



ROZVOJ OSOBNOSTI 15. 01. 2020

Zdravá střeva zajistí dobrou náladu i psychickou pohodu

Zbytečně jim neškodit. Zařadit do jídelníčku něco z toho, co jim nadmíru chutná: alespoň 1 x denně! Psychika a zdravá střeva: Jak to funguje?...

O střevech se říká, že jsou naším druhým mozkem. Jak je krmíme, takovou máme náladu. Ovlivňují nejen naši imunitu, tedy i náchylnost k nemocem, ale také psychickou pohodu. Čím je nakrmit a ještě si pochutnat, abyste podpořili dobrou náladu i zevnitř?

Zdravá střeva: Je to vlastně úplně jednoduché a platí dvě pravidla:

- Zbytečně jim neškodit.
- Zařadit do jídelníčku **něco z toho, co jim nadmíru chutná**: alespoň 1 x denně!

Psychika a zdravá střeva: Jak to funguje?

Zkráceně se dá říci, že [zdravá střeva si v našem těle pracují si „po svém“](#). Když je ale nevhodně zatěžujeme, máme **poškozenou střevní mikroflóru** (ať už potravou nebo nadměrným stresem), množí se ve střevech ne úplně vhodné mikroorganismy, které se podílí na miniaturním porušování střevní stěny, což následně ještě **podporujeme nevhodnou stravou** (tím víc, když jsme ve stresu a zajídáme úzkost). Vzniká tak tzv. „propustné střevo“, které do krevních vlásečnic a do těla propouští látky, které do zbytku těla nepatří a nejvíce trpí právě mozek, jsou to látky, které podporují pak nejčastěji vznik úzkostí a depresí. **Mozek se v podstatě otupí** produkty metabolismu a přestává mu to racionálně myslet.

Pokud tedy trpíte depresí, únavou, úzkostnými stavy – stojí za to dát střeva do pořádku. Zdravá střeva vám mohou zajistit **výrazné zlepšení psychického stavu**.

Zdravá střeva: Jak jim neškodit?

Z jídelníčku bychom měli vyškrtnout nebo výrazně **omezit to**, co je pro zdravá střeva nejhorší. A nezařazovat si toto do jídelníčku, pokud cítíte, že vám psychika klouže po depresivních stavech nebo zažíváte úzkost a „**není vám dobře po duši**“, tím více, je-li tento stav zdánlivě bez příčiny. Či se pojí **na prožívaný stres**, protože i stres zdravá střeva oslabuje, hůře tráví – a stav se potom dostává do začarovaného kruhu. Právě to je čas utnout na talíři:

- uzeniny, přepálené tuky
- přemíru lepku, zvláště, pokud se po něm cítíte nafouknutě (popravdě, stačí nám sacharidy jednou denně)
- mléčné výrobky, trpíte-li intolerancí laktózy (průjmy, nadýmání)
- alkohol, kouření

Ovšem ani v případě plného zdraví by nic z toho nemělo být pravidelnou nebo převažující součástí jídelníčku.

Návod pro zdravá střeva:

- Omezit svačiny a večere typu: chleba s něčím (mléčným).
- Omezit mlsání sladkostí, sušenek, sladkého pečiva, které tolik svádí.
- Nejíst denně uzeniny a grilované maso.

Zdravá střeva: Co jim prospívá?

Není to tak složité, v podstatě stačí přidat si do jídelníčku (alespoň) **jednou denně** některou z níže uvedených potravin. Většina z nich vydrží v lednici dlouhou dobu a pro naše účely stačí relativně malé množství. Zdraví skoro zadarmo.

Každá z kvašených potravin obsahuje trošku jiné mikroorganismy, takže není dobré se přepíjet kefirem nebo stále pít ovocný ocet, nebo jíst jenom zelí – ale výtečné **je všechno střídát**, střeva se tak postupně osídlí po malých částech různými mikroorganismy a zařídí si svou **vlastní, vyhovující, rovnováhu**.

Kvalitní potraviny pro zdravá střeva

Na výběr máme z mnoha dobrot, které jsou běžně dostupné, nebo je lze s odpovídající náradou doma pravidelně vyrábět:

- kysané zelí (množství asi jak hrstička)
- [kvašená zelenina](#), okurky (1 - 2)
- kvašená zelenina, domácí kimči (množství jako hrstička)
- kvašený, přirozeně fermentovaný jablečný ocet, ideálně, je-li v něm kal (1 čajová lžička na 200 ml vody mezi jídly)
- kombucha v čaji (200 ml denně)
- tibi krystalky v mléce (200 ml denně)
- jogurty přírodně kvašené, zrající (1/2 skleničky denně)
- kefír, acidofilní mléka, živá, pěkně šumivá (200 ml)
- vodní kefír (200 ml)



Do jídla můžete přidávat:

- pastu miso
- tamari omáčku
- tempeh

A pokud se do záliby v kvašených potravinách pořádně položíte, zjistíte, že existují i různé limonády z kváskového chleba, že kvasit můžete i z granulí zázvorového piva apod.

Probiotika v tabletách: Ano či ne?

Na to jsou různé názory. Samozřejmě ve chvíli, kdy **po antibiotické léčbě** máte ve střevech pomřelé mikroorganismy, je nějaký ten přípravek vhodný. Dbát byste měli na to, aby bakterie v přípravku **odolaly kyselému prostředí v žaludku**.

Někteří odborníci se zase více přiklánějí ke konzumaci **přirozeně kvašených potravin**, které lépe odpovídají potřebám našeho organismu. Můžete si tedy vybrat, zlatou střední cestou nic nezkazíte.

Co zdravá střeva vlastně potřebují?

Proč jsou pro nás probiotika tak důležitá? Osidlují totiž střeva těmi správnými bakteriemi, **takže lépe a kvalitněji trávíme potravu**. Probiotické kultury ale také potřebují prebiotika, což je to, čím je krmíme - takže růst těch správných nasazených bakterií nejlépe **podpoříme konzumací dostatku vlákniny** (bezva je třeba psyllium nebo jablečná vláknina, ovoce a zelenina obecně) a nezapomením těmi nevhodnými, již vyjmenovanými, potravinami. Skvělé je, že třeba kysané zelí nebo kvašená zelenina si už své prebiotikum v sobě rovnou nese!

O střevních bakteriích se dokonce říká, že jsou-li ve střevech správně, dokáží i mnohé naše **střevní hříchy napravit a působí jako antioxidanty**. Pomáhají nám už jen tím, že podporují pravidelnou stolici, takže ve střevech žádné odpadní látky nejsou déle, než je třeba.

Ženy navíc ocení omezení a **vymizení gynekologických zánětů** a mykóz nebo kožních problémů, například ekzému.