions“.

Skutečný problém nastává, když dojde k poruše těchto spojů a do našeho „vnitřního těla“ vstoupí řada nezvaných hostů.

Jak dojde ke zvýšené propustnosti? Co se vlastně stane?

Tyto otázky jsem položila dvěma zkušeným odborníkům z oblasti funkční medicíny a naturopatie. Dr. Davidu Frejovi, lékaři, který dlouhá léta praktikuje funkční medicínu v rámci našeho centra zdraví Little Monastery na Praze 5, autora řady knih a Kateřiny Boesenberg, MD, BHSc (Compl. Med.), Adv ND, Dip Nut, zakladatelky školy Klinické naturopatie a předsedkyně České Naturopatické Společnosti.



Dr. David Frej

K poškození střevní výstelky dochází následkem dlouhodobého dráždění střeva některými potravinami, stresem, infekcí, toxickými látkami apod.

Střevní bakterie podporují správné trávení potravy a regulují imunitu (60 % imunitního systému je v zažívacím traktu). Narušení této střevní mikroflóry způsobuje, že tyto mikroorganismy ve střevě produkují endotoxiny, způsobující zánět a hormonální změny, jež vedou k cukrovce, obezitě a

dalším nemocem. Aby střevní sliznice nevstřebávala nic jiného než tělu prospěšné látky, nachází se v ní imunitní buňky, které dávají pozor na to, aby do krve přes střevní sliznici neproniklo nic škodlivého. Buňky ve střevech, na základě neustálého dlouhodobého dráždění střevní stěny špatně strávenými potravinami či infekcí, vylučují cytokiny, spouštějící a udržující zánět. Při poškození střevní sliznice pak dochází k zánětu a imunitní systém se snaží dané místo „opravit“.

Prostor mezi střevními buňkami, které jsou spojeny, se rozestupuje a mezerami mezi buňkami ve střevní stěně pronikají nestrávené nebo částečně strávené částice potravy, škodlivé bakterie a viry. Vnikají do krevního oběhu a v organismu se ukládají jako nerozpustné komplexy (protilátka vázaná na bílkovinné části potravin), které stimulují imunitní systém, jenž se snaží zbavit tělu cizích látek a spouští celkový zánět. Jakmile je celý organismus, všechny buňky a imunitní systém neustále aktivní (stimulovaný), spotřebovává se na tuto činnost zbytečně mnoho minerálů, stopových prvků a anti-oxidantů. Energie a živiny neslouží k růstu, trávení a obnově tkání, ale směřují k boji proti zánětu. Projevy alergie se pak mohou ukázat i v celém těle, na kůži, na žilách, změnami váhy, stolice atd. Lidé se zánětem kloubů (osteoartritidou) měli v jedné studii poškozenou střevní sliznici, aniž si byli vědomi nějakých zažívacích obtíží.



Kateřina Boesenberg, ND

Zažívací trakt je necitlivějším systémem organismu. Naše střevní stěna nejenže splňuje požadavky silné bariéry chránící nás proti různým patogenům, ale zároveň do krevního řečiště propouští potřebné živiny. Zdraví slizniční tkáň, která je přímo vystavena externímu prostředí a denně zatěžována větším počtem bakterií, antigenů a virů, než se kterým se náš systemický imunitní systém setká za celý život, je proto naprosto nezbytné. Kromě štěpení a vstřebávání živin, hrají střeva významnou roli v regulaci zánětu, správné funkci imunitního a nervového systému. Nerovnováha v nich vede k dysfunkci a zdravotním obtížím.



Tato nerovnováha může být způsobena nezdravou stravou, dehydrací organismu, nadměrnou konzumací kávy, alkoholu, ale i různými patogeny, infekcí, toxiny a některými léky či chronickými nemocemi. Výsledkem bývá dysbióza a zvýšená střevní propustnost, které se mohou prezentovat zažívacími obtížemi jako je zácpa, průjem nebo plynatost, zvýšenou únavou, špatným spánkem, kožními obtížemi, plísněmi, akné, vaginálními záněty či výtoky, otoky, bolestmi kloubů, alergickými projevy.

Pár praktických tipů jak a co kombinovat:

1. **Propustnost střeva:** Gut protect + Probiomix
2. **Zlepšení trávení:** Digest plus + Probiomix
3. **Očista střev:** Helmstop + Gut protect + Probiomix

4. **Stres nebo trávicí potíže způsobené stresem:** Digest plus + Mg +Zn + B6
 5. **Kůra na celkové zlepšení trávení a zažívání:**
 - Digest plus 1 kapsle 3 x denně s jídlem
 - GUT protect 1 odměrka 2× denně mezi jídlem
 - Mg–Zn–B6 večer před spaním
-

Takže, když to shrneme, mezi hlavní příčiny zvýšené střevní propustnosti patří:

- Stres
- Špatný životní styl
- Nevhodná strava
- Vysoké dávky léků, nadužívání antibiotik
- Dehydratace
- Nadměrná konzumace kávy, alkoholu
- Cukr, ale i nadměra fruktózy
- Nedostatek vitamínů a minerálů
- Různá potravinářská aditiva, emulgátory
- Pesticidy, chemické látky, toxiny
- Záněty, patogeny, infekce

Dá se střevní propustnost otestovat? Ano, existují specializované laboratoře, kde se dá střevní propustnost otestovat. Můžu uvést například:

1. Test střevní propustnosti a kapacity vstřebávání (sbírá se moč, po podání určitých druhů sacharidů. Je to jeden z nejlepších testů na střevní propustnost)
2. Komprehensivní rozbor stolice (zjistí stav nerovnováhy ve střevech, bakterie, parazity, plísňe a kvasinky, funkce slinivky, stav trávicích šťáv atd.)
3. IgG test potravinových intolerancí (zjistí imunitní reakci na řadu potravin – až 180)
4. Test organických kyselin (test se zaměřuje na řadu se stravou spojených metabolických procesů v těle, detoxikaci, oxidativní stres, zjistí přemnožení bakterií v tenkém střevě atd.)

Pak je řada dalších, doplňujících dechových ale i krevních testů a testů DNA. V případě zájmu můžete napsat na e-mail: eccevida@eccevida.cz. Testy vám objednáme. Po odběru se posílají letecky do Anglie.

Existuje možnost, jak střevo regenerovat? Ano, ale vyžaduje to komplexní přístup se zapojením stravy, psychiky a na určitou dobu speciálních doplňků.

Strava:

1. Co ze stravy odstranit:

- Omezit nadměru kávy, alkoholu.
- Vysadit na měsíc hlavní prozánětlivé potraviny jako cukr, lepek, mléčné produkty.
- Vysadit alespoň na měsíc potraviny, o kterých víte, že vám nedělají dobře (doporučuji opravdu investovat do testů potravinových intolerancí a alergií v co nejširším spektru potravin). Vyhněte se postupu „pokus – omyl“ a celý proces tím zrychlíte.

2. Co přidat do stravy:

- Kostní vývary nejlépe z morkových kostí. Vývar vařte dlouhou dobu, klidně přes noc na nízké teplotě. Tak dostanete z kostí potřebné aminokyseliny (zejména glycin, prolalmin, L-glutamin), kolagen a minerály nezbytné pro regeneraci střevní sliznice.
- Kefíry a fermentované mléčné produkty, kimči, nakládané zelí, pickles (skvělý recept najdete na našem blogu).
- Zdravé tuky a zdroje omega 3 mastných kyselin – zde je skvělý kokosový olej, mořské tučnější ryby jako tuňák, losos, makrela (zkuste sehnat dobrý zdroj, i když to u nás není vždy jednoduché). Skvělým zdrojem omega 3 je i lněné semínko.
- Potraviny pro doplnění minerálů a vitaminů – často, když je propustné střevo, máme málo vitaminů a minerálů. Zde jsou vhodná například

dýňová semínka (zdroj Zn), para ořechy (zdroj selenu).

3. Bylinky a speciální doplňky:

- **Probiotika s prebiotiky** – každý z nás potřebuje posílit střevní mikrobiotu. Vybírejte kvalitní zdroje, alespoň 30 miliard bakterií, nejlépe včetně tzv. SBO (soil-based) kmenů v enterosolventních kapslích, aby opravdu doputovali až do střev. Můžete vyzkoušet například **Probiomix Ecce Vita**.
- **Ajurvédské byliny** jako Oslizák líbezný (Aegle marmelos), Řeřicha setá (Lepidium sativum), Psyllium (Plantago ovata), Emblika lékařská (Embllica officinalis) – najdete v **Bowel kare Ecce Vita** nebo Vrcholák tříslovinný (Terminalia chebula) najdete v **Haritaki Ecce Vita**. Inspirovat se můžete v řadě našich článků o střevech a Imunitě např.: Střeva, náš druhý mozek.

Kúra Ecce Vita na podporu regenerace trávicího traktu:

Děkujeme Kateřině Boesenberg, ND a Dr. Davidovi Frejovi za spolupráci při tvorbě receptur a celému týmu Ecce Vita za skvělou spolupráci.

GUT Protect

Podle Kateřiny Boesenberg:

Receptura GUT PROTECT obsahuje klíčové živiny pro podporu zdraví střev. Jejich synergistické působení zajišťuje vysokou účinnost při řešení střevní propustnosti a zánětu.

Originální receptura klíčových živin pro harmonizaci funkce střevního traktu, podporu trávení, ochrany buněk před oxidativním stresem a pro podporu metabolismu bílkovin a sacharidů. Tato syvká směs obsahuje Sustamine®

L-Alanyl-L-Glutamine, což je ultra čistá, klinicky testovaná a jedna z nejlépe vstřebatelných forem této aminokyseliny, vytvořená speciální patentovanou formou fermentace.

Fermentovaný alanyl-l-glutamin je jednou z nejlépe vstřebatelných forem této aminokyseliny. Efektivně reguluje střevní propustnost zaléčováním mezibuněčných spojek, čímž zabraňuje pronikání toxinů a zbytků stravy či mikrobiomu určených k exkreci zpět do organismu. Aminosacharid **glukosamin**, kromě snižování zánětu také zlepšuje kvalitu a integritu výstelky. **Jilm** umocňuje působení glutaminu a glukosaminu a napomáhá regulaci střevního mikrobiomu a správnému průchodu stravy. Stejně jako **Aloe vera** se používá při stavech zácpy, průjmu, plynatosti. Aloe zároveň ze střev eliminuje toxiny a pozitivně stimuluje imunitní systém. **DGL** a **proskurník** zklidňují zanícenou sliznici, která je při propustnosti střevní stěny či dysbióze běžná. Jejich klinické využití bývá běžné i u vážnějších zánětů, včetně gastritid, vředů či autoimunitních stavů. **Quercitin** efektivně snižuje uvolňování histaminu a reaktivitu lymfoidní tkáně a zmírňuje tak alergické projevy, které jsou při střevních obtížích časté. **Zinek** má v této formulaci dvojí funkci – podporu imunitního systému a udržování integrity zdravé tkáně střeva.

Digest Plus

Originální receptura Digest plus je složená ze standardizovaných extraktů bylin, které svým synergickým působením podporují trávení, vylučování, činnost žlučníku a jater a podporují imunitní systém.

Zde jsme vybrali kombinaci standardizovaných extraktů bylin, které se významně podílí na podpoře trávení. Vše je bez lepku, laktózy, bez soji, bez geneticky upravených složek a v kapsli z rostlinné celulózy.

- **Řepík lékařský** (*Agrimonia eupatoria*) je jednou z nejlepších a univerzálních bylin na celý gastrointestinální trakt. Je protizánětlivý, ulevuje od chronických potíží a zánětů, působí jako celkové tonikum.
- **Zázvor lékařský** (*Zingiber officinale*) (aktivní látka gingerol) pomáhá při zánětlivých onemocněních zažívacího traktu a střev, působí jako karminativum (koliky s plynatostí) i jako metabolický stimulant.

- **Fenykl obecný** (*Feoniculum vulgare*) pomáhá vytvářet enzymatickou základnu, je protizánětlivý, zlepšuje tranzit stolice, působí antisepticky.
- **Meduňka lékařská** působí na žaludeční, střevní potíže nervového původu a deprese, zklidňuje, má antivirotické působení.
- **Hořec žlutý** je (*Gentiana lutea*) pravé amarum (hořčina). Stimuluje činnost žaludku, zejména vylučování žluči, tvorbu žaludečních šťáv, podporuje trávení, pozitivně působí na játra, je protizánětlivý.
- **Bedrník anýz** (*Pimpinella anisum*) podporuje zažívání, ulevuje od křečí, podporuje tvorbu žaludečních šťáv.
- Vše samozřejmě bez lepku, laktózy, bez soji, bez geneticky upravený složek a v kapsli z rostlinné celulózy.

Hořčík–Zinek—B6

Podle Dr. Davida Freje

Směs minerálů hořčíku, zinku a vitamínu B6 ve vysoce vstřebatelných formách pro podporu zdravého nervového systému, energetického metabolismu, metabolismu makroživin a imunity.

Hořčík je minerál potřebný pro každou buňku našeho těla. Asi polovina zásob hořčíku v těle se nachází uvnitř buněk a polovina v kombinaci s vápníkem a fosforem v kostech. Hořčík je potřebný pro více než 300 biochemických reakcí v těle a součást více než 600 enzymů. Pomáhá udržovat normální funkce svalů a nervů, stabilní srdeční rytmus a reguluje rozšiřování cév, je potřebný pro mozek, plíce a silné kosti. Zapojuje se také do energetického metabolismu (při tvorbě energie v mitochondriích) a syntézy proteinů. Ve stravě se vyskytuje v nedostatečném množství, a většina lidí má hořčíku nedostatek.

Hořčík je hlavní minerál pro činnost nadledvin, kde se tvoří stresové hormony a brání arytmiím. Biglycínát je stabilní biologicky velmi dobře dostupný chelátový minerální komplex. Na rozdíl od jiných druhů hořčíku neovlivňuje

vstřebávání jiných minerálů jako vápník a dalších elementů nutných pro výživu. **Možné příznaky nedostatku hořčíku:**

- Nervová podrážděnost: záškuby, chvění, křeče, škytavka
- Snížená efektivita při cvičení, křeče, slabý výkon
- Poruchy spánku jak nespavost, neosvěžující spánek, ranní únava
- Svalové křeče, ale i křeče menstruační, břišní
- Stav nízké energie jako slabost, vyčerpání, deprese, apatie

Zinek je nepostradatelný prvek, který se nachází téměř v každé buňce. Stimuluje činnost přibližně 100 enzymů, což jsou látky, které podporují biochemické reakce v našem těle. Zinek je nutný pro zdravý imunitní systém. Jeho nedostatek potlačuje imunitní funkce, protože zinek je potřebný pro rozvoj a aktivaci T-lymfocytů, druhu bílých krvinek, které pomáhají potírat infekce. Je nutný pro zdravé oči, plodnost a zdravou střevní sliznici., s nedostatkem zinku je spojována i ztráta chuti. Zinek je nezbytný i pro tvorbu a aktivitu hormonů jako jsou inzulin, hormony hypofýzy a štítné žlázy, hormony nadledvinek. Zinek je pravděpodobně nejdůležitější stopový prvek pro mužské sexuální funkce!!! Zinek spolu s lysinem a vitamínem C brání v aktivaci herpesových virů.

Zinek je důležitý pro vstřebávání vitamínu A. Nedostatek zinku je často i u kuřáků, u kterých kadmium odčerpává zinek. V lidském těle není žádné zásobní místo zinku, které by jej v případě snížení hladiny, doplnilo. Musí se tedy přijímat pravidelně ve stravě. Zinek je býlkovinový přenašeč. Drastické diety a podvýživa můžou být častou příčinou sníženého vstřebávání zinku. **Jaké jsou časté příznaky nedostatku zinku, nebo k čemu může nedostatek zinku přispět:**

- Menstruační nepravidelnost
- Impotence, snížené libido
- Neplodnost
- Špatné hojení ran
- Suchá, vločkovitá kůže, strie
- Ekzém na rukou a tváři
- Bílé skvrny na nehtech
- Lupy ve vlasech, vypadávání vlasů

- Chuť na zemité či hlínu
- Laktozová intolerance, malabsorpce
- Fotofobie
- Ztráta nočního vidění
- Neklid
- Agrese
- Nemoci trávicího traktu,
- Malabsorpce, celiakie, snížený apetit
- Impotence

Vitamin B6: snad nejvýznamnější je jeho úloha v metabolismu aminokyselin (aminokyselina = základní stavební prvek bílkovin). Bez tohoto vitamínu nemohou být aminokyseliny zpracovány v metabolickém procesu, což vede k nedostatku bílkovin. Jeho přítomnost v organismu je dále nezbytná pro normální funkci nervové soustavy i kůže, podílí se na tvorbě kyseliny žlučové (je nutná pro trávení tuků) a krevního barviva hemoglobinu i některých hormonů ve tkáni, řídí dělení a specializaci buněk – proto je důležitý pro růstové procesy u dětí a mládeže a pro těhotné ženy, podporuje imunitní systém, pomáhá udržovat rovnováhu sodíku a draslíku, ovlivňuje vodní hospodářství, krevní oběh, uvolňování cukrů uložených v těle do zásoby. Pomáhá snižovat homocystein. Jeho největší koncentrace je v mozku. Dostatek kyseliny chlorovodíkové v žaludku podporuje jeho vstřebání, aby se však stal aktivní, k tomu potřebuje zinek. **Nutriční deficit se může projevit příznaky jako například:**

- Podrážděnost, deprese
- Zmatenost
- Záněty jazyka
- Karpální tunely
- Vřídky v ústech
- Oslabená imunita
- Ranní nevolnost v těhotenství