

2. KAPITOLA

Udělejte vše pro zdravá střeva

Střeva jsou sídlem veškerého zdraví.

VINCENT PEDRE, odborník na integrativní medicínu
a autor knihy *Happy Gut* (Spokojená střeva)

Hippokratés, nazývaný otcem moderní medicíny, před více než 2500 lety moudře prohlásil, že „všechny nemoci začínají ve střevech“. Dnes konečně začínáme lépe chápat, proč jsou střeva tak důležitá. A je to vskutku na poslední chvíli. Za posledních několik století se přirozená funkce lidských střev silně narušila. Jak zjistíme na následujících stránkách, mezi nejdůležitější faktory, které přispívají ke vzniku autoimunitních onemocnění, patří kombinované účinky moderní stravy, častého užívání antibiotik a nadměrné hygieny. S těmito vědomostmi můžeme vzít své zdraví do vlastních rukou a uzdravit se především díky tomu, že si vyléčíme střeva.

Od konce 19. století, kdy Louis Pasteur popularizoval teorii o choroboplodných zárodcích, v moderní medicíně převládl názor, že hlavním důvodem, proč jsme nemocní, jsou mikrobi. Tato teorie považuje mikroby za zločinné pachatele nemocí a lidi za pasivní terče, vydané mikrobům napospas. Dlouho poté, co Pasteur údajně tuto teorii na smrtelné posteli odvolal a místo toho souhlasil s názorem fyziologa Clauda Bernarda, že „nejde o mikrob, jde o terén“, jeho původní názor na mikroby stále zůstává zakořeněný jako oficiální doporučení, které velí všechno hygienicky vyčistit a při prvních známkách infekce užívat antibiotika.

Antibiotika (ATB) silně ovlivnila celou společnost a pomohla omezit masový výskyt mnohých infekčních (neboli nakažlivých, přenosných) nemocí, jako je například černý kašel nebo tuberkulóza. Teprve nedávno jsme však pochopili, že doprovodné škody způsobené nadužíváním antibiotik mohou být jednou z největších hrozeb pro lidské zdraví. Podařilo se nám zcela nebo téměř vymýtit infekční choroby, které dříve byly „metlou“ lidstva, ale zároveň se nyní potýkáme s nárůstem autoimunitních onemocnění.

Co když k epidemii autoimunitních poruch přispívá právě nadužívání antibiotik? Vědci za posledních deset let učinili ohromný pokrok v poznání vlivu střev na zdraví i vznik různých onemocnění. Nejnovější výzkum odhalil, že mikrobiom – obrovsky početný ekosystém mikrobů v lidském střevě – je mocným spojencem a možná i nejlepší obranou proti autoimunitním onemocněním.

Vědci rovněž zjistili, že užívání antibiotik mívá na mikrobiom nežádoucí účinek, protože ničí nejen škodlivé, ale i prospěšné bakterie. Situace se ještě více zhorší, když poškozený mikrobiom promění střevní výstelku z ochranné bariéry v děravý plot, což potenciálně způsobuje autoimunitní problémy. Lékařům trvá desítky let, než uvedou výsledky výzkumu do praxe, a proto je nanejvýš důležité, abyste pochopili, jak stav střev podmiňuje vaše zdraví, a ještě *dnes* učinili vše pro jejich optimální funkci.

Co jsou vlastně střeva?

Možná si říkáte, co ta střeva vlastně jsou? Z hlediska zdraví a nemoci máme na mysli především tenké a tlusté střevo. Tlustému střevu se také říká tračník (což je jeho hlavní část).

Manželé Justin a Erica Sonnenburgovi jsou vědci a autoři knihy *Zdravá střeva*. Takto barvitě popisují tenké střevo: „...pružný průchod přibližně sedm metrů dlouhý, o průměru dva a půl centimetru a jako hromada špaget na talíři navršený uprostřed lidského těla.“ Nepřehlédli jste se. Tenké střevo je sice tenké, ale rozhodně není krátké. Má téměř stejnou rozlohu jako dvorec pro tenisovou čtyřhru! To proto, že má hodně věcí na práci. V jeho sliznici se nacházejí tisíce drobných výčnělků, kterým se říká klky (lat. *villi*). Připomínají chundelatý koberec. Zvětšují plochu ke vstřebávání živin a také zde sídlí imunitní systém, který organismus chrání před nevídanými vetřelci. Ti se do něj dostávají většinou s potravou a procházejí trávicí soustavou.

Sliznice tenkého střeva je tedy zřejmě nejdůležitější bariéra mezi vámi a okolním světem. Jak se záhy dočtete, udržování celistvosti této bariéry má rozhodující význam pro zachování zdraví a celkové dobré kondice.

Naproti tomu tlusté střevo (tračník) je dlouhé pouze kolem půldruhého metru. Tlusté se mu říká, protože má průměr kolem deseti centimetrů.

Rovněž je velmi důležité pro naše zdraví, neboť je sídlem největšího mikrobiomu v lidském organismu, obrovského ekosystému mikrobů, který tvoří převážně prospěšné bakterie, houby, paraziti a bakteriofágy – viry, které infikují bakterie, ale pro lidi jsou neškodné.

Ale já přece nemám problém se střevy!

Tak počkat, namítnete možná. Nemáte zánětlivé onemocnění střev, jako například syndrom dráždivého tračníku (IBS), Crohnovu nemoc nebo kolitidu. Dokonce ani nemáte potíže s trávením. Tak proč byste si měli vyléčit střeva? Stručná odpověď zní, že pokud máte jakékoli nevysvětlené zdravotní obtíže a záhadné příznaky, můžete mít rovněž potíže se střevy, i když je možná konkrétně nepociťujete. Vypadá to, že Hippokratés měl pravdu: hlavní příčinou všech tělesných onemocnění jsou skutečně potíže, které vznikají ve střevech. Pokud máte autoimunitní problémy a/nebo kteroukoli z následujících obtíží nebo onemocnění, je vysoce pravděpodobné, že máte také střevní těžkosti:

- alergie;
- Alzheimerova nemoc;
- úzkost;
- artritida;
- astma;
- potíže s pozorností (ADD/ADHD);
- autismus;
- zamlžené myšlení;
- rakovina;
- celiakie;
- chronické bolesti či pobolívání;
- chronická únava;
- demence;
- deprese;
- neodolatelná chuť (bažení) po některých potravinách (obzvláště po cukru a sacharidech);
- potravinové intolerance;
- plísňové infekce;

- gastrointestinální (GI) potíže (například abdominální diskomfort, nadýmání, zácpa, průjem, plynatost, GERD – refluxní choroba jícnu);
- bolesti hlavy nebo migrény;
- nespavost;
- syndrom dráždivého tračníku (IBS), ulcerózní kolitida, Crohnova nemoc nebo jiný nespecifický střevní zánět (IBD);
- bolest kloubů;
- snížená imunita (chronická rýma, chřipka či jiné infekce);
- potíže s pamětí;
- potíže s náladou;
- afty;
- neurologické potíže (z necitlivění, brnění, napětí atd.);
- potíže s nosními dutinami;
- kožní potíže (akné, ekzém, kopřivka, mykóza třísel, lupénka, růžovka, nevysvětlitelná vyrážka);
- schizofrenie;
- potíže s nadváhou.

Může trvat celá léta, než se organismus zhroutí pod palbou okolního prostředí, ale obvykle se zdraví časem zhoršuje v oblasti, kde se nachází naše genetické slabiny. V mém případě byla důsledkem roztroušená skleróza, pro jiné to může být Hashimotova tyroiditida, lupus, ischemická choroba srdeční, revmatoidní artritida, rakovina či Alzheimerova nemoc.

Proč mi tohle neřekl můj lékař?

Je to smutné, ale váš lékař možná neví, jak důležitá jsou střeva pro lidské zdraví. Vědecké důkazy, které propojují střeva s širokou škálou chronických potíží, jsou poměrně nové, ale stále přibývají další. Lékařské knihy (a lékařské vzdělání) obvykle o pár desítek let zaostávají za nejnovějšími poznatky. Pokud váš lékař vystudoval tradiční medicínu, naučil se diagnostikovat problémy, které jsou specifické pro jednotlivé části těla, a nabízet léky, jež mohou poskytnout krátkodobou úlevu od konkrétních obtíží. Moderní medicína stále porcuje lidské tělo na jednotlivé části. Když

vás bolí klouby, jdete k revmatologovi, při potížích s mozkiem či centrální nervovou soustavou navštívíte neurologa, a pokud vás trápí štítná žláza nebo jiné hormonální problémy, jdete za endokrinologem. Při zažívacích a trávicích potížích vás praktický lékař pošle na gastroenterologii.

Hlavní potíží s tímto izolovaným přístupem spočívá v tom, že neodpovídá tomu, kdo jsme: složité bytosti s orgány a orgánovými systémy, které spolu souvisejí a jsou na sobě závislé. Střeva jsou propojena s ostatními orgány a orgánovými soustavami jako hlavní uzel sítě, který ovládá či ovlivňuje značnou část lidského zdraví a celkové zdravotní kondice. Ve střevě se nachází sedmdesát pět procent imunitního systému – a autoimunitní potíže jsou potíže imunitního systému, nikoli tělesných částí.

Hlavní myšlenka: *Pokud máte jakékoli záhadné či nežádoucí tělesné obtíže, máte rovněž potíže se střevy, i když je možná konkrétně nepocítujete.*

Možná si děláte obavy, když pomyslíte na jídlo, které jste snědli, nebo na stres, jenž dopadá na váš život, ale nezoufejte! I když jste desítky let jedli nezdravou stravu, vyrovnávali se s velkou stresovou zátěží nebo často užívali antibiotika, je ve vašich silách ovlivnit bakteriální skladbu ve střevech a jejich celistvost, a to vám pomůže, aby se váš celkový zdravotní stav výrazně změnil k lepšímu.

V této kapitole zjistíme, jak škodíme svým střevům, jak to může vést k autoimunitním potížím a jak bychom se mohli poučit od našich předků, kteří vůbec neměli autoimunitní potíže, jež trápí moderního člověka. Pro inspiraci a motivaci si přečtete příběh odbornice na funkční medicínu, která měla rakovinu prsu a autoimunitní onemocnění, ale uzdravila se, protože si vyléčila střeva. Na závěr vás v oddílu Sada nástrojů k vyléčení střev provedu ověřenými kroky k vyléčení a zacelení střev.

Co je příčinou potíží se střevy?

Existuje stále více vědeckých důkazů o souvislosti mezi nerovnováhou ve střevech a celou řadou chronických onemocnění. Nejde jen o střevní či mozkové poruchy. Narušení střevní mikroflóry a propustnost střev má dalekosáhlé důsledky a souvisí prakticky se všemi autoimunitními

onemocněními, ale také s astmatem, autismem, úzkostí, rakovinou, depresí, cukrovkou, kardiovaskulárními chorobami, HIV/AIDS, nealkoholickou steatohepatidou (NAFLD) a obezitou.¹

Pro lékaře, kteří jsou ochotni se s tímto výzkumem seznámit, jsou tato zjištění ohromující – a přirozeně se snaží hlouběji pochopit, co vytváří tuto nerovnováhu, jež způsobuje onemocnění, aby vyřešili prvotní příči-

Některá důležitá fakta o střevech

- Střeva, tedy tenké i tlusté střevo dohromady, jsou dlouhá kolem devíti metrů. Živiny se dostanou do organismu teprve tehdy, když se prostřednictvím střev vstřebají do krevního oběhu.
- Střevní výstelka je tvořena pouze jednovrstevným epitelem, a je tedy mnohem tenčí než třeba oční víčko a mnohem zranitelnější.
- Střeva neboli enterický nervový systém (ENS) se někdy též nazývají druhý mozek, protože obsahují kolem sta milionů neuronů, které často pracují nezávisle na mozku.
- Přibližně 90 až 95 procent serotoninu, neurotransmiteru, který vyvolává „pocit štěstí“, a signálního mechanismu, se vytváří v gastrointestinálním traktu a pouhých 5 až 10 procent se tvoří v mozku.
- Kolem 75 procent imunitních buněk se nachází ve střevech, jsou tedy vskutku centrem imunitního systému.
- Kdybychom rozložili zdravá střeva, jejich povrchová plocha by měla rozměry přibližně jako tenisový dvorec – kolem 280 čtverečních metrů!
- Ve střevech sídlí největší lidský mikrobiom, ekosystém složený z přibližně sta trilionů mikrobů – dobrých, špatných a neutrálních. Obvykle jej tvoří až tisíc různých druhů a váží přes dva kilogramy.
- Lidský genom tvoří pouhých dvacet tři tisíc genů, zatímco mikrobiom obsahuje průměrně osm milionů genů. Tyto mikrobiální geny často zaplňují funkční mezery, které naše DNA ponechává otevřené.
- V gastrointestinálním systému je zhruba desetkrát více mikroskopických organismů než lidských buněk v celém těle. Z hlediska počtu jsme více bakterie než lidé!
- Lidská DNA je sice neměnná, ale představuje pouhé procento celkové DNA. Ostatních 99 procent DNA v našich tělech patří mikrobům a změnit ji lze.