

# Syndrom trávenia a psychologie

*Prírodná liečba*

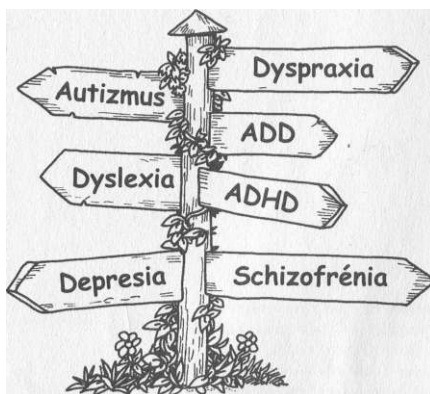


**Dr. Natasha Campbell-McBride MD,  
MMedSci (neurologia), MMedSci (výživa)**

f1 416785

# Syndróm trávenia a psychológie

*Prírodná liečba*



**Dr. Natasha Campbell-McBride MD,  
MMedSci (neurologia), MMedSci (výživa)**

ODBORNÝ GARANT EDÍCIE ŠIMON JE EGON GÁL

4 1 6 7 8 5

**Syndróm trávenia a psychológie**

Copyright © 2004 by Natasha Campbell-McBride

Ilustrácie © Peter Kent 2004

Preklad © Gabriella Kopas 2010

Grafická úprava podľa pôvodného návrhu © Martin Vrabec 2010

Sadzba © bee&honey, s.r.o. (www.beeandhoney.sk) 2010

Ako štrnásty zväzok edície Šimon

vydalo © Vydavateľstvo Európa, s.r.o. 2010

Prvé slovenské vydanie

Kniha vychádza vďaka podpore /a

Autistického centra Andreas® n.o.

[www.vydavatelstvo-europa.sk](http://www.vydavatelstvo-europa.sk)

ISBN 978-80-89111-68-8

VEŠTÁ KNÍŽNICA

M. R«ft«tku v Trenčín®

*Mojim synom, Nicholasovi a Matthewovi, a môjmu manželovi Peterovi,  
bez ich podpory a povzbudení by sa táto kniha nemohla zrodiť.*

edícia



zväzok 14

## RECENZIE

Dr. Natashi Campbell-McBride musím poblahoželať, že zostavila takú provokatívnu knihu založenú na dôkladnom výskume. Autorka píše s erudíciou praktizujúceho lekára a s láskavosťou i citom matky autistického dieťaťa. Každý rodič autistického dieťaťa alebo dieťaťa s poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou, dyslexiou alebo dyspraxiou vysoko ocení túto knihu, ktorá rovnako očarí, ako aj šokuje čitateľa. Vrelo ju odporúčam.

*Dr. Basant K. Puri, MA, PhD., MB, Bchir, Bes MathSci, MRCPsych, DipStat, MMath, Predseda Skupiny lipidovej neurobiológie, Jednotka MRI, Hammersmithova nemocnica, Imperiál College, London; autor kníh The Natural Way to Beat Depression (Ako zložiť depresiu prirodzeným spôsobom), Chronic Fatigue Syndrome (Syndróm chronickej letargie) a Natural Energy (Prírodná energia)*

Dr. Natasha Campbell-McBride odviedla vynikajúcu prácu, keď zhrnula súvislosti výživovej biochémie s psychiatrickými a neurologickými poruchami a gastrointestinálnymi procesmi. Vykonala obdivuhodný výskum, keď spojila špecifické tráviace poruchy so stavmi, ako sú schizofrénia, autizmus, porucha pozornosti a iné problémy vo vývoji detí. Táto kniha je plná hodnotných a zaujímavých faktov, ktoré ľudia môžu využiť pre zlepšenie svojho zdravia i zdravia svojich detí.

*Dr. William Shaw, PhD., Great Plains Laboratories, Kansas, USA*

Kniha Dr. Campbell-McBride poskytuje dôležité informácie pre porozumenie a liečbu gastrointestinálnych porúch osôb s vývinovými a inými poruchami. Kniha obsahuje základné informácie pre začiatočníkov, no rovnako aj hlbkové informácie pre tých vzdelanejších.

Ďakujeme Dr. Campbell-McBride, že napísala túto knihu.

*Dr. Stephen M. Endelson, PhD., Centrum pre štúdium autizmu, Oregon, USA*

Táto kniha je úžasná a už čoskoro sa stane klasikou. Každý medik by mal mať jeden jej exemplár... Nie, každá domácnosť by ho mala mať!

Je neoceniteľným zdrojom informácií pre pacientov s tzv. „syndrómovými chorobami“ a tzv. „problémami mentálneho zdravia“. Lekárska veda budúcnosti leží pred nami.

*Martina Watts BA(Hons), DipION MBANT,  
praktizujúca nutricionistka a novinárka*

Kniha nastoľuje otázky skúmania problémov výživy, ako funguje tráviaca sústava a ako jej nedostatočné fungovanie vážne ovplyvňuje nielen fyzické zdravie, ale aj fungovanie mozgu detí s poruchami učenia a správania. Obrovské množstvo rodičov, ktorí vyhľadávajú pomoc Podpornej skupiny hyperaktívnych detí, oceňuje blahodarné účinky diét a nutričnej intervencie. Nedostatok vitamínov, minerálov a esenciálnych mastných kyselín sa u nich potvrdzuje až príliš často.

Táto kniha odhaľuje, aký vplyv má tráviaca sústava na ľudský mozog.

*Sally Bunday, zakladateľka a riaditeľka Podpornej  
skupiny hyperaktívnych detí, Anglicko*

# WICKEN FEN<sup>1</sup>

Staré drevené dvere sa otvárajú  
a pred tebou sa rozprestiera lesná cesta.  
Božská vôňa čistého vzduchu,  
vietor tíško píska v roztancovanej tráve i konároch stromov  
a v noci stojíš s údivom pred tou nádherou.

Cesta ťa vedie premočenou mäkkou trávou,  
prejdeš cez most nad tichou riekou,  
nad tebou sa hora dotýka nebies,  
pred tebou starý mlyn, strážca minulosti.

Počuť aj bzučanie pracovitých včielok,  
zvuky ťa objímajú, vítajú.  
Pocítiš náhle, že aj ty patíš sem.  
Hrejivé slnko sa odráža z rosy na tráve,  
na tráve zelenej ako letné lístie.

Cesta pred tebou sa zužuje, ponecháva však pamiatku navždy.  
Výlet sa skončil.  
Vnútro je naplnené.  
Uvidíme sa čoskoro.

*Nicholas Campbell-McBride, 11 rokov  
Cambridge, Anglicko*

# OBSAH

Otvorený list rodičom autistických detí.....	9
Úvod.....	13
<b>Prvá časť: Čo sa tu deje?.....</b>	<b>17</b>
Všetky choroby sa začínajú v črevách.....	17
Korene stromu.....	22
Imunitná sústava.....	32
Čo môže poškodiť črevnú flóru?.....	37
Oportunistická flóra.....	43
Súvislosť trávenia a psychológie.....	50
Rodiny.....	58
Očkovanie. Spôsobuje MMR autizmus?.....	64
Schizofrénia.....	68
<b>Druhá časť: Liečba.....</b>	<b>74</b>
<b>Diéta.....</b>	<b>76</b>
Diéta - diskusia.....	76
Vhodná diéta pre syndróm GAP.....	98
Recepty.....	123
Je čas kŕmenia! Ó, nie!.....	160
<b>Výživové doplnky pre deti a dospelých so syndrómom GAP.....</b>	<b>166</b>
Probiotiká.....	167
Tuky: dobro a zlo.....	175
Vitamín A.....	189
Trávacie enzýmy.....	193
Vitamínové a minerálne doplnky.....	199
<b>Detoxikácia ľudí so syndrómom GAP.....</b>	<b>202</b>



<b>Tretia časť: Rôzne záležitosti.....</b>	<b>212</b>
Zápaly ucha a glejtové ucho.....	212
Top 10 krokov na zvýšenie imunity.....	219
Top 10 okolností, ktoré ničia imunitu.....	220
Zápcha.....	221
Genetika.....	225
Niekoľko slov o výchove.....	230
Index	

# OTVORENÝ LIST RODIČOM AUTISTICKÝCH DETÍ

Málokto by sa rozhodol byť rodičom autistického dieťaťa. Napriek tomu sa to v našom modernom svete stáva čoraz častejšie. Nepochybne po celom svete hovoríme o epidémii autizmu. Ak to nejakého rodiča poteší, môžem povedať, že celkom iste nieje sám!

Autizmus býval zriedkavou poruchou, teda väčšina lekárov sa s ním nikdy nestretla vo svojej praxi a väčšina ľudí o ňom nikdy nepočula. Pred pätnástimi rokmi býval výskyt autizmu v západných krajinách 1:10 000. Dnes na základe údajov Ministerstva zdravotníctva Veľkej Británie 1 zo 166 detí v Anglicku má diagnózu autizmu. Na základe údajov Centra pre kontrolu chorôb v USA (CDC) približne 1 zo 150 amerických detí má túto diagnózu poruchy autistického spektra a tieto čísla každým dňom rastú. Veľmi podobné čísla hlásia aj z Nadácie pre autizmus z Kanady. Jedna fínska štúdia publikovaná v *European Journal of Child and Adolescent Psychiatry* (2001, č. 9) hlásila výskytový pomer diagnózy autizmu vo Fínsku 1:483. Vo Švédsku je tento pomer 1:141 detí.

Takže, čo sa tu vlastne deje? Prečo ten dramatický skok v počte detí, ktoré padnú za obeť tejto hroznej poruche, oficiálnou medicínou považovanej za nevyliciteľnú?

Je dôvodom tejto epidémie genetika? Pravda znie: nevieme! Avšak vieme, že genetické poruchy nevykazujú takéto náhly nárast výskytu. Genetika takto proste nefunguje. Takýto nárast diagnóz autizmu sa nemôže vysvetliť genetikou. Práve naopak, silne to podopiera tvrdenie, že genetika vôbec nezohráva podstatnú úlohu v rozvinutí autizmu.

Stojí za epidémiou lepšia diagnostika? Práve toto sa nám snažia povedať niektorí lekárski experti s veľmi silným zázemím v Anglicku. Takže oni tvrdia, že pred desiatimi rokmi britskí lekári boli natoľko slabí v diagnostike autizmu, že by im uniklo jedno dieťa zo 166 detí? Ak je tomu tak, kde sú všetky tie deti dnes? Boli by už puberťáci s autizmom, pretože vieme, že táto porucha sa vekom nestráca. Jednoducho nemáme 1:166 britských puberťákov s autizmom. Takže tento argument nikoho nepresvedčí. Ide o niečo iné. Niečo, z čoho sa nikto nevyklopí, niečo, čo nevyrieši nijaká pilulka.

Väčšina rodičov autistických detí si jasne spomína na traumatizujúci moment, keď im lekár oznámil diagnózu autizmu a pokračoval výrokom: „S tým sa nemôže nič robiť.“ Nuž, keďže som tiež lekárka, musím vám

povedať, že váš lekár sa mylí, všeličo môžete urobiť! Dokonca by som išla ešte ďalej - v závislosti od vašej odovzdanosti a za určitých okolností máte možnosť doviesť svoje dieťa čo najbližšie k normálnemu stavu! Stovky autistických detí po celom svete sa správnou liečbou a výchovou stali takmer nerozoznateľní od svojich typicky sa rozvíjajúcich (normálnych) rovesníkov. Čím skôr sa s liečbou začne, tým lepšie výsledky sa dosiahnu, pretože čím je dieťa mladšie, tým menšiu škodu treba odčiniť a menej toho musí dieťa dobehnúť v rozvoji v porovnaní s normálnymi deťmi svojho veku. Našťastie lekári, aj keď často nie sú pri liečbe veľmi nápomocní, sa neustále zlepšujú v diagnostike autizmu. Väčšinu detí diagnostikujú do tretieho roku života, čo sa nestávalo pred 10-15 rokmi. Táto skorá diagnostika umožňuje rodičom začať s liečbou skoro, čo zabezpečí dieťaťu uzdravenie.

V západnom svete je všeobecná tendencia zbavovať sa zodpovednosti za svoje zdravie a delegovať ju lekárom. Ak ste chorý, idete k lekárovi. Keď však ide o autizmus, po tejto diagnóze oficiálna medicína v podstate nemá čo ponúknuť vášmu dieťaťu. Zrazu sa ocitnúť sám tvárou v tvár monštru zvanému „autizmus“ je pre rodičov veľký šok. Väčšina rodičov, ktorých som stretla, sú inteligentní, často veľmi vzdelaní ľudia. Prvé, čo podniknú, chcú sa naučiť o autizme čo najviac. Dnes je dostupné nesmierne množstvo informácií o autizme, vrátane relevantného vedeckého výskumu. V porovnaní s vedeckým výskumom v iných oblastiach medicíny za posledných desať rokov vo výskume autizmu sa dosiahol oveľa viac. Príčinou toho je podľa môjho názoru fakt, že výskumom autizmu takmer výlučne hýbu najmotivovanejší ľudia na zeme: rodičia autistov. Medzi nimi sú lekári, biochemici, biológovia a jednoducho inteligentní ľudia, ktorí hľadajú riešenia problémov svojho dieťaťa. Existuje sieť organizácií rodičov po celom svete, ktorí sú ochotní vymieňať si informácie a navzájom si pomáhať. Poznám množstvo rodičov, ktorí sú ochotní stráviť hodiny telefonovaním, len aby poskytli útechu a pomoc iným v podobnej situácii. Liečba autizmu nie je jednoduchá. Vyžaduje si roky neustálej snahy a odhodlania. Ale keďže som sama rodičom, môžem vám povedať, že toto je jedna z najobohacujúcejších skúseností na svete! V tejto knihe sa s vami podelím o spôsob liečby, ktorý považujem za najvhodnejší pre autistické deti.

Informácie o výžive nie sú zahrnuté do učebných plánov západnej lekárskej vedy, práve preto lekári vedia pramálo o vplyve výživy na liečbu chorôb. Výživa je však uholným kameňom pre liečbu akéhokoľvek chronického ochorenia. Autizmus a iné poruchy učenia nie sú výnimkou. Je

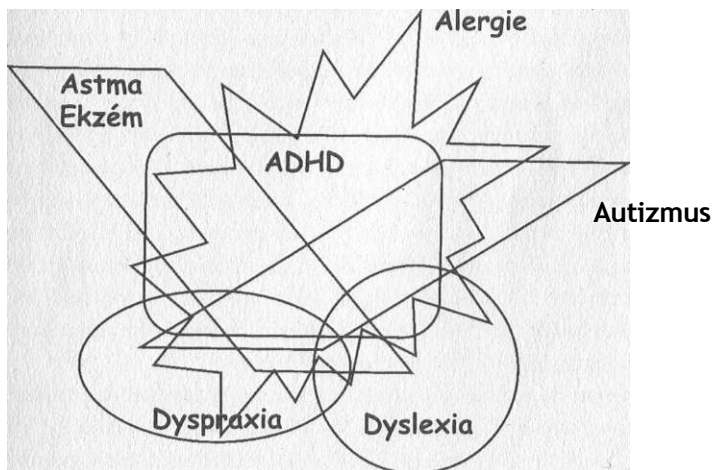
mnoho populárnych mylných predstáv v tejto oblasti, a tie si musíme objasniť.

Autizmus býval beznádejnou diagnózou. Vďaka našim dnešným vedomostiam už beznádejnou nie je. A každým dňom sa učíme niečo nové. Deti diagnostikované dnes majú obrovské šťastie v porovnaní s deťmi diagnostikovanými pred desiatimi rokmi (ak sa tu vôbec môže hovoriť o šťastí), pretože ich rodičia majú k dispozícii oveľa viac informácií a môžu hneď začať s liečbou. Pred desiatimi rokmi sme nevedeli ani polovicu toho, čo vieme dnes. Rodičia novo diagnostikovaných detí nesmú strácať čas - musia sa veľa toho naučiť! Myslím si, že je to pozitívne. Študijná horská dráha, na ktorú vás zoberie vaše dieťa, navždy zmení váš život. Kto vie, možno vám to otvorí nové horizonty a nové možnosti, ako sa to stalo s mnohými rodičmi doposiaľ.

Hor' sa teda do učenia!

# ÚVOD

Táto kniha vznikala v priebehu troch rokov, keď som pracovala so stovkami autistických detí na mojej klinike. Pôvodne som plánovala písať iba o autizme, pretože väčšina detí, ktoré prichádzajú na moju kliniku, boli naozaj autisti. Avšak čím viac detí ošetrujem, tým je zrejmejšie, že vzniká odlišná epidémia. Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou, alebo bez nej (ADHD/ADD), dyspraxia, dyslexia a rôzne poruchy správania a učenia, alergie, astma, ekzém - všetky dosiahli epidemické rozmery. Navyše, tieto na prvý pohľad nesúvisiace poruchy, sa medzi sebou prelínajú. Po rokoch práce s deťmi na svojej klinike som sa takmer nestretla s dieťaťom, na ktorom by sa prejavoval iba jeden z hore uvedených stavov. Každé dieťa má dva, tri alebo viac zdravotných problémov naraz. Napríklad, dieťa má nejaké alergie; rodičia môžu súčasne opísať niekoľko astmatických epizód alebo ekzémov. A potom hovoria o tom, že dieťa je extrémne nemotorné (dyspraxia) a má aj poruchy učenia. Veľké percento alergických a astmatických detí má dyspraxiu a hyperaktivitu v rôznej miere. Mnohé z nich majú problémy s koncentráciou a s dĺžkou svojej pozornosti (attention span), čo ovplyvňuje ich učenie. Je približne 50%-né prelínanie medzi dyslexiou a dyspraxiou a 30-50%-né prelínanie medzi ADHD a dyslexiou. U detí, ktoré majú silné ekzémy v dojčenskom veku, sa veľmi často prejavujú autistické znaky neskôr



prelínajúci sa obraz

v živote. Autizmus a ADHD sa prelínajú so všetkými hore uvedenými stavmi. Okrem toho, že sú hyperaktívne, mnohé autistické deti majú aj ťažké alergie, astmu, ekzém, dyspraxiu a dyslexiu.

Ako vidíme, moderná lekárska veda vytvorila všetky tieto rozličné diagnostické škatule, do ktorých vkladá naše deti. Moderné dieťa sa nezmestí ani do jednej z nich; moderné dieťa zapadne najskôr do tohto prelínajúceho sa obrazu.

Prečo všetky tieto stavy navzájom súvisia? Aký problém v pozadí nám v našich deťoch stále uniká a robí ich natoľko náchylnými na astmu, ekzém, alergie, dyspraxiu, dyslexiu, problémy správania, ADHD a autizmus v rôznych kombináciách? Prečo, keď prídu do puberty, väčšina z nich sa stane obeťou zneužívania drog? Prečo mnohé z týchto detí, než dosiahnu dospelosť, dostanú diagnózu schizofrénie, depresie, bipolárnej poruchy alebo iných psychologických a psychiatrických problémov?

Aby sme odpovedali na všetky tieto otázky, musíme sa najskôr pozrieť na jeden faktor, ktorý v určitom klinickom zmysle spája všetkých týchto pacientov. Tento faktor je stav ich tráviacej sústavy. Ešte som nestretla dieťa s autizmom, ADHD/ADD, astmou, ekzémom, alergiami, dyspraxiou alebo dyslexiou, ktoré by netrpelo na abnormalitu trávenia. V mnohých prípadoch sú tieto problémy dostatočne vážne, aby o nich rodičia začali hovoriť. V niektorých prípadoch rodičia možno nespomenú tráviacu sústavu dieťaťa, ale keď sa na to priamo opýtam, opisujú plejádu tráviacich problémov. Ale ako súvisia tráviace abnormality s autizmom, hyperaktivitou, neschopnosťou učiť sa, problémami v správaní a s náladovosťou? Podľa najnovších výskumov a klinickej skúsenosti - mnoho! Vlastne sa ukazuje, že tráviaca sústava dieťaťa je kľúčom k jeho mentálnemu rozvoju. Porucha v pozadí, ktorá sa objavuje u rôznych detí v rôznych kombináciách symptómov, spočíva v črevách! Namiesto toho, aby sme sa snažili vnútiť deti s autistickými tendenciami, astmou, ekzémom a hyperaktivitou alebo deti s dyspraxiou, dyslexiou a alergiami do určitých diagnostických škatúl, musíme nájsť meno pre poruchu v pozadí všetkých týchto problémov, ktorá má svoj pôvod v črevách a prejavuje sa rôznymi kombináciami vyššie spomínaných stavov.

Na tomto mieste navrhujem názov: **Syndróm trávenia a psychológie** alebo **syndróm GAP** (v orig. GAPS - Gut and Psychology Syndrome). Deti so syndrómom GAP mnohokrát padajú do priepasti (v angličtine „gap“ - pozn. prekl.) - do priepasti našich lekárskeych vedomostí. Následkom toho nedostávajú primeranú liečbu. V nasledujúcich

kapitolách budeme detailne hovoriť o tom, čo syndróm GAP znamená, ako sa rozvíja a ako ho treba liečiť.

Okrem detských porúch učenia: autizmus, ADHD/ADD, dyslexia, dyspraxia a rôzne problémy správania a učenia je ešte jedna skupina stavov, ktorá spadá do syndrómu GAP. Tieto stavy sú schizofrénia, depresia, manická depresia alebo bipolárna porucha a obsesívno-kompulzívna porucha. Otec modernej psychiatrie, Francúz Phillipe Pinel (1745 - 1828), po dlhoročnej práci s mentálnymi pacientmi roku 1807 vyhlásil: „Primárny koreň bláznovstva je všeobecne v oblasti žalúdka a čriev." A predsa posledná vec moderného psychiatra by bolo venovať sa tráviacej sústave pacienta! Budeme hovoriť o vedeckých a klinických dôkazoch, ktoré naznačujú spojitosť trávenia a mozgu u schizofrenických pacientoch.

Je nad rámec tejto knihy, aby sme sa zamerali na iné psychiatrické stavy. Azda klinická skúsenosť a výskum v budúcnosti vrhne svetlo na to, koľko z nich patrí do syndrómu GAP. Teraz sa sústredíme na stavy, ktoré dostávajú diagnostické nálepky: porucha autistického spektra, ADHD/ADD, dyslexia, dyspraxia a schizofrénia. Táto kniha však môže veľmi pomôcť aj pacientom s diagnózou alergií, vrátane astmy a ekzému.

# PRVÁ ČASŤ: ČO SA TU DEJE?

## 1. VŠETKY CHOROBY SA ZAČÍNajú V ČREVÁCH

*Hippokrates, 460 - 380 pred Kristom*

Deti a dospelí so syndrómom GAP majú niekedy veľmi vážne tráviace problémy. Kolika, nafúknutosť, plyny, hnačky, zápcha, ťažkosti s jedným a podvýživenosť, všetky sú do určitej miery typickou súčasťou autizmu, schizofrénie a iných stavov syndrómu GAP. Lekári často vysvetľujú tieto stavy ako následok pacientových „čudných“ návykov jedenia a nechystajú sa ich skúmať.

Ak sa pozrieme na deti a dospelých so syndrómom GAP, vo väčšine prípadov sa tráviace problémy začnú v čase odstavenia, resp. keď sa prechádza z materského mlieka na umelé a zavádza sa tuhá strava. V mnohých prípadoch si rodičia jasne pamätajú, že hnačka alebo zápcha sa začala v druhom roku života, ale vedomé rozpomínáme sa im pripomenie, že ich dieťa malo koliku, vracalo (reflux), alebo malo iné tráviace symptómy už v prvom roku života. V prípade dospelých so syndrómom GAP je dôležité hovoriť s ich rodičmi (ak je to možné) a zhromaždiť detailnú lekársku anamnézu od narodenia. V prípadoch, keď dospelý nemá v anamnéze tráviace problémy od detstva, tieto problémy sa pravdepodobne začali neskôr v živote a vyvolala ich nejaká udalosť ohrozujúca zdravie.

Druhý rok života je časom, keď veľa GAPS detí sa stáva priberčivými v jedle, odmietajú mnohé potraviny a obmedzia svoj jedálny lístok na niekoľko jedál, väčšinou plné škrobu a cukru: raňajkové cereálie, keksy, čipsy, pukance, koláče, piškóty, sladkosti, banány, chlieb, ryža a sladené jogurty. Väčšina z týchto detí odmieta jesť zeleninu, ovocie (okrem banánov), mäso, rybu a vajcia. Približne 30-70 % autistických detí, ktoré som ošetrovala na svojej klinike, malo extrémne obmedzený jedálny lístok, ktorý tvorili v určitých prípadoch iba dva-tri jedlá. Taktiež veľmi zriedkavo stretáme autistické dieťa, ktoré by nebolo priberčivé v jedení. Iné GAPS deti možno nie sú také extrémne ako autistické deti, ale väčšina z nich tiež redukuje svoj jedálny lístok týmto typickým spôsobom. Je taktiež veľmi zriedkavé, aby rodičia detí so syndrómom GAP opisovali stolicu svojich detí ako normálnu. Platí to najmä pre autistov. Hnačka



a zápcha sa veľmi často striedajú a v mnohých prípadoch jasne vidieť v stolici aj nestrávené potraviny. Stolica často veľmi silno a nepríjemne zapácha, v iných prípadoch je natoľko tekutá, že dieťa ju nedokáže ani zadržať. Stolica je niekedy aj veľmi kyslá a vysype pokožku dieťaťa v oblasti plienok. V mnohých prípadoch je stolica veľmi bledá, takmer biela a pláva na povrchu vody, čo naznačuje, že dieťa nie je schopné stráviť masť. Často dieťa má takú silnú zápchu, že nie je schopné vytlačiť stolicu 5-7 dní, niekedy aj viac, čo má za následok extrémne veľkú a bolestivú stolicu. Takáto skúsenosť v dieťati vybuduje strach z vyprázdňovania a preto zadržiava stolicu, kým len môže. To celú situáciu iba zhoršuje. V niektorých prípadoch rodičia nezbadajú, že so stolicou niečo nie je v poriadku, ale keď sa na to opýtame, tak si uvedomia, že sa ich dieťa sťažovalo na nafúknutosť. V mnohých prípadoch sa deti budia v noci, kričia, a rodič nepozná dôvod. Keď sa nadbytočný plyn uvoľní, alebo sa jednoducho posunie do iných častí čriev, bolesť ustúpi a dieťa sa opäť upokojí.

V prípade autizmu všetky tieto symptómy spôsobujú deťom veľa bolesti a nepohodlia. Žiaľ, väčšina autistických detí pre svoju neschopnosť komunikovať nie je schopná povedať rodičom o svojich problémoch, takže svoje pocity vyjadrujú inými spôsobmi: samostimuláciou, samodeštrukciou, výbuchmi vzdoru, odmietaním jedla atď. Deti s inými prejavmi syndrómu GAP, ktoré nemajú komunikačné problémy, často sa sťažujú na bolesti brucha a nevoľnosť. Vo väčšine prípadov tieto deti nevyšetrí gastroenterológ. V niekoľkých publikovaných prípadoch, keď autistické dieťa bolo vyšetrované, röntgen ich tráviacej sústavy takmer bez výnimiek ukázal stav, ktorý nazývame „kompaktná masa stolice so syndrómom pretekania“. Čo to znamená? V podstate veľké množstvá starej a kompaktnej stolice sú doslova prilepené na stenu čriev, kde sa často zdržiavajú aj niekoľko mesiacov, poskytujú tak plodnú flóru pre množstvo parazitov, baktérií, húb a vírusov, aby sa rozmnožovali a aby sa im darilo. Konštantné pritom vylučujú množstvo toxických látok, ktoré sa vstrebávajú do krvného obehu dieťaťa. Pri takomto stave nové konzumované jedlo sa môže dostať iba cez úzky kanál medzi týmito kompaktnými masami fekálií. Akákoľvek stolica teda vychádza z dieťaťa, je pretlačená cez úzke kanáliky a nevyprázdňuje celý obsah čriev, preto aj názov syndróm „pretekania“.

Okrem zriedkavých anekdotálnych správ v lekárskej literatúre o syndróme pretekania (over-spill) sa do blízkej minulosti nevykonala v tejto oblasti prakticky žiadny výskum. Potom roku 1998 Dr. Andrew Wakefield, gastroenterológ londýnskej nemocnice Royal Free Hospital, spolu

so svojím tímom publikoval výskum poukazujúci na spojitosť medzi chorobou chronického zápalu čriev a autizmom. Na skupine autistických detí, ktoré k nim poslali s gastrointestinálnymi problémami, vykonali endoskopi a biopsiu. Endoskopia je procedúra, počas ktorej sa do tráviacej sústavy zavedie špeciálna hadica. Cez ňu ošetrujúci lekár vidí, čo sa tam deje. Počas endoskopie sa takisto získa malý kúsok črevnej steny špeciálnym prístrojom, ktorý tento kus „odhryzie“ a neskôr sa preskúma pod mikroskopom. Tento úkon sa volá biopsia.

Ako výsledok výskumu Dr. Wakefield a jeho tím identifikovali stav čriev týchto detí, ktorý nazvali *ileálno-lymfatická nodulárna hyperplázia a nešpecifikovaná kolitída*. Poďme sa pozrieť, čo to všetko znamená.

Najskôr sa pozrime bližšie na *ileálno-lymfatickú nodulárnu hyperpláziu*. Ileum (bedrovník) je názov posledných 3/5 tenkého čreva. Ileum u dospelých meria 3-5 m a koniec je spojený s hrubým črevom. Najdôležitejšou funkciou tenkého čreva je zjednodušene povedané vstrebávanie potravín. Avšak veľmi málo vstrebávanie sa odohráva v ileu. Steny tejto časti tenkého čreva sú plné veľkého množstva lymfatických uzlov, ktoré nazývame Peyerove škvryny, malé okrúhle alebo fazuľovité štruktúry vo veľkosti od 1 až do 25 mm. Tieto lymfatické uzliny tvoria veľmi dôležitú súčasť našej imunitnej sústavy. Vieme o dvoch funkciách, ktoré plnia:

1. Prvá funkcia je filtrovanie lymfov (tkaninová tekutina), ktoré prichádzajú z ilea, a odstraňuje baktérie, vírusy, huby, mŕtve bunky (vrátane rakovinných buniek) a ich rôzne toxíny. Je to dobré miesto na zistenie, aké infekčné agenty sa ukrývajú vo vašich črevách, pretože lymfatické uzliny sú akoby väznicou pre vírusy, baktérie, mŕtve bunky a huby - ak ich nemôžu zničiť, tak ich uväznia. Takže keď gastroenterológ vykonáva endoskopi, vždy sa snaží dostať vzorku týchto lymfatických uzlín, aby ich preskúmali pod mikroskopom. Toto urobil aj tím Dr. Wakefielda.
2. Druhá funkcia lymfatických uzlín je tvorba lymfocytov - veľkej skupiny buniek imunitnej sústavy, ktorých najväčšia funkcia je bojovať s infekciami. Lymfatické uzliny samé osebe sa skladajú prevažne z lymfocytov a ďalších buniek. Takže keď lymfatické uzliny čelia nejakým infekciám, začnú produkovať množstvo lymfocytov, aby bojovali s infekciou, čo spôsobuje rast samotnej uzliny a jej zápal, niekedy bolestivý. Tento nárast lymfatickej uzliny sa nazýva hyperplázia lymfatickej uzliny a presne to našiel Dr. Wakefield v ileu autistických detí.

Pretože u mnohých detí, čo sa zúčastnili na štúdiu, sa vyvinuli autistické črty po prijatí očkovania MMR, stalo sa to smerom, ktorým sa Dr. Wakefield uberal pri hľadaní infekcií, ktoré spôsobili rast a zápal lymfatických uzlín. Mal podozrenie, že by to mohol spôsobiť vírus osýpok, preto do svojho tímu pozval aj známeho virologa Dr. Johna O'Learyho, profesora patológie z Dublinu. Samozrejme, Dr. O'Leary našiel v lymfatických uzlinách ilealu autistických detí ten istý vírus osýpok, aký sa používa v očkovacej látke MMR. Táto určitá časť výskumu Dr. Wakefielda, týkajúca sa vírusu osýpok a očkovania MMR, spôsobila množstvo kontroverzie a vehementný odpor zo strany vlády a lekárskej obce, čo odvieďlo pozornosť od základného problému. Základný problém je: autistické deti majú zväčšené a zapálené lymfatické uzliny na črevných stenách, čo je jasným znamením boja s nejakou infekciou, ktorý sa tam odohráva.

Pozrime sa teraz na druhú časť tohto stavu, ktorý Dr. Wakefield opísal vo svojej skupine autistických detí, menovite na nešpecifikovanú kolitídu. Pojem kolika znamená zápal hrubého čreva. Vďaka endoskópiám našiel tím Dr. Wakefielda rôzne štádiá chronického zápalu v črevách týchto detí, erózie sliznice v hrubom i tenkom čreve, nádory naplnené hnisom, vredy a množstvo kompaktnej stolice. Niektoré časti črevnej steny boli natoľko zapálené a lymfatické uzliny také zväčšené, že takmer zabrali celý lumen čreva. Určitým spôsobom tento zápal pripomínal ulceróznou kolitídu, v iných zasa Crohnovu chorobu, kde určité črty boli absolútne jedinečné u týchto autistických detí. Z tohto dôvodu bola táto kolika nazvaná nešpecifikovaná, pretože nemohla byť priradená k žiadnej existujúcej diagnóze. Tím Dr. Wakefielda ju nazval AUTISTICKÁ ENTEROKOLITÍDA. Tento termín zatiaľ nie je zaužívaný v oficiálnych lekárskejších slovníkoch, ale pre nás, ktorí pracujeme s autistickými deťmi, je veľmi dobrým termínom.

Výsledky výskumu Dr. Andrewa Wakefielda a jeho tímu, ktorí vyšetrili stovky autistických detí, nezávisle potvrdili niekoľkí výskumníci vo svete (Buie *et al.*, Uhlmann *et al.*, Furlano *et al.*, Morris *et al.*). Okrem publikovaných výskumov je množstvo praktizujúcich lekárov po celom svete, ktorých klinické pozorovanie podporuje fakt, že autistické deti majú poruchu trávenia, vážnosť ktorého je veľmi individuálna. Na základe mojej vlastnej klinickej skúsenosti by som silne podporovala ich výsledky: ešte som nestretla autistické dieťa bez tráviacich problémov.

Doteraz sme sa rozprávali väčšinou o autizme. Čo s ostatnými pacientmi syndrómu GAP? Vykonalo sa výdatné množstvo výskumu spájajúceho schizofréniu s tráviacimi abnormalitami, podobnými celiakii.

Výskumníci a lekári ako C. Dohán, R. Cade, K. Rachelt, A. Hoffer, C. Pfeiffer a iní založili hypotézu prepojenia trávenia a mozgu v prípade schizofrénie a doložili ju veľmi vážnymi vedeckými poznatkami, o ktorých budeme detailnejšie hovoriť v nasledujúcich kapitolách. Klinická skúsenosť ukazuje, že väčšina schizofrenických pacientov trpí tráviacimi problémami. Vo väčšine prípadov sa začínajú v detstve.

Okrem autizmu a schizofrénie je oveľa menej publikovaných vedeckých dát o tráviacich problémoch v prípade ADHD, dyslexie, dyspraxie, astmy, alergií, ekzému a iných diagnóz v rámci GAPS. Avšak, keď ide o klinické pozorovania, takmer všetky GAPS deti a dospelí majú tráviace problémy v rôznej miere. Mnohí pacienti majú typické symptómy syndrómu dráždivého hrubého čreva: bolesti brucha, nafúknutosť, abnormality stolice, plynnatosť. Malé percento pacientov možno má normálnu stolicu, ale trpí na podvyživenosť, reflux, pálenie záhy, bolesti brucha a plyny. V takomto prípade dieťa so syndrómom GAP ohraničí svoj jedálny lístok typickým spôsobom, uprednostňujúc procesované uhľohydráty až po vylúčenie všetkého ostatného. Mnohí GAPS dospelí sú veľmi prieberčiví v jedle. Mala som množstvo pacientov, ktorí sa nesťažovali na tráviace problémy. Avšak, keď sme im zaviedli terapeutický program GAPS, ich stav sa výrazne zlepšil.

Otázka znie: Prečo je tráviaca sústava detí a dospelých so syndrómom GAP v takomto stave? Čo to má spoločné s ich mentálnym statusom? Aby sme tomu porozumeli, musíme sa pozrieť na veľmi dôležité základné aspekty ľudského trávenia.

## 2. KORENE STROMU

Ľudské telo je ako planéta obývaná obrovským množstvom rôznych mikroskopických tvorov. Rôznorodosť a bohatstvo tohto života v každom jednom z nás je pravdepodobne také úžasné ako život na samotnej Zemi. Naša tráviaca sústava, pleť, oči, dýchacie a vylučovacie orgány šťastne spolunažívajú s triliónmi neviditeľných obyvateľov vytvárajúc jeden ekosystém makro- a mikroživota, ktoré nežijú spoločne v harmónii. Je to symbióza, kde ani jedna strana nemôže žiť bez tej druhej. Opakujem: my ľudia nemôžeme žiť bez týchto malinkých mikroorganizmov, ktoré nás máme všade so sebou na tele a v ňom.

Najväčšie kolónie mikrobov žijú v našej tráviacej sústave. Zdravý dospelý nosí priemerne 1,5 - 2 kg baktérií vo svojich črevách. Všetky tieto baktérie nie sú len chaotickou masou mikróbov, ale veľmi organizovaným mikrosvetom, v ktorom určité druhy dominujú nad ostatnými a kontrolujú ich. Množstvo funkcií, ktoré plnia v našich telách, sú pre nás životne dôležité, preto, keby sa naše črevá sterilizovali, pravdepodobne by sme neprežili. V zdravom tele tento svet mikróbov je v podstate stabilný a dobre sa prispôsobuje zmenám vo svojom okolí. Pozrime sa na to, kto je kto v črevách.

Mikroflóra čriev sa môže rozdeliť do troch skupín:

- 1. Esenciálna alebo benefičná flóra.** Toto je najdôležitejšia a najpočetnejšia skupina u zdravých osôb. Tieto baktérie sú často nazývané vrodennými priateľskými baktériami. Najvýznamnejšími predstaviteľmi tejto skupiny sú *bifidobaktérie*, *laktobaktérie*, *propionobaktérie*, fyziologické kmene *E. coli*, *peptostreptokoky* a *enterokoky*. Neskôr sa detailne pozrieme na ich dobrú prácu v našom tele.
- 2. Oportunistická flóra.** Toto je veľká skupina rôznych mikrobov, ich počet a kombinácie môžu byť veľmi individuálne. Tieto sú *bakteroidy*, *peptokoky*, *stafylokoky*, *streptokoky*, *bacilli*, *klostridia*, *kvasinky*, *enterobaktérie* (*Próteus*, *Clebsiella*, *Citrobaktérie* atď.), *fuzobaktérie*, *eubaktérie*, *katobaktérie* a mnohé iné. Veda doposiaľ pozná približne 500 rôznych druhov mikróbov, ktoré sa nachádzajú v ľudských črevách. U zdravej osoby ich počet je väčšinou obmedzený a sú prísne kontrolované benefičnou flórou. Každý

z týchto mikróbov je schopný spôsobiť rôzne zdravotné problémy, ak sa vymknu spod kontroly.

- 3. Prechodná/tranzitná flóra.** Sem patria rôzne mikroby, ktoré denne zhltneme s potravinami a nápojmi. Väčšinou ide o nefermentujúce gram-negatívne bacily z nášho životného prostredia. Ak sú črevá dobre chránené benefičnými baktériami, táto skupina mikróbov prejde tráviacou sústavou a nespôsobí nijakú škodu. Ak však benefičná flóra je niejakým spôsobom poškodená a dostatočne nefunguje, táto skupina mikróbov môže spôsobiť chorobu.

Takže, čo robia všetky tieto mikroby v našom tele a prečo ich potrebujeme?

### **Zdravie a integrita čriev**

Tráviaca sústava človeka je dlhá hadica, ktorá je vonkajšiemu svetu otvorená na začiatku a konci. Čokoľvek škodlivé je vo vonkajšom svete, naša tráviaca sústava je pre ne výbornou vstupnou bránou do nášho tela. Denodenne jeme a pijeme množstvo mikroorganizmov, chemikálií a toxínov. Ako prežijeme?

Jeden z najvýznamnejších dôvodov je, že celá dĺžka tráviacej sústavy je pokrytá vrstvou baktérií, ktorá sa podobá hrubšej vrstve trávy na povrchu epitelu čreva. Táto poskytuje prirodzenú bariéru proti útočníkom, nestráveným potravinám, toxínom a parazitom. Podobné ako pôda, ktorú neochraňuje trávnik, eroduje, aj črevné steny sa poškodzujú, ak sa ochranná bakteriálna vrstva poškodí. Ako naše vrodene baktérie ochraňujú stenu čriev?

Okrem toho, že poskytujú fyzickú bariéru pracujú proti útočným patogénnym mikroorganizmom vypúšťaním látok podobných antibiotikám, ďalej antifungálne a antivirálne látky, vrátane interferónu, lizocymu a surfaktínov, ktoré rozpúšťajú membrány vírusov a baktérií a vyzývajú imunitnú sústavu na reakciu zodpovedajúcu útočníkom. Navýše, vypúšťaním organických kyselín tieto benefične baktérie znižujú pH v okolí stien čriev na 4,0 - 5,0, čím sa toto kyslé prostredie stáva veľmi nevhodným pre rast a aktivitu patogénnych „zlých“ mikrob. Ony si totiž vyžadujú oveľa zásaditejšie prostredie.

Patogénne mikroby vylučujú množstvo veľmi silných toxínov, nespomínajúc všetky toxické látky, ktoré vnášame do tela jedlom a pitím.

Naša zdravá vrodená črevná flóra je schopná neutralizovať fenol, skatol, xenobiotiká a množstvo iných toxických látok, zneškodniť histamíny, odvádzať ťažké kovy a iné jedy. Steny buniek benefičných baktérií vstrebávajú rôzne rakovinomerné látky, čím ich vlastne zneškodnia. Takisto potláčajú hyperplastické procesy v črevách, ktoré sú základom vzniku každého typu rakoviny.

Takže ak benefične baktérie v črevách sú poškodené a nefungujú správne, teda ani „múry mesta“ nie sú dostatočne chránené, čo je typický prípad čriev pacienta GAPS. Bez ochrany črevná stena je otvorená útoku čohokol'vek - vírusu z očkovania, alebo zo životného prostredia, všadeprítomným kvasinkám, ako je napríklad *Candida albicans*, rôznym baktériám, parazitom a jedovatým látkam, ktoré sú schopné veľmi poškodiť našu tráviacu sústavu a spôsobiť chronický zápal jej stien. Takisto nesieme zabudnúť na oportunistickú flóru, ktorá bežne žije v črevách pod prísnou kontrolou benefičných baktérií. Vždy sú tam a sú pripravené spôsobiť problémy, ak sú oslabené dobré baktérie, ich strážcovia. Rôzne mikroskopické štúdie materiálov z biopsie črevnej steny ukazujú, že u zdravých osôb je hrubá vrstva baktérií na črevnej sliznici, vďaka čomu je nenarušená a zdravá. V prípade zápalu hrubého čreva sa v sliznici nájdu iné patogénne baktérie, dokonca aj vo vnútri črevných buniek, čo znamená, že ochranná bakteriálna vrstva sa narušila a dovolila patogénom dosiahnuť črevnú stenu.

Aby sa celá situácia ešte zhoršila, bez dobre fungujúcej črevnej flóry črevná stena stráca iba ochranu, ale dojde aj k jej podvyživenosti. Normálna črevná flóra je najväčším zdrojom energie a výživy pre bunky pokrývajúce tráviacu sústavu. Benefične baktérie žijú na epiteli čriev, trávia potraviny, ktoré k nim prichádzajú, a premieňajú ich na látky vyživujúce črevnú stenu. Odhaduje sa, že epitel čriev 60-70 % svojej energie čerpá z bakteriálnej aktivity. Keď je črevná flóra nejakým spôsobom kompromitovaná, nastane nedostatok prísunu výživných látok, čo ďalej poškodzuje črevnú stenu. Naštartuje to reťaz degeneratívnych zmien v štruktúre črevnej steny, ktorá ešte viac zhorší schopnosť trávenia a vstrebávania výživných látok.

Aby sme porozumeli, čo sa presne odohráva v črevách vášho dieťaťa, pozrite sa trochu na anatómiu a fyziológiu čriev. Ich absorpčný povrch má úžasnú štruktúru vyklenutí (protrúzií), podobajúcich sa prstom, ktoré nazývame klky, s hlbokými kryptami medzi nimi. Epiteliálne bunky, nazývané enterocyty, ktoré pokrývajú tieto klky, sú práve tými bunkami, ktoré ukončujú proces trávenia a vstrebávajú výživné látky z potravín.

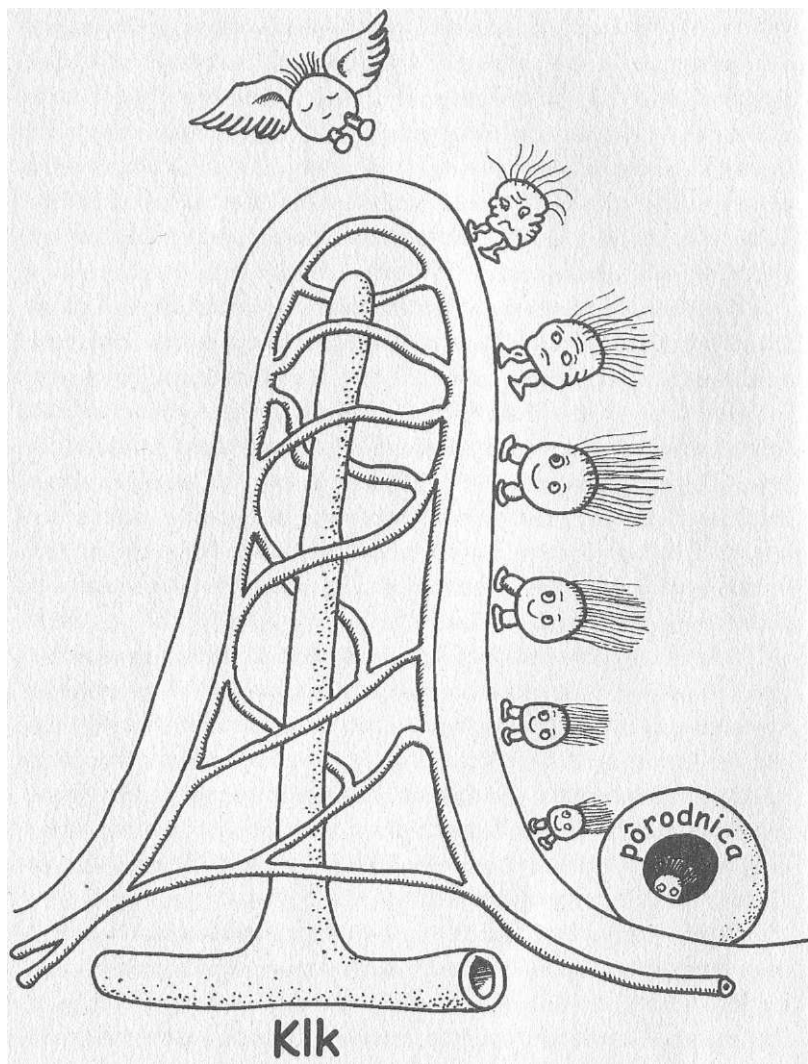
Tieto buňky pracujú veľmi tvrdo a práve preto musia byť vždy mladé a v dobrom stave, aby mohli efektívne pracovať. Podobné ako v iných prípadoch, Matka Príroda to zariadila úžasným spôsobom. Tieto enterocyty sa neustále rodia v hĺbke krýpt. Potom pomaly putujú na samotný vrchol klku, cestou odohrajú svoju rolu v trávení a vstrebávaní, počas cesty postupne dozrievajú. Keď dosiahnu vrchol klku, odpadnú z neho. Takto sa epitel čriev neustále obnovuje a zabezpečuje dobrú schopnosť vykonávať svoju prácu správne, (obr. 1)

Živočišné experimenty so sterilizáciou čriev ukázali, že keď sa odstráni benefične baktérie žijúce na epiteli čriev, tento proces obnovy buniek sa úplne vymkne spod kontroly. Čas, za ktorý buňka putuje z krypty na vrchol klku, sa niekoľkonásobne predĺži, čo naruší proces dozrievania týchto enterocytov a často ich pretvoří na rakovinové buňky. Mitotická aktivita v krypte sa značne potlačí, čo znamená, že oveľa menej buniek sa zrodí a oveľa menej z nich sa rodí zdravo a so schopnosťou správne vykonávať svoju úlohu. Stav buniek sa celkovo stáva abnormálnym. A to všetko preto, lebo ich čističi, teda zdravé črevné baktérie, nie sú tam, aby ich kontrolovali, (obr. 2)

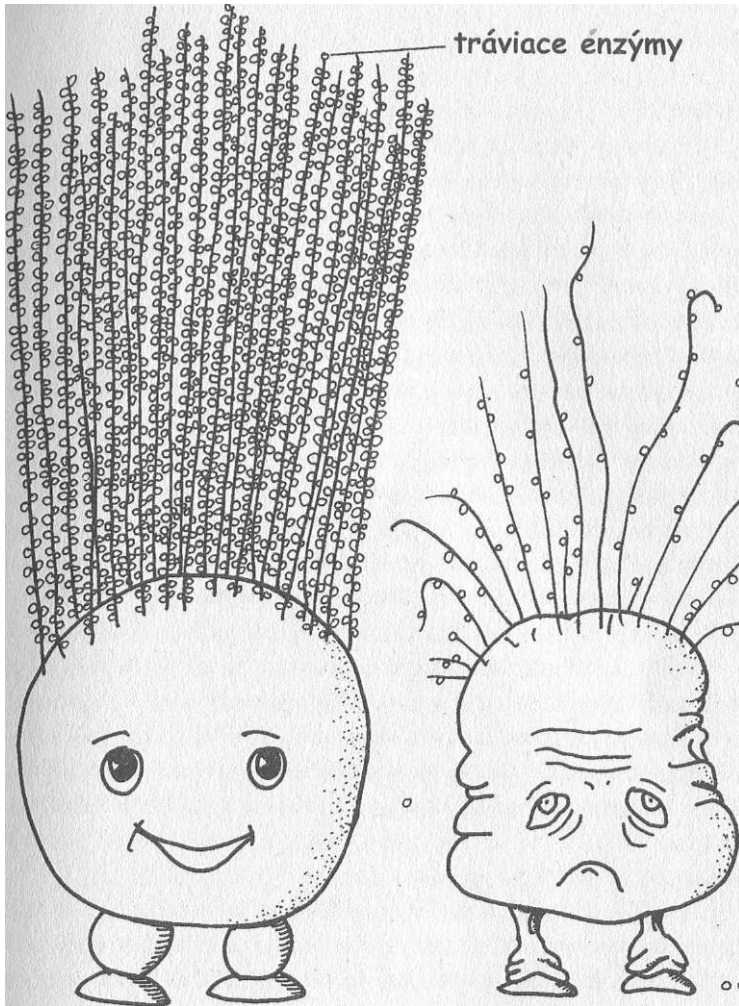
Toto sa teda stáva laboratórnym zvieratám so sterilizovanými črevami. V ľudskom tele neprítomnosť dobrých baktérií vždy spôsobuje vymknutie sa zlých baktérií spod kontroly, čo ešte zhorší celkovú situáciu. Bez starostlivosti benefičných baktérií pod útokom patogénnej flóry sa celá štruktúra epitelu čriev zmení a naštartuje sa patologický proces a rozvoj chorob. Klky sa zdegenerujú a nie sú viac schopné správne tráviť a vstrebávať potraviny, čo vedie k podvyživenosti, k nedostatku živých látok a k potravinovým alergiám.

Črevná flóra je čističom tráviacej sústavy. Stav domu a jeho schopnosť naplniť svoju funkciu priamo závisí od toho, nakoľko dobrý je systém čistenia. Anatomická jednota našej tráviacej sústavy, jej funkčnosť, schopnosť adaptácie a regenerácie, schopnosť obrany a mnohé iné funkcie priamo závisia od stavu jeho mikroskopických čističov - našej črevnej flóry. Ako neskôr uvidíme, GAPS deti a dospelí majú veľmi abnormálnu črevnú flóru, následkom čoho vykazujú abnormality aj v trávení.





Obrázok č. 1 Životný cyklus enterocytov



**zdravý enterocyt**

**chorý enterocyt v prípade  
črevnej dysbiózy**

*Obrázok č. 2 Vlasy na enterocytoch predstavujú mikrokľky.*

*Podobné ako enterocyty pokrývajú povrch klkov, ich vlasy (mikrokľky) tvoria tzv. brush-border, kde sa odohráva posledná fáza strávenia potravín.*

## Výživa tela

Všetci vedia, že hlavným účelom tráviacej sústavy je trávenie a vstrebávanie potravín. Vedecká a klinická skúsenosť ukazujú, že bez zdravej črevnej flóry tráviaca sústava nemôže efektívne naplniť tieto svoje funkcie. Dobrým príkladom je trávenie proteínov mlieka a pšenice, ktoré sa odohráva v dvoch štádiách. Prvé sa odohráva v žaludku, kde pod vplyvom tráviacich štiav, vyrobených stenou žalúdka, sa mliečne a pšeničné proteíny rozpadávajú na peptidy. Niektoré majú štruktúru podobnú morfínu, voláme ich kazomorfíny a gluteomorfíny (alebo gliadinomorfíny). Je to normálny proces a odohráva sa v každom z nás. Tieto peptidy potom putujú ďalej tenkým črevom, kde sa odohráva druhé štádium ich trávenia. Tam sa do nich pustia pankreatické šťavy a až potom sa dostanu k črevnej stene, kde ich rozložia enzýmy, zvané peptidázy, na mikrokľoch enterocytov. Toto je štádium, ktoré chýba ľuďom s abnormálnou črevnou flórou, pre zlý stav ich enterocytov. Následkom toho kazomorfíny a gluteomorfíny sa vstrebávajú do krvného obehu nezmenené a spôsobujú problémy v tele, najmä vo funkcii mozgu a imunitnej sústavy. V tejto oblasti sa vykonal rozsiahly výskum na pacientoch s autizmom, schizofréniou, ADHD, psychózou, depresiou a autoimúnnou chorobou, ktorí vykazovali vysoké hladiny kazomorfínov a gluteomorfínov v tele. Znamená to, že ich črevná stena nie je v stave ukončiť dostatočné strávenie týchto látok. Klinická skúsenosť ukazuje, že keď sa črevná flóra upraví, mnohí pacienti so syndrómom GAP sú schopní tráviť kazeín a lepek v menších množstvách bez návratu ich symptómov.

Okrem udržiavania črevnej steny v dobrom stave populácia zdravej črevnej flóry má za úlohu aktívne sa zúčastniť na celom procese trávenia a vstrebávania. A to dokonca do takej miery, že normálne trávenie a vstrebávanie potravín by bolo pravdepodobne nemožné bez rovnováhy črevnej flóry. Ona má schopnosť tráviť proteíny, fermentovať uhl'ohydráty, rozkladať lipidy a vlákny. Vedľajšie produkty bakteriálnej aktivity v črevách sú veľmi dôležité v transporte minerálov, vitamínov, vody, plynov a mnohých iných výživných látok cez črevnú stenu do krvného obehu. Ak je črevná flóra poškodená, ani tie najlepšie jedlá a výživové doplnky na svete nemusia mať šancu, že budú rozložené a vstrebané.

Určité zložky našich potravín vôbec nemôžu byť strávené v ľudských črevách bez pomoci benefičných baktérií. Dobrým príkladom sú vlákny. V črevách so zdravou črevnou flórou sa vlákny sčasti rozpadávajú na oligosacharidy, aminokyseliny, minerály, organické kyseliny a iné

užitočné výživné látky s cieľom vyživovať črevnú stenu a zvyšok tela. Väčšina z nás si uvedomuje, že vlákniny sú pre nás prospešné. Čerstvé ovocie a zelenina, celozrnné obilniny, orechy a semenka, fazuľa a strukoviny sú výborným zdrojom vláknin. Vlákninu vo forme rôznych vreciek, kapsúl alebo nápojov často predpisujú! lekári ľuďom trpiacim na vysokú hladinu cholesterolu, ďalej ako liek proti zápchu a proti mnohým iným tráviacim problémom v snahe pomôcť metabolizmu žľzníka, predísť rakovine hrubého čreva, zlepšiť glukózovú toleranciu v prípade cukrovky atď., atď. Zoznam predností pravidelnej konzumácie vláknin je veľmi dlhý. Nuž vláknina je jedným z prirodzených obyvateľov benefičnej flóry. Ony sa na nej živia a produkujú pritom množstvo dobrých výživných látok tak pre samotnú črevnú stenu ako aj pre telo. Ďalej sa zúčastňujú na vstrebávaní toxínov, aktivizujú črevnú flóru na účasť na metabolizme vody a elektrolytov, recyklujú žľzníkové kyseliny a cholesterol atď. Bakteriálna činnosť na vlákninách umožňuje naplniť tieto dobré funkcie ľudskeho tela. Keď sa tieto dobré baktérie poškodia a nie sú schopné „spracovať“ vlákniny, samotná vláknina sa môže stať nebezpečná pre tráviacu sústavu vytvárajúc dobré zázemie pre zlé patogénne baktérie a stupňujúc zápal črevnej steny. V takomto prípade musí gastroenterológ svojim pacientom odporúčať diétu s nízkym obsahom vláknin. Nakoniec samotná vláknina bez benefičných baktérií v črevách nemusí byť pre nás vôbec prospešná. Hlavně GAPS deti a dospelí, ktorí sú náchylní k hnačkám alebo redším stoliciam musia mať nízkovlákninovú diétu, kým hnačka neustúpi.

Dalšia látka, ktorú okrem vláknin by väčšina z nás nebola schopná stráviť bez dobrých baktérií, je mliečny cukor, teda laktóza. Je všeobecne známe, že veľa ľudí ťažko znáša laktózu, čo znamená, že nemôžu tráviť mlieko. Väčšina GAPS detí a dospelých patrí medzi nich. Vysvetlenie vedy na tento problém je, že mnohým z nás chýba enzým laktáza, ktorý by mal štiepiť laktózu. Ak by sme nemali tráviť laktózu, prečo to niektorým ide bez ťažkostí? Odpoveď je jednoduchá: oni majú tie správne baktérie v črevách. Jedna z najdôležitejších baktérií tráviacich laktózu je *E. coli*. Mnohých prekvapuje, že fyziologické kmene *E. coli* sú nevyhnutnými obyvateľmi zdravej črevnej flóry. V črevách zdravého dieťaťa sa od prvého dňa života objavujú v obrovských množstvách:  $10^7$ - $10^9$  CFU/g a tento počet sa udrží aj počas života človeka, ak sa nezničia antibiotikami a pod iným vplyvom prostredia. Okrem trávenia laktózy fyziologické kmene *E. coli* vytvárajú K vitamín a vitamíny B<sub>1</sub> B<sub>2</sub> B<sub>6</sub> B<sub>12</sub>, ako aj látky podobné antibiotikám, zvané kolicíny, a držia pod kontrolou

ostatných členov rodiny schopných spôsobiť choroby. Vskutku najlepším spôsobom ochrany pred patogénnymi kmeňmi *E. coli* je kolonizovať črevá s fyziologickými kmeňmi *E. coli*. Významnú a komplexnú rolu zohrávajú okrem toho aj vo fungovaní imunitnej sústavy, o ktorej budeme hovoriť neskôr.

Okrem *E. coli* aj iné benefičné baktérie v črevnej flóre zabezpečujú nielen správne vstrebávanie výživných látok z jedla, ale taktiež aktívne syntetizujú nutrienty: K vitamín, pantoténovú kyselinu, kyselinu listovú, tiamín (vitamín B<sub>1</sub>), riboflavin (vitamín B<sub>2</sub>), niacin (vitamín B<sub>3</sub>), pyridoxín (vitamín B<sub>6</sub>), kyanokobalamín (vitamín B<sub>12</sub>), rôzne aminokyseliny a iné aktívne látky. V procese evolúcie sa príroda postarala o to, aby sme v prípade nedostatočného prísunu potravín nezomreli na nedostatok vitamínov a aminokyselín. Poskytla nám našu vlastnú továreň vyrábajúcu tieto látky - zdravu črevnú flóru. Keď je táto črevná flóra poškodená, nedostatok vitamínov sa vytvorí aj napriek správnej výživě. Prečo? Pretože väčšina vitamínov rozpustných vo vode má veľmi krátky život v ľudskom organizme. Preto aj keby niekto užíval tieto vitamíny každú hodinu (v prípade, že sa vôbec môžu vstrebávať bez zdravej črevnej flóry), stále budú také hodiny počas dňa, v ktorých jeho telo bude mať nedostatok týchto daných vitamínov. Toto sa stáva ľudom s poškodenou črevnou flórou, ktorá nedokáže organizmu zabezpečiť nepretržitý prísun vitamínov rozpustných vo vode. Každé testované GAPS dieťa a dospelý vykazuje nedostatok práve tých vitamínov, ktoré má vytvárať ich črevná flóra. Obsadiť ich črevnú flóru benefičnými baktériami je najlepším riešením nedostatku vitamínov.

Väčšina ľudí s abnormálnou črevnou flórou má rôzne štádiá anémie. Niet divu, že nielen nie sú schopní vstrebávať zo stravy vitamíny a minerály nevyhnutné pre krv, ale aj ich vlastná produkcia vitamínov je narušená. Navyše ľudia s poškodenou črevnou flórou majú rozmnoženú určitú skupinu patogénnych baktérií v črevách, ktoré milujú železo (*Actinomyces spp.*, *Mycobacterium spp.*, patogénne kmene *E. coli*, *Corynebacterium spp.* a mnohé iné). Ony skonzumujú všetko železo, ktoré daná osoba užije v potravinách, vytvára sa teda nedostatok železa v tele. Ďalšie vnášanie železa do tela, žiaľ, v liečbe anémie nepomáha, spôsobuje iba rýchlejšiu rast týchto baktérií.

Väčšina GAPS pacientov, ktorých som ošetrovala, je bledá a ich krvný obraz ukazuje typické známky anémie. Mnohým z nich lekár predpísal tabletky železa. Na liečenie anémie je však potrebné oveľa viac než doplnky obsahujúce železo. Na tvorbu zdravej krvi telo potrebuje magnézium, meď,

mangán, jód, zinok a veľa iných minerálov, celý rad vitamínov: B<sub>1</sub> B<sub>2</sub> B<sub>3</sub> B<sub>6</sub> B<sub>12</sub>, C, A, D, kyselinu listovú, pantoténovú kyselinu a mnohé aminokyseliny. V mnohých štúdiách po celom svete sa potvrdilo, že samotné užívanie železa málokedy nevyrieši. Zarmucuje ma, keď vidím, že lekári ho stále predpisujú anemickým pacientom, čím im spôsobujú veľa neprijemných vedľajších účinkov v trávení vďaka podpore rastu patogénnych baktérií milujúcich železo. Okrem toho to má priamy negatívny dopad aj na bunky čriev, ktoré sú v prípade GAPS pacientov aj tak zapálené a veľmi citlivé.

Eudia s abnormálnou črevnou flórou majú vo svojom tele nedostatok mnohých výživných látok vďaka vyššie spomenutým faktorom. Každý testovaný GAPS dospelý i dieťa vykazuje typický obraz nedostatku mnohých dôležitých minerálov, vitamínov, esenciálnych mastí, mnohých aminokyselín a iných výživných látok. Najčastejšie im chýba magnézium, zinok, selén, meď, vápnik, mangán, síra, fosfor, železo, draslík, sodík, vitamíny B<sub>1</sub> B<sub>9</sub> B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> B<sub>12</sub> C, A, D, kyselina listová, pantoténová kyselina, mastné kyseliny omega-3, omega-6 a omega-9, taurín, alfa-ketoglutárová kyselina, glutatión a iné nutrienty. Tento zoznam bežných deficitov, obvyčajne charakteristický pre GAPS pacientov, obsahuje niektoré z najdôležitejších známych výživných látok pre normálne fungovanie a vývoj mozgu, imunitnej sústavy a zvyšku tela. Napriek tomu, že niektoré GAPS deti rastu veľmi dobre, často sú dokonca aj dosť veľké na svoj vek, sú v skutočnosti podvyživené z hľadiska dôležitých mikro-nutrientov. Poznajúc ich tráviacu sústavu to neprekvapuje. Dobré fungujúce črevá so zdravou črevnou flórou tvoria košeň nášho zdravia. Podobné ako strom s chorými koreňmi nebude rásť, ani zvyšok tela nemôže prosperovať bez dobrej fungujúcej tráviacej sústavy. Populácia baktérií v črevách - črevná flóra - je pôdou okolo koreňov, poskytuje im obydlie, ochranu, podporu a výživu.

Ako všetci vieme, košene stromov ukryté hlboko v zemi zohrávajú rozhodujúcu úlohu v zdraví každého konára, každej vetvičky, každého listu bez ohľadu na ich vzdialenosť od koreňov. Podobné aj rôznorodé a mnohé funkcie črevnej flóry siahajú v ľudskom tele ďaleko za hranice samotných čriev. Pozrime sa teraz na jeden z najdôležitejších „konárov“ ľudského tela, na imunitnú sústavu.

### 3. IMUNITNA SUSTAVA

Eudia so syndrómom GAP majú poškodenú imunitnú sústavu. Keď testujeme ich imunitný status, zistí sa nedostatok rôznych imunoglobulínov, kým iné imunoglobulíny sú zastúpené až nadmeme. Nedostatok doplnkov, rôznych buniek, enzýmov a iných častí imunitnej sústavy je veľmi bežný v prípade okruhu týchto pacientov. Zdá sa, že celá imunitná sústava GAPS detí a dospelých je nevyvážená. Najdesivejšie je však, keď ich imunitná sústava začne vytvárať antitela útočiace na tkanivá vlastného tela vrátane mozgu a zvyšku nervovej sústavy. Ide o veľmi rozrušenú imunitnú sústavu, bez kontroly kŕmiacej sa na svojom vlastnom tele.

Prečo sa to stáva? Má to niečo spoločné so stavom tráviacej sústavy týchto pacientov? Niet o tom pochýb!

Epitelový povrch tráviacej sústavy s obrovským množstvom baktérií možno naozaj opísať ako kolísku imunitnej sústavy - tak systemickej ako aj slizničnej. Dieťa sa rodí s nezrelou imunitnou sústavou. Kolonizácia tráviacej sústavy bábätka zdravou bakteriálnou flórou je nevyhnutná pre správne dozrievanie jeho imunitnej sústavy. Ak sa za prvých 20 dní života tak nestane a vyvážená črevná flóra sa nevytvorí, imunita dieťaťa oslabne. Benefičné baktérie, ktoré obývajú epitel črevnej steny, zohrávajú významnú imunomodulatívnu úlohu v niektorých ohľadoch. Pozrime sa teraz detailnejšie na ne.

Esenciálne alebo benefičné baktérie v našej tráviacej sústave zapájajú veľmi dôležitého člena imunitnej sústavy - lymfatické tkanivo črevnej steny a zúčastňujú sa na tvorbe obrovského množstva lymfocytov a imunoglobulínov. Napríklad v bunkovej stene *bifidobaktérií* (dobrých baktérií, ktoré okupujú ľudské črevá v obrovských množstvách) sa nachádza látka zvaná muramyl-dipeptid, ktorá naštartuje syntézu jednej z najdôležitejších skupín buniek imunitnej sústavy - lymfocytov. Následkom toho sa zdravá črevná stena doslovné infiltruje a prepcháva lymfocytmi, ktoré sú pripravené ochrániť telo pred akýmkoľvek útočníkom. Vedecký výskum ukazuje, že ľudia s poškodenou črevnou flórou majú oveľa menej lymfocytov na črevných stenách, následkom čoho sú oveľa menej aj chránení. Existujú komerčne firmy snažiace sa vytvoriť náhradu, doplnok muramyl-dipeptidu, aby pomohli imunitnej sústave. Podľa môjho presvedčenia je oveľa lepšie obnoviť zdravé kolónie *bifidobaktérií* v črevách, ktoré budú vytvárať muramyl-dipeptid prirodzeným spôsobom ako aj mnohé iné prospšné látky bežne produkované týmito baktériami.

Lymfocyty v črevnej stene tvoria imunoglobulíny. Najdôležitejším / nich v čreve je sekretový imunoglobulín A (IgA). Sekretový IgA je látka tvorená lymfocytmi vo všetkých slizniciach tela a vylučuje sa v telesných tekutinách. Nachádza sa v respiračnom trakte, v nose, hrdle, žľazách, močovej rúre, pošve, sline, slzách, pote, kolostru, materskom mlieku a, samozrejme, v sliznici tráviacej sústavy a vo všetkom, čo tá vylučuje. Jej úlohou je ochrániť sliznice pred zničením a deaktiváciou útočných baktérií, vírusov, kvasiniek a parazitov. To je jeden zo spôsobov, ako sa imunitná sústava vysporiadava s nevitnými útočníkmi, ktorí sa dostanú do tráviacej sústavy potravinami a nápojmi. Mikrobiológia zistila, že keď sa zdravá črevná flóra v ľudoch a laboratórnych zvieratách poškodí, počet buniek vytvárajúcich IgA výrazne klesá a ich schopnosť produkovať tento dôležitý imunoglobulín sa významne obmedzí. Toto by, samozrejme, v značnej miere znížilo schopnosť samoobrany čriev. Navyše celkom skoro po vylúčení IgA prirodzene upadá (stráca svoju kvalitu). Okrem stimulácie jeho tvorby benefičné baktérie takisto spomaľujú proces tohto úpadku, a to prostredníctvom veľmi komplexného procesu, poskytujúc pre IgA viac času vykonávať svoju úlohu. GAPS deti a dospelí vďaka svojej abnormálnej črevnej flóre všeobecne majú nedostatok IgA v tele. V dôsledku toho ich črevná stena je iba málo schopná obrániť sa pred hubami, vírusmi z očkovacích látok či pred vplyvmi životného prostredia, baktérií a parazitov.

Lymfocyty nie sú jedinými imunitnými bunkami, ktoré by mali byť v hojnosti prítomné v črevnej stene. Keď je nedostatok benefičných baktérií v črevách, iné skupiny imunitných buniek, zvaných neutrofilov a makrofágy, takisto nemôžu vykonávať svoju úlohu správne. Toto sú bunky, ktoré zbierajú infikované a zapálené tkanivá a čistia ich doslovne hltajúc vírusy, jedovaté látky, baktérie a bunkovú drť, a likvidujú ich. Približne 126 miliárd neutrofilov denne opúšťa krv a prechádza stenou gastrointestinálneho traktu. V ľudoch s abnormálnou črevnou flórou tieto bunky redukujú svoju schopnosť chytať antigény, inými slovami nie sú schopné efektívne zničiť útočníkov a ich toxíny, a to ani v prípade, že ich schopnosť fagocytózy (pohlcovania) sa môže zdať normálna. Zatiaľ nevieme, ako k tomu dochádza. No vieme, že toto umožňuje vírusom, baktériám a iným útočníkom prežiť a vytrvať vo vnútri neutrofilov a makrofágov - vo vnútri tých buniek, ktoré by ich mali zničiť.

Okrem zabezpečenia správnej funkcie lymfocytov IgA a fagocytov, zdravá črevná flóra zohráva významnú rolu aj v tvorbe interferónov, cytokínov a mnohých iných aktívnych regulátorov imunitnej sústavy, najmä



v boji s vírusovými infekciami. Milióny detí a dospelých po celom svete sú vystavení vírusom z očkovacích látok a životného prostredia. Ak títo ľudia majú dobre fungujúcu črevnú flóru, tieto vírusy im neublížia, pretože ich telo je správne vyzbrojené na boj s nimi. V GAPS pacientoch vďaka abnormalitám v ich črevnej flóre vírusy z očkovacích látok a životného prostredia majú veľmi dobrú šancu prežiť a vydržať. Dobrým príkladom je vírus osýpok, nájdený v črevnej stene a spinálnej tekutine u autistických detí. Predpokladať, že tento vírus pochádza z očkovania MMR (osýpky, mumps, rubeola) je dosť opodstatnené.

Ďalším fascinujúcim spôsobom spolupráce benefičných baktérií s imunitnou sústavou je tzv. fenomén mimikry. Baktérie na povrchu epitelu čriev a bunky tohto epitelu si vymieňajú antigény, podobne ako deti si vymieňajú svoje čiapky pri schovávačke, aby zmatli toho, kto ich hľadá. Toto vymieňanie antigénov zlepšuje efektívnosť veľkého množstva rôznych imunitných odpovedí, najmä v lokálnej imunite. Žiaľ, u GAPS pacientov sa toto vymieňanie môže obrátiť proti nim, pretože množstvo patogénnych mikróbov môže takisto hrať túto hru. Vo vedeckej literatúre je polemika o víruse osýpok a jeho schopnosti používať fenomén mimikry na oklamanie imunitnej sústavy a vyzvať ju na napádanie svojich vlastných tkanív.

Vplyv črevnej flóry na imunitnú sústavu siaha za samotné črevá. Výskumy ukazujú, že v prípade jej poškodenia nielen hladiny IgA, lymfocytov, makrofágov, interferónov, cytokínov atď. klesnú v tráviacej sústave, ale celá imunitná sústava tela stráca rovnováhu. Tento proces spôsobuje poruchu pacientovej imunitnej sústavy.

Aby sme lepšie pochopili toto všetko, predstavme si stredoveký hrad s vysokými kamennými múrmi. Vojaci sú na hradbách, bránia sa delami, katapultmi a inými zbraňami vhodnými na tento boj. V hrade sa nachádza civilné obyvateľstvo, ktoré pestuje rôzne rastliny, varí jedlo pre vojakov a vykonáva všetky civilné práce. Majú rýľ, nádoby a všetky nástroje potrebné pre ich prácu. Keď príde nepriateľ, vojaci sú na to, aby s nimi bojovali. Prestavte si, že vojaci zlyhajú a nepriateľ sa dostane do hradu. Teraz musia civilni v boji nahradiť vojakov. Oni však nemajú vhodný výcvik ani výzbroj, musia teda použiť všetko, čo majú po ruke - záhradnícke nástroje, nádoby na varenie atď. Toto vybavenie nie je určené na boj a preto civilni nebudú takí efektívni v obrane svojho hradu, ako by boli vojaci.

Niečo podobné sa odohráva v tele, keď črevná flóra je porušená. Imunitná sústava má dve hlavné armády: imunitu Th 1 (bojovníci na hradbách)

a imunitu Th2 (civilné obyvateľstvo hradu). Vojsko na hradbách, imunita Th1 (pomocník T bunky typu 1), podporuje tzv. bunkovú imunitu, ktorá sa nachádza všade tam, kde sa telo dostáva do kontaktu s vonkajším svetom. Jej úlohou je bojovať s infekciami v sliznici, na koži a vo vnútri buniek. Je prvou a veľmi efektívnou bariérou pred akýmkoľvek útokom na telo. Sekrétny imunoglobulín A je takisto preveľený k tejto sústave ako aj interleukín-2 (IL-2) a interleukín-12 (IL-12), gammainterferón a niektoré iné látky. Ako sme už videli, zdravá črevná flóra zohráva extrémne dôležitú úlohu v udržiavaní tejto časti imunitnej aktivity a jej správneho fungovania. Keď je črevná flóra poškodená, táto časť imunity sa stáva menej efektívnou a začína prepúšťať nevítané mikróby a jedovaté látky do tela. Telo odpovie aktiváciou druhej armády imunitnej sústavy (civilných obyvateľov hradu), imunity Th2 (pomocník T bunky typu 2), ktorá je zodpovedná za humorálnu imunitu alebo imunitu v telesných tekutinách. Hlavnými hráčmi tejto sústavy sú interleukíny 4, 5, 6 a 10, interferón alfa a IgE. Imunoglobulín E (IgE) je majstrom alergických reakcií v tele. Je veľmi aktívny v ľuďoch trpiacich na astmu, ekzém, sennú nádchu a iné alergie. V osobe s abnormálnou črevnou flórou sa tento systém Th2 stáva príliš aktívny, čo vytvára predispozíciu tejto osoby na atopické alebo alergické reakcie, chronické zápal, autoimunitu a mnoho iných nežiaducich následkov. Ako civilné obyvateľstvo v hrade ozbrojené nesprávnymi nástrojmi a bez vojenského výcviku, systém Th2 nedokáže obrániť svoj hrad správnym spôsobom.

My potrebujeme tak imunitu Th1 ako aj Th2 v tele, ale nemusia byť v správnej rovnováhe. Nerovnováha medzi imunitou Th1 a Th2 pri nedostatočnej aktivite Th1 a prílišnej aktivite Th2 je bežným obrazom v prípade chronických vírusových infekcií, alergií, syndrómu chronickej únavy, kandidiázy, astmy, ekzému, autizmu a väčšiny GAPS problémov. Prečo? Pretože všetky tieto problémy, aj keď vyzeraajú celkom odlišne, majú niečo spoločné - črevnú dysbiózu alebo abnormálnu črevnú flóru, ktorá je významným agentom rovnováhy medzi imunitou Th1 a Th2. Ak by sme pokračovali v analógii stredovekého hradu, práve črevná flóra je tá, ktorá udržiava veľké množstvo vojakov na hradbách dobre vycvičených a vždy pripravených do boja. Keď črevná flóra nefunguje správne, vojaci zlenivejú, stanú sa príliš uvoľnenými, niektorí dokonca odídu do hradu pomôcť civilnému obyvateľstvu s ich robotou. Počet vojakov na hradbách sa teda stále znižuje, čím sa oslabuje imunita Th1 a vytvára sa nerovnováha oproti imunitu Th2.

Vcelku sa nedá dostatočne zdôrazniť, aký dôležitý je stav črevnej flóry pre správne fungovanie našej imunitnej sústavy. Črevná stena so svojou bakteriálnou vrstvou je akoby pravou rukou imunitnej sústavy. Ak je bakteriálna vrstva poškodená, alebo v ešte horšom prípade abnormálna, imunitná sústava pacienta sa snaží fungovať bez svojej pravej ruky.

V predchádzajúcej kapitole sme sa venovali rôznym výživovým nedostatkom u ľudí s abnormálnou črevnou flórou. Imunitná sústava nefunguje bez nepretržitej výživy, vyžaduje si všetky známe vitamíny, minerály, aminokyseliny a masti k tomu, aby vôbec mohla fungovať. GAPS pacienti majú dlhý zoznam výživových deficitov vďaka svojmu abnormálnemu tráveniu a vstrebávaniu, preto ich imunitná sústava je nielen v nerovnováhe, ale takisto aj podvyživená.

Ak by toto všetko nestačilo, imunitná sústava v tele s abnormálnou bakteriálnou flórou je vystavená obrovskému množstvu extrémne toxických látok, z ktorých mnohé priamo poškodzujú imunitu. Tieto toxíny pochádzajú zo všetkých oportunistických mikrobov, ktoré sa šťastne množia v črevách a všade v tele človeka so syndrómom GAP vďaka nedostatku benefičnej flóry, ktorá by ich kontrolovala.

Už sme sa venovali tomu, čo sa stane v črevnej stene v prípade abnormálnej črevnej flóry: poškodzuje sa a vytvoria sa na nej diery. Konštantný prílev útočníkov a nestrávených potravín prechádza cez poškodené epitelové bariéry v črevách. Imunitná sústava sa musí vysporiadať so všetkým týmto, pritom je nedostatočne vyživovaná, má deficit, je poškodená, v nerovnováhe a pod silnou toxicitou.

Nuž malo by nás prekvapiť, že imunitná sústava GAPS detí a dospelých je v takom žalostnom stave?

## 4. ČO MÔŽE POŠKODIŤ ČREVNÚ FLÓRU

Už sme sa podrobne zaoberali rôznymi úlohami, ktoré zohráva naša črevná flóra v tele. Videli sme, nakoľko je dôležité udržiavať tento mikroskopický svet v našom vnútri zdravý a aktívny. Avšak v našom modernom svete sa táto úloha stáva extrémne ťažkou, ak nie nemožnou. Pozrime sa na nebezpečenstvá, ktorým čelí naša črevná flóra deň čo deň.

### Antibiotiká

Všetci sme už v živote užívali antibiotiká. Je to jeden z najčastejšie predpisovaných liekov v našom modernom svete. Od chvíle, keď sme uzreli svetlo sveta, sme pravdepodobne boli vystavení tejto skupine liekov dosť pravidelne. Nie iba prostredníctvom lekárskeho predpisu, ale takisto aj prostredníctvom potravín. Zvieratám a hydine chovaným na farmách sa rutinné dávajú antibiotiká a práve preto všetky produkty, ktoré z nich získavame (mäso, mlieko, vajcia), pre nás predstavujú neustály zdroj antibiotík a baktérií rezistentných na antibiotiká, ktoré tieto zvieratá vyvinú vo svojom tele, ako aj prílev všetkých jedovatých látok, ktoré tieto baktérie vytvárajú. Ryby z fariem, ako napríklad losos, pravidelne dostávajú antibiotiká počas chovu. Množstvo ovocia a zeleniny je striekané antibiotikami, aby sa zabránilo chorobám. Vďaka tomu, ako funguje náš moderný sofistikovaný svet, jednoducho nemôžeme predísť styku s antibiotikami. Stáva sa to „normálnou“ súčasťou života a iba málokto z nás sa pýta: „Čo nám to vlastne robia?“ Tak ako produkcia antibiotík narástla zo stoviek ton za rok v 50-tych rokoch na desiatky tisíc ton za rok v 90-tych rokoch, takisto rástli aj dôkazy a ustarostený výskum o škodlivom vplyve tejto skupiny liekov na ľudské zdravie. Pozrime sa, na čo ukazuje výskum.

- Antibiotiká majú devastujúci vplyv na benefičné baktérie v ľudskom tele, nie iba v črevách, ale aj v iných orgánoch a tkanivách.
- Antibiotiká menia benígne baktérie, vírusy a huby na patogénne, dávajú im schopnosť napádať tkanivá a spôsobovať ochorenia.
- Antibiotiká zmenia baktérie, vytvárajú im rezistenciu na antibiotiká, preto priemysel je nútený vyvíjať stále silnejšie nové antibiotiká, aby tie napádali tieto zmenené baktérie. Dobrým príkladom je tuberkulóza, v prípade ktorej rozšírenie antibiotík vytvorilo nové varianty *Mycobacterium Tuberculosis*, ktoré sú rezistentné na všetky existujúce antibiotiká.

- Antibiotiká majú priamy škodlivý vplyv na imunitnú sústavu, vďaka nim sa stávame zraniteľnejšími voči infekciám, čo vedie k začarovanému kruhu s ďalšími antibiotikami a ďalšími infekciami.

Pozrime sa teraz bližšie na to, čo rôzne skupiny antibiotík robia s našou črevnou flórou.

#### *Penicilíny*

V tejto skupine máme veľmi rozšírený Amoxicilín, Ampicilín, Flucloxacilín a všetky ostatné antibiotiká s koncovkou „-cilín“. Tieto lieky majú škodlivý vplyv na dve veľké skupiny našich rezidenčných baktérií: *Lactobacilli* a *bifidobaktérie*, zároveň napomáhajú rastu patogénnej rodiny *Próteus*, *streptokokom* a *stafylokokom*. Táto skupina antibiotík umožňuje baktériám, ktoré sa normálne nachádzajú iba v črevách, posunúť sa do tenkého čreva, čo vedie k náchylnosti na syndróm dráždivého hrubého čreva a iné tráviace poruchy.

#### *Tetracyklíny* (Tetracyklín, Doxycyklín a ostatné „-cyklíny“)

Táto skupina liekov sa bežne predpisuje v puberte na akné ako dlhodobá liečba trvajúca v rozpätí troch mesiacov až dvoch rokov. Tetracyklíny majú významne toxický vplyv na črevnú stenu, lebo menia proteínovú štruktúru sliznice. Toto má dvojaký dopad. Po prvé, spôsobuje, že črevná stena je automaticky vystavená invázii patogénnych mikróbov. Po druhé, vyzýva imunitnú sústavu, aby zaútočila na tieto zmenené proteíny, odštartujúc autoimúnnu reakciu v tele voči svojim vlastným črevám. Navyše stimulujú rast *Candidy*, *stafylokokov* a *Clostridie* v tráviacej sústave, ktoré spôsobujú rôzne choroby.

#### *Aminoglykozidy* (Gentamycín, Kanamycín), *Macrolidy* (Erythromycín) a ostatné „-mycíny“

Tieto lieky majú devastujúci účinok na kolónie takých dobrých baktérií v črevách, ako sú fyziologické kmene *E. coli* a *Enterokoky*. Dlhodobá liečba dokáže úplne eliminovať tieto baktérie z tráviacej sústavy, ktorá tým zostane otvorená pred útokom patogénnych druhov *E. coli* a iných mikróbov.

#### *Antifungálne antibiotiká* (Nystatín, Amphotericin atď.)

Tieto lieky vedú k selektívnej stimulácii rastu rodiny *Próteus* a laktóz-negatívnych kmeňov *E. coli*, schopných spôsobiť vážne ochorenia.

Kombinácie antibiotík poškodzujú črevnú flóru viac než jednotlivé lieky- Spôsobená škoda je ešte horšia, keď sa antibiotiká užívajú perorálne a najmä, keď sa jedny z nich užívajú dlhodobo v nízkych dózach, napríklad tie, ktoré sa predpisujú na akné, chronický zápal močových ciest, chronické infekcie uší a iné chronické infekcie. Medický personál a pracovníci vo farmaceutickom priemysle sú vystavení výraznému riziku účinku nízkych dôz antibiotík a vlastne črevná dysbióza je v tejto skupine bežným ochorením.

Keď sa antibiotiká predpisujú vo veľkých dózach, ponechávajú v črevách množstvo prázdnych bodov, ktoré môžu byť kolonizované akýmikoľvek baktériami, vírusmi či kvasinkami, ktoré sa tam dostanú skôr. Toto je kritické obdobie, keď treba užívať dobré probiotiká, aké sme sa uistili, že tieto zákutia čriev sa kolonizujú benefičnými baktériami namiesto patogénnymi. Aj keď je antibiotická liečba krátka a dózy nízke, dlho potrvá, kým sa benefične baktérie spamätajú: v prípade fyziologických kmeňov *E. coli* je to týždeň alebo dva, *Bifidobaktérie* a *Veillonelli* potrebujú dva až tri týždne, *Bakteroidy* a *Peptostreptokoky* približne mesiac. Ak v tomto období je črevná flóra vyložená akýmkoľvek poškodzujúcim faktorom, pravdepodobne čoskoro dôjde k črevnej dysbióze.

Väčšina GAPS pacientov, ktorých som ošetrovala, absolvovala množstvo antibiotických terapií vo svojom živote. Najčastejším dôvodom v prípade detí boli opakované zápaly ucha, respiračného systému, impetigo a mastitída, teda zápal prsnej žľazy dojčiacej matky, keď dieťa nepriamo užíva antibiotiká prostredníctvom materského mlieka. Ak sa berie do ohľadu, že mnohé z týchto detí malo mizivú šancu rozvoja zdravej črevnej flóry od narodenia, tieto antibiotické terapie mali devastujúci dopad na ich krehkú črevnú ekológiu.

## Iné lieky

Väčšina liekov, najmä tie predpísané na dlhodobé či permanentné užívanie, má škodlivé následky na črevnú flóru.

Analgetiká (Aspirín, Ibuprofen atď.) sa často predpisujú na dlhé obdobia ľuďom trpiacim na chronické bolesti. Tieto lieky stimulujú rast hemolytických foriem baktérií a *Campylobaktérií* v črevách, ktoré do posledného sú schopné spôsobiť choroby.

Steroidné lieky, ako je Prednisolon, Hydrokortizón, Betametazón, Dexametazón atď., tiež poškodzujú črevnú flóru. Navyše majú aj silnú

schopnosť potláčať imunitu, následkom čoho telo nie je schopné sa obrániť pred rôznymi infekciami. Napríklad je známe, že steroidná liečba sa takmer vždy spája s bujným rastom kvasiniek v tele, najmä kmeňov *Candidy*.

Antikoncepcia alebo „pilulky“ sú niečo, čo veľa žien užíva mnohé roky, často od veľmi mladého veku. Táto skupina liekov má devastujúci účinok na črevnú flóru. Do veku, keď žena je pripravená mať deti, už je pravdepodobne dlhé roky na týchto liekoch a preto má abnormálnu črevnú flóru. Každé dieťa sa rodí so sterilnými črevami a väčšinu svojej črevnej flóry dostáva od matky. Ak teda matka má abnormálnu črevnú flóru, presne to odovzdáva aj svojmu dieťaťu a tým ho pripravuje na ekzém, astmu, iné alergie a vo veľmi vážnych prípadoch aj na poruchy učenia.

Množstvo iných skupín liekov vrátane práškov na spanie, pálenie záhy, neuroleptiká, kolinolitické a cytotoxické lieky atď. spôsobujú rôzne poškodenia črevnej flóry tráviacej sústavy a imunitnej sústavy.

Črevná dysbióza vyvolaná liekmi je najčastejšie práve tá najväčšia a najodolnejšia voči liečbe. V posledných päťdesiatich rokoch v západnej civilizácii sme videli úžasný nárast v užívaní liekov. Stalo sa takmer normálnou súčasťou života užívať lieky na lekárske predpis alebo vo voľnom predaji, niečo, o čom sa môžeme rozprávať so susedmi. Pritom sa málokto zamýšľa nad tým, čo lieky spôsobujú v ich tele, nehovoriac o ich črevnej flóre.

## **Iné faktory ovplyvňujúce našu črevnú flóru**

### *Dieta*

To, čo zjeme, má priamy vplyv na zloženie našej črevnej flóry. Moderná strava zohľadňuje naše pohodlie a nie výživnosť potravín, je plná priemyselne spracovaných jedál, a vážne poškodzuje črevnú flóru.

Príveľa sladkých jedál a procesovaných uhľohydrátov zvýši počet rôznych kvasiniek, najmä kmeňov *Candidy*, *streptokokov*, *stafylokokov*, rôznych druhov *klostrídie*, *bakteroidov* a iných aeróbných oportunistických baktérií. Spracované a sladžené uhľohydráty (biely chlieb, koláče, piškoty, cestoviny) taktiež napomáhajú kolonizácii čriev patogénnymi baktériami a parazitmi. Diéta chudobná na vlákniny z čerstvého ovocia a zeleniny má veľmi zásadný negatívny vplyv na črevnú flóru a celkový metabolizmus tela a vlastne pripraví človeka na rakovinu hrubého čreva, aterosklerózu, abnormality hormonálneho metabolizmu a množstvo iných problémov.

Deťom kŕmeným z fliaš sa rozvíja úplne odlišná črevná flóra než v prípade detí dojčených.

Dojčenie je úplne nevyhnutné pre správnu kolonizáciu čriev bábätka, vyváženou a zdravou črevnou flórou. Bábätká sa rodia so sterilnými črevami- Dojčenie je jediná šanca, ktorú v živote dostaneme na kolonizáciu celého povrchu našich čriev zdravou zmesou baktérií, aby vytvorili samotný základ nášho budúceho zdravia. Črevá bábätiek kŕmených z fliaš sa kolonizujú kombináciou rôznych baktérií, ktoré vytvárajú predispozíciu pre zdravotné problémy neskoršie v živote. Máme celú generáciu ľudí, väčšinou narodených v 60-tych a 70-tych rokoch 20. storočia, ktorých nedoždili, pretože to vtedy nebolo v móde. Celá plejáda medicínskych problémov koreniacich v tejto móde ozřejmila tak pre lekársku obec ako aj pre obyčajných ľudí, že dojčenie je predsa veľmi dôležité. Dnes našťastie väčšina matiek dojčí svoje novorodené deti.

Dlhé obdobia postu a hladovky, prejedanie sa a umělá (parenterálna) výživa môžu takisto vážne zmeniť zloženie črevnej flóry a naštartovať reťaz zdravotných problémov, preto v týchto prípadoch dopĺňovanie benefičných baktérií vo forme probiotik by bolo vhodným riešením.

Všeobecne môžeme teda povedať: keď črevnú dysbiózu spôsobili výlučne nesprávne stravovacie návyky, väčšinou sa prejavuje mierne a možno ju napraviť lepšími stravovacími návykmi. Žiaľ, v našom modernom svete je veľmi nezvyčajné, ak niekto nie je vystavený iným faktorom, ktoré by taktiež poškodzovali črevnú flóru (napr. antibiotikám).

### *Choroba*

Rôzne infekčné ochorenia ako týfus, cholera, dyzentéria, salmonela a niektoré vírusové infekcie môžu spôsobiť, že sa črevná flóra dlhodobo poškodí. Opatovná kolonizácia čriev benefičnými baktériami musí byť dôležitou súčasťou liečby pacientov trpiacich na tieto vážne infekčné ochorenia.

K rôznym chronickým ochoreniam sa taktiež pridružujú vážne poškodenia črevnej flóry, ako cukrovka, autoimúnná choroba, endokrinologické choroby, obezita a neurologické ochorenia. Je typickým pooperačným následkom chemoterapie, hormonálnej terapie a rádioterapie.

### *Stres*

Krátkodobý stres poškodzuje črevnú flóru, ale väčšinou sa ľahko napraviť, keď sa odstráni zdroj stresu. Avšak dlhodobý fyzický alebo psychický stres môže trvalo poškodiť našu črevnú flóru.



### *Iné faktory*

Fyzická vyčerpanosť, staroba, alkoholizmus, znečistenie životného prostredia, styk s toxickými látkami, sezónne faktory, iónová radiácia a extrémna klíma takisto výrazne ovplyvňujú našu benefičnú flóru.

Každý jeden z nás nosí vo svojich črevách unikátnu zmes mikróbov. Pod vplyvom liekov a iných faktorov vymenovaných vyššie sa táto črevná flóra zmení unikátnym spôsobom a spôsobí náchylnosť na rôzne zdravotné problémy. Je to absolútne nepredvídateľný proces a veda dodnes nemá spofahlivé metódy testovania na obrovské množstvo mikróbov v črevách, nehovoriac o liečbe akejkoľvek abnormality. Toto poškodenie sa odovzdáva z generácie na generáciu ako novorodenec dostáva svoju črevnú flóru od matky. Ako sa toto poškodenie odovzdáva ďalšej generácii, stále sa prehľbuje. Tento proces sa prejavuje na vážnosti zdravotných problémov súvisiacich s abnormálnou črevnou flórou, vystopovateľnou v generáciách pred nami. Napríklad toto je veľmi bežný scenár, s ktorým sa často stretávam na svojej klinike: stará mama má menšie tráviace problémy vďaka miernej črevnej dysbióze. Svoju mierne abnormálnu črevnú flóru odovzdáva svojej dcére. Navýše sa rozhodne, že ju nebude dojsť, pretože to nie je v móde. Následkom toho jej dcéra trpí alergiou, migrénou, PMS a tráviacimi problémami. Potom sa dievča od veku 16 rokov rozhodne užívať antikoncepciu, čo iba prehĺbi poškodenie jej črevnej flóry, k čomu sa pridajú antibiotické terapie vďaka rôznym infekciám a stravovanie v rýchloobčerstvení. Po desiatich rokoch užívania antikoncepcie porodí deti, ktorým odovzdá svoju vážne abnormálnu črevnú flóru. Jej deti trpia tráviacimi a imunitnými problémami, ktoré vedú k ekzému, astme, autizmu a iným poruchám učenia.

Vačšine tu opísaných faktorov ťažko predísť v našom modernom svete. Pod ich vplyvom benefičné baktérie v črevách strácajú schopnosť naplniť svoje funkcie, ktoré sme opísali v predchádzajúcich kapitolách. Nie sú schopné ochrániť tráviacu sústavu od oportunistickú črevnej flóry a tranzitných baktérií, vírusov a húb, čo naštartuje celú reťaz patológie v črevách a zvyšku tela. Aby sme lepšie porozumeli, k čomu dochádza v takejto situácii, pozrime sa na oportunistickú flóru, ktorá žije v našej tráviacej sústave.

## 5. OPORTUNISTICKA FLORA

Už sme detailne hovořili o esenciálnej flóre (dobré baktérie) v črevách a o jej mnohorakých funkciách. Pozrime sa teraz na druhu skupinu baktérií - na oportunistickú flóru. Toto je veľká skupina rôznych mikróbov, počet a kombinácie ktorých môžu byť veľmi unikátně. Je ich približne 500 rôznych druhov v ľudských črevách. Z nich sú najčastejšie *bakteroidy*, *peptokoky*, *stafylokoky*, *streptokoky*, *bacilli*, *Clostridia*, *kvasinky*, *enterobaktérie* (*Próteus*, *Clebsielli*, *Citrobaktérie* atď.), *fusobaktérie*, *eubaktérie*, *Spirochaetaceae*, *Spirillaceae*, *Catenobaktérie*, rôzne vírusy a mnohé iné. Je zaujímavé, že mnohé z týchto oportunistických baktérií, keď sú v malom počte a pod kontrolou, vlastně napíňajú určité dobré funkcie v črevách, ako je účasť na trávení potravín, na rozkladání lipidov a žľčnícových kyselín.^

V zdravých črevách je ich počet obmedzený a veľmi prísne kontrolovaný benefičnou črevnou flórou. Ale ak benefičná črevná flóra je oslabená a poškodená, vymknú sa spod kontroly. Každý z týchto mikróbov je schopný spôsobiť rôzne zdravotné problémy. Bude to fascinujúca oblasť výskumu v budúcnosti, pretože sa zdá, že charakter našej individuálnej oportunistickej flóry môže určovať, na ktoré choroby budeme v živote náchylní. Ano, väčšinu našich budúcich zdravotných problémov nosíme v črevách v podstate od narodenia. Kým sa dobré staráme o svojich obrancov, o benefičnú flóru, tí zlí možno nikdy neukážu svoju škaredú tvár. Zial', náš moderný životný štýl skôr alebo neskôr poškodí našu vnútornú flóru a oportunisti čakajúci na svoju chvíľu sa zaktivujú.

Najznámejšia kvasinka je *Candida albicans*, ktorá spôsobuje neopísateľné utrpenie miliónom ľudí na svete. Hojně množstvo literatúry sa publikovalo o kandidiáze, takže sa tu na ňu nesústredíme. Avšak musím povedať, že mnoho z toho, čo sa opisuje ako syndrom kandidy, je v podstate následkom črevnej dysbiózy (abnormálnej črevnej flóry), ktorá zahŕňa aktivitu mnohých iných oportunistických a patogénnych mikróbov. *Candida albicans* nikdy nie je sama v ľudskom tele. Jej aktivita a schopnosť prežiť a spôsobiť ochorenie závisí od stavu triliónov jej susedov - rôznych baktérií, vírusov, protozoí, iných kvasiniek a mnohých iných mikrostvorení. V zdravom tele *Candida* a mnohé iné mikroby schopné spôsobiť choroby sú veľmi dobre kontrolované benefičnou flórou. ŽiaF, éra antibiotík poskytla *Candide albicans* výnimočnú šancu. Běžné širokospektrálne antibiotiká zabijú mnoho rôznych mikróbov v tele - zlé i dobré

ale nemajú vplyv na *Candidu*. Teda po každej antibiotickej terapii je *Candida* ponechaná bez akejkoľvek kontroly. Rastie a prekvitá. Na počiatku éry antibiotík lekárska profesia si uviedomila tento fenomén a pravidelné sa predpisal Nystatin (protikandidové antibiotikum) zakaždým, keď sa predpisovali širokospektrálne antibiotiká. Avšak, nech už z akéhokoľvek dôvodu, lekári toto prestali praktizovať pred dekadami. Dnes splácame cenu za tento krok - kandidová infekcia sa stala extrémne bežnou. Ďalší faktor okrem antibiotík, ktorý zohráva v našom modernom svete hlavnú úlohu v pre množení *Candidy*, je naše stravovanie. *Candida* žije na cukri a na procesovaných uhľohydrátoch. Tieto potraviny momentálne dominujú v našom západnom spôsobe stravovania.

Niektorí oportunisti, vymenovaní vyššie, keď sa vymknú spod kontroly, prekročia bariéru črevnej steny, dostanú sa do lymfatickej sústavy a krvného obehu, čím spôsobia problémy v rôznych orgánoch v tele. Samozrejme, prvým miestom, ktoré trpí, bude tráviaca sústava. Niet divu, že tráviaca sústava, ktorá obsahuje masu abnormálnych baktérií, nemôže fungovať správne. Najčastejším dôsledkom črevnej dysbiózy je neslávnny syndrom dráždivého hrubého čreva (IBS - Irritable Bowel Syndrome). V tomto prípade črevá obýva celá plejáda oportunistických baktérií a spôsobuje nepříjemné symptomy IBS. Čím ďalej, tým viac výskumov poukazuje na prepojenie Crohnovej choroby a ulceróznej kolitídy s aktivitou oportunistickej črevnej flóry, ktorá sa vymkla spod kontroly.

Niektorí oportunisti, keď poškodené dobré baktérie ich prestanú kontrolovať, prepracujú sa až k črevnej stene a poškodia jej integritu, spravia na nej „diery“. Napríklad mikrobiológovia spozorovali, že bežné oportunistické črevné baktérie z rodu *Spirochaetaceae* a *Spirilloceae* sú schopné kvôli svojej špirálovitej štruktúre roztlačiť črevné bunky a tak porušiť integritu črevnej steny. Tým umožňujú prechod rôznych látok, ktoré by to inak nedokázali. *Candida albicans* má taktiež túto schopnosť. Jej bunky sa prímknú k črevám, doslovné do nej „zapustia kořene“ a vytvoria na nej diery. Sčasti strávené potraviny sa dostávajú cez túto prepúšťajúcu črevnú stenu do krvného obehu, kde imunitná sústava ich rozpozná ako cudzie a napáda ich. Takto vznikajú potravinové alergie a intolerancie. Potraviny teda nemajú šancu byť správne strávené predtým, než dojde k absorpcii cez poškodenú črevnú flóru. V mnohých prípadoch, keď sa črevná stena uzdraví, ustúpia aj potravinové alergie.

Oportunistická flóra neustále produkuje jedovaté látky, ktoré sú vedľajším produktom ich metabolizmu. V zdravom tele mnohé z vedľajších

produktov môžu byť fyziologické, pretože v procese evolúcie sa zapojili do normálnej funkcie ľudského tela. Napríklad, veľmi dobre známa skupina toxínov, produkovaných črevnými baktériami, sú aminy - metabolity aminokyselín. Mnohé z nich majú významnú rolu, ktorú zohrávajú vo fyziológii tela. Dobrým príkladom je histamín - dôležitý neurotransmitter v tele. Určité buňky v tele prirodzene produkujú histamín. Avšak produkujú! ho aj rodiny *Proteus*, *E. coli*, *stafylokoky* a mnohé iné baktérie v črevách. V situácii, keď sa tieto oportunistické baktérie premnožia kvôli nedostatku kontroly benefičnej flóry, začnú produkovať priveľa histamínu. Keďže histamín zohráva úlohu v mnohých funkciách ľudského tela, všetky tieto funkcie sa narušajú prílevom prebytočného histamínu do krvi. Běžnými symptómami sú alergie, neustále nízky krvný tlak, prílišná produkcia telesných tekutín, ako je napríklad slina, dysfunkcia hypotalamu sprevádzaná hormonálnymi zmenami (bežným následkom je PMS), emocionálna nestabilita, abnormality spánku, závislosti a mnohé iné. Nadbytok histamínu v tele sa volá histadélie. Tento stav ako prvý opísal Dr. Carl Pfeiffer u mnohých ľudí trpiacich depresiou, schizofréniou, závislosťami a autizmom. Psychiatri liečia schizofréniu antihistaminovými liekmi. Nikto sa však zatiaľ nevenoval liečbe črevnej flóry s cieľom normalizovať tvorbu histamínu v tele a liečiť symptomy histadélie.

Dalšie dobré preskúmané amidy sú: dimetylamín, piperidín, pyrolidín, tyramín, oktopamín, ktoré produkuje bakteriálna aktivita v črevách z rôznych aminokyselín (cholin, lecitin, metylamín, lyzín, arginín, ornitín a tyrozín) a ktoré sú známe svojou schopnosťou spôsobiť cerebrálnu depresiu s abstinenčnými symptómami, intelektuálnym úpadkom, abnormalitami správania a emócií.

GAPS deti a dospelí najčastejšie vykazujú premnoženie oportunistických mikróbov na testoch stolice (aspoň tých, na ktoré ich testujú). Tieto najčastejšie zahrňujú *Candida albicans*, *bakteroidy*, *Clostridia spp.*, rodina *Proteus*, *streptokoky* a *stafylokoky*. Toto premnoženie je takmer vždy v kombinácii buď s absenciou alebo so značným nedostatkom benefičných baktérií. Žiaľ, naše možnosti testovať stolicu sú veľmi primitívne. Do tejto oblasti výskumu sa priveľa peňazi nedostalo. Medzi profesionálmi prebieha diskusia o platnosti analýzy stolice, pretože ona iba ukazuje, aké mikroby môžu byť v priestore medzi črevnými stenami. Neinformuje o dôležitých obyvateľoch čriev - tých, ktoré žijú! na črevnej stene, teda o múrových baktériách. To sú baktérie, ktoré zachovávajú integritu čriev a ich schopnosť tráviť a vstrebávať potraviny a zohrávajú dôležitú rolu v imunite. Len málo výskumov sa vykonalo s biopsiou črevnej

steny a následnou mikrobiologickou analýzou, ktoré však naznačujú, že múrové baktérie sa môžu veľmi odlišovať od tých, ktoré obývajú priestor medzi črevnými stenami, teda v celom lumene čriev. Okrem toho analýza stolice odzrkadľuje iba mikrobiálnu populáciu hrubého čreva a nezobrazuje, čo žije vo vyšších traktoch čriev, kde sa odohrávajú významné procesy trávenia a vstrebávania. Žiaľ, sme iba v počiatočných štádiách testovania črevnej flóry. Avšak je dostupné veľké množstvo informácií o tom, ako by mala vyzeráť bakteriálna populácia stolice u normálneho zdravého človeka a v porovnaní s týmto obrazom GAPS pacienti majú veľmi abnormálne výsledky.

Skupina oportunistických črevných baktérií, zvaných **bakteroidy**, sa bežne nachádza pri analýze stolice GAPS pacientov a zasluhuje si trochu pozornosti. Sú najrozšírenejšími oportunistickými baktériami v črevách dospelých v západnom svete, čo sa môže vysvetliť tým, čo tieto baktérie rady jedia - cukor, škrob a laktóza - kostra západnej stravy. Zatiaľ sa v Fudskom tele identifikovalo 22 druhov týchto baktérií, najčastejšími sú *bacteroides fragilis* a *bacteriodes melaninogenicus*. Tieto baktérie sa takmer vždy nachádzajú v infikovaných tkanivách tráviacej sústavy, abscesoch (dutinách vyplnených hnisom), vredoch, pri močových infekciách, pľúcnych infekciách, zápale pobrušnice, infekcii srdcových chlopní, krvi, ústnej dutiny, zubov a ďasien, v prípade gangrény a pri pooperačných infekciách. Ide o oportunistov, ktorí sa ponevieraajú na všetkých slizniciach tela čakajúc na šancu spôsobiť problémy. Vo všeobecnosti však nespôsobujú problémy sami, ale prídávajú sa k ešte väčším frajerom na ihrisku a v ich spoločnosti sa plne prejaví ich schopnosť spôsobiť choroby. Napríklad veľmi často sa nachádzajú v spoločnosti *Clostridie*. Zdá sa, že sú v dobrom priateľstve s rodinou *Clostridia*, ktorá sa považuje za oveľa nebezpečnejšiu než *bakteroidy*. *Bakteroidy*, zdá sa, ukazujú svoju schopnosť spôsobiť choroby oveľa účinnejšie v spoločnosti *Clostridie* a zároveň jej asistujú v činnosti.

Členovia **rodiny Clostridie** sa takmer vždy nájdu v testoch stolice autistických detí a dospelých. Doposiaľ poznáme asi sto rôznych druhov *Clostridie*. Okrem autizmu sú prítomné v stolici ľudí so schizofróniou, psychózou, ťažkými depresiami, paralýzou svalstva, abnormalit svalového tonusu a v prípade iných neurologických a psychiatrických stavov. Mnohé druhy *Clostridie* sú normálnymi obyvateľmi ľudských čriev. Napríklad *Clostridium tetani* sa bežne nachádza v črevách zdravých ľudí a zvierat. Spóry týchto baktérií sa dostávajú fekáliami do zeme, kde môžu prežiť niekoľko rokov. Väčšina pôdy na Zemi by sa na tetanové spóry

otestovala pozitívne. Všetci vedia, že tetanus je smrteľná choroba vďaka extrémne silnému neurotoxínu *Clostridium tetani*. Ktokoľvek sa zraní a dostane sa do styku s pôdou, okamžite sa mu odporúča očkovať proti tetanu. Takto reagujeme na tetanus, iba ak sa baktéria dostane priamo na naše tkanivá alebo do krvi. *Clostridium tetani*, ktoré žije v našich črevách, v normálnom prípade nepredstavuje nebezpečenstvo, pretože jeho toxín sa nemôže dostať cez zdravú črevnú stenu. GAPS pacienti však zdravú črevnú stenu nemajú, čo umožňuje toxínom dostať sa do tela.

Mnohé iné druhy *Clostridie* (*perfringens*, *novyi*, *septicum*, *histolyticum*, *sordelli*, *aerofetidum*, *tertium*, *ŠSorangenes atd.*) sa bežne nachádzajú v ľudských črevách, vylučujú toxíny podobné toxínu tetanu, ako aj mnohé iné druhy toxínov. Ako teda môžeme mať tieto smrtonosné baktérie v našich črevách a napriek tomu byť zdraví? Pretože sú pod prísnou kontrolou našich dobrých baktérií, ktoré im nedovolia množiť sa, a ešte dôležitejšie je, že nedovolia jich toxínom dostať sa cez črevnú stenu do krvného obehu.

Avšak v GAPS črevách, kde pacient nemá benefičné baktérie, ktoré by ochraňovali črevnú stenu a kontrolovali *Clostridium*, neurotoxíny majú veľmi dobré šance dostať sa do krvného obehu a tým do mozgu, ako aj do ostatných častí nervovej sústavy ovplyvňujúcej jej rozvoj a fungovanie. Citlivosť na svetlo a zvuky sú typickými príznakmi tetanovej infekcie a rôznych GAPS stavov, ako sú autizmus, schizofrénia, psychóza, dyslexia, a preto sa zdá, že tieto dva problémy spolu súvisia. Väčšina GAPS detí a dospelých, ktorých som ošetrovala na svojej klinike, má abnormálny svalový tonus podobný príznaku mierneho vystavenia tetanového neurotoxínu. Typickým obrazom je, keď naťahovače majú väčší tonus ako sťahovače. Možno toto je jeden z dôvodov, prečo autistické deti a dospelí chodia po špičkách a často robia sebastimuláciu vystieraním rúk, prstov a nôh do veľmi zvláštnych pozícií. V týchto prípadoch, keď sa stolica pacienta analyzovala, takmer bez výnimky išlo o premnoženie *Clostridie spp.* Nedávny výskum na University of Reading vo Veľkej Británii, ktorý vykonal tím mikrobiológov pod vedením profesora Glenna Gibsona, našiel veľmi vysoké hladiny *Clostridie* v črevách 150 autistických detí a ďalší výskumný program našiel podobné vysoké hladiny v črevách ďalších 60 autistických detí, ktoré neboli prítomné u ich neautistických súrodencoch.

Presne tak ako *Candida albicans* aj *Clostridia* dostala špeciálnu sancu vďaka ére antibiotík, pretože *Clostridie* im takisto odolávajú. Takže každá terapia širokospektrálnymi antibiotikami odstraňuje dobré baktérie

a ponecháva *Clostridie* bez kontroly, dovol'uje im rozrastať. Rôzne druhy *Clostridie* spôsobujú silné zápaly v tráviacej sústave, napríklad *Clostridium difficile* spôsobuje potenciálne smrteľnú pseudomembránovú kolitídu. Niektoré druhy *Clostridie* sa spájajú s takými ničivými tráviacimi poruchami, ako je Crohnova choroba či ulcerózna kolitída. Nepochybujem, že rodina *Clostridie* zohráva dôležitú rolu takisto aj v rozvoji autistickej enterokolitídy. Výskúm v budúcnosti to ukáže. Někjaké fakty na podporu tejto hypotézy sú však už teraz dostupné. Například William Shaw z Great Plains Laboratories hlási množstvo prípadov, kde terapia anticlostridiových liekov Metronidazole (Flagyl) a Vancomycin redukovali autistické symptomy a zlepšili trávenie a biochemický obraz u autistických detí. Takmer vo všetkých prípadoch však sotva sa lieky vysadili, všetky symptomy a biochemické abnormality sa vrátili. Žiaľ, lieky proti *Clostridiu* sú toxické. Majú vážne ved'ajšie účinky. Preto ich nemôžeme predpisovať na dlhé obdobia ani deťom, ani dospelým. *Clostridie* sú baktérie vytvárajúce spory, čo znemožňuje ich vyhubenie. Môžeme ich iba kontrolovať a najlepším spôsobom na to je spôsob Prírody - benefičnými baktériami.

Ďalšia veľká skupina baktérií, ktoré sa väčšinou premnožia v prípade črevnej dysbiózy, sú **sulfát-redukujúce baktérie**. Je mnoho druhov týchto mikróbov, vymenujeme iba niektoré z nich: *Proteobaktéria*, *Thiobacilli*, *Chromatiaceae*, *Desulfotomaculum spp.*, niektoré grampozitívne baktérie, huby a bakteroidy. Tieto baktérie metabolizujú sulfát pochádzajúci z potravín do sulfidov, väčšina ktorých je toxická. U 95 % autistických detí sa zistil veľký nedostatok sulfátov. Baktérie redukujúce sulfáty v tele nepochybne zohrávajú významnú rolu v spôsobení tohto nedostatku. Sulfáty sú potrebné pre mnoho funkcií v tele, například pre detoxikáciu a normálny metabolizmus mozgových neurotransmiterov. Premnozenie sulfát-redukujúcich baktérií spôsobuje, že sira je nedostupná pre telo a pretvára sa do toxických látok, ako je sírovodík, plyn zapáchajúci ako pokazené vajcia. Mnohí rodičia autistických detí mi hovoria, že plyny a stolica ich detí majú tento charakteristický zápach.

Pozřeli sme sa teda na niektoré patogény nachádzajúce sa v črevách u GAPS pacientov. K tejto veselej spoločnosti môžeme ešte pridať vírus osýpok, ktorý našla výskumná skupina Dr. A. Wakefielda. Jedine tomuto vírusu sa včenovali takto detailne. V odbornej literatúre sú rôzne indikácie, že rôzni predstavitelia rodiny herpes vírusu sú taktiež veľmi aktívni u týchto pacientov. Koľko iných vírusov môže byť v GAPS črevách, ktoré sme ešte neštudovali? Koľko iných patogénnych baktérií, húb, protozoí

a iných mikróbov sa tam nachádza, na zistenie a výskúm ktorých zatiaľ nemáme vhodné metódy? Veda ich nepochybne skôr alebo neskôr dobehne a dozvieme sa, čo sú zač a ako s nimi máme zaobchádzať. Co by sme však mali urobiť dnes pre našich GAPS detí a dospelých? Ako vždy, Príroda má svoju odpoveď - benefičná flóra. Keď niekto má dobré baktérie vo svojich črevách, to je najlepší spôsob, ako držať na uzde *Candida*, *Clostridium*, *bakteroidy*, vírusy a mnohé iné mikroby. Dobré fungujúca zdravá črevná flóra nielenže bude kontrolovať patogény, ale zachová aj integritu črpanej steny, teda nedovolí toxínom patogénnych mikróbov prekročiť ji/ Takto koná Príroda, mali by sme ju teda napodobňovať.

Kvôli nedostatku alebo značnej redukcii počtu benefičných baktérií tráviacu sústavu syndromu GAP ovláda oportunistická a patogénna mikrobiálna flóra, neustále produkujú riekku toxicity tečúcu z čriev do mozgu. Táto toxicita pravdepodobne spôsobuje autizmus, schizofréniu, hyperaktivitu, dyspraxiu, dyslexiu, psychózu, depresiu, obsesie atď. u týchto detí a dospelých.

Už sme sa pozreli na niektoré z týchto toxínov. Pozrime sa teraz na ďalšie.



## 6. SÚVISLOSŤ TRÁVENIA A PSYCHOLÓGIE

v

*Človek vidí iba to, čo hľadá,  
Človek hľadá iba to, čo pozná.*  
Goethe

}

Moderná medicína rozdelila ľudské telo do rôznych sústav a oblastí: srdcovo-cievna sústava, tráviaca sústava, nervová sústava, atď. Podľa tohto delenia sa vytvorili rôzne špecializácie v medicíne, z ktorých každá sa sústreďuje na určitú časť ľudského tela: kardiológia, gastroenterológia, gynekológia, neurológia, psychiatria atď. Má to aj svoj/dôvod. Lekárska veda počas svojej existencie nahromadila enormné množstvo vedomostí. Žiaden lekár na svete by ho nemohol ovládať do detailov. Práve špecializácia umožňuje lekárom sústrediť sa na určitú oblasť vedomostí, naučiť sa ju dôkladne a stať sa v nej expertom.

Avšak od raných rokov systému špecializácie si mnohí lekári uviedli rozvíjajúci sa problém. Špecialista v určitej oblasti má tendenciu sústrediť sa iba na orgány, ktoré najlepšie ovláda, a ignoruje zvyšok tela. Zabúda sa na fakt, že každý orgán v tele existuje v súlade a spolupracuje s celým telom. Telo žije a funguje ako celok, kde každý systém, orgán, tkanivo, dokonca aj každá bunka navzájom od seba závisí, navzájom sa ovplyvňuje a komunikuje. Nikto by sa nemal pozeráť na žiadny orgán, a už vonkoncom ho liečiť bez toho, aby sa nepozrel na celé telo.

Jedno z odvetví medicíny má však obzvlášť sklon pozeráť sa na orgán svojho záujmu oddelene od zvyšku tela, a to je psychiatria. Mentálne problémy sa skúmajú z rôznych uhlov pohľadu: genetika, skúsenosti z detstva, psychologické vplyvy. Posledný faktor, ktorý by psychiatria zväžila, by bola pacientova tráviaca sústava. Moderná psychiatria to jednoducho nerobí. Napriek tomu sa v histórii lekárskej vedy zaznamenalo množstvo prípadov, kde vážne psychiatrické stavy sa vyliečili jednoduchým „vyčistením“ pacientovej tráviacej sústavy. Známy japonský profesor Kazuzo Nishi odhadol, že aspoň jeden z desiatich psychiatrických stavov sa dá odvodiť zo stavu sebaotrávenia vychádzajúceho z čriev.

Prevažná väčšina psychiatrických pacientov trpí problémami v tráviacej sústave, ktoré však lekári prevažne ignorujú. Spojitosti trávenia a mozgu moderní lekári z nejakého dôvodu nerozumejú. Vypisujú milióny

predpisov na antidepresíva, lieky na spanie a iné farmaceutické prípravky, ktoré ich pacienti majú dať do svojej tráviacej sústavy, s cieľom ovplyvniť činnosť ich mozgu. Napriek tomu však nechápu súvislosť medzi tráviacou sústavou a mozgom. Každý vie, ako vplýva alkohol na ľudský mozog. Kde kladieme alkoholické nápoje? Samozrejme, do svojej tráviacej sústavy. Avšak nemusíme užiť jedovaté látky, aby sme ovplyvnili činnosť svojho mozgu. V našej tráviacej sústave sú určité mikróby, ktoré nám dodajú dostatok permanentného zdroja jedovatých látok.

Ako som to už v predchádzajúcich kapitolách opisala, tráviaca sústava pacienta so syndrómom GAP sa stáva najväčším zdrojom otrávenia v tele. V abnormálnej črevnej flóre u týchto detí a dospelých sa vytvára neznáme množstvo neurotoxínov, ktoré sa vstrebávajú cez poškodenú črevnú stenu do krvi a následne do mozgu. Zloženie týchto jedovatých látok môže byť veľmi individuálne, a toto je jeden z dôvodov, prečo pacienti so syndrómom GAPS sú takí rozdielni. Počet týchto toxínov je neznámy. Avšak už sme nahromadili významné množstvo vedomostí o niektorých z nich, ktoré sa najčastejšie objavujú u detí a dospelých s týmto syndrómom. Ide o tie typy toxínov (jedov), ktoré by z kohokoľvek urobili mentálne chorého. V predchádzajúcej kapitole sme sa pozreli na niektoré z nich. Nanešťastie máme ich o niečo viac.

## **Etanol a etanál**

Keď rozmýšľame o autizme, ADHD, schizofrénii, dyslexii, dyspraxii a iných psychologických problémoch, mnohí ľudia ich nespájajú s alkoholizmom. Medzi nimi je však veľmi vážna spojitosť. Vieme, že z rôznych dôvodov deti a dospelí so syndrómom GAP majú vo svojom tele prebytok patologickej flóry. Jedna skupina týchto patogénov takmer bez výnimky sú kvasinky, vrátane rôznych druhov *Candidy*. Kvasinky na svoje prežitie potrebujú glukózu, a tá sa tvorí v procese strávenia uhľohydrátov. U zdravých ľudí sa potravinová glukóza pretvára do mliečnej kyseliny, vody a energie cez biochemický proces zvaný glykolýza. U ľudí s premnoženými kvasnicami *Candida* *stopne* glukózu a pretvorí ju úplne iným spôsobom, ktorú nazývame alkoholová fermentácia. V tomto biochemickom procese *Candida* a iné kvasinky pretvoria potravinársku glukózu na alkohol (etanol) a na svoj vedľajší produkt - etanál. Tento jav po prvý raz opisali u dospelých osôb, ktorí sa javili ako opití, hoci nekonzumovali alkohol. Neskôr sa zistilo, že títo dospelí mali vo svojej tráviacej

sústave premnožené kvasinky, ktoré vyrábali alkohol a zapríčinili ich permanentnú „opilosť“. Títo ľudia boli určite „opití“ po konzumácii jedál s vysokým obsahom uhľohydrátov, pretože práve ony sú Candidou pretvorené počas trávenia na alkohol. Napriek tomu, že títo ľudia nekonzumovali alkohol, prejavili sa u nich typické symptómy alkoholizmu.

Alkohol a jeho vedľajšie produkty majú nízku molekulárnu hmotnosť a práve to im umožňuje prenikať cez akákoľvek bariéry v ľudskom tele. Do krvi sa vstrebajú veľmi rýchlo a sú schopné ľahko preniknúť aj cez placentu k vyvíjajúcemu sa plodu. Tehotenstvo je prirodzeným stavom potlačenej imunity. Ak žena má v tele premnoženú Candidu, tehotenstvo tento stav iba zhorší. Premnožené kvasinky v tele tehotnej ženy by produkovali alkohol a jeho vedľajšie produkty, ktoré by ovplyvnili vývin dieťaťa. Po narodení by toto dieťa naďalej dostávalo alkohol a jeho vedľajšie produkty cez materské mlieko, ktoré obyčajne obsahuje rovnaké množstvo ako matkina krv. Ďalej, ak dieťa zdedí matkinu flóru, ovládanú kvasinkami, dieťa bude vytvárať svoje vlastné hladiny alkoholu a mnohých iných toxínov. Konzumácia alkoholu a premnožené kvasinky v otcovom tele takisto vplývajú na rozvoj dieťaťa, preto otcovia s premnoženými kvasinkami tiež prispievajú k tomuto problému. Dokonca na mojej klinike viac ako 50 % otcov autistických detí trpí abnormálnou črevnou flórou a s ňou spojenými zdravotnými problémami.

Takže čo s nami spraví alkohol a jeho vedľajšie produkty? Všetci vedia, že alkohol je vysoko toxický, obzvlášť pre deti. Neexistuje časť tela, ktorá by sa nepoškodila neustálym prísunom alkoholu, aj keby išlo o tie najmenšie dávky. Predkladám iba niekoľko následkov chronickej prítomnosti alkoholu v tele:

- Znížená schopnosť žalúdočnej steny vyrábať žalúdočnú kyselinu.
- Poškodenie pankreasu a zníženie schopnosti vytvárať dôležité enzýmy, čo má za následok oslabené trávenie.
- Priame poškodenie črevnej steny, spôsobujúce zlé vstrebávanie.
- Následkom zlého vstrebávania vitamínov, minerálov a aminokyselín vzniká nedostatok výživných látok v tele. Najčastejšie sa objavuje nedostatok vitamínu B a A.
- Poškodená imunitná sústava.
- Poškodenie pečene spojené so zníženou schopnosťou detoxikovať lieky, znečisťujúce látky a toxíny.
- Neschopnosť pečene zbaviť sa starých neurotransmiterov, hormónov a iných vedľajších produktov normálneho metabolizmu. Následkom

toho sa tieto látky hromadia v tele a spôsobujú abnormality v správaní a mnohé iné problémy.

- Poškodenie mozgu spojené s nedostatkom sebaovládania, oslabenou koordináciou, spomaleným rozvojom reči, agresiou, mentálnou retardáciou, stratou pamäti a otufenosťou.
- Poškodenie periférnych nervov spojené so zmeneným zmyslovým vnímaním a ochabnutím svalstva.
- Priame poškodenie svalového tkaniva spojené so zmenenou schopnosťou napnúť a uvoľniť svaly, svalová slabosť.
- Alkohol má schopnosť posilniť jedovatosť väčšiny liekov, znečisťujúcich látok a iných toxínov.
- Zmena v trávení bielkovín, uhľohydrátov a lipidov v tele.

Etalán sa považuje za najjedovatejší vedľajší produkt alkoholu. Jedným z najdevastujúcejších vplyvov tejto nebezpečnej chemikálie je jej schopnosť zmeniť štruktúru bielkovín. Naše telo je zložené z proteínov/bielkovín. Myriády rôznych aktívnych látok počnúc od hormónov až po enzýmy sú proteínmi. Keď sú premenené etalánom, nie sú už schopné správne vykonávať svoju úlohu. Bielkoviny zmenené etalánom pravdepodobne zodpovedajú za mnohé autoimúnne reakcie v ľudskom tele. Znamená to, že imunitný systém začne útočiť sám na seba. Protilátky proti týmto bielkovinám, zmeneným etalánom, ktoré imunitný systém vytvára, aby ich zničil, môžu tiež napádať normálne bielkoviny v tele, ktoré majú podobnú štruktúru. Autistické deti a schizofrenickí pacienti pri testovaní zvyčajne vykazujú protilátky proti svojim vlastným tkanivám. Jedným z najbežnejších je protilátka proti bielkovine v látke zvanej myelín. Myelín tvorí súčasť anatómie mozgu a zvyšku nervového systému. Pokrýva mozgové bunky a ich **konáre, nervové vlákna**. Keď myelín je poškodený, u dospelých pacientov sa to prejavuje ako skleróza multiplex. Je niekoľko podobností v neurologickom obraze detí s autizmom a dyspraxiou a pacientov s diagnózou sklerosis multiplex, ktoré môžu byť spôsobené etalánom produkovaným premnoženými kvasinkami.

Alkohol a etalán premieňajú mnohé zásadné výživné látky v tele na nepoužiteľné. Napríklad etalán, viažuc sa k bielkovinám, spôsobuje funkčný nedostatok vitamínu B<sub>6</sub>, ktorý je dôležitým faktorom v tvorbe neurotransmitterov, pri trávení mastných kyselín a mnohých iných funkciách v tele. Čo je vlastne funkčný nedostatok? Znamená to, že dieťa možno dostáva dostatok vitamínu B<sub>6</sub> v potravinách, ale keďže etalán obsadil pracovný terén v týchto proteínoch, ony nemôžu správne vykonávať

svoju funkciu. Vitamín teda pláva v tele v podstate bezvýznamným štýlom a nakoniec sa vylúči. Toto sa pravdepodobne stáva nielen s vitamínom B<sub>6</sub>, ale aj s mnohými inými aktívnymi látkami v tele, ktoré sa musia spájať s bielkovinami, aby mohli vykonávať svoju funkciu.

Takže hovorili sme o alkoholizme v spojitosti s deťmi a mladými dospelými. Šokujúce, však? Čo nasleduje? ... Nuž teraz prejdeme k drogovej závislosti.



## Opiáty z lepku a kazeínu

Opiáty sú drogy ako napríklad ópium, morfium a heroín, ktoré bežne užívajú drogovovo závislí ľudia. Čo majú spoločné s deťmi a dospelými so syndrómom GAP?

Lepok je bielkovina v obilninách, ktorú obsahuje najmä pšenica, raž, ovos a jačmeň. Kazeín je mliečna bielkovina, ktorá sa nachádza v mlieku kravskom, kozom, ovčom alebo ľudskom a vo všetkých mliečnych výrobkoch vyrábaných z nich. V tele pacientov so syndrómom GAP sa tieto bielkoviny nestrávia správnym spôsobom a stávajú sa látkami s podobnou chemickou štruktúrou ako opiáty, ako morfium a heroín. V súvislosti s týmto vykonali dostatočne rozsiahly výskum vedci ako Dohán, Reichelt, Shattock, Cade a iní. V moči pacientov trpiacich schizofréniou, autizmom, ADHD, postpartálnou psychózou, epilepsiou, Downovým syndrómom, depresiou a niektorými autoimúnnymi problémami ako reumatická artritída sa nachádzali peptidy lepku a kazeínu, zvané **gluteomorfíny** a **kazomorfíny**. Tieto opiáty z obilnín a mlieka sa pravdepodobne dostávajú cez krvno-mozgovú bariéru a blokujú určité oblasti mozgu podobne, ako by to spôsobil ópium alebo heroín.

Prečo sa to stáva? Vysvetlenie sa nepochybne skrýva v pacientovej tráviacej sústave.

Ako sme už hovorili v predchádzajúcich častiach, tráviaca sústava pacientov so syndrómom GAP je v žalostnom stave. Trávenie proteínov sa začína v žalúdku činnosťou pepsínu, enzýmu na strávenie bielkovín, ktorú vytvára žalúdočná stena. Žalúdočná kyselina je zásadná pre trávenie bielkovín, keďže práve ona vytvára normálne okolnosti pre pepsín, aby vykonával svoju úlohu v rozložení bielkovín na kratšie peptidové reťazce. Ľudia so syndrómom GAP obyčajne majú nízku hladinu žalúdočnej kyseliny, dôvodom čoho je abnormálna črevná flóra a premnožená patogénna flóra. Napríklad, *Candida* sama osebe môže vytvoriť také

toxíny, ktoré majú schopnosť potlačiť vytváranie žalúdočnej kyseliny. Tieto toxíny by sa napríklad vylučovali mliekom matky s premoženou *Candidou* v črevách. Je to možné, že kým dieťa so syndrómom GAP je dojčené, dostáva tieto toxíny od matky cez materské mlieko, čo oslabuje jeho schopnosť tvorby žalúdočnej kyseliny hneď od začiatku. Keďže materské mlieko nepotrebuje takmer žiadne trávenie, dieťa nepotrebuje vysoké hladiny žalúdočnej kyseliny, kým je výlučne dojčené. Keď sa však zavádzajú nové jedlá, nízke množstvo žalúdočnej kyseliny sa stáva problémom. Kým sa dieťa úplne odstaví, tráviaca sústava dieťaťa už pravdepodobne má dostatok vlastnej *Candidy* a iných patogénov, ktoré vytvárajú toxíny, a tie by mohli naďalej znižovať hladiny žalúdočnej kyseliny. Do jedálneho lístka dieťaťa sa ako prvé bielkoviny najčastejšie zavádza kazeín z náhradného mlieka a lepok z pšenice. V žalúdku s nízkou hladinou žalúdočnej kyseliny prvé kroky v trávení týchto a mnohých iných bielkovín asi nepôjdu veľmi dobre. Neskôr by sa tieto zle strávené bielkoviny dostali do čriev, kde tráviace enzýmy pankreasu by mali rozkladať tieto proteíny. Nízka kyslosť žalúdka oslabuje aj vytváranie týchto enzýmov pankreasu. Preto ďalší krok v trávení proteínov tiež zlyháva. V ďalšej fáze by tieto nedostatočne strávené proteíny dosiahli poslednú stanicu svojho strávenia, črevnú stenu. Črevnú stenu pokrývajú veľmi rafinované bunky, zvané enterocyty, ktoré na svojom povrchu majú obrovské množstvo rôznych tráviacich enzýmov, a tie majú ukončiť posledné kroky v procese trávenia rôznych výživných látok. Ako sme sa k tomu dostali v kapitole o črevnej flóre, tieto funkcie u pacientov so syndrómom GAP sú vo veľmi zlom stave práve z dôvodu abnormálnej črevnej flóry. Nie sú schopné dokončiť tieto posledné kroky procesu strávenia kazeínu, lepku a mnohých iných nutričov. V jednom rozhovore pre *Health Science Centre* povedal Dr. J. Robert Cade z Floridskej univerzity v marci 1999: „Myslíme si, že v prípade autizmu a schizofrénie základná porucha je v črevách a tieto osoby vstrebávajú beta-kazomorfin-7, ktorý by sa mal v normálnom prípade rozložiť v tele ako aminokyselina, a nie ako peptidové reťazce dlhé ako dvanásť aminokyselín.“

Vedci publikovali výskum o enzýme tráviacom proteíny, ktorý sa nachádza na povrchu enterocytov. Volá sa dipeptidyl peptidáza IV (DPPIV) a má za úlohu rozložiť kazomorfin a gliadomorfin na menšie peptidy. Deti so syndrómom GAP majú nedostatok tohto enzýmu v tele. Je zaujímavé, že ľudia, ktorí trpia alkoholizmom, schizofróniou, depresiou alebo autoimúnnymi ochoreniami, taktiež majú nízku hladinu tohto enzýmu, keďže aj oni majú poškodené enterocyty. Na základe tohto výskumu DPP IV sa

dnes pridáva ako dodatok k výživovým doplnkom ako tráviaci enzým, ktorý by sa mal pravidelne podávať aj pacientom so syndrómom GAP. Problémom je, že toto je jediný enzým, ktorý sme študovali a o ktorom vieme aspoň niečo. Koľko ďalších enzýmov je na povrchu enterocytov, o ktorých v súčasnosti nevieme nič, alebo iba veľmi málo? Nedostatkom dobrej baktériovej flóry, ktorá v normálnom prípade žije na týchto bunkách, vyživuje ich, stará sa o ne a ochraňuje ich, tieto bunky ochorejú a stanú sa neschopnými dostatočne vykonávať svoju úlohu. Následkom toho v črevách pacienta so syndrómom GAP dochádza k nesprávnemu tráveniu a nesprávnemu vstrebávaniu. Zároveň patogénne baktérie, kvasinky a vírusy poškadzujú črevnú stenu a dovoľia polostráveným bielkovinám, ako sú kazomorfín a gliadomorfín, aby sa vstrebávali do krvného obehu a prostredníctvom krvi dostali až do mozgu.

Tento problém rhá však ešte jeden aspekt. V normálnom prípade by sa bielkoviny mali rozložiť do aminokyselín predtým, než sa vstrebajú v črevách. Celkom zjavne vstrebávame niektoré z týchto proteínov vo forme peptidov (iba sčasti rozložené proteíny), alebo dokonca aj nezmenené. Tieto potravinové peptidy sa správajú ako inhibitory v špeciálnej skupine enzýmov v tele, zvaných peptidázy. Tieto sú zodpovedné za rozkladanie našich neurotransmiterov, hormónov a mnohých iných aktívnych látok po ukončení ich životného cyklu. V pacientoch GAPS tieto peptidázy sú spravidla silne potlačené prílevom priveľkého množstva peptidov, čím sa krvný obeh zavalí množstvom odpadu z našich vlastných vnútorných peptidov, čo môže spôsobiť v tele škodu a množstvo psychologických problémov.

Na základe výskumu v oblasti gluteomorfínu a kazomorfínu sa rozvinula bezlepková a bezmliečna diéta (GFCF diéta). Stav niektorých autistických detí sa po zavedení tejto diéty dramaticky zlepšil. Mnohým deťom však nepomáha. Dôvod spočíva v tom, že syndróm GAP nespočíva iba v gluteomorfíne a kazomorfíne. Pre väčšinu týchto pacientov diéta musí zohľadniť mnohé iné aspekty syndrómu GAP.

## **Iné toxíny**

V predchádzajúcej kapitole sme hovorili o rodine *Clostridia* a jej toxínoch. Pozorovanie *Clostridií* je veľmi náročné z dôvodu, že sú striktne anaeróbne. Napriek tomu však Dr. William Shaw vo svojej knihe detailne opisuje množstvo autistických detí, ktoré prejavili významný pokrok

v rozvoji a biochemických testoch, keď ich liečil liekmi proti *Clostridie*. Žiaľ, sotva tieto lieky vysadili, deti upadli späť do svojich autistických prejavov. Ako sme už opisovali v predchádzajúcej kapitole, najlepším spôsobom jednanía s *Clostridiou* ako aj inými patogénmi v črevách je nastolenie zdravej črevnej flóry, keďže dobré baktérie sú prirodzeným spôsobom kontroly (ovládania) *Clostridie*.

Ďalšie nebezpečné toxické látky sa našli v autistických deťoch vďaka biochemikovi Dr. Alanovi Friedmanovi. Tieto chemikálie sú deltorfíny a dermorfíny. Tieto sa po prvýkrát našli na koži juhoamerickej žaby prezývanej „jedovatý šíp“. Domorodci namáčali svoje šípy do hlienu na koži tejto žaby, aby paralyzovali svojich nepriateľov, keďže deltorfín a dermorfín sú extrémne silné neurotoxíny. Dr. Friedman tvrdí, že nie žaba tvorí tieto neurotoxíny, ale kvasinka na povrchu jej kože. Je možné, že práve táto kvasinka rastie v tráviacej sústave autistických detí. Dúfajme, že výskum v budúcnosti osvetlí aj túto záležitosť.

Množstvo iných silných toxínov sa identifikovalo a skúmalo u ľudí so syndrómom GAP. Aby sme sa venovali všetkým z nich, presahuje cieľ a možnosti tejto knihy. Dôležité je uvedomiť si, že GAPS deti a dospelí sú veľmi intoxikovaní ľuďmi. Táto toxicita vychádza z tráviacej sústavy. Takže tráviaca sústava týchto ľudí je miesto, na ktoré sa musíme najskôr sústrediť, ak chceme ich stav zlepšiť a liečiť.



## 7. RODINY

Keďže som matka autistického dieťaťa, pocity viny, ktorými prechádzam ja i mnohí mne podobní rodičia, sú mi dôverne známe. Máme pocit, že sme urobili, alebo práve neurobili niečo, čo spôsobilo stav nášho dieťaťa. Je to absolútne prirodzené, a ako rodičia sme sa naučili vyrovnávať s týmto pocitom, ako aj so všetkým iným, čo naše deti so syndrómom GAP prinášajú do našich životov. Keď začneme čítať a študovať dôvody, ktoré mohli spôsobiť stav našich detí na úrovni biochemickej alebo biologickej, pocítíme ešte väčšiu vinu. Keby sme boli predišli tomu alebo onomu, a keby sme robili niektoré veci inak, naše dieťa by mohlo byť úplne iné. V tejto kapitole budem hovoriť o zdraví rodičov GAPS detí a o tom, ako to mohlo prispieť k stavu našich detí. V žiadnom prípade nechcem u nikoho vyvolať pocity viny. Sme takí, akí sme! Naše deti pochádzajú z nás, z toho, čo sme aj my. S niektorými z týchto vecí sme sa narodili (genetika), a s nimi nič nespravíme. Niektoré nám odovzdali naši rodičia, napríklad mikróbovú flóru nášho tela, alebo naše stravovacie návyky. Niektoré sme vytvorili my sami svojím životným štýlom a rozhodnutiami. Niektoré nám vnútila moderná spoločnosť a svet, v ktorom žijeme. Mnohí rodičia GAPS detí, ktorých som stretla, sa namiesto toho, aby sa sústredili na svoje pocity viny, radšej sústredia na preštudovanie čo najviac informácií o stave a možnostiach svojho dieťaťa.

Dajme sa teda do učenia!

V súčasnom stave medicíny sa ešte nenarodené dieťa považuje za sterilné. Jeho telo ešte nemá baktérie, vírusy, ani kvasinky žijúce v ňom. Keď prichádza čas pôrodu, ako sa dieťa posúva cez pôrodný kanál, dostáva prvé dózy mikróbov. Jeho pokožka, oči, sliznice v jeho ústach a nose prijímajú svoju prvú mikroflóru. Prehltnutím tekutín v matkinej pošve sa tráviaca sústava dieťaťa obsadzuje prvými kolóniami baktérií, vírusov a kvasiniek. Takže čokoľvek žije v pošve matky, dieťa to od nej preberá.

Pozrime sa teraz na to, čo žije v pošve matky. Zdravá žena má vo svojej pošve veľmi veľkú populáciu mikróbov, čo sa nazýva vaginálna flóra. V normálnom prípade v nej dominujú druhy *Lactobacilov*, menovite *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus fermentum* a iné. Tieto prospešné baktérie udržiavajú pH pošvy celkom kyslé, okolo 4,7, čo neumožňuje iným baktériám prevziať kontrolu a rozmnožiť sa. Táto normálna flóra v pošve je absolútne nevyhnutná pre zdravie ženy. Ochraňuje ju od infekcií, drží sliznice a iné orgány v tejto oblasti zdravé,

stimuluje vytváranie imunitných buniek a imunoglobulínov na stene pošvy vo veľkých množstvách, aby ju bránili pred rôznymi útokmi. Keď však tieto dobré baktérie sú poškodené, dochádza k problému.

Pozrime sa na to, čo všetko môže poškodiť vaginálnu flóru.

Antibiotiká a iné systemické antibakteriálne lieky priamo vplývajú na zloženie vaginálnej flóry, pretože ničia aj dobré baktérie v pošve i v iných častiach tela. Ak sa v pošve nenachádzajú prospešné baktérie, vzniká tým priestor pre akékoľvek útočné baktérie, kvasinky, vírusy alebo parazity, aby prevzali vládu a rozrástli sa. V takomto prípade pH pošvy stúpa a rôzne aeróbne, anaeróbne a mikro-aerofilické druhy obsadzujú pošvu ženy, ako napríklad *Gardnerella vaginalis*, *Prevotella spp.*, *Peptostreptococcus spp.*, *Mycoplasma hominis*, *Ureaplasma urealyticum* a *Mobilincus spp.*, ktoré spôsobujú zápaly sprevádzané veľmi neprijemnými symptómami. Dobré známa rodina kvasiniek, zvaná *Candida albicans* je veľmi často bežným obyvateľom nezdravej pošvy a spôsobuje výtok. Tieto kvasinky by neprežili v pošve, kde prevládajú dobré a prospešné druhy baktérií.

Antikoncepcia poškodzuje vaginálnu flóru podobným spôsobom ako antibiotiká. Steroidy v nich majú schopnosť potlačiť imunitnú sústavu a zmeniť zloženie telesnej mikroflóry. Nanešťastie, v našej modernej spoločnosti ženám sa antikoncepčné pilulky nasadia vo veľmi mladom veku. Do doby, keď sú už pripravené mať deti, pravidelne užívali lieky toľko rokov, že to má zásadný dopad na zloženie ich telesnej mikroflóry.

Mnohé iné lieky majú takýto efekt na vaginálnu flóru. Sú to najmä steroidy, sulfonamidy, niektoré nesteroidové protizápalové preparáty atď.

Okrem týchto liekov je niekoľko iných faktorov, ktoré môžu zmeniť zloženie vaginálnej flóry, napríklad nedostatočné stravovanie, infekcie, hygienické produkty a dlhodobý stres. Ale hovoríme tu o najdôležitejšej otázke: Odkiaľ pochádza vaginálna flóra?

Medicína ukazuje, že vaginálna flóra pochádza z tráviacej sústavy. Co žije v črevách ženy, spravidla žije aj v jej pošve. Napríklad v žene, ktorá má neustále výtok, bez ohľadu na to, aké silné protikvasinkové lokálne preparáty používala, výtoky sa stále vracajú. Vracajú sa z toho dôvodu, že kvasinky, ktoré ich spôsobujú, *Candida albicans*, žijú v črevách danej ženy. Pokiaľ sa nezbaví *Candidy* v črevách, nezbaví sa ich ani vo forme výtoku. Ale prečo má táto žena premnožené kvasinky vo svojich črevách? Pretože nemá zdravú črevnú flóru, aby ju ochránila od kvasiniek a iných mikrobiálnych útočníkov. Táto žena vykazuje symptómy syndrómu zvaného črevná dysbióza. V črevách nemá iba premnoženú

*Candidu albicans*, ale aj množstvo patogénnych mikróbov, spôsobujúcich mnohé iné zdravotné problémy.

Spomedzi všetkých rodičov GAPS detí, ktorých som stretla, matky spravidla prejavujú znaky chronickej črevnej dysbiózy. Väčšina matiek brala antikoncepcčné pilulky mnohé roky predtým než porodila deti. Mnohé matky užívali aj nespočetné dávky antibiotík. Mnohé z nich ako deti neboli dojčené a ich matky taktiež vykazujú typické symptómy črevnej dysbiózy. Takmer každá z nich mala jeden alebo viaceré zdravotné problémy, ktoré sa spravidla spájajú s abnormálnou črevnou flórou. Najčastejším zdravotným problémom matiek GAPS detí sú: poruchy trávenia, astma, ekzém, senná nádcha a iné alergie, migrény, PMS, artritída, problémy s pleťou, chronické zápaly močového mechúra, kandidiáza pošvy. Tieto zdravotné problémy zdanlivo nesúvisia, ale všetky sú deťmi jednej matky - črevnej dysbiózy.

A čo otcovia? V mnohých prípadoch otcovia GAPS detí trpia poruchami trávenia, astmou, ekzémom, migrénami a problematickou pleťou, čo naznačuje, že nemajú zdravú črevnú flóru. Samozrejme, otec prispieva k vaginálnej mikroflóre matky v značnej miere prostredníctvom pravidelného sexuálneho kontaktu. Dokonca v tých zriedkavých prípadoch, kde matka nevykazuje žiadne znaky črevnej dysbiózy, otec je spravidla veľmi silne ovplyvnený týmto zdravotným problémom. Majúc abnormálnu črevnú flóru, otec má takisto abnormálnu flóru v slabine, čo si pravidelne vymieňa so svojou ženou. Žena to potom odovzdáva svojomu dieťaťu pri pôrode.

Takže čo sa stáva po narodení dieťaťa? Najdôležitejšia vec, ku ktorej by malo dôjsť, je dojčenie. Materské mlieko, najmä kolostrum v prvých dňoch po pôrode, je životne dôležité pre vhodnú populáciu tráviacej sústavy bábätká so zdravou mikrobiálnou flórou. Je veľmi známe, že deťom kŕmeným z fliaš sa vytvorí celkom odlišná črevná flóra než dojčeným deťom. Ich flóra bude mať neskôr predispozíciu na astmu, ekzém, mnohé ďalšie alergie a iné zdravotné problémy. Všetci vieme, že dojčenie je to najlepšie! Avšak v mlieku matky sa nachádza väčšina látok, ktoré kolujú v jej krvi. Matka s abnormálnou črevnou flórou má v mlieku celú plejádu jedovatých látok, ktoré vytvárajú patogénne mikróby v jej črevách, ako aj nedostatočne strávené potraviny vstrebané do krvného obehu. Tieto toxíny sa dostanú aj do materského mlieka a ním do organizmu dieťaťa. V extrémnych prípadoch matky GAPS detí nemohli dojčiť svoje deti, pretože tie by odmietali prisáť sa na prsník, alebo by zaspali hneď po prvých hitoch materského mlieka. Vieme, že niektoré toxíny produkované

abnormálnou črevnou flórou majú chemickú štruktúru opiátov ako morfiu a heroín. Ak dieťa dostáva tieto opiáty cez materské mlieko, je celkom pochopiteľné, že zaspí po prvých niekoľkých hitov mlieka. Ďalším z dôvodov, prečo dieťa odmieta dojčenie, je alergia na mlieko. Črevá ženy, trpiacej na črevnú dysbiózu, sú poškodené a ich steny presakujú. Prepúšťajú nie úplne strávené bielkoviny a antigény. Antigény mlieka sa našli aj v materskom mlieku. Stretla som sa s niekoľkými prípadmi, keď sa dieťa vrátilo k dojčeniu, akonáhle matka vylúčila mlieko zo svojho jedálneho lístka. Vo väčšine prípadov sa týmto istým spôsobom môžeme zbaviť aj silných prejavov ekzému u dojčených bábätkách.

Na druhej strane však aj matka si vytvára protilátky na svoju vlastnú patogénnu črevnú flóru. Aj tieto protilátky sa vylučujú do materského mlieka a dostávajú sa tak do tela dieťaťa. Teda ak dieťa prijalo abnormálnu črevnú flóru matky, túto flóru budú kontrolovať protilátky z materského mlieka, kým dieťa bude dojčené. Keď sa prestane s dojčením, preruší sa aj táto ochrana. Mnohí rodičia GAPS detí datujú začiatok zdravotných problémov svojich detí do obdobia odstavenia: opakujúce sa zápal stredného ucha, poruchy trávenia, ekzém atď. Je možné, že dieťa si vytvorilo abnormálnu črevnú flóru, ktorú kontrolovali protilátky v materskom mlieku, jeho vlastná imunitná sústava si preto nevybudovala ochranu proti svojej abnormálnej črevnej flóre. Na druhej strane však existuje mnoho dôkazov pre tvrdenie, že imunitná sústava dieťaťa prijíma túto abnormálnu mikroflóru ako niečo normálne, pretože ju pozná od začiatku svojej existencie, tieto mikróby nepovažuje za cudzie a preto ich ani nenapadá. Keď sa dieťa odstaví, dochádza k enormnému množeniu abnormálnych baktérií, vírusov a kvasiniek v jeho tráviacej sústave. Dĺžka tohto procesu je individuálna, závisí od zloženia črevnej mikroflóry daného dieťaťa, vážnosti črevnej dysbiózy a stravy, ktoré dieťa prijíma.

Vrátiac sa k zdraviu rodičov GAPS detí, keď sa pýtam na zdravie ich starých rodičov, najmä na strane matky, ozrejmi sa, že ide o niekoľko generácií s kompromitovanou črevnou flórou. Toto poškodenie sa prehľbuje každou generáciou. K vzniku tohto javu v značnej miere prispeli éra antibiotík, antikoncepcie, nedojčenia a drastické zmeny v stravovaní. Lekári po stáročia vedeli, že nezdraví rodičia budú mať nezdravé deti. Telo matky je domovom pre rastúce dieťa po dlhé mesiace, takisto je zdrojom výživy a ochrany mesiace po pôrode. Zdravie matky je obzvlášť dôležité pre zdravie dieťaťa. V našej modernej spoločnosti máme generácie matiek, zdravie ktorých ohrozuje moderný životný štýl. Môžeme sa teda čudovať, že sa objavuje epidémia autizmu, ADHD, dyspraxie, dyslexie,

astmy, ekzému, alergií, cukrovky a mnohých iných zdravotných problémov u našich detí?

Je tu však ešte ďalší faktor, ktorý ohrozuje naše deti - zaťaženie toxínmi už pri narodení. O čo presne ide? Dlhé roky sme si mysleli, že placentu tehotnej ženy ochraňuje plod od všetkých jedovatých látok, ktoré by mala v tele. Súčasný výskum však tvrdí opak. V plode sa hromadí množstvo toxínov, ktorým je matka vystavená - ortuť z amalgámových plomb, toxíny z potravín a životného prostredia, a takisto aj toxíny produkované abnormálnou črevnou flórou matky. V závislosti od toho, akému množstvu toxínov sú matky počas tehotenstva vystavené, deti sa rodia s rôznymi hladinami toxínov. Dieťa s vysokou toxicitou začína svoj život v nevýhode, keďže je oveľa zraniteľnejšie pred vplyvmi svojho okolia: očkovania, infekcie, potraviny, lieky atď. Práve preto je taká dôležitá stará múdrosť o význame rešpektu pred tehotenstvom. Tehotná žena si musí dať veľký pozor, čo si dáva do úst a na svoju pleť. Kvalitná strava, množstvo oddychu, veľa čistého a čerstvého vzduchu a jemná fyzická aktivita na čerstvom vzduchu sú bytostne dôležité. Ochrana tehotných žien pred ľudstvom vyrobenými chemikáliami, dymom z cigariet, ožarovaním, liekmi atď. im pomôže vynosiť dieťa s malým toxickým bremenom v tele, a tým mu poskytne dobrý štart do života.

A čo s ostatnými deťmi v rodine? Podľa mojich skúseností súrodenci autistov, hyperaktívnych alebo iných GAPS detí takmer vždy trpia následkami abnormálnej črevnej flóry. Medzi najčastejšie patrí ekzém, astma, poruchy trávenia a anémia. Menej časté sú poruchy pozornosti sprevádzané hyperaktivitou, alebo bez nej (ADD alebo ADHD), dyspraxia, dyslexia a autizmus. Tieto deti pochopiteľne zdedili rovnakú mikroflóru ako ich súrodenci so syndrómom GAP. Vďaka rozdielnym genetickým danostiam, miere toxicity pri narodení a mnohým iným faktorom sa však ich črevná dysbióza manifestuje odlišným spôsobom. Dobre fungujúca črevná flóra najlepšie reguluje a udržiava našu imunitnú sústavu. Alergie, ako ekzém a astma, vznikajú pri jej nesprávnom fungovaní, a práve tieto najčastejšie vidím u súrodencov GAPS detí.

Poruchy trávenia zvyčajne nie sú prítomné u týchto detí v takom rozsahu ako u ich bratov či sestier. Napriek tomu sú veľmi časté, čo vzhľadom na pôvod ich mikroflóry od tej istej matky vôbec neprekvapuje.

Anémia sa bežne nespája s autizmom, ekzémom, astmou, ADHD, schizofréniou a inými poruchami GAPS. Napriek tomu však väčšina GAPS detí, s ktorými som sa stretla, bola bledá a ich krvné testy vykazovali typické znaky anémie. Ak sa však pozriete na matky a súrodencov

týchto detí, zvyčajne sú takisto bledí. Dôvodom toho je, že ľudia s abnormálnou črevnou flórou majú takmer vždy nejakú formu anémie. V predchádzajúcich kapitolách sme už tento jav vysvetlili. Tu by som iba podotkla, že anémiu, akokoľvek miernu, by sme nemali brať na ľahkú váhu, keďže spôsobuje neustály pocit únavy, nedostatok energie, ťažkosti so sústreďovaním sa, vykonávaním svojich každodenných úloh a s učením sa.

Aby som to zhrnula, po ošetrovaní mnohých rodín so syndrómom GAP si dovoľm tvrdiť, že spravidla celá rodina potrebuje lekársku pomoc. Najvýznamnejším krokom v liečbe by mala byť normalizácia črevnej flóry a doplnenie výživových nedostatkov. Ako sa rodina postupne uzdravuje, aj rodičia majú viac energie a vytrvalosti riešiť problémy svojich chorých detí a vychovávať ostatné ratolesti. Rodina je živým organizmom, a ako celok by sa mala aj liečiť. V zápase o zdravie svojich GAPS detí my rodičia ľahko zanedbávame vlastné zdravie. Ale nakoniec nám všetkým ide o silnú a zdravú rodinu, však?

## 8. OČKOVANIE SPÔSOBUJE MMR AUTIZMUS?

*Ludský mozog je ako dáždňik -  
najlepšie funguje otvorený.*

Walter Gropius, 1965

Hovoriť o autizme a nedotknúť sa témy očkovania MMR a očkovania všeobecne, je nemožné. Vo svojej praxi som stretla niekoľkých rodičov, ktorí spájajú poruchu svojho dieťaťa s očkovaním MMR (proti osýpkam, mumpsu a rubeole), ale väčšina toto tvrdenie nevie podložiť. Rovnako veľká časť rodičov poukazuje na spojitosť s očkovaním DPT (proti záškrtu, čiernemu kašľu a tetanu). Táto záležitosť dostala vďaka výskumu Dr. Wakefielda množstvo publicity. Britská vláda vynaložila nemalú energiu a financií, aby presvedčila verejnosť o bezpečnosti očkovacej látky MMR. Kým bola táto vakcína vo svetle reflektorov, preskúmali sa aj iné očkovacie látky, keďže sa v nich nachádzali nebezpečné látky ako napríklad Thimerosal, zlúčenina ortuti a mnohé iné jedovaté a otázné látky. Očkovaciu látku DPT, obsahujúcu Thimerosal, v mnohých krajinách zakázali, v Anglicku sa však ešte stále používajú staré zásoby na očkovanie detí. Množstvo komplikácií, čo spôsobujú tieto očkovacie látky, je väčšie, ako sa predpokladalo. Predovšetkým si však musíme uvedomiť, že vakcíny sú komerčným produktom, a ten sa vyrába so ziskom pred očami. Je pravdou, že 3 milióny libier, ktoré britská vláda nedávno minula na propagovanie očkovania MMR, zaplatili firmy, ktoré majú komerčný záujem na predaji týchto vakcín?

Takže spôsobuje MMR autizmus?

Neverím, že by veci boli také jednoduché. Musíme sa najskôr pozrieť na očkovanie ako také. Čo sa stáva s deťmi v našej modernej spoločnosti? Ak sa okolo seba poobzeráte, koľko zdravých detí vidíte? Detská astma, ekzém, cukrovka, alergie, senná nádcha, poruchy trávenia, ADHD a poruchy autistického spektra sa stali epidémiami! Väčšina súrodencov autistických detí má ekzém, astmu alebo inú poruchu. Aj keď všetky tieto zdravotné problémy sa zdajú byť iné, jedno majú spoločné. Veľmi dôležité - oslabenú imunitnú sústavu. Oslabená imunitná sústava nemôže reagovať na útoky životného prostredia normálnym spôsobom! A očkovacie látky sú silným útokom na imunitnú sústavu. Výrobcovia vakcín ich vyrábajú pre deti so zdravou imunitnou sústavou, ktoré na ne budú reagovať spôsobom,

aký možno predvídať. V našej modernej spoločnosti s moderným životným štýlom sa však ukrutne rýchlo dostávame do situácie, v ktorej rastie počet detí s nedostatočnou imunitou a ich reakcia na očkovanie nebude podľa očakávania. U niektorých detí zaťaženie už aj tak oslabenej imunitnej sústavy sa očkovanie stane tou poslednou kvapkou v pohári, teda nashťartuje rozvoj autizmu, astmy, ekzému, cukrovky atď. U detí, ktorých imunita nie je natoľko oslabená, očkovanie nespustí žiadnu poruchu, ale zväčší poškodenie a dieťa tým posúva bližšie k možnému ochoreniu.

Takže kým MMR a iné očkovacie látky priamo nespôsobia autizmus, v organizme dieťaťa s oslabenou imunitou môžu narobiť veľa škody, dokonca spustiť aj nejakú poruchu.

Po všetkých škandáloch v súvislosti s očkovaním niet divu, že si množstvo ľudí na svete myslí, že by sme mali úplne upustiť od povinného očkovania detí. Títo ľudia zabúdajú, že pred érou očkovania rodiny bežne stratili jedno, dve, tri, ba možno aj viac detí vinou detských ochorení, ako sú osýpky, mumps či rubeola. To je zákon prirodzenej selekcie, ktorou Matka Príroda kontroluje všetky živé bytosti na Zemi. Mláďatá žiadneho zvierata neprežijú do dospelosti v plnom počte. Dokonca mnohé druhy prídu o väčšinu svojich mláďat a prežijú iba najsilnejší jedinci. Tento zákon selekcie garantuje, že planétu obývajú tí najlepší, najsilnejší jedinci z každého druhu. V našom modernom svete my ľudia nie sme pripravení podriaďiť sa tomuto zákonu. Žiadna matka by sa nezmierila so stratou svojho dieťaťa, ak je možné ho zachrániť, a to napriek tomu, že dané dieťa možno nie je najlepšie a najschopnejšie spomedzi jej potomkov. Detské nákazlivé ochorenia sú jedným z nástrojov prirodzenej selekcie. Deti, ktoré ich prežijú, z nich vyjdú zdravšie s posilnenou imunitou; slabé deti by ich nemali prežiť. Očkovanie ľudí vynašli ako spôsob umožniť slabším prežívať. Práve preto nemôžeme upustiť od očkovania vo všeobecnosti, pokiaľ nie sme pripravení podrobiť sa zákonom Matky Prírody. Musíme prísť na racionálnejší prístup k tejto otázke.

Očkovanie, ktoré v minulom storočí zachránilo životy miliónov detí na celom svete, sa zmenami v našom životnom štýle stáva nebezpečným. Počet detí s oslabenou imunitnou sústavou je enormný a rastie každým dňom. Prišiel čas, keď lekárska veda a vládni činitelia musia preskúmať svoje postoje k otázke očkovania. Určite musíme prestať s paušálnym očkovaním všetkých!

V tejto knihe navrhujem nasledovný postup: Každé dieťa by sa malo podrobiť komplexnému imunologickému vyšetreniu pred tým, než sa rozhodne o očkovaní. Vyšetrenie by malo obsahovať:



1. Dotazník skúmajúci zdravotnú anamnézu rodičov a novorodenca.
2. Komplexnú analýzu stolice a moči, aby sa zistilo riziko črevnej dysbiózy dieťaťa.
3. Testovať imunitný status dieťaťa.

Tieto dotazníky a testy by sa mali zhrnúť do vhodnej formy predvakučného panelu platného pre všetkých novorodencov. Vyhodnotenie výsledkov tohto panelu by malo byť nevyhnutné pred rozhodnutím pre niektorý z nasledujúcich krokov:

- **Vôbec neočkovať.** Bábätká narodené matkám so syndrómom chronickej únavy, fibromialgiou, tráviacimi problémami, astmou, ekzémom, silnými alergiami, autoimúnnymi poruchami alebo neurologickými ochoreniami by sa nemali vôbec očkovať. Novorodenec so znakmi ekzému, astmy, tráviacich problémov alebo akejkoľvek inej poruchy, ktorá by indikovala narušenú črevnú flóru a imunitu, musí byť červeným svetlom NEOČKOVAT. Mladší súrodenci autistických detí, detí trpiacich silným ekzémom, astmou, alergiami, ADHD, epilepsiou a inzulín-dependentnou cukrovkou sa nesmú očkovať. Vo veku 5 rokov tieto deti možno znovu testovať a v prípade, že dieťa nemá žiadne imunologické nedostatky, môže sa zväziť očkovanie jednotlivými očkovacími látkami. Tieto samostatné očkovacie látky by sa mali rozložiť asi v rozpätí aspoň 6 týždňov.
- **Odkladať očkovanie,** kým sa nezlepšia výsledky testov. Je to vhodné riešenie v prípade novorodencov, ktorých matky sú v podstate zdravé a neprejavujú konkrétne zdravotné problémy, ale testovanie ukazuje abnormality v ich imunitnej sústave. Tieto deti by sa mali znovu testovať každých 6-8 mesiacov a očkovať iba jednotlivými očkovacími látkami a iba keď už sú na to pripravené.
- **Štandardný očkovací protokol s jednotlivými očkovacími látkami.** Toto platí pre zdravých novorodencov so zdravými rodičmi, ak ich testy ukazujú normálny imunitný rozvoj.

Toto sú iba úvodné smernice, na ktorých sa ešte má pracovať, aby sa vytvoril vhodný očkovací protokol. Tie tri milióny libier, ktoré britská vláda minula na promóciu očkovacej látky MMR, mohli by práve postačiť na rozvoj takéhoto protokolu a, podľa môjho názoru, by boli oveľa lepšou investíciou do budúceho zdravia nášho národa.

V súvislosti so súčasným štandardným očkovacím protokolom existuje veľmi silný argument používať očkovacie látky jednotlivo a nie

v kombinácii, ako sú napríklad MMR či DPT. V prirodzenej situácii by dieťa nikdy nebolo vystavené osýpkam, mumpsu a rubeole v tom istom čase. Tie extrémne zriedkavé prípady v histórii, keď dve z týchto infekcií útočili v tom istom čase, podľa opisu lekárskej literatúry ich sprevádzal narušený fyzický i mentálny rozvoj dieťaťa. Samozrejme, zástancovia kombinovaných očkovacích látok vravia, že milióny detí po celom svete už boli očkované takýmto spôsobom bez akýchkoľvek náznakov choroby, avšak vzhľadom na to, že stavy GAPS dosahujú epidemické proporcie, musíme prehodnotiť svoje staré spôsoby. Je veľmi pravdepodobné, že od kombinovaných očkovacích látok budeme musieť v budúcnosti celkom upustiť.

## 9. SCHIZOFRÉNIA

Schizofrénia je veľkým vrecom, kam psychiatri hádžu všetkých pacientov, ktorým ťažko porozumieť. Je značné prelínanie medzi depesiou, bipolárnou poruchou, obsesívno-kompulzívnou poruchou, dyslexiou a schizofréniou. Pomerne často pacient dostane diagnózu bipolárnej poruchy, neskôr ho zasa prediagnostikujú ako schizofrenika. Depresia je často jediným symptómom u mnohých pacientov dlhé roky pred tým, než sa rozvinú symptómy schizofrénie. Členovia rodiny schizofrenického pacienta často trpia dyslexiou, dyspraxiou, depresiami, bipolárnou poruchou, autizmom, ADHD a obsesívno-kompulzívnou poruchou. Presne tak, ako je to s poruchami učenia v detstve, vidíme, že psychiatrickí pacienti nezapadajú dostatočne do našich diagnostických škatuliek. Je to tak z dôvodu, že nám uniká nejaký problém v pozadí, ktorý možno spôsobuje všetky tieto rôzne stavy u rôznych ľudí?

Jedinou liečbou, ktorú moderná psychiatria ponúka schizofrenickým pacientom, sú antipsychotické lieky. Ich používanie sa často zakladá na metóde pokus a chyba, a kým v mnohých prípadoch kontrolujú psychotické symptómy, na druhej strane majú veľmi vážne vedľajšie účinky a pacienta nevyliečia. Ako mnohé iné lieky, používané modernou medicínou, sú symptomatické, čo znamená, že iba zmierňujú symptómy a nevyliečia samotnú chorobu. V priemere antipsychotické lieky redukujú symptómy iba o 15-25 %, teda 75-85 % symptómov pretrváva.

Pred tým, než farmaceutické firmy ovládli medicínu, psychiatri často zaznamenali, že psychiatrickí pacienti nemali iba psychické problémy, ale boli veľmi chorí aj fyzicky. Najčastejšími fyzickými problémami sú tráviace a kardiovaskulárne ochorenia, cukrovka, infekcie pľúc, močovo-pohlavné infekcie, autoimunita a iné znaky imunitných abnormalít. V starej *Učebnici psychiatrie* z roku 1937, autorom ktorej je Henderson a Gillespie, jasne stojí: „Dôkladné fyzické vyšetrenie je absolútne nevyhnutné v každom jednom prípade - schizofrenici sú z hľadiska výživy spravidla vo veľmi zlom stave.“ Súčasný výskum dokazuje, že toto tvrdenie je správne. Nedostatok vitamínov (ako je niacín alebo B3, B9, B12, B6, B1, B2, B5, B7, B8, B9, B10, B11, B12, B13, B14, B15, B16, B17, B18, B19, B20, B21, B22, B23, B24, B25, B26, B27, B28, B29, B30, B31, B32, B33, B34, B35, B36, B37, B38, B39, B40, B41, B42, B43, B44, B45, B46, B47, B48, B49, B50, B51, B52, B53, B54, B55, B56, B57, B58, B59, B60, B61, B62, B63, B64, B65, B66, B67, B68, B69, B70, B71, B72, B73, B74, B75, B76, B77, B78, B79, B80, B81, B82, B83, B84, B85, B86, B87, B88, B89, B90, B91, B92, B93, B94, B95, B96, B97, B98, B99, B100) a mnohých minerálov (ako je magnézium, zinok, mangán atd.) je veľmi často zaznamenaný u schizofrenických pacientoch. Kanadský lekár Abram Hoffer úspešne liečil tisíce schizofrenických pacientov tým, že im podával B3, B12, kyselinu listovú a vitamín C. Americký lekár Carl Pfeiffer študoval anamnézu viac ako

20 000 pacientov a dospel k záveru, že ich liečba výživovými doplnkami a diétou môže byť oveľa efektívnejšia než nasadenie liekov na lekársky predpis.

Prečo majú schizofrenickí pacienti výživové nedostatky? Už vieme, že odpoveď nájdeme iba v ich tráviacej sústave. Francúzsky psychiater Pinel takmer pred 200 rokmi napísal „primárny zdroj duševnej choroby spravidla je v oblasti žalúdka a čriev“. Americký profesor Dr. Curtis Dohán venoval mnohé roky výskumu súvislosti tráviacich abnormalít u schizofrenických pacientov s ich psychologickým stavom. Ako sme už na to poukázali, existuje prelínanie medzi celiakiou a schizofréniou. Dr. Dohán si všimol, že symptómy schizofrénie sa môžu výrazne zlepšiť, ak sa z pacientovho jedálneho lístka vylúčia všetky obilniny. Takisto si všimol, že v niektorých kultúrach v Južnom Pacifiku, kde sa kedysi nekonzumovali obilniny, sa schizofrénia nikdy nevyskytovala. Až keď títo obyvatelia prevzali západný spôsob stravovania, veľmi bohatý na obilniny, začali sa medzi nimi vyskytovať prípady schizofrénie. Ďalším dobrým príkladom je Írsko, kde ľudia nejedávali pšenicu, až kým roku 1845 nezlyhala úroda zemiakov. Pred touto udalosťou sa schizofrénia a celiakia v Írsku vôbec nevyskytovali. Odkedy Iri začali konzumovať pšenicu ako základnú potravinu, majú jeden z najvyšších výskytov celiakie a schizofrénie vo svete. Koncom 70-tych rokov sa zistilo, že lepek v obilninách a kazeín v mlieku sa v tráviacej sústave pretvára na opiáty, tie sa vstrebajú do krvi, prekročia krvno-mozgovú bariéru a poškodzujú mozog. Tieto opiáty sa našli v moči schizofrenických pacientov, takisto u pacientov trpiacich depresiou a autoimúnnymi stavmi. Neskôr Dr. Reichelt v Nórsku a Dr. Shattock vo Veľkej Británii našli tie isté zložky v moči autistických detí. Preto sa teda schizofrénia a autizmus našli v jednej spoločnosti. Ozrejmilo sa, že obe skupiny pacientov neboli schopné tráviť lepek z obilnín a kazeín z mlieka.

U schizofrenických pacientov sa psychotické symptómy väčšinou rozvinú v puberte a na začiatku svojich 20-tych rokov. Avšak, keď vediem podrobnejší rozhovor s rodičmi týchto pacientov, vykresľuje sa obraz GAPSu. Matky týchto pacientov takmer v každom prípade majú abnormálnu črevnú flóru a všetky s ňou súvisiace poruchy. To znamená, že túto abnormálnu flóru odovzdali aj svojim deťom. Veľké percento schizofrenických pacientov nebolo dojčené, čo ešte viac poškodilo ich črevnú flóru a imunitnú sústavu. Zo zdravotnej anamnézy z ich detstva je zrejmé, že títo pacienti boli fyzicky chorí dávno pred tým, než sa rozvinuli tieto psychotické symptómy. Tráviace problémy, alergie,

potravinová intolerancia, ekzém, astmatické epizódy, podvyživenosť, nedostatok energie, hyperaktivita, porucha pozornosti, dyspraxia, dyslexia, únava, podráždenosť, nedostatok spánku, nočná mora sú rovnako bežné. Všetky tieto symptómy naznačujú, že dieťa malo abnormálnu črevnú flóru so všetkými bežnými následkami: podvyživenosť spojená s nedostatkom mnohých nutrientov, poškodená imunita a toxicita pochádzajúca z čriev. Zmes týchto jedovatých látok často nebola dostatočná, aby spôsobila autizmus u týchto detí, ale stačila na spustenie iných problémov. V týchto prípadoch schizofrénia nevzniká z ničoho nič. Pramení v GAPS.

Je zrejmé, že schizofrenické symptómy sa väčšinou objavujú v období puberty, preto je logické predpokladať, že puberta zohráva určitú úlohu pri vzniku schizofrénie. Je možné, že hormonálny chaos v puberte nejakým spôsobom reaguje s toxínmi v tele dieťaťa a posunie ho do psychotického štádia. Je taktiež možné, že hormóny otvoria krvno-mozgovú bariéru pre niektoré z toxínov, ktoré boli prítomné v tele dieťaťa po celý život, ale túto bariéru predtým nedokázali prekonať. Ďalšia zaujímavá možnosť je, že v procese dozrievania mozgu dôjde k niečomu nepriaznivému. Zjavne cez rôzne štádiá rastu mozog čistí svoje receptory. Najaktívnejší čistiaci proces sa odohráva vo veku okolo 2 rokov a neskôr v puberte. Je možné, že v puberte opioidné peptidy a iné toxíny unikajú z čriev mladého pacienta a dostávajú sa do konfliktu s týmto prirodzeným samočistiacim procesom mozgu, čím v ňom odštartujú psychózu. Azda výskum v budúcnosti objasní tieto záležitosti. Zjavné je však, že psychotické prejavy sú len ďalším stupňovaním fyzických problémov v tele dieťaťa a nie nejaká choroba, ktorá vzniká z ničoho!

Toxicita produkovaná abnormálnou mikrobiálnou masou v pacientovej tráviacej sústave vplýva na mozog a spôsobuje schizofrenické symptómy. Takže, ak chceme pomôcť pacientovi, potrebujeme sa zbaviť tejto toxicity v jeho tele. Musíme teda urobiť všetko preto, aby sme vyliečili pacientovu tráviacu sústavu.

Podľa mojich klinických skúseností ten istý výživový program, ktorý predpisujem GAPS deťom, je veľmi vhodný aj pre schizofrenických pacientov. Verím, že tento výživový protokol vylieči črevá a znovu nastolí normálnu črevnú flóru. Výsledkom je, že pacient začína vstrebávať a tráviť potraviny správnym spôsobom. Črevá prestanú byť hlavným zdrojom jedovatých látok v tele a stanú sa hlavným zdrojom výživy, ako to má byť. Ak výživové nedostatky a toxicita ustupujú, psychotické symptómy ustupujú s nimi.

## Čo s liekmi?

Túto dôležitú otázku treba dobre zvážiť. Iba veľmi zriedkavo vidíme psychiatrického pacienta, ktorý by neužíval antipsychotické lieky. Tie zmenia biochémiu mozgu, dokonca podľa najnovších výskumov menia aj samotnú štruktúru mozgu. Najnovšie články v *Lancet* a *American Journal of Psychiatry* tvrdia, že dlhodobé užívanie neuroleptických liekov spôsobuje atrofiu mozgu (zmenšenie objemu). Doposiaľ sa nevie, či sú tieto zmeny reverzibilné. Navyše antipsychotické lieky majú dlhý zoznam nežiaducich vedľajších účinkov a v podstate sú jedovaté. Preto celkom logicky každý pacient sa túži čo najskôr zbaviť liekov. Avšak, ak detoxikujeme pacienta pomocou výživového programu nesmierne dôležité nezmeniť pacientove lieky, kým na to nieje pripravený. Vysvetlím prečo. Keď sme si istí, že diétou a výživovými doplnkami sa pacientov fyzický a mentálny stav výrazne zlepšil a stabilizoval, môžeme zvážiť, či vysadíme lieky. Napriek tomu, že farmakologické firmy, ktoré vyrábajú neuroleptiká, dovoľujú náhle vysadiť tieto lieky, je množstvo publikovaných klinických dôkazov na to, že antipsychotické lieky sa musia vysadzovať veľmi pomaly a veľmi opatrne. Náhle vysadenie liekov môže vyvolať veľmi silné reakcie tela, pretože biochémia a štruktúra mozgu potrebuje čas, aby sa prispôbili na život bez liekov. Keď sa liek vysadí náhle, žiaľ, veľmi často sa dostaví abstinenčná reakcia vo forme relapsu (opätovného zhoršenia stavu) a pacientovi sa väčšinou znovu nasadia lieky. Je životne dôležité úzko spolupracovať s psychiatrom daného pacienta v snahe znižovať dávkovanie lieku veľmi pomaly a postupne, aby sa takejto reakcii predišlo. V závislosti od dávkovania lieku a od času, ako dlho ho pacient užíva, toto obdobie môže trvať mesiace, v niektorých prípadoch aj roky (ak pacient užíval zmes týchto liekov). V tomto období sa môžu očakávať typické abstinenčné príznaky: nevoľnosť, vracanie, nechutenstvo, bolesť hlavy, letargia, nedostatok energie, poruchy spánku a kolísavá nálada. Jeden z vedľajších účinkov mnohých neuroleptických liekov je príberanie a zadržiavanie vody. Práve preto vysadením liekov sa väčšinou dostaví aj strata telesnej hmotnosti. Aj keď môže byť celkom rýchla, väčšinou sa zastaví pri normálnej váhe daného človeka, netreba sa kvôli tomu priveľmi trápiť.

Chcela by som znovu zdôrazniť, nakoľko dôležité je posilniť pacienta najskôr z výživovej strany a odstrániť príčinu problému - GAPS - predtým, než sa začne proces vysadenia lieku. Pre pacienta a pre tých, ktorí sa oňho starajú, je veľmi dôležité porozumieť, že v období vysadenia liekov

je nevyhnutné držať sa veľmi prísne nutričného programu GAPS! Toto nie je vhodný čas povoľovať v diéte a v prísune výživových doplnkov! Keď sa lieky bezpečne vysadili a pacient je už stabilný aspoň rok, tak z času na čas môže skúsiť potraviny (nepovolené diétou GAPS), ale jednoznačne nie skôr.

## Pelagra

I  
H

Určitá skupina schizofrenikov možno ani netrpí touto chorobou, ale skôr pelagrou. Pelagra je nedostatok vitamínu B<sup>6</sup> (niacín alebo niacinamid). Typické symptómy pelagry sa veľmi podobajú schizofrénii: klamná predstava, halucinácie, zmätenosť, bolesť hlavy, úzkosť, depresia, podráždenosť a mnohé fyzické symptómy, ako je dermatitída, chronická hnačka a zápal slizníc. V minulosti pelagra postihovala najmä chudobných, ktorých strava bola založená najmä na kukurici. Kým sa ozrejmla skutočná príčina tejto poruchy, s ľuďmi trpiacimi na pelagru sa väčšinou zaobchádzalo ako s malomocnými. Ľudia verili, že táto choroba je infekčná a nákazlivá, no napokon sa zistilo, že strava bohatá na vitamín B<sup>6</sup> ju úplne vylieči. Kanadský psychiater Dr. Abram Hoffer pomohol tisíckam pacientov trpiacich na schizofréniu tým, že jednoducho dostali prísun veľmi veľkých dávok (2-4 g denne) tohto vitamínu. Neskôr dodal aj vitamín C a niektoré iné nutrienty k svojmu liečebnému protokolu.

Výživovým protokolom GAPS pacient získa veľké množstvá vitamínu B<sup>6</sup>, avšak na základe výskumu Dr. Hoffera verím, že schizofrenici okrem dodržania výživového protokolu GAPS v prvých týždňoch by mali dostávať viac vitamínu B<sup>3</sup> (niacín alebo niacinamid, 1-2 g dvakrát denne). Niacín vyvoláva sčervenanie pokožky asi 15-25 minút po užití. Je to normálna reakcia a nemusí pacienta rozrušiť. Ak to však spôsobuje problém, dostupná je aj ďalšia forma niacínu, ktorá nevyvoláva sčervenanie. Vždy sa odporúča brať niacín pod dohľadom a na odporúčanie lekára.

Vo všeobecnosti vládne mienka, že schizofrénia je neliečiteľná. To povedia pacientom a ich rodinám, keď sa stanoví diagnóza. Avšak na základe skúseností lekárov, ako sú Abram Hoffer, Curtis Dohán, Carl Pfeiffer a mnohí iní, ktorí liečili svojich pacientov nutrične, schizofrénia vôbec nie je neliečiteľná. Existujú tisícky pacientov na celom svete, ktorí sa úplne vyliečili, keď užívali výživové doplnky a nasadili vhodnú diétu. Výživová terapia veľmi pomáha týmto pacientom a psychiatri sa o nej učia čoraz viac. Avšak, ako je oficiálna psychiatria momentálne ;

organizovaná, záleží na pacientoch a ich rodinách, aby uplatňovali túto nutričnú terapiu. Nie je to jednoduché, no je to extrémne prospešné. Ako jeden z mojich pacientov nedávno povedal: „Mali ste pravdu o tejto diéte! Teraz sa cítim úplne normálny. Tejto diéty a doplnkov sa budem pridržovať až fanaticky!”



## DRUHÁ ČASŤ: LIEČBA

*Umenie medicíny pozostáva zo zabávania pacienta,  
kým príroda vylieči chorobu.*

Voltaire

Ľudské telo má neuveriteľnú samoliečiteľskú schopnosť, ak mu poskytne vhodnú pomoc. Obzvlášť to platí pre deti. Neverím, že nejaké dieťa, bez ohľadu na jeho chorobu alebo postihnutie, nemá šancu na zlepšenie stavu. Kým som pracovala na neurochirurgii, neprestajne som sa divila, ako sa detský mozog dokáže liečiť aj po najvážnejších zákrokoch, pri ktorých sa odstránili jeho časti. Takéto deti opúšťali nemocnicu na vozíčku a na výročnú prehliadku spravidla prišli bez známkov neurologického deficitu.

Príroda však nepracuje rýchlo. Ochorieť môžeme veľmi rýchlo, na vyliečenie však potrebujeme oveľa viac času. Rodičom GAPS detí a opatrovateľom GAPS dospelých vždy poviem, že sa majú pripraviť aspoň na dva roky tvrdej práce. U niektorých pacientov to trvá ešte dlhšie. Cieľom liečby je detoxikovať pacienta, odstrániť z jeho mozgu toxickú hmlu a umožniť jeho správny rozvoj a fungovanie. Na dosiahnutie tohto cieľa je potrebné:

**Po prvé:** Očistiť a vyliečiť tráviacu sústavu, aby prestala byť hlavným zdrojom toxicity v tele a stala sa zdrojom výživy, ako to má byť. **Po druhé:** Odstrániť toxicitu, uskladnenú v rôznych tkanivách pacientovho tela.

Tieto dva ciele sa môžu dosiahnuť práve nutričným programom. Ten vznikol vďaka mojim osobným skúsenostiam počas liečby môjho syna a klinickým skúsenostiam so stovkami GAPS detí a dospelých vo Veľkej Británii a iných európskych krajinách.

Čo zahŕňa tento program?

### **Nutričný program pre Syndróm trávenia a psychológie**

1. Diéta
2. Výživové doplnky
3. Detoxikácia a zmeny v životnom štýle.

V nasledujúcich kapitolách sa budeme detailne venovať týmto trom bodom. Okrem nutričného programu je však potrebný aj ďalší krok, veľmi

dôležitý najmä u detí. Ide o vhodnú výchovu. Venovať sa výchove je nad rámec tejto knihy. Chcem však podotknúť: keď sa dieťa vďaka výživovému programu začne detoxikovať, bude stále schopnejšie učiť sa. Učiteľia a rodičia často dosvedčujú, že deti postupujú vo svojich výchovných a učebných programoch oveľa rýchlejšie, keď sa u nich uplatní GAPS nutričný protokol.

# DIÉTA

## 1. DIÉTA-DISKUSIA

Nikde nie je toľko nedorozumení a zmätku ako v oblasti diét. Najednej strane stojí množstvo lekárov a iných pracovníkov v medicíne zapojených do ošetrovania ľudí s autizmom, schizofréniou, ADHD a inými GAPS problémami, ktorí vám povedia, že diéta nemá vôbec nič spoločné s týmito problémami. Na druhej strane je niekoľko kníh, väčšinou ich napísali rodičia, o zázračných výsledkoch ich detí po zmenách diéty. Medzi týmito dvoma pólmi je mnoho rodín, ktoré sa pokúšali o rôzne dietetické zmeny s rôznymi výsledkami: od žiadneho efektu po mierny pokrok.

Množstvo rôznych informácií dostupných o diétach len pre autizmus musí byť pre rodičov zarážajúce. Najsilnejšie propagovaná je bezlepková a bezkazeínová diéta (GFCF). Potom sú tam diéty bez salicylátov a fenolov, sem tiež patrí protikandidová diéta, pretože GAPS pacientov nepochybne veľmi ovplyvňujú kvasinky. Potravinové alergie a intolerancie sú taktiež častým problémom u GAPS detí a dospelých a ak by to všetko nestačilo, mnohí rodičia GAPS detí musia bojovať s faktom, že ich deti takmer nič nezjedia, pretože sú zväčša veľmi prierberčivé. Nakoniec niet divu, že mnohé rodiny skúšajú rôzne dietárne zásahy nejaký čas, a ak nevidia výsledok, vzdajú to a pridajú sa do tábora cynikov.

Nepochybne správna diéta je nesmierne dôležitá v liečbe akýchkoľvek chronických degeneratívnych porúch vrátane GAPS. Ale ktorá diéta?

Než začneme hovoriť o vhodnej diéte pre syndróm GAP, musíme vysvetliť niekoľko nedorozumení.

### **Bezlepková a bezkazeínová diéta**

V predchádzajúcej kapitole sme hovorili detailne o výskume Dohana, Reichelta, Shattocka, Cadea a iných ohľadom peptidov lepku a kazeínu, nazývaných **gluteomorfiny** a **kazomorfiny**, ktoré sa našli v moči autistických detí, pacientov trpiacich na schizofréniu, psychózy, depresie, ADHD a iné autoimúne choroby. Tieto peptidy majú podobnú chemickú štruktúru ako opiáty a pravdepodobne podobne ovplyvňujú aj mozog. Bezlepková a bezkazeínová diéta (GFCF) je založená práve na

tomto výskume. Táto diéta sa veľmi propaguje a stala sa takmer oficiálnou diétou pre autistov. Pozrime sa teda na ňu detailnejšie.

Lepok je proteín v obilninách, obsahuje ho najmä pšenica, raž, jačmeň a ovos. Kazeín je proteín v mlieku a mliečnych výrobkoch. GFCF diéta sa snaží odstrániť všetky zdroje týchto dvoch proteínov. Teória za touto diétou je jasná, problematické je jej uplatnenie. Autistické deti kvôli abnormalitám v ich črevnej flóre veľmi silno túžia po procesovaných uhľohydrátoch - práve po tých potravinách, ktoré v ich črevách

•V  
živia patogény. Typický model rozvoja autistu zahŕňa fakt, že niekde v prvých dvoch rokoch života dieťa ohraničí svoj jedálny lístok na procesované uhľohydráty, mliečne výrobky a cukor: chlieb, piškóty, koláče, sladkosti, sušienky, raňajkové cereálie, cestoviny, mlieko a sladené jogurty. Vo väčšine prípadov je neskutočne ťažké zmeniť potravinové preferencie týchto detí: jednoducho neprijmú žiadne iné potraviny. Takže pri zavádzaní GFCF diéty u týchto detí sa procesované uhľohydráty obsahujúce lepok spravidla nahrádzajú bezpečnými procesovanými uhľohydrátmi - ryžou, cukrom, zemiakovým škrobom, múkou z tapioky, sóje, pohánky atď. Tento druh potravín bude živiť abnormálnu flóru čriev dieťaťa aspoň tak, ako to robila predchádzajúca diéta. Udrží tým začarovaný kruh poškodených prepúšťajúcich čriev a toxicity unikajúcej cez ne do krvi a mozgu. Samozrejme, už fakt, že z tucta rôznych jedovatých látok prenikajúcich cez črevá do tela sa odstráni dve, gluteomorfín a kazomorfín, spôsobí nejaký pokrok. U niektorých detí je táto zmena dokonca aj zjavná. Ale žiaľ, vo väčšine prípadov to má veľmi malý alebo žiadny efekt, pretože zvyšok toxicity je stále tam, produkuje ho abnormálna črevná flóra. Kým *Candida*, *Clostridia* a mnohé iné patogény obývajú črevá, zápal stále pretrváva, črevá stále prepúšťajú, čím umožňujú stovkám rôznych nestrávených a toxických látok voľnú cestu do tela.

To, že GFCF diéta získala celosvetové renomé ako diéta pre autizmus, je veľmi smutné, pretože sa zaoberá iba malou časťou celkového obrazu autizmu: gluteomorfínmi a kazomorfínmi. Ako sa bežne stáva, mnoho komerčných firiem naskočilo na tento vlak a ponúkajú vopred pripravené GFCF polotovary plné cukru, procesovaných uhľohydrátov, neprirodzených a zmenených masť a mnohé iné látky, ktoré autistické deti nesmú užívať. Každá publikácia na tému autizmu je plná reklám na tieto potraviny, chlácholiac rodičov vo falošnej istote: ak je to GFCF, musí to byť dobré pre moje autistické dieťa. Napísal sa rad kníh plných receptov založených na týchto procesovaných uhľohydrátoch, cukre, zmenených

mastiach a proteínoch. Webové stránky a internetové diskusné skupiny sa založili práve s cieľom umožniť výmenu týchto receptov...

Toto je len ďalší príklad na to, čo sa v ľudskej histórii stáva často: vedecké poznatky sa použili nesprávnym spôsobom. Nepochybne lepok a kazeín by sa mali vylúčiť z jedálneho lístka autistických detí. Ale tieto dve látky zďaleka nie sú jediné rozhodujúce v prípade autizmu, schizofrénie a mnohých iných GAPS stavoch. Základným problémom, ktorý musíme riešiť, sú nezdravé črevá kontrolované abnormálnymi mikróbmi. Vhodná a správna diéta je absolútne základným prvkom liečby, ale tá určite nie je GFCF diéta v jej momentálnej podobe.

### **Fenoly a salicyláty**

Existuje teória, že GAPS deti a dospelí reagujú na fenoly a salicyláty (podskupina fenolov), preto potraviny obsahujúce tieto látky sa musia odstrániť z ich jedálneho lístka. Zástancovia tejto teórie odporúčajú vylúčiť väčšinu ovocia, zeleniny, orechov, semienok a olejov. Nevieť, prečo sa tu zastavia, pretože neexistuje potrava na tejto planéte, ktorá by neobsahovala fenolické látky: všetky obilniny, mäso, ryby, vajcia, mlieko, ovocie, zelenina a rastliny sú plné fenolov.

Fenoly sú aromatické látky malej molekulárnej váhy. Dávajú našim jedlám ich farbu a chuť. Zachovávajú potraviny v ich prírodnom stave ochraňujúc ich od patogénov. Zohrávajú aktívnu rolu v klíčení a raste semien a priťahujú opel'ovačov. Keď sa dostanú do ľudskeho tela, fungujú ako veľmi silné antioxidanty a detoxikanty. Mnohé výživné a aktívne látky zásadné pre naše telá sú fenoly. Pozrime sa len na niektoré z nich.

- Vitamín C. Nikto nemôže bez neho žiť.
- Vitamín K. Zásadný pre tvorbu krvi a mnohé iné funkcie tela.
- Vitamín E. Zásadný pre rozvoj mozgu a stovky iných funkcií tela.
- Vitamín B<sub>1</sub> (tiamín), B<sub>2</sub> (riboflavin), B<sub>3</sub> (niacín), B<sub>6</sub> (pyridoxín) a kyselina listová sú taktiež fenoly. Všetky tieto vitamíny sú nevyhnutné pre náš život a musíme ich mať každý deň, aby sme vôbec zostali nažive.
- Aminokyseliny - cholín, fenylalanín, tryptofán a iné. Bez nich by sme neboli schopní vytvárať neurotransmitery pre mozog a zvyšok nervovej sústavy.
- Niektoré samotné neurotransmitery: dopamín, norepinefrín, histamín sú taktiež fenoly.

Kyselina gallová. Vylúčenie tohto fenolu je základom Feingoldovej diéty, iným menom nízkosalicylovej diéty. Kyselina gallová sa nachádza asi v 70 % všetkých jedál vrátane farbív. Aj keď umelé farbivá, „éčka“ a iné potravinové prídavky by sa mali odstrániť z jedálneho lístka GAPS pacientov, vylúčenie 70 % všetkých potravín je viac než trest.

V tomto zozname by sme mohli pokračovať. Všetky prírodné proteíny, masti a uhľohydráty obsahujú fenolové látky. Ak všetky z nich odstránime, budeme musieť hladovať.

Niet však pochyb, že autistické deti, podobne ako aj hyperaktívni, dyslektickí, astmatickí, diabetickí a schizofrenickí pacienti a mnohí iní GAPS pacienti reagujú na fenoly a mnohé iné látky v potravinách. Tieto reakcie sa veľmi líšia od klasickej alergie a nemôžu sa opisovať ako alergické, pretože nespôsobujú zmeny v imunitnej sústave typické pre alergiu. Veda zatiaľ nevie jasne vysvetliť tieto reakcie. Chcela by som načrtnúť, čo sa tu podľa mňa deje. Mnohé potravinové fenoly majú silné antioxidačné a detoxikačné schopnosti. Ktorýkoľvek prírodný liečiteľ, homeopat alebo lekár školený v prírodnej medicíne vám povie, že predtým, než vám bude lepšie, prírodný detoxikant vám načas zhorší stav. To sa stáva, pretože všetci máme v tkanivách svojho tela uložené rôzne toxíny. Keď sa uvádza detoxikačná látka, vymýva tieto jedovaté látky z miest, kde sa uskladňovali, do krvného obehu, odkiaľ sa odvezú do vylučovacích orgánov a z tela sa dostanú močom, potom a žlčou. Na tých pár hodín, kým tieto toxíny plávajú v krvi a telo sa s nimi snaží vysporiadať, naozaj spôsobujú rôzne symptómy. V závislosti od charakteru samotnej toxického látky a individuálnej citlivosti tieto príznaky môžu byť veľmi odlišné, od bolesti hlavy a abnormalít správania až po vyrážky a kýchanie. V podstate dochádza k tomu, že fenoly z potravín sa vás snažia „vyčistiť“. Tento fenomén sa nazýva „detoxikačná reakcia“ alebo „Herxheimerova reakcia“ a typicky sa pozoruje na pacientoch v rôznych detoxikačných programoch. Uskladnená toxicita nesedí iba ticho v tkanivách nášho tela. Spôsobuje rôzne symptómy chronických ochorení a pripravuje cestu rakovine. Detoxikácia je teda veľmi dôležitá. Musí sa stať neustálym procesom v našom živote. Príroda nám na to poskytla množstvo možností prostredníctvom fenolov a iných silných detoxikačných látok v potravinách.

GAPS deti a dospelí sú plní jedovatých látok. Testy ukazujú, že ich telá obsahujú ťažké kovy, petrochemikálie a iné toxické látky v tkanivách

tela občas v hrozivých množstvách. Väčšina týchto toxínov pravdepodobne zodpovedá za rôzne fyzické a mentálne symptómy GAPS pacientov. Napríklad je mnoho podobností v klinickom obraze akútnej otravy ortuťou, olovom a inými jedovatými látkami a klinickým obrazom autizmu a psychózy. Na základe výsledkov najnovších výskumov sa pozornosť venuje najmä chelácii ťažkých kovov u autistov, s cieľom odstrániť mnohé ťažké kovy z tela pacientov. Ktokoľvek sa oboznámil s procesom chelácie vie, že vždy obsahuje detoxikačnú periódu v tele dieťaťa, keď sa autistické symptómy zhoršujú a k nim sa pridá množstvo nových fyzických symptómov. Prečo? Pretože chelačné lieky vyplávajú ťažké kovy uskladnené v tkanivách do krvi a postupne von z tela. Tento „očisťovací proces“ niekedy spôsobuje veľmi silné symptómy.

Nepochybne detoxikácia a eliminácia toxických látok musí tvoriť integrálnu súčasť liečby GAPS pacientov. Prírodné fenoly v potravinách sú prirodzeným spôsobom eliminácie toxínov z tela dennodne. Takže posledná vec, ktorú by sme chceli urobiť, by bolo odstrániť ich z jedálneho lístka. Počas „očisty“, samozrejme, budú spôsobovať „detoxikačná reakcie“. Väčšina fenolov v potravinách nevyvolá nejaké silné reakcie (pokiaľ pacient na ne nieje skutočne alergický). Dieťa alebo dospelý môže pociťiť zhoršenie správania alebo spánku, viac sebastimulácie, viac hyperaktivity a kolísavú náladu. Táto perióda je dočasná a väčšina pacientov ňou prejde bez problémov. Ako sa telo detoxikuje, negatívne reakcie spravidla ustúpia. Ak GAPS dieťa alebo dospelý je vyslovene citlivý na niektoré jedlo, odstráňte ho z jeho jedálneho lístka na 4-6 týždňov a potom ho znovu zaraďte vo veľmi malých množstvách a postupne. Týmto spôsobom udržíte detoxikačnú reakciu pod kontrolou. Dôležité je uistiť sa, že pacient nemá skutočnú alergiu na dané potraviny, na čo vás otestujú vo väčšine zdravotníckych zariadení.

Klinická skúsenosť naznačuje, že keď sa GAPS pacienti zaviedla správna diéta, jeho citlivosť na fenoly sa zmenila: jedlá, na ktoré predtým reagoval, už v ňom nespúšťajú nijaké reakcie. Diéta, o ktorej budeme hovoriť neskôr, má schopnosť uzdraviť črevá, teda toxíny a nesprávne strávené potraviny, ktoré kedysi unikali z čriev, už viac neunikajú. Hladina toxínov, s ktorými sa telo musí vyrovnáť, sa značne zníži. Tým sa menia aj reakcie na detoxikujúce fenoly. Vo všeobecnosti, ako sa črevá uzdravujú, reakcie na rôzne fenolové látky ruka v ruku s mnohými potravinovými intoleranciami ustupujú. „Zaplátaním dier“ bude menej „čistenia“ v tele, a preto aj menej symptómov spojených s ním.

Medzičasom sa objavil veľmi efektívny spôsob, ako jednať s citlivosťou na fenoly a iné potravinové zložky. Pomôže to aj so skutočnými potravinovými alergiami. Touto metódou je neutralizácia, ktorú objavil roku 1979 Dr. Robert Gardner z univerzity Brigham Young. Zistil, že iba niekoľko kvapiek fenolových látok rozpustených v malom množstve vody úplne neutralizuje alergické reakcie na potraviny. Zatiaľ sa nenašlo vysvetlenie, ako táto metóda funguje, ale výskumy ukazujú, že je tomu naozaj tak. V každom individuálnom prípade sa musí nájsť určitá neutralizačná dávka, ktorá sa potom podáva pacientovi vo forme kvapiek pod jazyk. Dnes je neutralizácia zaužívanou metódou v liečbe alergií a potravinových intolerancií. Vo väčšine rozvinutých krajín sú špecialisti alergiológovia, ktorí ju používajú. Neutralizácia umožňuje GAPS deťom a dospelým bez akýchkoľvek obmedzení jesť potraviny, na ktoré kedysi reagovali zle.

Nie je teda potrebné trápiť detí a dospelých trpiacich na autizmus, ADHD, schizofréniu, dyslexiu, dyspraxiu atď. obmedzovaním ovocia, zeleniny, orechov a mnohých iných potravín obsahujúcich fenol. Sú plné nutrientov a pomôžu vášmu GAPS pacientovi detoxikovať sa rýchlejšie a dosiahnuť skoršie uzdravenie.

*„Mali sme zlé skúsenosti s fenolmi. Tomovi vždy sčervenali uši, staval sa veľmi podráždený, takmer nezvládnuteľný. Keď sme začali diétu (mieni tým správnu diétu pre GAPS), znovu sme zaviedli fenolové potraviny. Teraz s nimi nemáme žiadne problémy. Hurá!“*

*Tomova mama*

emailová korešpondencia

## **Protikandidová diéta**

Ako sme sa už o tom zmienili, éra antibiotík a steroidov dala kvasinkám a plesniam špeciálnu šancu. Tieto všadeprítomné mikroorganizmy odjakživa žili v našich telách. V zdravom tele sú však kontrolované benefičnými baktériami a neublížujú nám. Ak sa tieto dobré baktérie zničia antibiotikami a inými vplyvmi moderného sveta, kvasinky sa vymknú spod kontroly a zmenia sa z neškodného suseda na veľkú hrozbu. Určitej rodine kvasiniek, zvanej *Candida*, sa venovala najväčšia pozornosť. Je to veľká rodina kvasiniek, ktoré spôsobujú všeobecne známy problém, zvaný kandidiáza. Keď sa tak stane, kandida sa prepne z neškodného jednobunkového stavu do aktívneho invazívneho stavu, keď jej narastú



bičovitité vlákna a „zakorení sa" v tkanivách v tele. Takýto rast nastane v tráviacej sústave a iných vnútorných orgánoch vypúšťajúc množstvo toxických látok, napríklad alkoholu a etanálu (acetaldehydu). Takmer každá chronická degeneratívna porucha sa už spojila s pre množením *Candidy* počnúc od artritídy a tráviacich problémov po ME, MS, syndróm chronickej únavy, fibromyalgiu a neurologické poruchy. GAPS deti a dospelí sú takmer bez výnimky veľmi vážne postihnutí druhmi *Candidy* a pravdepodobne aj inými kvasinkami.

Keďže sa *Candida* a iné kvasinky živia cukrom, protikandidová diéta sa snaží odstrániť všetky zdroje potravy pre tieto patogény: cukor a všetko, čo ho obsahuje, fruktózu, maltózu, laktózu a iné cukry, vrátane javorového sirupu a medu. Ovocie je taktiež vylúčené, pretože sa na ne pozerá ako na zdroj jednoduchých cukrov. Keďže premnoženie *Candidy* môže spôsobiť alergiu na huby a plesne, všetky huby a kvasené potraviny sú taktiež vylúčené z jedálneho lístka: droždie, jedlá pečené s droždím (chleby, pečivá atď.), výrobky z kyslého mlieka, všetky syry, všetky kvasené nápoje, ocot, slad, šampiňóny, čaj, káva, sušené ovocie a ovocné šťavy. Obilniny však nie sú z tejto diéty vylúčené: kukurica, jačmeň, pšenica, raž, pšeno, ovos, ryža a potraviny z nich, pokiaľ neobsahujú droždie. Nevylučujú sa ani zeleniny obsahujúce škrob: zemiaky, sladké zemiaky, slnečnica hľuznatá... A práve toto spôsobuje problém. Poďme sa pozrieť, prečo.

*Candida* v tráviacej sústave nikdy nie je sama. Žije v spoločnosti ďalších 500 alebo ešte viac rôznych mikróbov, ktoré môžu spôsobiť choroby. Keď sa črevná flóra GAPS pacienta testuje, okrem *Candidy* sa tam objavuje mnoho iných patogénov, najčastejším z nich je *Clostridia*. Tieto patogény a ich toxíny poškodzujú črevá a spôsobujú neschopnosť enterocytov (najdôležitejšie tráviace a vstrebávacie bunky v črevách) vykonávať svoju úlohu rozkladania uhľohydrátov na dostatočne malé molekuly, ktoré sa môžu vstrebať. Výsledkom je, že komplexné uhľohydráty, ktoré sa vyskytujú v obilninách a škrobových zeleninách, sa nestrávia a stanú sa potravou patogénnej flóry. Podľa hnu fermentácii a rozkladu v črevách namiesto správneho strávenia a stanú sa zdrojom toxínov, ktoré ešte väčšmi poškodia črevnú stenu a podkopávajú imunitnú sústavu. Väčšina patogénov vrátane rôznych baktérií, húb, protozoí a parazity sa živia nestrávenými uhľohydrátmi.

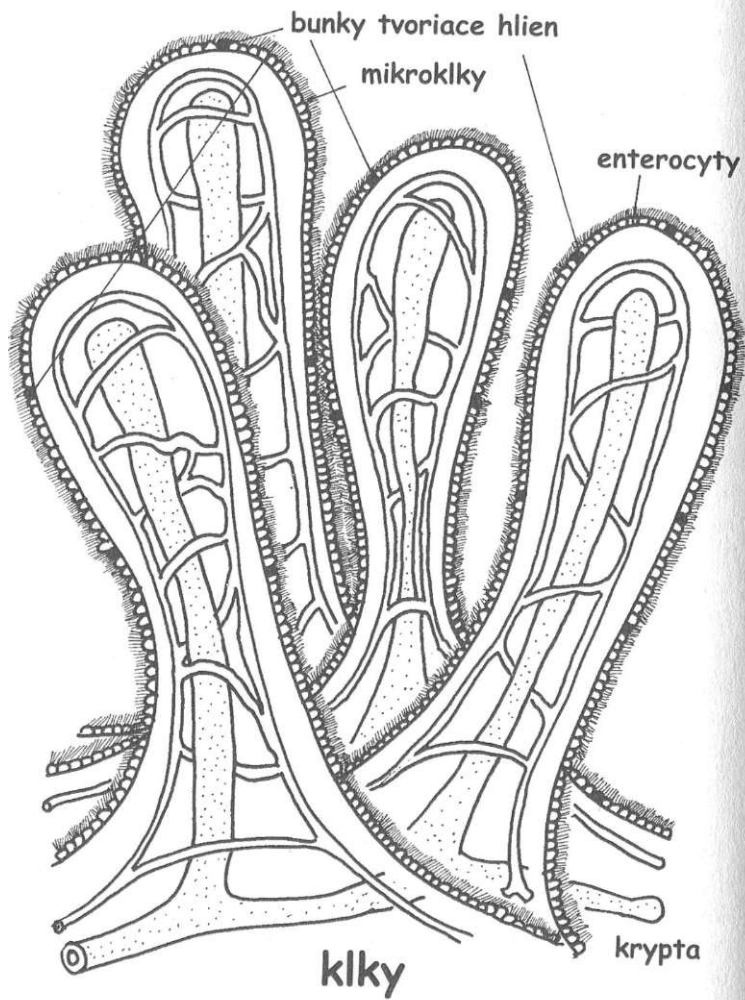
Protikandidová diéta v kombinácii s GFCF diétou a často aj s bezfermentolovou diétou sa vo veľkom propaguje pre autistické deti. V praxi to vedie ku konzumácii obrovského množstva ryže a ryžových výrobkov,

zemiakov, zemiakových čipsov, bezlepkového chleba, sušienok a iných pečených výrobkov, keďže autistické deti neprekonateľne túžia po procesovaných uhľohydrátoch. Žiaľ, tieto uhľohydráty umožňujú ich zapáleným a poškodeným črevám zostať zapálenými a poškodenými a neustále zaťažovať telo svojimi toxínmi. Práve táto toxicita robí tieto deti chorými.

### **Takže, čo presne by mali GAPS pacienti vylúčiť zo svojho jedálneho lístka?**

Aby sme tomu porozumeli, musíme sa pozrieť, ako sa potraviny vstrebávajú v tráviacej sústave ľudí. Vstrebávanie potravín sa odohráva v tenkom čreve, najmä v jeho prvých dvoch častiach, zvaných dvanásnik a lačník. Na stenách týchto častí tráviacej sústavy rastú malinké vyklenutia (protrúzie), zvané klky, čím sa zvýši absorbný povrch. Tieto klky sú pokryté bunkami, zvanými **enterocyty**. Tieto bunky vstrebávajú potraviny a posúvajú ich do krvného obehu na výživu celého tela (obr. č. 3).

Význam týchto buniek pre naše zdravie sa jednoducho nemôže dostatočne zdôrazňovať. Narodia sa pri kmeni klku a počas svojho krátkeho života putujú smerom k vrcholu a postupne dozrievajú. Keď dosiahnu vrchol klku, odpadnú, pretože dovtedy už vykonali množstvo práce, zostarli a vyčerpali sa. Tento proces neustálej obnovy enterocytov regulujú benefičné baktérie žijúce na ich povrchu. Ako som už spomínala v kapitole o črevnej flóre, benefičné baktérie sa starajú o to, aby enterocyty boli zdravé a schopné vykonávať svoju úlohu. Ak benefičné baktérie nie sú prítomné a namiesto nich absorbný povrch čriev obývajú patogénne mikróby, enterocyty nemôžu byť zdravé a nemôžu naplňať svoje poslanie. Výskum na zvieratách naznačuje, že v neprítomnosti benefičných baktérií enterocyty menia svoj tvar, čas ich putovania na vrchol klkov sa priveľmi predĺži a počas cesty sa enterocyty môžu zmeniť na rakovinové bunky. Ale predovšetkým strácajú schopnosť vykonávať svoju úlohu v trávení a vstrebávaní potravín. Pozrime sa teraz na to, ako enterocyty vstrebávajú rôzne skupiny nutričov: uhľohydráty, proteíny a masti.



Obrázok č. 3 Absorpčný povrch čriev

### *Uhl'ohydráty*

Všetky uhl'ohydráty sa skladajú z malinkých molekúl, zvaných *monosacharidy*. Je ich mnoho druhov, najčastejšie sú však **glukóza**, **fruktóza** a **galaktóza**. *Monosacharidy* alebo *jednoduché cukry* s ľahkosťou prechádzajú cez črevá, nevyžadujú žiadne trávenie. Glukóza a fruktóza sa nachádzajú v ovoci a zelenine. Med sa skladá z glukózy a fruktózy, preto si tiež nevyžaduje pridlhé trávenie. Galaktóza sa nachádza v kvasených mliečnych produktoch, ako je napríklad jogurt. *Monosacharidy* z ovocia a zeleniny sú pre naše trávenie najjednoduchšími uhl'ohydrátmi a pre osoby s poruchami trávenia by mali byť hlavným zdrojom uhl'ohydrátov.

Ďalšiu veličinu v skupine uhl'ohydrátov predstavujú *disacharidy*, spojenie dvoch monosacharidových jednotiek. Najrozšírenejšími sú **sacharóza** (repný cukor), **laktóza** (mliečny cukor) a **maltóza** (produkt trávenia škrobov). Tieto cukry sa nemôžu stráviť bez značnej energie vynaloženej enterocytmí. Drobné vlásoky (mikroklky) na povrchu enterocytov produkujú enzýmy *disacharidázy*, ktoré rozkladajú dvojité cukry na monosacharidy, pripraviac ich na vstrebávanie. V tomto bode spočíva najväčší problém pre ľudí trpiacich poruchami trávenia. Choré enterocyty strácajú schopnosť vytvárať tieto enzýmy. Následkom toho sa dvojité cukry, ako napríklad sacharóza, laktóza či produkty trávenia škrobov, nerozpadnú na monosacharidy a nemôžu sa vstrebať. Zostávajú v črevách a stávajú sa hlavnou potravou pre patogénne baktérie, vírusy, *Candidu* a iné kvasinky, premenia sa teda na riekú toxických látok, ktoré ešte viac ubližujú črevnej stene a otrávia celé telo. Nedostatok disacharidov takmer vždy sprevádza všetky možné poruchy trávenia. Najnovšie výskumy Dr. K. Horvatha na Maryland University a Dr. T. Buiea na Harvarde potvrdili takéto nedostatky u autistických detí. Dvojité cukry, disacharidy, teda musia preč z jedálneho lístka GAPS detí a dospelých, aby neživilí abnormálnu črevnú flóru a poskytli klkom čas na uzdravenie, zbaviac sa chorých enterocytov a vybudovaním novej vrstvy zdravých enterocytov.

Spomenuli sme maltózu - produkt trávenia **škrobov**. Okrem cukru (sacharózy) škrob je najčastejším uhl'ohydrátom, ktorý konzumujú ľudia. Všetky obilniny a niektoré koreňové zeleniny (zemiaky, sladké zemiaky, slnečnica hl'uznatá, maniok, iným menom kassava) sú veľmi bohaté na škroby. Škroby sa skladajú z obrovských molekúl so stovkami monosacharidov spojených do dlhých reťazcov s mnohými kľonármi. Trávenie škrobov si zo strany tráviacej sústavy vyžaduje dosť veľké úsilie a zdá sa, že dokonca aj u zdravých jedincov, vďaka tejto komplexnej štruktúre, prejde množstvo škrobu nestráveného. Nestrávený škrob je výborným

zdrojom potravy pre patogénnu flóru v črevách, podporujúc jej rast a produkciu toxínov.

Škroby, ktoré sa strávia, sa pretvoria na molekuly *maltózy*. Maltóza je dvojitý cukor, ktorý sa nemôže vstrebať bez rozloženia enterocytmi na monosacharidy. V osobe s abnormálnou črevnou flórou enterocyty to nie sú schopné urobiť, maltóza teda zostáva nestrávená, nevstřebaná a padne za korisť abnormálnym mikróboom. Aby sa enterocytom poskytla šanca na uzdravenie a prestala sa vyživovať abnormálna črevná flóra, musíme vylúčiť z jedálneho lístka GAPS detí a dospelých aj škroby. Ide o obilniny a všetko vyrobené z nich, ako aj všetky škrobové zeleniny. Klinická skúsenosť naznačuje, že ak sa črevám poskytne dostatočne dlhý čas bez disacharidov a škrobu, majú dobré šance uzdraviť sa. Ak raz nastane toto uzdravenie, pacient znovu môže jesť obilniny a škrobové zeleniny bez akýchkoľvek následkov.

V prírode však nič nie je čierno-biele. Väčšina ovocia, najmä nezrelého, obsahuje nejaké množstvo sacharózy, ktorá je disacharidom. Práve preto je také dôležité konzumovať vždy zrelé ovocie. Väčšina zeleniny a niektoré ovocie obsahuje trochu škrobu. Obsah sacharózy a škrobu v nich je však zanedbateľný oproti obilninám, škrobovým zeleninám a bežnému cukru. Väčšina ľudí s poruchami trávenia dokáže tolerovať tieto malé množstvá cukru a škrobu z ovocia a neškrobových zelenín.

### *Proteiny*

Následkom trávenia enzýmom pepsín v žalúdku a enzýmami tráviacimi pankreatické proteiny v dvanástniku proteiny prichádzajú k enterocytom vo forme peptidov. Peptidy sú malé reťazce proteínov, zložených z aminokyselín a za normálnych okolností by sa nemali vstrebať, kým sa nerozložia na jednotlivé aminokyseliny. Tento proces dokončujú enterocyty. Zdravé enterocyty majú na svojom povrchu enzýmy tráviace peptidy, tzv. peptidázy. Každá z nich sa špecializuje na jednu konkrétnu reťaz peptidov, dokonca najeden konkrétny chemický spoj na reťazi. Tieto enzýmy rozkladajú peptidy na jednotlivé aminokyseliny, ktoré sa potom vstrebú. V prípade dieťaťa alebo dospelého s abnormálnou črevnou flórou sú enterocyty choré. Nie sú schopné vytvárať rôzne druhy peptidáz a ukončiť tento posledný krok rozkladania peptidov a vstrebávania aminokyselín. Medzičasom prítomné patogénne baktérie, kvasinky a vírusy poškodzujú črevnú stenu a tým uvoľnia cestu pre únik peptidov. Už poznáme dva proteiny, ktoré sa nerozkladajú správne a vstrebávajú sa ako peptidy: lepek z obilnín a kazeín z mlieka. Možno sú aj ďalšie peptidy, ktoré sme

ešte nepreskúmali, no taktiež sa netrávia správne a vstrebávajú sa vo forme peptidov. Dúfajme, že výskum to v budúcnosti zistí.

Zatiaľ však vieme, že proteíny sú pre nás užitočné, najmä pre rastúce deti. Najlepším zdrojom ľahko stráviteľných a veľmi výživných proteínov sú vajcia, mäso a ryby. Pre GAPS deti a dospelých je nevyhnutné prijímať ľahko stráviteľné proteíny, aby sa ich tráviace sústavy namáhali čo najmenej. Spôsob prípravy mäsa a ryby veľmi ovplyvní ich stráviteľnosť: varenie, mierny var a dusenie sú vhodnými spôsobmi prípravy ľahko stráviteľného mäsa a rýb, naopak vyprážané, pečené alebo grilované sa trávia oveľa ťažšie. Vajcia sú jedným z prírodných klenotov, plný kvalitných proteínov, väčšiny vitamínov B, zinku a mnohých iných užitočných nutrientov. Pokiaľ pacient neprejavuje jasnú alergiu na vajcia, určite by nemali chýbať na jeho každodennom jedálnom lístku.

### *Masti*

Na vstrebávanie masti je potrebná žiž. Enterocyty sa významnejšie nepodieľajú na vstrebávaní masti, aspoň tak tomu veda momentálne rozumie. Klinická skúsenosť preto ukazuje, že ľudia s poruchami trávenia veľmi dobre tolerujú masť. Problém však majú pacienti s abnormálnou črevnou flórou. Črevá tvorí sliznica. Každá sliznica pod útokom patogénov vylučuje na svoju obranu veľa hlienu. Ľudia trpiaci tráviacimi poruchami majú tiež zvýšenú tvorbu hlienu. Toto zvýšené množstvo hlienu zasahuje do trávenia potravín vrátane mastí. Hlien obalí časti jedla a nedovolí žľči a tráviacim enzýmom dostať sa k nim. V dôsledku toho sa mnoho masti nestrávi a často sa vylúči ako bledá a masťná stolica. Toto nedostatočné vstrebávanie masti takisto spôsobuje nedostatok vitamínov rozpustných v masti: A, D, E a K. Podľa klinickej skúsenosti, ak sa z jedálneho lístka na dlhší čas vylúčia škroby a disacharidy, tvorba hlienu sa vráti do normálu a absorpcia masti sa zlepší.

### **Zhrnutie:**

GAPS pacienti sa musia vyhýbať:

- Všetkým obilninám a všetkému, čo bolo vyrobené z nich: pšenica, raž, ryža, ovos, kukurica, cirok, jačmeň, pohánka, proso, tritikale, bulgur, tapioca, quinoa, cous-cous (niektoré z nich nie sú striktné vzato obilniny, ale ich vo všeobecnosti radíme medzi ne, preto ich v tomto zozname uvádzam.) Týmto sa z jedálneho lístka odstráni

väčšina škrobu a všetok lepok. Vyradením všetkých obilnín z jedálneho lístka vlastne dosiahnete úplne bezlepkovosť.

- Všetkým škrobovým zeleninám a všetkému, čo bolo vyrobené z nich: zemiaky, sladké zemiaky, povojník, paštrnák, kvaka, slnečnica hľuznatá, kasava, maranta a kolokázia.
- Cukru a všetkému, čo ho obsahuje.
- Škrobovým strukovinám: sója, mungo, garbanzo, fazuľové klíčky, cicer, faba.
- Laktóze a všetkému, čo ju obsahuje: akékoľvek tekuté alebo sušené mlieko, komerčne dostupný jogurt, smotana a kyslá smotana, spracované potraviny s pridanou laktózou.

Vyčerpávajúci zoznam nepovolených potravín nájdete v nasledujúcej kapitole.

### **Žiadne procesované jedlá, prosím!**

*„ Vieš, z čoho sa vyrábajú raňajkové cereálie?  
Vyrábajú ich z tých malých kučeravých pilin,  
ktoré nájdú v struhadle na ceruzky!”*

*Roald Dahl*

Charlie a továreň na čokoládu, 1964

Žijeme v ére upravených potravín, ktoré slúžia nášmu pohodliu, a tieto potraviny sú veľmi spracované. Keď nás, ľudí, Matka Príroda utvorila, zároveň nám poskytla všetky potraviny, ktoré nás robia zdravými, aktívnymi a plnými energie. Tieto potraviny však musíme konzumovať v ich prírodnej forme. Keď ich začneme falšovať, dostávame sa do problému. Každá forma spracovania mení chemickú a biologickú štruktúru prírodných potravín. Naše telá nie sú usposobené spracovávať tieto zmenené potraviny! Čím viac sa potraviny menia, tým viac výživných látok sa z nich stráca a tým viac sa mení ich chemická štruktúra. Okrem nutrientov však strácajú aj svoje ďalšie charakteristiky: chuť, vôňu a farbu. Aby sa to vykompenzovalo, pridávajú sa rôzne chemikálie: vylepšovače chuti, farbivá, rôzne „éčka“ (E-čísla), aditíva a konzervačné látky. Mnohé z týchto chemikálií dokázané prispievajú k hyperaktívite, poruchám učenia, psychiatrickým poruchám a iným zdravotným problémom. Keďže prírodné potraviny nemajú dobrú skladnosť, priemysel ich mení, aby v obchodoch vydržali dlhšie. Prírodné produkty sa vystavujú extrémnemu

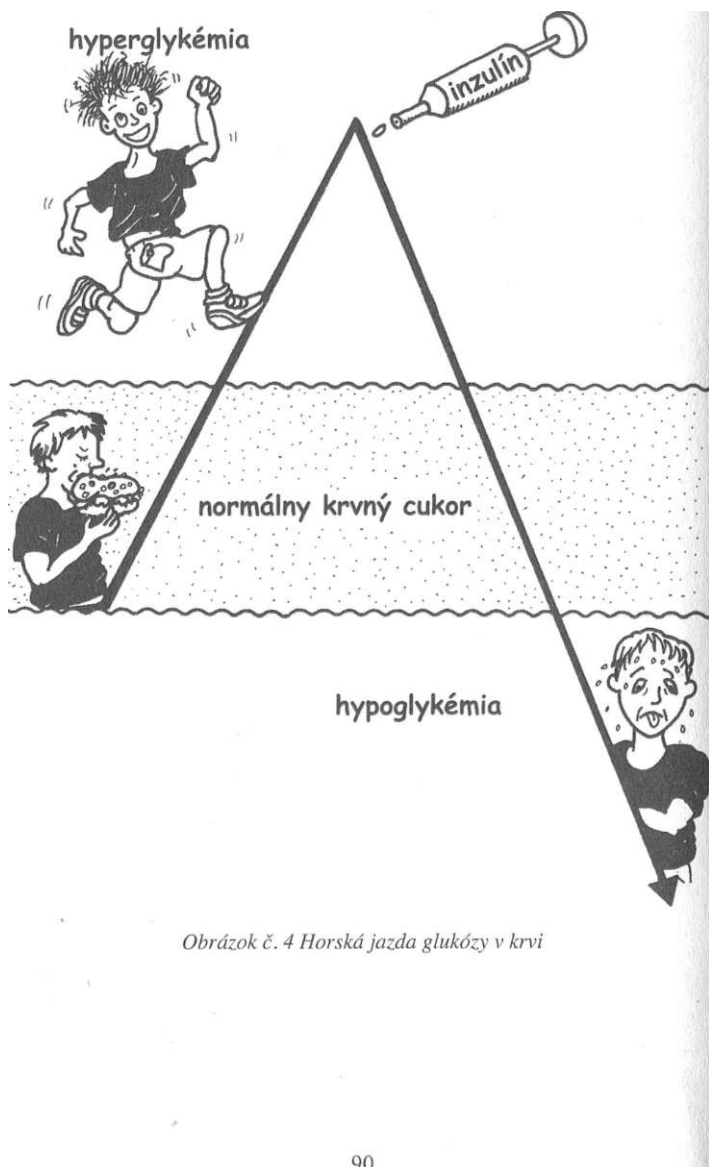
teplu, tlaku, enzýmom, roztokom a množstvu iných chemikálií, masti sa hydrogenizujú, proteiny sa denaturujú. Zmenia sa tak na rôzne chemické zmesi, ktoré sa pekne zahalia a prezentujú ľuďstvu ako „potraviny“. Sú to však „potraviny“, ktoré slúžia komerčným záujmom a neberú ohľad na zásady zdravej výživy. Výrobcovia sú povinní uviesť na štítku všetky prísady. Ak však výrobca použije nejakú prísadu, ktorá už bola spracovaná alebo vyrobená z upravenej (procesovanej) suroviny, nie je povinný uviesť jej pôvod. Takže, ak sa snažíte vyhnúť niečomu určitému, ako je napríklad cukor alebo lepok, prečítať si štítok vám nemusí vždy pomôcť.

Ak sa pozrieme na police v supermarketoch, vidíme, že drvivá väčšina priemyslom spracovaných potravín sú uhľohydráty. Všetky raňajkové cereálie, chrumky, sušienky, chleby, pečivá, cestoviny, čokolády, sladkosti, džemy, bonbóny, cukor, konzervované ovocie a zelenina, mrazené polotovary plné škrobu a nadýchaného cesta sú extrémne spracované uhľohydráty. Na niektoré sa neskôr pozrieme aj zblízka, ale najskôr ich preskúmame ako skupinu.

Všetky uhľohydráty z potravín sa strávia a vstrebajú ako glukóza. Príroda nás obdarila množstvom uhľohydrátov vo forme ovocia, zeleniny a obilnín. Ak ich konzumujeme v ich prírodnej nefalšovanej forme, uhľohydráty z nich sa vstrebajú, pomaly vytvárajúc postupný rast cukru v krvi, s ktorým sa naše telá dokážu ľahko vysporiadať. Spracované uhľohydráty sa vstrebávajú veľmi rýchlo a spôsobujú neprirodzene rýchly rast hladiny cukru v krvi. Glukóza v krvi je jedna z vecí, ktoré sa naše telo všemožne snaží udržať pod kontrolou, pretože tak vysoké ako aj príliš nízke hodnoty sú nebezpečné. Rýchly nárast hladiny glukózy v krvi, zvaný **hyperglykémia**, spôsobuje v tele šok a podporuje okamžitú nadbytočnú produkciu inzulínu, ktorá sa o nadbytok glukózy postará. V dôsledku prudkej tvorby inzulínu sa táto osoba asi po hodine dostane do stavu veľmi nízkej hladiny cukru v krvi, ktorý nazývame **hypoglykémia**. Zažili ste niekedy, že po konzumácii sladkých raňajkových cereálií už po hodine ste opäť pocítili hlad? To je hypoglykémia. Čo si v takomto prípade ľudia najčastejšie dajú, aby zahnali hlad? Nejaký keks, čokoládový tyčinku, kávu či niečo podobné, celý cyklus hyper- a hypoglykémie teda pokračuje. Táto neustála zmena hladiny cukru, podobná jazde na horskej dráhe, je veľmi škodlivá pre každého, nehovoriac o GAPS deťoch a dospelých. Je dokázané, že hyperaktivita, neschopnosť sústrediť sa a učiť sa, agresia a iné abnormality v správaní sú priamym následkom tejto glukózovej horskej dráhy. Hyperglykemická fáza spôsobuje prudký pocit šťastia a energie<sup>s</sup> hyperaktivitou a manickými tendenciami, v prípade autistických detí so



sebastimuláciou, kým hypoglykemická fáza spôsobuje nevoľnosť, často aj bolesť hlavy, zú náladu, záchvaty hystérie, agresiu a celkovú malátnosť sprevádzanú silným potením, (obr. č. 4)



Obrázok č. 4 Horská jazda glukózy v krvi

Ďalšia dôležitá informácia o spracovaných uhľohydrátoch sa týka ich škodlivého vplyvu na črevnú flóru. Detailne sme hovorili o úlohe zdravej črevnej flóry pre naše zdravie. Procesované uhľohydráty vyživujú patogénne baktérie a kvasinky v črevách, podporujú ich rast a šírenie. Okrem toho vytvárajú nádherné lepidlové prostredie v črevách, v ktorom sa uchytávajú a šíria hlísty a parazity. Všetky tieto mikroskopické živočíchy produkujú toxické látky, ktoré sa krvou dostanú do celého tela a doslova ho „otravia“. Čím viac procesovaných uhľohydrátov s lepkom alebo bez neho dáвате svojmu GAPS dieťaťu alebo dospelému, tým viac sa „otrávi“, a tým viac autistických, schizofrenických, hyperaktívnych a iných symptómov budete vidieť.

V predchádzajúcich kapitolách sme sa detailne venovali stavu imunitnej sústavy GAPS pacientov. Oslabená imunita zohráva významnú rolu v rozvoji syndrómu GAP. Svojím negatívnym vplyvom na črevnú flóru tvoria spracované uhľohydráty dôležitú súčasť oslabovania imunitnej sústavy danej osoby. Navyše množstvo výskumov potvrdzuje aj fakt, že procesované potraviny, najmä uhľohydráty a cukor, oslabujú funkciu makrofágov, prírodných bunkových zabijakov ako aj iných bielych krviniek a podkopávajú systemickú odolnosť proti infekciám. Osoba s oslabenou imunitou, ktorá denne konzumuje sladené nápoje a chrumky, týmto výberom jedál značne zhoršuje stav svojej imunity.

Pozrime sa teraz na najrozšírenejšie formy spracovaných uhľohydrátov.

### *Raňajkové cereálie*

Mali by byť zdravé, nie? To nám nahovárajú televízne reklamy. Právý opak je však pravdou.

- Raňajkové cereálie sú vysoko spracované uhľohydráty plné cukru, soli a iných nezdravých látok. Miska raňajkových cereálií odštartuje deň vášho dieťaťa prvým kolom glukózovej horskej jazdy so všetkými príliš dobre známymi prejavmi v správaní.
- Keďže raňajkové cereálie stí veľmi dobrým zdrojom procesovaných uhľohydrátov, živia patogénne baktérie a kvasinky v črevách, aby vyprodukovali svoju dennú dávku toxínov, udržujúc začarovaný kruh GAPSu.
- Čo s vlákninami? Výrobcovia tvrdia, že jedná miska ich výrobku vám poskytne všetky vlákniny potrebné pre vaše telo. Žiaľ, ide o vlákniny nevhodné pre GAPS pacientov. Vlákniny v raňajkových cereáliách stí plné fytátov - látok, ktoré viažu na seba zásadné

minerály a odvádzajú ich z tela, čím prispievajú k nedostatku minerálov v pacientovom tele.

- V jednom potravinárskom laboratóriu vykonali zaujímavý experiment. Analyzovali nutričnú hodnotu niekoľkých značiek cereálií a kartónových škatúľ, v ktorých sa predávajú. Analýza ukázala, že škatuľa, vyrobená z celulózy, obsahovala viac užitočných nutričov než dané cereálie. Vskutku, raňajkové cereálie majú veľmi malú nutričnú hodnotu. V snahe vykompenzovať to, výrobcovia k nim pridávajú syntetické formy vitamínov, tvrdiac, že konzumáciou ich produktu užijete dennú dávku všetkých potrebných vitamínov. Nuž ľudské telo nie je také jednoduché. Je ťažké rozpoznať a použiť vitamíny v ich prírodnej forme. Preto sa syntetické vitamíny vstrebávajú tak slabšie, väčšina z nich organizmom iba prejde a ničomu neprospeje. Ak sa niečo z nich aj vstrebe, telo ich nerozpozná ako potravu a posunie to priamo do obličiek, odkiaľ sa vylúči v moči. V našej modernej pilulkovej spoločnosti máme teda nový syndróm: syndróm drahej moči.

Bez ohľadu na reklamy, pre GAPS deti a dospelých nie je v raňajkových cereáliách ani štipka zdravia.

#### *Chrumky, čipsy a iné škrobové jedlá*

Chrumky, čipsy a pukance, kostra jedálneho lístka dnešných detí, sú vysoko spracované uhľohydráty poškodzujúce črevnú flóru. Ale to nie je všetko: sú nasiaknuté rastlinným olejom, zahrievaným na veľmi vysoké teploty. Každý zahrievaný olej má v sebe látky zvané trans-mastné kyseliny, teda nenasýtené mastné kyseliny so zmenenou chemickou štruktúrou. V bunkovej štruktúre ľudského tela nahrádzajú životne dôležité mastné kyseliny omega-3 a omega-6, čím spôsobia nefunkčnosť týchto buniek. Konzumácia trans-mastných kyselín priamo poškodzuje imunitnú sústavu. Je známe, že zvyšujú aktivitu imunity Th2 a znižujú imunitu Th1. Ak si ešte pamätáte, imunita Th1 je u mnohých GAPS pacientov už potlačená a prevláda imunita Th2. Trans-mastným kyselinám sa už pripisovala rakovina, srdcovo-cievne ochorenia, ekzém, astma a mnohé neurologické a psychiatrické stavy. Pre dôkladný opis spracovania tukov v tele si prečítajte kapitolu *Tuky: dobro a zlo*.

Nedávno sa objavil ďalší silný argument proti konzumácii chrumiek a čipsov:

### *Pribeh akrylamidov*

Švédska národná potravinárska spoločnosť a Štokholmská univerzita na jar 2002 publikovala správu, podľa ktorej našli silne neurotoxické a rakovinotvorné látky v zemiakových lupienkoch, hranolčekoch, chlebe a iných pečených a vyprášaných potravinách obsahujúcich škrob. Tieto látky sú akrylamidy. Ich výsledky potvrdili aj vedci v Nórsku, Anglicku a Švajčiarsku. Taktiež našli akrylamidy v škrobových potravinách, pečených alebo vyprášaných pri vysokých teplotách. Najnovšie sa do zoznamu potravín obsahujúcich tieto veľmi nebezpečné látky dostala aj instantná káva. Svetová zdravotnícka organizácia, Potravinárska a poľnohospodárska organizácia Spojených národov a FDA v Spojených štátoch vypracovali plán na zistenie, ako sa v potravinách vytvárajú akrylamidy a čo môžeme urobiť pre ich elimináciu, pretože spôsobujú rakovinu, rôzne neurologické poškodenia a neplodnosť. Akrylamidy sú natolko nebezpečné pre človeka, že sa stanovili maximálne povolené hodnoty v baliačich materiáloch v potravinárstve. Dlhé roky investovali vlády do efektívnej kontroly hodnôt akrylamidu v plastových baleniach potravín, ale nikto sa nezaoberal tým, koľko tejto látky sa nachádza v potravinách samotných. Teraz sa zistilo, že niektoré potraviny majú obrovské hodnoty akrylamidov, vysoko nad povolené množstvo. Príbeh akrylamidov je teda ďalším dôvodom, prečo GAPS deti a dospelí nesmú konzumovať žiadne chrumky, čipsy a škrobové jedlá.

### *Pšenica*

Vylúčenie lepku z jedálneho lístka sa odporúča v prípade autizmu, schizofrénie a celiakie, preto sa bezlepkové pšeničné výrobky stávajú hlavnou surovinou pre týchto pacientov. Ale pozrime sa na pšenicu s lepkom či bez neho. Takmer nikto si nekúpi pšenicu, aby z nej niečo uvaril doma. Všetci si kupujeme pšeničnú múku. Múka sa dostáva na police pekárni už zabalená vo forme rôznych zmesí na koláče, chlieb, varenie atď. Tieto zmesi sú už spracované, výživné látky z nich sú už teda preč. Ďalej, sú "obohatené" konzervačnými látkami, pesticídmi, aby na ne nešiel hmyz, chemické látky, aby sa predišlo absorpcii vlhkosti, látky na zvýraznenie farby a chuti, aby sme spomenuli iba zopár. V pekárni pre nás upečú chlieb, pečivo, torty, piškóty atď. práve z týchto chemických kokteíl. Výrobcoví nerobí problém odstrániť lepok z týchto zmesí a pripraviť tak bezlepkovú verziu. Takže vy dostanete všetky priemyselne spracované uhľohydráty, ibaže bez obsahu lepku. Keď to zhltnete, kúsok bieleho chleba sa zmení na lepidlovú masu, ktorá živí parazity, patogénne

baktérie a kvasinky v črevách, a pridáva ďalšiu dávku k všeobecnej toxickkej zaťažnosti organizmu GAPS pacienta. Keďže pšenica je základná surovina v západnom svete, je aj najvýznamnejšia potravina, ktorá spôsobuje alergiu a intoleranciu.

#### *Cukor a všetko, čo ho obsahuje*

Cukor niekedy nazývali „biela smrť“, a tento názov si stopercentne aj zasluhuje. Konzumácia cukru na celom svete vzrástla v uplynulom storočí do enormných rozmerov. Podľa odhadov jedna osoba v západnom svete v priemere konzumuje asi 70-90 kg tejto veľmi procesovanej látky ročne. Cukor je všade a takmer nie je možné nájsť spracované potraviny bez neho. Okrem toho, že spôsobuje glukózovú horskú jazdu a má škodlivý vplyv na črevnú flóru, cukor dokázateľne poškodzuje imunitnú sústavu, ktorá je u GAPS pacientov už aj tak oslabená. Navyše k tomu, aby sa telo vyrovnalo s náporom cukru, musí použiť všetky dostupné minerály, vitamíny a enzýmy v hrozivých množstvách, a nakoniec zostane úplne bez nich. Napríklad na metabolizovanie jedinej molekuly cukru telo potrebuje asi 56 molekúl horčička. Konzumácia cukru je jedným z najvýznamnejších dôvodov nedostatku horčička v modernom svete, ktorý vedie k vysokému krvnému tlaku, rôznym neurologickým, imunologickým a iným problémom. GAPS pacient už má nedostatok horčička a mnohých iných dôležitých výživných látok a nemal by konzumovať cukor v žiadnej forme. Torty, koláče a iné sladkosti sa robia najmä z cukru a pšenice, plus rôzne chemikálie, ako napríklad farbivá, konzervačné látky, dochucovadlá atď. Pochopiteľne všetky z nich by sa mali okamžite vylúčiť z jedálneho lístka (či sú s lepkom alebo bez neho).

Ďalším zdrojom cukru v našej modernej spoločnosti sú nealkoholické nápoje, ktoré takisto obsahujú množstvo chemikálií. Jedna plechovka nápoja môže obsahovať 5-10 čajových lyžičiek cukru. Ovocné šťavy sú plné spracovaného ovocného cukru a plesní. Pokiaľ nie sú doma čerstvo odšťavené, tiež by sa mali odstrániť z vášho jedálneho lístka. Aspartam, náhrada cukru v tzv. „diétnych“ nápojoch, je podľa výskumov karcinogénny a neurotoxický; celkom iste nemá čo hľadať v jedálnom lístku GAPS detí a dospelých. Cukor a pšenica sú natoľko rozšírené, že naozaj ťažko nájsť spracované potraviny na poličkách supermarketov, ktoré by ich neobsahovali.

Na záver, žiaden GAPS pacient, či už autista, schizofrenik, hyperaktívny, či dyslektik, astmatik atď., by nemal konzumovať žiadne priemyselne spracované potraviny. Všetky potraviny by sa mali kupovať čerstvé, čo najbližšie k stavu, v akom ich Príroda vyprodukovala, a mali by

sa pripravovať doma. Tráviaca sústava je dlhá hadica. Čo napcháme do tejto hadice, má priamy dopad na naše zdravie. Tráviaca sústava GAPS pacienta je poškodená a citlivá. Nesmiete dôverovať ani jednému výrobcovi potravín a dovoliť mu naplniť ju. Tráviacu sústavu svojho GAPS dieťaťa (alebo dospelého pacienta) musíte plniť vy sami čerstvo uvarenými výživnými jedlami, pretože iba v tom prípade máte kontrolu nad ingredienciami a postupmi ich spracovania.

### **Sóju v žiadnom prípade!**

Sója je obrovským obchodom, najmä v Spojených štátoch. Veľká časť priemyslu používa geneticky modifikovanú sóju. Je lacná a podľa výskumov pomáha ženám v menopauze, preto obchod s ňou prekvitá. Nachádza sa v mnohých spracovaných potravinách, margarínoch, šalátových polevách a omáčkach, chleboch, keksoch, pizze, dojčenských výživách, detských chrumkách, sladkostiach, koláčoch, vegetariánskych potravinách, v rôznych náhradách mlieka atď. Je to problém? Pozrime sa na niekoľko faktov.

1. Priaznivý vplyv sóje na ženy v menopauze, ktorý pozorovali v Japonsku, sa prejavuje vďaka tradičnej forme jej použitia: ako celé zrno alebo kvasená vo forme omáčky, tofu, miso a tempeh. Západný svet používa sóju vo forme izolovaného sójového proteínu. Ako sa vyrába? Sójové fazuľky po odstránení vláknin sa namáčajú v alkalickú tekutinu a preplachujú kyselinou v hliníkových kontajneroch. Vďaka kyseline sója nasiakne hliníkom a ten v nej zostáva do konca spracovania. Hliník sa v medicíne viaže k demencii a Alzheimerovej chorobe, a v poslednom čase skutočne veľa pozornosti dostal aj náhly rast konzumácie sóje a nárast týchto neurologických porúch. Po tomto sa sójové fazuľky ošetrujú ďalšími chemikáliami, vrátane nitrátov, ktoré pravdepodobne súvisia s rozvojom rakoviny. Finálnym produktom tohto procesu je prášok takmer bez chuti, ktorý je však ľahko použiteľný a pridáva sa do akéhokoľvek jedla. Až 60 % priemyselne spracovaných potravín obsahuje sójové mlieko a tento prášok obsahujú aj sójové dojčenské produkty.
2. Sója je prírodný goitrogén. Čo to znamená? Znamená to, že sója má schopnosť oslabiť vstrebávanie jódu a znižovať činnosť štítnej žľazy. Vďaka jedovatým látkam v tele, GAPS pacienti sú, takmer

bez výnimky, hypotyroidní, teda ich štítna žľaza funguje nedostatočne. Nízka funkčnosť štítnej žľazy má rôzne následky v tele dieťaťa v rozvoji, vrátane abnormalít vývinu a dospievania mozgu. Pridávaním sóje do jedálneho lístka dieťaťa znižujeme funkciu jeho štítnej žľazy ešte viac.

3. Sójové fazuľky majú veľmi veľkú koncentráciu fytátov. Tieto látky sa taktiež nachádzajú vo všetkých obilninách, najmä v ich otrubách. Fytáty majú vynikajúcu schopnosť viazať na seba minerály a nedovoliť im vstrebať sa, ide pritom najmä o vápnik, horčík, železo a zinok. Vieme už, že GAPS deti a dospelí majú nedostatok týchto nevyhnutných minerálov. Pridaním sóje k ich strave by sa tento nedostatok ešte zhoršil.
4. Great Plains Laboratory, ktoré urobilo alergologické testy množstva autistických detí, zistilo, že takmer každé dieťa ukazovalo extrémne silnú alergiu na sóju. Na základe týchto skúseností Dr. W. Shaw, vedúci laboratória, veľmi rázne neodporúča používať sóju u autistických detí.
5. Sója nadobudla určitú popularitu v liečbe symptómov menopauzy pre svoj obsah prírodných estrogénov alebo fytoestrogénov. Tieto látky môžu byť užitočné pre ženy v prechode, ale v žiadnom prípade nie pre malé deti. Lekárov čoraz viac trápi množstvo fytoestrogénov, ktoré batoľatá a malé deti prijímajú prostredníctvom sójového mlieka a náhrad materského mlieka. Opäť pripomínam, že v dôsledku vysokej toxicity v tele GAPS detí sa ich hormonálna rovnováha taktiež naruší. Pridať ďalší rušivý element vo forme fytoestrogénov sa vôbec nezdá ako dobrý nápad.

Čo so sójou v jej prírodnej forme ako sójová omáčka, tofu, tempeh atď.? U ľudí s premnoženou *Candidou* je alergia na kvasené potraviny veľmi častá. Tradičné sójové potraviny sú kvasené. GAPS pacienti by sa preto mali vyhýbať sóje v akejkoľvek podobe.

### **List od rodiča (23. novembra 2003)**

Walker mal 3 a pol roka, keď mu diagnostikovali mierny až silný autizmus a dyspraxiu. Bol úplne neverbálny a špecialisti nám tvrdili, že možno nikdy ani nebude rozprávať.

Prijali sme radu výskumníkov a nasadili mu striktnú bezlepkovú a bezmliečnu (GFCF) diétu. Dosiahli sme nejaký pokrok, ale cítili sme, že ešte mnoho by sme mohli pre neho urobiť. Kým som nehovorila s Vami o nutričnom programe pre Walkera, ani som netušila, čo všetko nás čaká v oblasti zdravej výživy a liečby Walkerových čriev! Iróniou je práve to, že vždy sme sa považovali za rodinu, ktorá dbá na zdravie. Po analýze nášho jedálneho lístka som si však čoskoro uvedomila, že sme pre našu pohodlnosť padli do pasce konzumácie procesovaných, chemicky upravovaných potravín. Začali sme uplatňovať Vaše rady a jedávať potraviny v ich prírodnej a surovej forme, a na Walkerovi sme takmer okamžite zbadali zmeny. O niekoľko týždňov povedal svoju prvú vetu a ostatné je už históriou!

Nutričné rady, ktorými ste nás zásobili, boli pre Walkerovo uzdravenie nesmierne dôležité.

Používam slovo „uzdravenie“, pretože dnes je môj syn (5-ročný) žiakom bežnej základnej školy a má veľa priateľov. Vlastne by sme mohli povedať, že je miláčikom spoločnosti! Učí sa normálnym tempom, jeho autizmus a dyspraxiu takmer nepozorovať! Ktokoľvek ho poznal pred dvoma rokmi, nemôže uveriť „zmene“, ktorá s ním nastala. Ako sa mohol chlapec bez akýchkoľvek emócií a úplne zatvorený pred svetom zmeniť na tohto chlapca? Proste je to úžasné.

Keď sa dnes s ľuďmi rozprávam o „diéte a výžive“, nechápu, ako môže jedlo takýmto spôsobom ovplyvniť človeka. Vlastne niekto, kto nevidel to, čo sme videli my, veľmi ťažko pochopí tento zázrak v jeho celosti.

Aj keď existuje množstvo kníh na tému špeciálnych diét pre autistické deti, pre ADD, ADHD atď. (aja som ich všetky prečítala), ani jedna z nich sa nevyrovnala Vaším radám o výžive nášho Walkera. Dokonca som zistila, že mnohé z týchto kníh odporúčajú potraviny, ktoré by Walkerovi ublížili. Starý výskum, ktorý odporúča striktnú GFCF diétu, je iba vrcholom ľadovca... tu ide o oveľa viac! Veľmi ma zarmucuje, keď vidím, že niektorí rodičia uveria týmto radám a nakupujú „procesované“ GFCF výrobky, ktoré obsahujú mnoho iných škodlivých látok. Často sú to rodičia, ktorí nadšení z informácie, že diétna cola a zemiakové lupienky sú GF/CF, rýchlo utekajú do obchodu a kúpia ich aj do zásoby!! Ach!

Holly Branchová, Walkerova matka  
Surrey, Anglicko



## 2. VHODNÁ DIÉTA PRE SYNDRÓM GAP

V predchádzajúcej kapitole sme sa sústredili na niektoré aspekty diéty. Teraz sa venujme otázke, aká diéta je vhodná pre GAPS pacientov.

Syndróm GAP je vo svojej podstate porucha trávenia a ako taká by sa mala aj liečiť. Nie je potrebné vynásť teplú vodu, keď sa má zostaviť diéta pre poruchu trávenia. Diéta je už vymyslená, a to veľmi efektívna, ktorá už 60 rokov pomáha ľuďom s rôznymi tráviacimi problémami. Medzi nimi sú aj také ťažké ochorenia ako Crohnova choroba či ulcerózna kolitída. Táto diéta sa nazýva **špecifická uhľohydrátová diéta** (skratka SCD).

SCD vymyslel známy americký detský lekár Dr. Sidney Valentine Haas v prvej polovici 20. storočia. To boli krásne staré časy, keď lekári liečili svojich pacientov diétou a prírodnými metódami. Nadväzujúc na prácu svojich kolegov (Dr. L. Emmett Holt, Dr. Cristian Herter a Dr. John Howland) Dr. Haas strávil mnohé roky výskumom vplyvu diéty na celiakiu a iné poruchy trávenia. On a jeho kolegovia zistili, že pacienti trpiaci poruchami trávenia veľmi dobre znášali v potravinách proteíny a masti. Komplexné uhľohydráty v obilninách a škrobových zeleninách zhoršovali ich stav. Cukor, laktóza a iné dvojité cukry sa museli taktiež vylúčiť z ich jedálneho lístka. Na druhej strane niektoré ovocie a zeleniny títo pacienti nielen dobre znášali, ale ich fyzický stav podstatne zlepšovali. Dr. Haas liečil viac ako 600 pacientov s výbornými výsledkami - dodržiujúc nim predpísaný diétny režim aspoň jeden rok nastalo "úplné uzdravenie bez relapsov, úmrtí, kríz, postihnutia pľúc a zastavenia sa v raste". Výsledky tohto výskumu boli publikované v obsiahlej lekárskej učebnici *Manažment celiakie* z roku 1951, autormi ktorej boli Dr. Sidney V. Haas a Merrill P. Haas. Diétu, opisovanú v knihe, prijala lekárska profesia na celom svete ako liek na celiakiu a Dr. Sidney V. Haas bol vyznamenaný za svoju priekopnícku prácu v oblasti pediatrie.

V ľudskej histórii sa, žiaľ, nie vždy dejú šťastné konce. V tých časoch celiakia nebola celkom jasne definovaná. Do diagnózy celiakie bolo zahrnuté množstvo rôznych zápalových ochorení čriev a všetky z nich SCD úspešne aj vyliečila. V nasledujúcich desaťročiach sa však stalo niečo hrozné. Celiakia sa nakoniec definovala ako intolerancia lepku alebo gluténová enteropatia, čo vyňalo z tejto diagnózy množstvo iných problémov čriev. Keďže bezlepková diéta sa vyhlásila za efektívnu v prípade celiakie, SCD diéta upadla do zabudnutia ako zastaralá informácia. Všetky zápalové

stavy čriev, ktoré nezapadli do sféry celiakie, taktiež upadli do zabudnutia. Ozajstná celiakia je veľmi zriedkavá, tieto „zabudnuté“ stavy čriev tvoria teda veľmi veľkú skupinu, ktorú kedysi diagnostikovali ako celiakiu a ktorá nereaguje na liečbu bezlepkovou diétou. Mimočodom mnohým „ozajstným“ celiatikom sa stav nezlepší ani na bezlepkovej diéte. Všetky tieto problémy však reagujú veľmi dobre na SCD diétu, ktorú vypracoval Dr. Haas. Syndróm GAP spadá práve do tejto skupiny.

Po celej tej kontroverzii ohľadom celiakie by špecifická uhľohydrátová diéta úplne upadla do zabudnutia, keby nebolo - áno, uhádli ste - jedného rodiča.

Elaine Gottschallová, zúfalo hľadajúca pomoc pre svoju malú dcérku trpiacu na ulceróznu kolitídu a neurologické problémy, navštívila Dr. Haasa roku 1958. Jej dcéra bola po dvoch rokoch na SCD diéte úplne bez symptómov, energická a plná života. Na základe úspechu so svojou dcérou v nasledujúcich rokoch Elaine Gottschallová pomohla tisíckam ľudí trpiacim na Crohnovu chorobu, ulceróznu kolitídu, celiakiu, divertikulitídu a rôzne chronické hnačky. Najdramatickejšími a najrýchlejšími uzdraveniami, o ktorých podávala správy, však boli prípady malých detí, ktoré okrem tráviacich problémov trpeli vážnymi abnormalitami správania ako napríklad autizmom, hyperaktivitou a nočnými morami. Roky sa venovala výskumu biochemického a biologického základu diéty a vydala knihu *Prelomiť začarovaný kruh - uzdravenie čriev prostredníctvom diéty* (Breaking the Vicious Cycle. Intestinal Health Through Diet). Táto kniha sa stala ozajstnou záchranou tisíckam detí a dospelých na celom svete a dožila sa mnohých vydání. Vzniklo množstvo webových stránok a diskusijských skupín, aby sa umožnila výmena SCD receptov a skúseností. Dr. Gottschallová je už osemdesiatnička, stále je veľmi aktívna a pomáha mnohým po celom svete s uplatňovaním špecifickej uhľohydrátovej diéty. Pre detailné informácie o tom, ako začať s touto diétou, vrelo odporúčam knihu Elaine Gottschallovej.

Diéta vhodná pre GAPS pacientov sa z veľkej časti zakladá na špecifickej uhľohydrátovej diéte. Je však niečo, čo je potrebné dobre zvážiť - používanie mliečnych výrobkov.

Čo s mliekom?

Špecifická uhľohydrátová diéta dovoľuje konzumáciu bezlaktózových mliečnych výrobkov. Laktóza je mliečny cukor s dvoma molekulami.

Obsahuje ju čerstvé mlieko a mnohé komerčne dostupné mliečne výrobky. Podľa rôznych zdrojov informácií približne 25 - 90 % ľudskej populácie nedokáže stráviť laktózu, pretože im chýba na to potrebný enzým, zvaný laktáza. Deti a dospelí trpiaci syndrómom GAP a ľudia s črevnými problémami celkom určite nemôžu ju stráviť a musia sa jej vyhýbať. Dobre kvasené mliečne výrobky, ako je jogurt, kyslá smotana, prírodné syry väčšinou neobsahujú laktózu, pretože v procese kvasenia ju spotrebujú kvasiace baktérie.

Mlieko však obsahuje okrem laktózy aj iné látky, ktorým sa GAPS pacienti musia vyhýbať. Najrozsiahlejšie študovanou z nich je mliečny proteín kazeín. V predchádzajúcich kapitolách sme sa venovali kazomorfinom - sú to peptidy s opiátovou štruktúrou, ktoré sa našli v moči pacientov s autizmom, schizofréniou, depresiami a inými ťažkosťami. Kazomorfiny sú produktom nesprávneho trávenia mliečného proteínu kazeín. Vstrebajú sa cez poškodenú črevnú stenu GAPS pacienta, dostanú sa do krvi, prekročia krvno-mozgovú bariéru a ovplyvnia fungovanie mozgu. Vskutku, keď sa mlieko vylúči z jedálneho lístka autistického dieťaťa alebo schizofrenického pacienta, jeho klinický obraz sa okamžite zlepši, niekedy až neuveriteľne. Odborníci diskutujú o tom, presne ktorá forma kazeínu spôsobuje problém. Najviac pozornosti sa venuje skupine zvanej beta-kazeíny. Napríklad Cade a iní výskumníci dokázali, že sa v nezdravej tráviacej sústave premieňajú na beta-kazomorfin-7, ten nasiakne do 32 rôznych častí mozgu, z ktorých mnohé sú zodpovedné za zrak, sluch a komunikáciu.

Ďalší problém s mliečnymi výrobkami je ich schopnosť spôsobiť alergie a intoleranciu. Skutočná alergia na mlieko je najčastejšou formou alergií, pretože mlieko má široké spektrum antigénov (rôznych imunoglobulínov). Podľa rôznych výskumov je jedným z hlavných dôvodov dojčenskej kolitídy. Dokonca aj v prípade dojčených bábätiak, ak matka konzumuje mliečne výrobky, dostane sa to do dieťaťa materským mliekom. V mnohých prípadoch, ak dojčiaca matka prestane konzumovať mliečne výrobky, kolitída u dieťaťa ustúpi.

Či už je to laktóza, kazeín, alergia alebo kombinácia týchto faktorov, klinická skúsenosť potvrdzuje, že GAPS deti a dospelí by nemali konzumovať mliečne výrobky, až kým sa ich tráviaca sústava dostatočne nezotaví. Jedinou výnimkou je mliečna masť, ktorá takmer vôbec neobsahuje mliečne proteíny alebo laktózu. Pacienti ju tolerujú zväčša bez problémov. Čistá mliečna masť sa volá ghí alebo prepustené maslo. Veľmi ľahko sa pripravuje aj doma (pozrite si recept v ďalšej kapitole), komerčne

dostupné ghí, žiaľ, spravidla obsahuje konzervačné látky a iné aditíva. Aby ste si boli istí, že vaše ghí je čisté, musíte si ho pripraviť doma. Prepusené maslo obsahuje množstvo nutričov a je výborné na varenie a pečenie. Niektorí pacienti však majú natoľko silnú alergiu na mlieko, že netolerujú ani ghí a musia sa mu vyhýbať. Podľa mojich skúseností väčšina GAPS detí a dospelých nereagujú na ghí, preto sa môže používať hneď od začiatku diéty.

Dobrá správa je, že mliečne výrobky netreba navždy vylúčiť z jedálneho lístka. Ako sa črevá hoja, väčšina GAPS pacientov sú schopní postupne prijímať aj ďalšie mliečne výrobky.

Ako prvé sa späť do diéty dostane maslo. Maslo je prakticky čistá mliečna masť a obsahuje iba veľmi málo srvátky; toto množstvo pacienti od určitej fázy diéty zvládnu bez problémov. Maslo by ste mali kupovať organické, aby ste sa vyhli pesticídom, hormónom, antibiotikám, ktoré neorganické kravy konzumujú. Spravidla odporúčam začať s maslom asi 6 mesiacov od začatia diéty. Uprednostňujeme neslané maslo, pretože mnohé soli, používané na konzerváciu potravín, obsahujú rôzne aditíva. Chceme zdôrazniť, že maslo a ghí obsahujú veľmi dôležité výživné látky pre deti a dospelých a nemali by sa z jedálneho lístka vylúčiť, pokiaľ nejde o skutočnú alergiu. Maslo a ghí poskytujú množstvo mastných kyselín prospešných zdraviu, vitamíny A, D, E, beta-karotény a iné výživné látky v ľahko stráviteľnej forme.

Približne po roku sa môžu postupne zavádzať proteínové, ale bezlaktóзовé mliečne výrobky: jogurt a syry. Ako sa črevná flóra vytvára a tráviaca sústava uzdravuje, GAPS pacienti čoraz lepšie dokážu stráviť mliečny proteín bez toho, aby ho vstreli v opiatovej forme kazomorfinu. Pacienti sa však od seba líšia. Niektorí sú pripravení na tento krok po niekoľkých mesiacoch, niektorým treba oveľa viac času. Je nesmierne dôležité, aby ste postupovali veľmi opatrne a pomaly, zavádzali naraz iba jednu surovinu obsahujúcu mliečne proteíny, počnúc veľmi malými množstvami a pozorovali každú reakciu. Každá známka regresu v dieťati alebo dospelom GAPS pacientovi naznačuje, že ešte nieje pripravený na zmenu. Môže sa to prejavíť ako zintenzívnenie sebastimulácie, zhoršenie očného kontaktu, poruchy spánku, rast pocitu úzkosti, náladovosti či hyperaktivity, zhoršenie ekzému alebo alergií. Každý pacient môže mať svojské typické symptómy. Z vlastnej klinickej skúsenosti môžem povedať, že čím je pacient mladší, tým skôr je pripravený na tento krok. Dospelým to spravidla trvá dlhšie. V zriedkavých prípadoch sa mliečne výrobky musia vylúčiť na čas neurčitý, najmä

v dlhodobých prípadoch schizofrénie, pri komplikovanej epilepsii, astme či ekzému.

Prvý mliečny výrobok s obsahom proteínu na jedálnom lístku GAPS pacientov bude domáci jogurt. Prečo domáci? Pretože komerčne vyrábané jogurty často nie sú úplne bez laktózy v dôsledku rýchleho procesu fermentácie. Jogurt si vyžaduje aspoň 24-hodinové kvasenie, aby sme dosiahli úplne bezlaktózový stav. Takže prvý jogurt, ktorý GAPS dieťa a dospelý konzumuje, musí byť doma vyrobený (v časti receptov nájdete presné inštrukcie na jeho výrobu). Fermentujúce baktérie okrem konzumácie laktózy takisto predtrávia mliečne proteíny, uľahčujú prácu tráviacej sústavy. Preto kyslomliečne výrobky človek ľahšie strávi.

Otázka je, ktoré mlieko je najvhodnejšie na výrobu jogurtu - kravské alebo kozie? Na trhu sú dostupné aj ďalšie rarity, ako napríklad ovčie alebo jelenie mlieko, ktoré však ešte nie sú tak dobre preskúmané, preto sa im nebudeme ani detailne venovať. Kozie mlieko sa považuje za veľmi ľahko stráviteľné pre človeka, obsahuje menej kazeínu a rôzne typy masť a proteínov. Avšak, keď ide o beta-kazeín, ktorý sa považuje za problematický pre autistov a schizofrenikov, kozie mlieko ho obsahuje vo väčšom množstve ako kravské. Žiaľ, nemáme k dispozícii dostatok vedeckých poznatkov v tejto otázke, ale v klinickom prostredí pacienti referujú, že ich telo lepšie toleruje kozie než kravské mlieko. Z tohto dôvodu odporúčam v počiatočnej fáze vyrábať domáci jogurt z kozieho mlieka. Ak ho nemáte k dispozícii, skúste to s kravským mliekom, ako to veľmi úspešne urobila Elaine Gottschallová pri liečbe svojej dcéry a tisícok iných pacientov. Je dôležité opäť podotknúť, že máte použiť bio (organické) mlieko, keďže aj klinické štúdie potvrdzujú rozdiel v efektívnosti organického a neorganického jogurtu. Pacienti, ktorí negatívne reagujú na neorganický jogurt, často veľmi dobre znášajú organický, pretože neorganickým spôsobom chované zvieratá produkujú mlieko plné rôznych chemikálií, od antibiotík po pesticídy.

Je taktiež veľmi dôležité zavádzať domáci jogurt postupne, počnúc od jednej čajovej lyžičky denne pomaly zvyšovať dávku na 1-2 šálky denne. Jogurt môžete pridávať do domácich polievok, gulášov, ako dezert s ovocím a medom, primiešať do turmixu alebo k nápojom. Ak ho prevediete cez gázu, získate domáci cottage cheese. Vašej strave môže pridať rozmanitosť. Pripomínam však, že pacientova tráviaca sústava musí byť pripravená! Neponáhľajte sa s týmto krokom!

Keď GAPS pacient už toleruje domáci jogurt bez akýchkoľvek problémov, môže ochutnať prírodné organické syry. Podotýkam, že syr je

jeden z najzložitejších a najkomplexnejších mliečnych výrobkov, preto nie je jednoduché zaviesť ho do diéty. Syry sú takisto vhodnou pôdou pre kvasinky a plesne, ktoré väčšina GAPS pacientov netoleruje vôbec. Niektorí pacienti dokonca tvrdia, že domáci jogurt môžu jesť bez problémov, syry však neznesú. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že pokiaľ ich črevá dostali šancu zahojiť sa, GAPS deti a dospelí môžu jesť celú plejádu dobrých prírodných syrov, ako je napríklad čedar, eidam a mnohé iné (vyčerpávajúci zoznam pozri na konci tejto kapitoly). Podobne ako jogurt, aj syry zavádzame pomaly a postupne, začneme s veľmi malým množstvom (nie viac ako jeden kúsok) a pozorne sledujeme pacientove reakcie.

Po niekoľkých mesiacoch opatrného zavádzania syrov do jedálneho lístka pacienti zisťujú, že ich tráviaca sústava je v dostatočne dobrom stave a vie si poradiť s komerčne dostupnou živou jogurtovou kultúrou (bez aditív), kyslou smotanou alebo crème fraiche. Na konci druhého roka diéty sa k zoznamu môže pridať aj šľahačka.

Ako zavádzame mliečne výrobky - zhrnutie.

**Krok č. 1:** Povolené je iba domáce ghí. Táto fáza trvá priemerne šesť mesiacov. Ak váš GAPS pacient neznesie ghí, možno zistíte, že nikdy nebude tolerovať žiadne mliečne výrobky. Pre každý prípad skúste ich vynechať opäť na šesť mesiacov a potom sa znovu pokúsiť ich zaviesť.

**Krok č. 2:** Organické maslo sa môže postupne pridávať. Pozorujte reakcie!

**Krok č. 3:** Môžete zavádzať domáci jogurt, počnúc od jednej čajovej lyžičky denne postupne zvyšovať dennú porciu. Ak si všimnete akúkoľvek negatívnu reakciu, počkajte mesiac a skúste znovu. Väčšina GAPS pacientov je pripravená na tento krok až ku koncu prvého roka na diéte.

**Krok č. 4:** Skúste kúsok organického syru čedar s niečím. Pozorujte reakcie tri až päť dní, negatívne reakcie sa možno dostavia oneskorene. Ak nič nežiaduce nespozorujete, postupne môžete zvyšovať porcie. Keď pacient už čedar dobre toleruje, skúste pridať aj ďalšie prírodné syry (podrobný zoznam povolených potravín nájdete na konci tejto kapitoly). K tomuto kroku pristúpte, až keď pacient veľmi dobre znáša domáci jogurt.

**Krok č. 5:** Skúste nejakú komerčne dostupnú živú jogurtovú kultúru, kyslú smotanu alebo crème fraiche. Neponáhľajte sa! Väčšina GAPS pacientov je pripravená na tento krok až na konci druhého roka diéty.

Po dvoch rokoch na diéte väčšina GAPS pacientov zistí, že sporadicky môže zjesť akýkoľvek prírodný mliečny výrobok bez následkov, vrátane mlieka, smotany a syrov, ktoré sa nenachádzajú v zozname. Odporúčam však obmedziť tieto potraviny iba na výnimočné prípady a radšej bezpečne konzumovať tie, ktoré sú v zozname povolených potravín.

### **Takže čo bude na večeru?**

V predchádzajúcej kapitole sme sa detailne venovali typu uhľohydrátov, ktorý je ako jediný povolený v tejto diéte: monosacharidy. Nachádzajú sa v ovoci a neškrobovej zelenine. Všetky zložité uhľohydráty v obilninách a škrobových zeleninách musia sa striktno vylúčiť z diéty. Nemôžem dostatočne zdôrazňovať, aké je dôležité dbať, aby sa ani omrvinka niečoho s obsahom cukru, obilnín či škrobovej zeleniny nedostala do jedál pacienta. Pri tomto bode väčšinou vidím na tvárach rodičov paniku, najmä u tých, ktorí už prešli útrapami prechodu na GFCF diétu. Ryža nie! Sušienky nie! Koláče nie! Cestoviny nie! Chlieb nie! Dokonca ani bezlepkový! Čipsy nie! Chrumky nie! Pukance nie! Zmrzlina nie! Sladkosti nie! Ale veď to je všetko, čo moje dieťa zje! Moje dieťa umrie hladom!

Je pravda, že GAPS deti a dospelí spravidla obmedzujú svoj jedálny lístok na spracované uhľohydráty, po ktorých tak túžia v dôsledku abnormálnej črevnej flóry. Dôležitým krokom teda je nájsť takú náhradu za všetky tieto jedlá, ktoré sú v diéte povolené. To, že GAPS pacienti nesmú jesť obilniny a cukor, ešte neznamená, že musia byť ukrátení o chlieb, koláče, torty, sušienky, palacinky a muffiny. Táto diéta vám poskytuje veľmi chutné a výživné recepty, v ktorých sme múku nahradili múčkou z mletých orechov a olejovitých plodov (mandle, oriešky atď.), namiesto cukru zasa použijete prírodný neprocesovaný med a sušené ovocie. V časti receptov nájdete mnoho pokynov na prípravu týchto chutných jedál. Kniha Elaine Gottschallovej obsahuje ďalšie výborné recepty, a ak máte prístup na internet, nájdete ich dokonca ešte viac na

[www.scdiet.org](http://www.scdiet.org)

[www.breakingtheviciouscycle.com](http://www.breakingtheviciouscycle.com)

[www.geocities.com](http://www.geocities.com)

[www.pecanbread.com](http://www.pecanbread.com)

[www.uclbs.org](http://www.uclbs.org)

Vaše dieťa dostane tú najvýživnejšiu diétu a nehrozí mu vyhľadovanie. Pozrime sa podrobne, čo bude váš GAPS pacient jesť.

## Odporúčané jedlá

Podrobný zoznam odporúčaných jedál a tých, ktorým sa treba vyhýbať, nájdete v abecednom poradí na konci tejto kapitoly.

### *Mäso a ryba*

Všetky typy čerstvého mäsa - divina, vnútornosti, hydina, ryba a mäkkyše.

Mäso a ryba sú výborným zdrojom výživy. V rozpore so všeobecnou mienkou, práve mäso, ryba a iné živočíšne suroviny obsahujú najviac vitamínov, aminokyselín, výživných mastí, mnohé minerály a iné výživné látky, ktoré ľudské telo dennodenne potrebuje. Všetky tieto nutričné látky obsahujú dokonca vo veľmi ľahko stráviteľnej forme pre človeka. Je veľmi zavádzajúce, že niektoré tabuľky s obsahom vitamínov v knihách uvádzajú, že obilniny obsahujú všetky vitamíny potrebné pre človeka. Po prvé, vitamíny v obilninách sú vo forme, ktorá je pre nás ťažko stráviteľná. Po druhé, ak porovnáte obsah vitamínov v mäse, rybe a živočíšnych surovinách s ich obsahom v obilninách, zistíte, že na vrchu rebríčka stoja živočíšne suroviny. Uvediem iba niektoré z nich:

**Vitamín B<sub>1</sub>** (tiamín): najviac ho obsahuje bravčové mäso, pečeň, srdce, hydina a obličky.

**Vitamín B<sub>2</sub>** (riboflavín): najviac ho nájdete vo vajci, mäse, mlieku, hydine a rybe.

**Vitamín B<sub>3</sub>** (niacín): najväčší obsah majú mäso a hydina.

**Vitamín B<sub>5</sub>** (pantoténová kyselina): najbohatším zdrojom je mäso a pečeň.

**Vitamín B<sub>6</sub>** (pyridoxín): najbohatším zdrojom je mäso, hydina, ryba a vajcia.

**Vitamín B<sub>12</sub>** (kyanokobalamín): najbohatším zdrojom je mäso, hydina, ryba, vajcia a mlieko.

**Biotín**: najbohatším zdrojom je pečeň a žitko.

**Vitamín A**: najbohatším zdrojom je pečeň, ryba, žitko a maslo.

**Vitamín D**: najbohatším zdrojom sú rybíe oleje (z pečene), vajce a ryby.

Tri dobre preskúmané vitamíny, ktoré mäso a ryby neobsahujú, sú vitamín C, kyselina listová a vitamín K. Tieto sa musia čerpať zo zeleniny a ovocia. Ovocie, okrem avokáda, spravidla narúša proces trávenia mäsa a malo by sa konzumovať medzi hlavnými jedlami. Zelenina sa však veľmi dobre



kombinuje s mäsom a rybou a vhodne doplní tieto chýbajúce nutrienty. Je ešte jeden dôvod, prečo sa majú mäso a ryba konzumovať so zeleninou, a tým dôvodom je spôsob, ktorým metabolizujeme jedlo. Po strávení a vstrebávaní mäsa a ryby sa v tkanivách tela hromadia kyseliny. Po strávení väčšiny zelenín sa naše telo stáva zásaditým. Kombinovaním mäsa a zeleniny vyrovnávame kyslosť organizmu, čo je nesmierne dôležité, pretože ani príliš kyslé, ani príliš zásadité prostredie nie je zdravé. Surová zelenina má väčšiu schopnosť alkalizovať (vytvárať zásaditosť) než varená. Pred podávaním surovej zeleniny sa však presvedčte, že tráviaca sústava vášho GAPS pacienta je už na ňu pripravená.

Väčšina GAPS pacientov je anemická (málokrvná). Pre anemikov je nesmierne dôležité pravidelne konzumovať červené mäso (jahňacie, hovädzie, divinu a najmä vnútornosti), pretože tieto potraviny sú najlepším liekom na málokrvnosť. Nielenže poskytujú železo v hémovej forme - vo forme, ktorú ľudské telo absorbuje najlepšie, ale obsahujú aj vitamíny B a iné výživné látky nevyhnutné pre liečbu málokrvnosti. Mäso okrem toho uľahčuje vstrebávanie nehémového železa zo zeleniny a ovocia, kým vitamín C v zelenine a listovej zelenine uľahčuje vstrebávanie železa z mäsa. Veľké epidemiologické štúdie ukázali, že konzumácia červeného mäsa sa v mnohých krajinách spája so zníženým výskytom nedostatku železa.

Najlepším liekom pre málokrvnú osobu je konzumácia pečene. Pečeň je skutočnou nutričnou bombou. Nech hľadáte akúkoľvek výživnú látku, v pečeni ju určite nájdete, vrátane tých látok, ktoré GAPS pacientom tak veľmi chýbajú. Ak zabezpečíte pravidelnú konzumáciu pečene, pre zdravie vášho GAPS pacienta urobíte viac, než akýmkoľvek drahým výživným doplnkom na trhu. Anemický pacient by mal jesť pečeň a vnútornosti aspoň raz do týždňa. Dieťa má zjesť iba malé množstvo: jednu alebo dve polievkové lyžice varenej a mletej pečene každý druhý deň, zamiešané do akéhokoľvek mäsového jedla, alebo raz do týždňa vo forme pečeno-vého jedla. V časti receptov nájdete niekoľko nápadov na prípravu chutných jedál z pečene.

Mäso a rybu kupujte čerstvé alebo mrazené, nie však konzervované, pretože tie obsahujú veľa aditív (E-čísla, konzervačné látky, škroby, cukor, priveľa soli, laktózu a iné prísady), ktoré neumožnia hojenie tráviacej sústavy. Šunky, slaniny, salámy, všetky komerčne dostupné klobásy a konzervované mäso nie sú povolené. Párky sú veľmi obľúbené, najmä deti si ich dávajú veľmi rady. Odporúčam nájsť dobré miestne mäsiarstvo, kde vyrábajú vlastné klobásy a párky, a objednať si ich u nich. Jediné prísady

v týchto klobásach by malo byť masné mleté mäso, soľ a korenie. Podľa chuti sa môže pridať aj čerstvý cesnak, cibuľa a čerstvé bylinky. Musíte však veľmi jasne zdôrazniť, že nesmú sa použiť žiadne komerčné ochucovadlá alebo zmesi korenín. Väčšina priemyselných korenenciach zmesí obsahuje zvýrazňovač chuti glutamát sodný (po anglicky MSG, mono-sodium glutamate), ktorý GAPS pacienti nesmú konzumovať.

Mäsové a rybie vývary sú úžasným liečivým prostriedkom tak pre výživu, ako aj pre trávenie. Počas varenia sa do vody dostane množstvo nutričov z mäsa i ryby. Vývary môžete použiť ako základ polievok, alebo jednoducho ako teplý výživný a terapeutický nápoj k jedlám, alebo medzi nimi. V časti receptov nájdete podrobne inštrukcie, ako pripraviť vývar z rôznych druhov mäsa a z ryby. Nemusím ani zdôrazniť, že žiadne komerčne dostupné vývarové granule a bujónové kocky nie sú v diéte povolené. Neobsahujú žiadne z liečivých účinkov domáceho mäsového vývaru, dokonca sú plne škodlivých ingrediencií. Mäso uvarené vo vode je pre človeka s citlivou tráviacou sústavou ľahšie stráviteľné.

### *Vajcia*

Vajcia sú najvýživnejšie a najľahšie stráviteľné potraviny na tejto planéte. Surové žitko sa porovnáva k materskému mlieku, pretože sa vstrebe takmer 100%-ne bez trávenia. Žitko vám poskytne najdôležitejšie aminokyseliny, veľa zinku, horčíka a mnohé iné výživné látky, ktoré GAPS deťom a dospelým chýbajú. Vajcia sú bohaté najmä na vitamín B<sub>12</sub>, nevyhnutný pre normálny rozvoj nervovej sústavy a imunitu. Prevažná väčšina GAPS pacientov má nedostatok B<sub>12</sub> a je málokrvná.

Žltky sú veľmi bohaté aj na cholín - aminokyselinu nevyhnutnú pre nervovú sústavu a funkciu pečene. Cholín je základnou zložkou neurotransmiteru zvaného acetylcholín, ktorý mozog používa okrem iného aj na kognitívne alebo učebné procesy a memorovanie. Doplnenie cholínu sa odporúča ľuďom s nervovým poškodením, stratou pamäti a poruchami učenia. Takisto sa predpisuje ľuďom s problémami pečene. GAPS pacienti takmer bez výnimky majú kognitívne problémy ako aj preťaženú pečeň, preto im doplnky s cholínom prospejú. Žitko, najmä surové, poslúži ako najlepší potravinový zdroj cholínu.

Je smutné, že na základe falošnej „vedy“ a negatívnej komerčnej publicity sa vajcia stali také nepopulárne aj napriek týmto výnimočným nutričným danostiam. Stalo sa to preto, lebo vajcia obsahujú cholesterol. V poslednom desaťročí však niekoľko klinických štúdií dokázalo, že

konzumácia vajec nemá nič spoločné so srdcovými záchvatmi či aterosklerózou. Dokonca ľudia, ktorí konzumujú vajcia, vykazujú menší výskyt týchto zdravotných problémov. Väčšina ľudí nevie, že 85 % krvného cholesterolu nepochádza z jedla, ale je produkovaný pečeno, ako jej odpoveď na množstvo konzumovaných procesovaných uhľohydrátov a cukru. Takže, ak chcete ochrániť svoje srdce, týmto by ste sa mali vyhýbať, a nie vajciam.

Navrhujem, aby ste našli dôveryhodného predajcu vajec. Organické vajcia z voľného chovu sú najlepšie, pretože tieto sliepky majú oveľa lepšiu výživu, nie sú naphávané antibiotikami a poľnohospodárskymi chemikáliami, sú chované na slnku a čerstvom vzduchu. Organické vajcia z voľného chovu sú lepšie aj z iného dôležitého aspektu, vzhľadom na salmonelu. Podľa výboru predajcov vajec jedno zo 7 000 vajec je nositeľom salmonely. Toto sú čísla, ktoré sa vzťahujú na sliepky chované v klietkach vo veľkochove. Vajce nosiace salmonelu pochádza z infikovanej sliepky. Je menšia pravdepodobnosť, že sa voľne a organicky chované sliepky nakazia salmonelou, pretože ich imunitná sústava je oveľa lepšia. Surové žitko je oveľa výživnejšie než varené. Ak si však nie ste istí v konzumácii surového žltka, vajce môžete aj uvariť. Salmonela sa zničí, ak vajce dôkladne uvaríte.

Bielky jeme zvyčajne dobre uvarené jednoducho preto, lebo väčšina z nás neznáša chuť surového bielka. Aj keď je opísaný prípad, že niekto mal nedostatok biotínu pri samoiniciatívnej surovej bielkovej diéte, nevidím dôvod, prečo by sme bielky nejedli taktiež surové. Ak však ide o alergiu na vajcia, ľudia reagujú nepriaznivo skôr na bielky, pretože tie obsahujú veľmi komplexné proteíny a antigény. Žitky obsahujú jednoduché aminokyseliny, ktoré sa prakticky nemusia ani tráviť. Práve preto mnohí pacienti trpiaci alergiou na vajcia tolerujú žitky bez problémov; musia však byť veľmi pozorne oddelené od bielok.

Ak GAPS dieťa alebo dospelý má skutočnú alergiu na vajcia a musí sa im vyhýbať, v časti receptov nájdete mnoho bezvajecných receptov. Ak nejde o alergiu, vajcia by mali tvoriť pravidelnú súčasť jedálneho lístka vášho GAPS pacienta.

#### *Čerstvá neškrbová zelenina*

Artičoky, cvikla, špargľa, brokolica, ružičkový kel, kapusta, karfiol, mrkva, uhorka, zeler, všetky druhy tekvice, cuketa, baklažán, cesnak, cibuľa, kaleráb, hlávkový šalát, huby, petržlen, zelený hrášok, paprika každej farby, špenát, paradajka, žerucha.

Mrazenú zeleninu použite, iba ak nie je obalená škrobom, cukrom alebo niečím iným. Všetku zeleninu treba ošúpať, odstrániť semienka a uvariť, kým hnačky úplne neustúpia. Až potom môžete postupne zavádzať surovú zeleninu ako prílohu alebo jednohubky.

Celá plejáda publikácií opisuje prednosti a blahodarné účinky surovej zeleniny na zdravie človeka, preto sa touto tematikou ďalej už nebudeme zaoberať. Jedno je však dôležité: organická zelenina je lepšia ako neorganická. Mala som pacientov, ktorí mali neustále hnačky, keď zjedli určitú zeleninu, až kým neprešli na organické (bio) zeleniny. Citlivá tráviaca sústava GAPS pacienta nepochybne reaguje na pesticídy a iné chemikálie v neorganických zeleninách.

#### *Všetko ovocie vrátane bobuľovitých plodov*

Ovocie môže byť čerstvé, varené alebo surové, sušené (bez sorbatov, sulfidov, škrobu alebo iných prídavkov), alebo mrazené (pokiaľ k nemu nebolo nič pridané). Ak pacient má hnačku, na začiatku sa treba vyhýbať ovociu. Keď hnačka prestáva, pomaly sa môže zaviesť varené ovocie (ošúpané a odkôstkované pred varením). Keď sa stolica trvalo znormalizuje, môže sa začať so surovým ovocím vo forme mälého jedla medzi hlavnými jedlami. Nie je dobrý nápad podávať surové ovocie s hlavným jedlom, pretože ovocie môže narušiť proces trávenia mäsa.

Ovocie by malo byť zrelé, pretože nezrelé ovocie obsahuje priveľa škrobu. Banány napríklad musia mať na šupke hnedé škvrny.

Avokádo je úžasne výživné ovocie a jediné, ktoré sa dobre kombinuje s mäsom. Veľmi ľahko sa strávi a obsahuje mnoho veľmi výživných olejov. Dbajte, aby bolo zrelé a podávajte ho s mäsom, rybou, mäkkými šalátmi. Deťom môžete z avokáda pripraviť veľmi chutné turmixy (pozrite sa do časti receptov).

Bobuľovité plody sú tiež vynikajúcim zdrojom výživy. Sú veľmi bohaté na vitamíny, minerály, celý rad protirakovinových a detoxikačných látok. Diéta povoľuje konzumáciu mnohých jedlých bobuľovitých plodov: jahoda, čučoriedky, maliny, plody čiernej, červenej a bielej bazy, černice, čierne ríbezle atď. Nepodávajte ich však, ak pacient trpí na hnačku. Keď hnačky prestanú, môžete ich postupne všetky zavádzať počnúc od varených a pečených plodov v koláčoch a muffinoch. Ak pacient dobre znáša varené plody, postupne prejdite na surové. V prípade veľmi citlivej tráviacej sústavy budete musieť odstrániť semienka z týchto plodov - preceđením varených bobuľovitých plodov cez sitko.

### *Orechy a semenka*

Orechy, mandle, brazílske oriešky, pekány, lieskové oriešky, kešu orechy, gaštany, arašidy, slnečnicové, tekvicové a sezamové semenka. Orechy a semenka by ste mali kúpiť v prírodnom stave a sami si ich očistiť. Nesmú byť solené, pražené, obalené či akokoľvek procesované. Arašidové maslo je povolené, pokiaľ obsahuje iba arašidy a soľ, a pacient nie je na ne alergický. Mnohí ľudia alergickí na arašidy sú v podstate alergickí na znečistenie arašíd plesňami, preto buďte opatrní a kupujte iba kvalitný tovar. Múčku z mletých mandlí dostanete v bio obchodoch.

Orechy a semenka sú veľmi výživné. Sú bohatým zdrojom niektorých nevyhnutných minerálov, aminokyselín a mastí: horčík, selén, zinok, oleje omega-6 a omega-3. Epidemiologické štúdie ukázali, že ľudia pravidelne konzumujúci orechy a semenka oveľa menej trpia chorobou srdca, rakovinou a mnohými inými degeneratívnymi ochoreniami.

Táto diéta používa orechy a semenka veľmi veľa. Sú však bohaté na vlákny, preto by sa s nimi malo počkať, až kým hnačky prestanú. Po znormálnovaní stolice môžete začať piecť s orechovou múčkou. Keď pečenie už nespôsobuje žiadne tráviace problémy, môžete postupne zaradiť do jedálneho lístka pomedzi hlavné jedlá aj surové orechy a semenka. Ak z akýchkoľvek dôvodov pacient netoleruje mleté mandle, môžete piecť namiesto nich aj s mletými kešu orechmi, pekánmi alebo vlašskými orechmi, ktoré si zomeliete aj sami doma.

Semenka by ste takisto nemali používať, kým trvajú hnačky. Najlepšie sú slnečnicové, tekvicové alebo sezamové semenka namočené na 12 hodín, alebo kým jemne vyklíčia. Týmto spôsobom sa uľahčí ich trávenie a dokonca sú aj výživnejšie. Namočené alebo vyklíčené semenka jednoducho nasypete na akékoľvek jedlo či šalát. Môžete ich pridať aj do pečenia, alebo ich zomlieť na múčku. Na pečenie môžete použiť aj tahini (krém zo sezamových semienok) alebo maslo z tekvicových semienok, pokiaľ neobsahujú aditíva.

### *Fazuľa a strukoviny*

Sušená biela fazuľa, lima fazuľa (čerstvá a sušená), lúsky, šošovica a polný hrach. Všetky ostatné, okrem tu spomenutých, sú príliš škrobové a GAPS pacienti sa im musia vyhýbať. V prípade sušenej fazule, šošovice a hrášku je veľmi dôležité ich namočiť do vody aspoň na 12 hodín, precediť, prepláchnuť čistou vodou, aby sa odstránili škodlivé látky (lektíny a niektoré typy škrobu) ešte pred varením. Nepoužívajte komerčne dostupné fazuľové múčky, pretože fazuľa sa pred mletím väčšinou nenamáča.

V prípade alergie na orechy môžete na pečenie použiť aj varenú a pretlačenú bielu fazuľu. Fazuľa, šošovica a hrášok sa nemajú podávať, kým hnačka úplne neustúpi.

### *Med*

Všetok prírodný med je povolený. Uprednostnite za studena lisovaný med, pretože mnohí výrobcovia med zohrievajú, aby urýchlili proces výroby, a tým v ňom zničia niektoré mikročastice. Pokúste sa kúpiť med v čo najmenej spracovanom stave. Med je sladší než stolový cukor a obsahuje dva typy monosacharidov: fruktózu a glukózu, ktoré GAPS tráviaca sústava zvládne. Používajte ho na sladenie, aj keď v úvodnom štádiu diéty by ste sa mali vyhýbať všetkému sladkému vrátane medu, pretože podporujú množenie *Candida albicans* v črevách.

Pred zavedením cukru v 17. storočí med bol jediným sladidlom. Koncom 17. storočia, keďže cukor bol lacnejší a dostupnejší, nahradil med v jedálnom lístku ľudstva, čím odštartoval éru zdravotných problémov súvisiacich s cukrom.

Med je oveľa prirodzenejší pre naše telo, nepoškodzuje naše zdravie, naopak posilňuje ho. Človek ho už dlhé tisícročia používa ako potravu a liek. V gréckej mytológii sa považoval za „jedlo bohov“. Napísali sa už tucty kníh o vplyve prírodného medu na zdravie človeka. Pôsobí ako antiseptikum a telu poskytuje množstvo vitamínov, minerálov, aminokyselín a ďalších bioaktívnych látok. Podľa toho, z akých kvetov daný med pochádza, bude mať rôznu chuť a zloženie výživných látok. Kedysi sa ním liečili tráviace problémy, infekcie horných i dolných dýchacích ciest, artritída, máokrvnosť, nespavosť (insomnia), bolesti hlavy, debilita a rakovina. Terapeuticky sa môže používať na otvorené rany, ekzémové škrvny, vyrážky, kožné a ústne vredy.

### *Nápoje*

GAPS dieťa a dospelý by mal piť čistú vodu, čerstvo lisované ovocné šťavy a mäsový/rybí vývar.

Dospelí si môžu dať aj slabý čaj alebo kávu, avšak bez mlieka. Obe majú byť čerstvo pripravené, nie instantné. Do čaju dajte aj plátok citróna, je veľmi prospešný. Bylinkové čaje sú povolené, pokiaľ sú pripravené z jednotlivých čerstvých bylín a nie z komerčne dostupných čajových vrecúšok. Čerstvo pripravený zázvorový čaj je napríklad výborný na trávenie.

Povolené sú aj niektoré náhrady mlieka: domáce mandľové a domáce kokosové mlieko. V časti receptov nájdete návod na ich prípravu.

Pitie vody je veľmi zdravým zvykom, deti by sa mali viesť k pestovaniu tohto zvyku. Dospelá osoba by mala vypiť denne priemerne 1,5-2 litre vody. Neodporúča sa piť vodu z vodovodu, ak nie je filtrovaná, pretože obsahuje chlór poškodzujúci črevnú flóru. Radšej by ste mali piť fľaškovú minerálnu vodu alebo filtrovanú vodu. Deň GAPS pacienta by sa mal vždy začať s pohárom neperlivej minerálnej alebo filtrovanej vody akejkolvek teploty, najlepšie s plátkom citróna. Takýto nápoj by sa mal piť aj medzi jedlami cez deň. Pitie väčšieho množstva vody s jedlom sa neodporúča, pretože môže narušiť proces trávenia. Počas jedla by ste mali konzumovať teplý vývar, pretože ten podporuje tvorbu tráviacich tekutín v žalúdku.

Konzumácia čerstvo pripravených ovocných a zeleninových štiav sa vrelo odporúča. Urýchľujú proces detoxikácie v tele a odbremeňujú pečeň. Na ich prípravu doma budete potrebovať dobrý odšťavovač. Lepšie odšťavovače majú pribalený receptár, ale môžete experimentovať s vlastnými zmesami a kombináciami aj sami (pozrite si aj recepty v tejto knihe). Pre detailnejší opis detoxikácie si nalistujte kapitolu *Detoxikácia ľudí so syndrómom GAP*.

Okrem čerstvo pripravených ovocných štiav neodporúčam žiadne komerčne dostupné šťavy, a to z niekoľkých dôvodov. Komerčne dostupné džúsy sú pasterizované, čím sa v nich zničí množstvo výživných látok a džús sa stáva zdrojom priemyselne spracovaného cukru. Niektoré z nich môžu byť nesprávne označené, neuvedú sa pridané konzervačné látky, sladidlá a iné látky. Väčšina komerčne dostupných ovocných štiav spravidla obsahuje plesne a kvasinky, na ktoré GAPS pacienti veľmi často reagujú. Nemusím ani zvlášť uvádzať, že všetky nealkoholické nápoje sa musia z jedálneho lístka vylúčiť.

Alkoholickým nápojom sa GAPS pacienti musia tiež vyhýbať, pretože zaťažujú pečeň ďalším zdrojom toxicity. Zriedkavo si však môžu dať malé množstvo suchého vína, ginu, škótskej whisky, bourbonu alebo vodky. Pivo sa však musí úplne vyradiť, pretože obsahuje veľké množstvo škrobu.

### *Masti a oleje*

Všetky prírodné masti nachádzajúce sa na mäse - jahňacom, bravčovom, hovädzom, hydine atď. - sú povolené. Sú najvhodnejšie na varenie, pretože pri zohrievaní nemenia svoju chemickú štruktúru. Všetky oleje na varenie alebo rastlinné oleje sú plné nebezpečných trans-mastných kyselín, preto sa im treba vyhýbať. Variť by ste mali na masle, gíh, bravčovej,

hovädzej, jahňacej, husacej, kačacej alebo kuracej masti. Keď pečiete kačku, pozbierajte masť, ktorá z nej vytiekla, preceďte cez sitko a dostanete plnú fľašu výbornej masti na varenie. Ak pečiete hus, budete mať masť na pol roka. Tieto masť môžete používať aj na pečenie, ak máte akékoľvek výhrady voči maslu či ghí. Ak nájdete niekde nehydrogenizovaný kokosový olej, môžete ho používať tiež tak na varenie ako aj na pečenie. Žiaľ, väčšina dostupných značiek kokosového oleja je hydrogenizovaná a preto sa ich treba vyvarovať.

Vyhýbajte sa všetkým komerčne dostupným olejom okrem za studena lisovaného panenského olivového oleja. Nemali by ste na ňom variť, pretože zohrievaním sa z neho stráca množstvo nutričov a nenasaturované masné kyseliny sa v ňom menia na trans-masné kyseliny. Používajte ho ako dressing na hotové jedlá, šaláty a zeleninu v hojnom množstve. Iné za studena lisované oleje, ako napríklad olej z ľanového semienka, pupalky, avokáda atď., sú taktiež veľmi prospešné zdraviu, ale opäť podotýkam, nesmú sa zohrievať.

Vyhýbajte sa náhradám masti, ako sú margaríny a všetky náhrady masla. Ani na varenie ich nikdy nepoužívajte.

Pre detailnejšiu informáciu o masťach a olejoch si nalistujte kapitolu *Tuky: dobro a zlo*.

## Typické menu

Deň začnite s pohárom neperlivej minerálky alebo filtrovanej vody s plátkom citróna. Môže byť teplá alebo studená, podľa vašej chuti. Ak máte doma odšťavovač, môžete deň začať aj s pohárom čerstvo odstredenej ovocnej alebo zeleninovej šťavy.

Dobrá šťava na ráno je: 40 % jablka + 50 % mrkvy + 10 % cvikle (samozrejme, všetky surové). Môžete pripraviť akúkoľvek kombináciu čerstvého džúsu, ale snažte sa dodržať pomer 50 % terapeutickú zložku: mrkva, malé množstvo cvikle (nie viac ako 5 % z celkového množstva surovín), zeler, kapusta, šalát, listová zelenina (špenát, petržlen, kôpor, bazalka, mladé listy žihľavy, listy červenej repy či mrkvy), červená alebo biela kapusta a 50 % chutných prísad na kamuflovanie chuti terapeutických prísad: ananás, jablko, pomaranč, grep, hrozno, mango atď. Váš pacient môže piť tieto šťavy priamo alebo riedené vodou.

Naše telá počas dňa prechádzajú 24-hodinovým cyklom aktivity a odychu, prijímania stravy a očisťovania (detoxikácia). Približne od 4 ráno



do 10 doobeda sa telo očisťuje, teda je v detoxikačnej fáze. Konzumácia čerstvého ovocia, pitie vody alebo čerstvej ovocnej šťavy pomáha tomuto procesu. Zaťaženie tela jedlom v tejto fáze proces detoxikácie naruší. Preto niektorí z nás necítia hlad hneď ráno. Je lepšie raňajkovať okolo 10. hodiny, keď telo ukončí svoj očistný proces a je pripravené prijímať stravu. Obyčajne v tomto čase začneme byť aj hladní, aj keď u detí to môže byť skôr.

#### *Raňajkové alternatívy*

- Vajcia uvarené na tvrdo alebo mätko podľa chuti, podávané s klobásou alebo zeleninou, varenou i surovou vo forme šalátu (paradajky, uhorky, cibuľa, zeler, akýkoľvek čerstvý šalát, listová zelenina atď.), a/alebo avokádo a/alebo mäso. Žitky sú najlepšie surové, bielky naopak varené. Ako dressing na šalát a vajcia použite hojne olivového oleja. Na vrch môžete nasypať za polievkovú lyžicu namočených alebo naklíčených slnečnicových semienok a/alebo sezamových a/alebo tekvicových semienok. Klobásky (plnotučné) by mali obsahovať iba mleté mäso, soľ a čierne korenie. Uistite sa, že neobsahujú žiadne komerčné korenacie zmesi alebo glutamát sodný. Odporúčam nájsť si dobrého miestneho mäsiara, ktorý vám na objednávku takéto klobásky pripraví. Ak pacient ešte má hnačku, všetky zeleniny by mali byť dobre uvarené a nemal by konzumovať semienka, kým hnačky neprejdú.
- Avokádo s mäsom, rybou alebo mäkkými, surovou a varenou zeleninou, citrónom a za studena lisovaným olivovým olejom. Ako nápoj k tomuto jedlu podávajte teplý vývar.
- Palacinky (placky) z mletých orechov (mandlí atď.). Tieto sú veľmi chutné s maslom a medom ako pikantná desiata. Ak med zmixujete s čerstvými alebo mrazenými bobuľovitými plodmi, dostanete vynikajúci džem na placky. Ako nápoj podávajte slabý čaj s citrónom, zázvorový alebo mäťový čaj.
- Akékoľvek doma pripravené pečivo: muffiny, ovocný koláč alebo chlieb.

#### *Obed*

- Domáci zeleninový alebo mäsový vývar.
- Avokádo s mäsom, rybou, mäkkými a zeleninou surovou alebo varenou. Ako dressing použite olivový olej s citrónovou šťavou. Na pitie podávajte šálku teplého domáceho vývaru.
- Akékoľvek hlavné jedlo s mäsom/rybou a zeleninou.

*Večera*

jedna z raňajkových alebo obedových variantov.

Medzi hlavnými jedlami váš pacient môže jesť ovocie, orechy a doma pripravené pečivo.

### **pár slov o vegetariánstve**

Vo svojej praxi som sa stretla s niekoľkými rodičmi, ktorí boli zaniatení vegetariáni a svoje deti chceli vychovávať rovnako k vegetariánstvu. Tieto prípady sa najťažšie liečia, pretože, ak sa vylúčia všetky obilniny, cukor a škrobové zeleniny z jedálneho lístka, nezostáva priveľa na jedenie. Takíto rodičia potrebujú vedieť niekoľko štatistických údajov:

1. Vegetariánske deti sú náchylnejšie na zdravotné problémy než deti konzumujúce mäso, platí to najmä o psychomotorických poškodeniach.
2. Vegetariáni sú náchylní na stratu svalovej hmoty a poškodenie kostí. Vo všeobecnosti majú menšiu svalovú silu.
3. Podľa štatistik vegetariáni žijú kratšie než ľudia konzumujúci mäso.

Vo svojej klinickej praxi som ešte nikdy nestratila zdravého vegetariána. V procese evolúcie sme sa my ľudia vyvinuli ako všejedi, teda konzumujúci všetko, čo nám príroda ponúka: rastliny, vajcia a mäso. Naše telo je postavené tak, aby fungovalo vďaka týmto surovinám. Na to, aby sme boli zdraví a plní energie, potrebujeme každý deň značné množstvo proteínov. GAPS pacienti obzvlášť potrebujú veľmi kvalitné proteíny z mäsa, rýb a vajec, pretože ich organizmus nie je v stave vyrovnat' sa s ťažko stráviteľnými rastlinnými proteínmi. Vnútením vegetariánstva vášmu GAPS dieťaťu podkopávate jeho šancu na uzdravenie.

Vegetariáni majú právo na svoje presvedčenie a rozhodovať sa o svojich stravovacích návykoch. Neodporúčam však vnucovať vaše presvedčenie svojmu GAPS dieťaťu! Najskôr svoje dieťa vyľúčte dodržiavaním GAPS nutričného protokolu! Potom doprajte svojmu dieťaťu rast a zrelosť, aby jedného dňa sa mohlo samo rozhodnúť, či chce byť vegetarián alebo všejedi. Koniec koncov naše deti majú právo na svoje vlastné rozhodnutia!

## Odporúčané potraviny

ananás, svieži  
arašídové maslo, bez prísad  
arašidy, čerstvé alebo pražené v šupke  
artičoky, čerstvé  
avokádo, vrátane avokádového oleja  
baklažán  
banán, iba zrelý, s hnedými flakmi na šupke  
bažant, čerstvý alebo mrazený  
bobuľovité plody  
bravčové mäso, čerstvé alebo mrazené  
brokolica  
broskyňa  
bylinkové čaje  
bylinky, čerstvé alebo sušené, bez prísad  
cayenské korenie  
celulóza v doplnkoch  
cesnak  
cibuľa  
citrón  
citrónová kyselina  
cottage cheese bez smotany  
cuketa  
cvikla, listy i koreň  
čaj, slabý, čerstvo uvarený, nie instantný  
čalamáda, bez cukru a iných nepovolených prísad  
čerimoja, šarifa (cukrové jablko)  
čerstvo lisované šťavy z povoleného ovocia a zeleniny  
čierne, biele i červené korenie - mleté alebo zrnká  
čínska kapusta  
datle, čerstvé alebo sušené, bez prísad (nie v sirupe)  
divina, čerstvá alebo mrazená  
dyne (skupina zeleniny, napr. cukety, tekvice atď.)  
fazuľové lusky  
fazuľa, suchá biela, lusky, lima  
gaštan  
ghí, domáce  
gin, príležitostne

grep  
holub, čerstvý alebo mrazený  
horčičné zrno, čistý prášok alebo gurmánske typy bez nepovolených prí-  
sad  
hovädzie mäso, čerstvé alebo mrazené  
hrášok, suchý polený alebo čerstvý zelený  
hrozičky  
hrozno  
hruška  
huby  
hus, čerstvá alebo mrazená  
hydina, čerstvá alebo mrazená  
chren  
jablká  
jahňacina, čerstvá alebo mrazená  
jamajské tangelo (ugly fruit)  
jogurt, domáci  
kačka, čerstvá alebo mrazená  
kaleráb  
kapary, mrkva  
kapusta  
karfiol  
káva, slabá a čerstvo varená, nie instantná  
ružičkový kel  
kešu oriešky, iba čerstvé  
kiwi  
kokos, čerstvý, sušený (drvený), bez prísad  
kokosové mlieko  
kokosový olej  
koreniny, nemiešané, čisté, bez akýchkoľvek prísad  
koriander, čerstvý alebo sušený  
kôpor, čerstvý alebo sušený  
křmna kapusta  
kuracie mäso, čerstvé alebo mrazené  
lieska  
lieskový orech  
lima fazuľa, sušená alebo čerstvá  
limetka  
mandle, vrátane mandľového masla a oleja

mango  
marhule, čerstvé alebo sušené  
maslo  
mäkkýše, čerstvé alebo mrazené  
mäso, čerstvé alebo mrazené  
med, prírodný  
melón  
morka, čerstvá alebo mrazená  
múka zo všetkých druhov orechov (najčastejšie mandľová múka)  
muškátový orech  
nektarinky  
ocot (jablčný alebo biely), vylúčte najskôr alergiu  
olivový olej, panenský, za studena lisovaný  
olivy, konzervované bez cukru a iných nepovolených prísad  
orechy  
orechy a suché plody, všetky druh čerstvo lúpané, nepražené, nesolené,  
neobaľované  
papaya  
paprika (červená, zelená, žltá a oranžová)  
paradajka  
paradajkové pyré, čisté bez prísad, nanajvýš so soľou  
pekán (ořechovec)  
petržlen  
pomaranč  
prepelička, čerstvá alebo mrazená  
rebarbora  
ryba v konzerve, iba v oleji alebo vo vode  
ryba, čerstvá alebo mrazená, v konzerve v oleji alebo vo vode  
satsuma (druh mandarínok)  
sušené slivky, bez prísad, prípadne vo vlastnej šťave  
syr asiago  
syr camembert  
syr colby  
syr eidam  
syr gorgonzola  
syr gouda  
syr havarti  
syr čedar  
syr limburgier

syr monterey  
syr munster  
syr parmezán  
syr plesňový  
syr port du salut  
syr roquefort  
syr romano  
syr stilton  
syr švajčiarsky  
šalát, všetky druhy  
škorica  
šošovica  
špargle  
špenát  
tangerinky  
tekvica  
trpasličí pomaranč (kumquat)  
uhorka  
vajcia, čerstvé  
víno, suché, biele alebo červené  
višňa  
vodnice  
whisky, príležitostne  
zeler  
zeler hľuznatý  
žerucha

### **Jedlá, ktorým by ste sa mali vyhýbať**

acesulfám draselný (sladidlo)  
acidofilné mlieko  
agar-agar  
agávový sirup  
algy  
aloe vera  
amarant  
aspartam  
balzamový ocot

bavlníkové semeno  
bologna  
brandy  
bujónové kocky alebo granule  
bulgur  
celulózná guma  
cereálie, vrátane všetkých raňajkových cereálií  
cestoviny, akýkoľvek druh  
cícer  
cmar  
cottage cheese  
cous-cous  
cukor alebo sacharóza v akejkoľvek forme  
čaj, instantný  
čakanka (koreň)  
čierna fazuľa  
čokoláda  
dextróza  
droždie  
džemy  
fazuľa canellini  
fazuľa mesačná  
fazule faba  
fazule garbanzo  
fazule mungo  
fazuľová múka a klíčky  
fos (fruktooligosacharidy)  
fruktóza  
gaštanová múka  
horký melón  
hot dog  
jablková šťava  
jačmeň  
jačmeň  
jogurt, komerčne dostupný  
kakaový prášok  
karagén (spracovaná chaluha)  
karob (svätojánsky chlieb, plod rohovníka)  
káva, instantná alebo náhrady kávy

kečup, komerčne dostupný  
klobásky, komerčne dostupné  
kozinec  
krupica  
kukurica  
kukuričný sirup  
kukuričný škrob  
kypriaci prášok a akákoľvek prísada na kysnutie  
kyslá smotana, komerčne dostupná  
laktóza  
likéry  
lopúchov koreň  
maranta trstovitá  
margaríny a náhrady masla  
mäso, spracované, konzervované, údené, solené  
melasa  
mlieko, sušené  
mlieko, z akéhokoľvek zvieratá, sóje, ryže, kokosové mlieko v konzerve  
morské riasy  
múka, z obilia  
nápoje, nealkoholické  
nutra-sweet (aspartam)  
obilniny, všetky druhy  
okra  
okra (bhindi, dámske prsty)  
oleje na varenie  
orechy (všetky druhy), solené, pražené a obalené  
ovocie, konzervované  
ovos  
paštrnák  
pečená fazuľa (konzerva)  
pektín  
pivo  
pohánka  
proso  
pšenica  
pšeničné klíčky  
quinoa  
ryba, konzervovaná, údená, solená, konzervovaná v omáčke



ryža  
ságovník  
sacharín, umelé sladidlo  
sekaná  
sherry  
sladká smotana  
sladké zemiaky  
slničnica hľuznatá  
smotanový syr  
sóda bikarbóna  
sója  
srvátka, v prášku alebo tekutá  
syr feta  
syr gjetost  
syr gruyere  
syr chevre  
syr mozzarella  
syr neufchatel  
syr primost  
syr ricotta  
syry, tavené a krémové  
škrob  
špalda  
šunka  
tapioka  
tatárska omáčka  
tritikale (hybrid pšenice a raže)  
včelí peľ  
zelenina, konzervovaná  
zemiaky, biele, sladké  
zmrzlina, komerčne dostupná  
želé  
žuvačka

## 3. RECEPTY

### 1. Koreniny

Kečup

Guacamole

Majonéza

Salsa

Baklažánová omáčka (dip)

Základná pečeňová paštéta

### 2. Šaláty

Cviklový šalát

Tuniakový šalát

Šalát z kapusty a jablka

Šalát z paradajok a uhorky

Ruský šalát

Mrkvový šalát

### 3. Polievky

Príprava mäsového vývaru:

Jahňací, hovädzí, bravčový vývar alebo vývar z diviny

Kurací vývar

Rybacia polievka

Základný recept na prípravu polievok

Zihľavová polievka

Ruský boršč

Rybacia polievka

Polievka s mäsovými guľkami

Úžasná tekvicová polievka

Huspenina

### 4. Masti na varenie

Ghí

Husacia alebo kačacia masť

Bravčová, jahňacia alebo hovädzia masť

Kokosový olej

## **5. Hlavné jedlá**

Talianska mäsová misa

Plnená paprika

Mäsové guľky

Mäsové placky

Rybacie placky

Švédsky Gravlax - najlepší spôsob, ako jesť surový losos

Pečená fazuľa alebo francúzsky cassoulet

Misa s morčacími stehnami

Pečeňová pochúťka

Pečeň v rímskej mise

Rýchly pečeňový recept

## **6. Zelenina**

Kyslá kapusta

Dobry spôsob prípravy kapusty

Rýchle zeleninové rizoto

Karfiolové „zemiaky“

Zapečená zelenina

## **7. Pečenie**

Základný recept na chlieb/tortu/mufiny

Pizza

## **8. Dezerty**

Pečené jablká

Crème-caramel

Jablkový mrveničkový koláč

Jablkový koláč

Tekvicová torta

Pinokio torta

Koláč z arašídového masla

Ruský puding

Jablkové pyré

Narodeninová torta

Zmrzlina

Čerstvý kokos

Kokosové sladkosti

## **9. Bezvaječné recepty**

Bezvaječná zmes na chlieb/tortu/mufiny

Bezvaječné banánové mufiny

Bezvaječné veľkonočné vajíčko

Bezvaječné piškóty/sušienky

Bezvaječný ovocný dezert

Bezvaječný jablkový koláč

Bezvaječné koláčiky

## **10. Nápoje**

Orechové/semienkové mlieko

Kokosové mlieko

Zázvorový čaj

Čerstvé ovocné a zeleninové šťavy

Ovocný turmix

## **11. Jogurt a crême fraiche**

V knihe Elaine Gottschallovej s názvom *Prelomit' začarovaný kruh* (Breaking the Vicious Cycle) a na nasledujúcich webových stránkach:

[www.scdiet.org](http://www.scdiet.org)

[www.breakingtheviciouscycle.com](http://www.breakingtheviciouscycle.com)

[www.geocities.com](http://www.geocities.com)

[www.pecanbread.com](http://www.pecanbread.com)

[www.uclbs.org](http://www.uclbs.org)

## 1. Koreniny

Väčšina čerstvých šalátov sa môže ponúknuť s olivovým olejom a čerstvou citrónovou šťavou. Ak pacient dobre znáša domáci jogurt, tiež sa môže použiť ako dressing.

### **Kečup**

*2 poháre paradajkového pyrė  
1-3 polievkové lyžice bieleho octu  
med na osladenie  
bobkový list  
soľ a čierne korenie na dochutenie*

Zmiešajte všetky prísady okrem medu a pri častom miešaní duste, kým masa nezhustne. Keď už skoro dosiahne požadovanú hustotu, pridajte med a dovarte. Dávajte do sterilizovaných nádob a hneď uzavrite, alebo v menších nádobách zmrazte.

*(Recept prevzatý od Elaine Gottshallovej)*

### **Guacamole**

*2 zrelé avokáda  
šťava z 1 pomaranča  
1 strúčik cesnaku  
málo vody*

Všetky ingrediencie dobre zmixujte. Ak je guacamole príliš štipľavý, pridajte menej cesnaku. Môžete ho servírovať ako omáčku (dip) k zelenine či nátierku na domáci chlieb.

### **Majonéza**

*1 celé vajce  
1 pohár olivového oleja alebo trochu viac  
1 polievková lyžica bieleho octu alebo čerstvej citrónovej šťavy  
1/4 čajovej lyžičky horčice v prášku  
soľ a čierne korenie na dochutenie  
málo medu na osladenie*

V mixéri pár sekúnd miešajte vajce, citrónovú šťavu (alebo ocot), horčicu, soľ, čierne korenie a med. Kým máte zapnutý mixér, pomaly a postupne

pridávajújte olej. Nevlejte ho prudko, malo by to trvať aspoň 60 sekúnd. Ako sa majonéza zahusťuje, stroj bude vydávať stále hlbší zvuk.

Návrhy:

Používajte ju na zahustenie omastku: 2 polievkové lyžice majonézy pridajte k 1 poháru vývaru a pomaly zohrievajte asi 1-2 minúty, pri neustálom miešaní.

Používajte ju ako základ tatárskej omáčky pridaním 1/2 pohára nakrájaných kyslých uhoriek (nesladené) a 1/4 jemno nakrájanej cibule.

Používajte ju ako falošnú holandskú omáčku pridaním strúhaného čedar syru (ak ho pacient dobre znáša). Môžete ňou poliať napríklad varený karfiol či brokolice, prikryť a v rúre spolu zohriať.

Premiešajte ju s domácim jogurtom (v pomere 1:1) a podávajújte ju ako dressing na šaláty.

*(Recept prevzatý od Elaine Gottshallovej)*

### **Salsa**

*4 stredne veľké paradajky*

*polovica papriky (zelenej, červenej, oranžovej či žltej)*

*1 stredne veľká cibuľa*

*1-3 strúčiky cesnaku*

*kôpor a petržlen*

*olivový olej*

*soľ a čierne korenie na dochutenie*

Všetky ingrediencie dajte do kuchynského robota a posekajte na hrubo. Môže sa podávať k mäsu i zelenine. Takisto sa môže použiť na pečenie mäsa - privedte salsu do varu, pridajte pokrúpané mäso (hovädzie, bravčové, jahňacie alebo kuracie) a 3-4 polievkové lyžice masla (prípadne husaciu/kačaciu masť), prikryte a duste 30 minút.

### **Ľiakražánový dip**

*2 baklažány*

*soľ*

*3 stredne veľké paradajky*

*3-4 strúčiky cesnaku*

*1/3 pohára olivového oleja*

*čerstvý kôpor alebo petržlen*

Pokrájajte baklažány na plátky hrubé 1 cm, dobre ich potrite soľou a kačacou masťou. Poukladajte na plech a pečte pri 150 °C 30-40 minút, alebo kým zmäknú. Vychladte. V mixéri zmiešajte pečené baklažány, paradajky, cesnak, bylinky a olivový olej. Podávajte k mäsu a rybe, alebo ako dip k zelenine.

### ***Základná pečeňová paštéta***

*100g pečene*

*1 väčšia cibuľa nakrájaná na jemno*

*3 strúčiky cesnaku nakrájané na jemno*

Pečeň dobre upečte s cibuľou a cesnakom na ghí (masle, husacej či kačacej masti). Zmixujte ho s majonézou.

Ak túžite po variáciách, pri mixovaní pridajte niektorú z nasledovných surovín:

*1 surovú paradajku*

*4-5 uvarených suchých sliviek (nesladené a odkôstené)*

*surový cesnak*

*bylinky (kôpor, petržlen, bazalka)*

*surovú cibuľu*

*nastrúhané jablko*

## **2. Šaláty**

Šaláty sa môžu podávať, až keď hnačka úplne ustúpila.

Na zvýšenie nutričnej hodnoty šalátov môžete ich posypať na hrubo nakrájanými orieškami alebo semienkami. Slnčnicové, tekvicové alebo sezamové semienka by mali byť cez noc namočené. Budú výživnejšie a ľahšie stráviteľné.

### ***Cviklový šalát***

*8 malých cvikli*

*1/3 pohára orieškov*

*2 strúčiky cesnaku*

*8 sušených sliviek bez kôstky*

*majonéza*

*1/3 čajovej lyžice soli*

Umyte cvikle, odrežte listy a korene. Varte ich, kým cez ne ľahko prejde nôž. Môžete kúpiť aj varenú cviklu (vo vode, nie v octe!). Postrúhajte ju na hrubo. V mixéri posekajte oriešky, cesnak a sušené slivky. Zmes dobre premiešajte s postrúhanou cviklou, pridajte soľ, majonézu a pomiešajte. Môže sa podávať k mäsu i zelenine.

### ***Tuniakový šalát***

*200 g konzerva tuniaka vo vlastnej šťave alebo vo vode*

*1 veľká cibuľa*

*2 veľké mrkvy*

*2 vajcia uvarené na tvrdo*

*majonéza*

Tuniak precedte a vidličkou zmiešajte. Cibuľu nakrájajte na jemno, mrkvu uvarte, uvarené vajcia očistite a nakrájajte.

Do plochej nádoby dajte vrstvu tuniaka (polovicu konzervy), na ňu nasypete polovicu nakrájanej cibule, polejte majonézou. Na vrch nastrúhajte jednu mrkvu a polejte majonézou. Nasleduje vrstva z polovice nakrájaného vareného vajička a opäť majonéza. Celý proces zopakujeme vrstvu po vrstve - tuniak, cibuľa, mrkva a vajce. Ako dekoráciu môžeme použiť trochu kôpru alebo petržlenu. Dôležité je, aby všetky vrstvy boli dobre pokryté majonézou.

### ***Šalát z kapusty a jablka***

*100 g bielej kapusty*

*1 veľké jablko*

*1/2 pohára domáceho jogurtu alebo crème fraîche*

*1 čajová lyžica medu*

*štipka soli*

*2 polievkové lyžice hrozienok*

Nastrúhajte kapustu. Jablko ošúpte, odstráňte jaderník a nastrúhajte. Hrozienky trochu popražite na masle, aby zmäkli. Med a soľ premiešajte s jogurtom. Všetko zmiešajte.

### ***Šalát z paradajok a uhoriek***

*2 paradajky*

*1/3 alebo dlhá uhorka*

*1 vňať zeleru*



*jarná cibuľka  
kôpor a petržlen  
soľ*

Nakrájajte uhorku na asi polcentimetrové plátky. Nakrájajte paradajky a zeler na malé kúsky. Posoľte. Kôpor, petržlen a cibuľku nasekajte. Zmiešajte všetky prísady a podávajte s olivovým olejom.

### ***Ruský šalát***

*'Á dlhej uhorky  
1 veľká mrkva uvarená  
100 g vareného mäsa alebo klobásy (zvyšky sa môžu tiež použiť)  
1 cibuľa  
2 vajcia uvarené na tvrdo  
2 polievkové lyžice šťavy z kyslej kapusty (môže sa vynechať)  
čerstvý kôpor alebo petržlen  
1/3 čajovej lyžičky soli  
majonéza  
jogurt alebo creme fraiche*

Uhorku a mrkvu nakrájajte na malé kocky, taktiež i mäso (alebo klobásu), nakrájajte cibuľu a očistené vajcia. Bylinky nasekajte na drobno. Majonézu zmiešajte s jogurtom v pomere 1:1, pridajte soľ, pridajte všetky ingrediencie a premiešajte ich.

### ***Mrkvový šalát***

*1 veľká mrkva  
1 polievková lyžica hrozienok  
1 polievková lyžica na hrubo sekaných orechov  
jogurt*

Hrozienky jemne popražte na masle (ghi), aby zmäkli. Mrkvu nastrúhajte najemno. Premiešajte hrozienky, mrkvu, orechy a jogurt.

## **3. Polievky**

Odporúčam variť polievky a pritom použiť domáci mäsový vývar. Vývar napomáha tráveniu a po dlhých stáročia sa považoval za ľudový liek na pro-

blémy tráviacej sústavy. Domáci mäsový vývar je veľmi výživný - obsahuje množstvo minerálov, vitamínov, aminokyselín a iné nutrienty v biologicky veľmi prístupnej forme. Nepoužívajte komerčne dostupné bujónové granuly alebo kocky, pretože sú procesované a plné škodlivých látok.

Keď si uvaríte vývar, môžete ho zmraziť, ale v chladničke vydrží aspoň týždeň. Môžete ho použiť ako základ mnohých polievok, omáčok a gulášov. Takisto ho môžete iba zohriať a podávať GAPS pacientovi ako nápoj kjedlám alebo medzi jedlami. Ak sa postaráte, aby ste mali vždy zásobu vývaru v chladničke či mrazničke, uvidíte, ako ľahko a rýchlo navaríte chutné a výživné jedlá vášmu GAPS dieťaťu alebo dospelému a celej vašej rodinej.

Na prípravu dobrého vývaru potrebujete kvalitné mäso a kosti. Hovädzie, jahňacie, bravčové mäso, hydina, divina či ryba sú výborným základom a pripravíte z nich vývary s rozličnými chuťami i nutričným zložením. Takže určite používajte rôzne základy pre vývar, aby ste zabezpečili čo najširšie spektrum výživných látok. Kostí a kľby sú obzvlášť dôležité, keďže obohatia váš vývar takými nutrientmi, ktoré samotné mäso zabezpečiť nemôže. Príprava kvalitného vývaru v podstate ani nemusí byť finančne veľmi náročná, pretože k nej použijete tie časti zvierat, ktorých sa mäsiari radi zbavujú skoro zadarmo. Mäso a kosti môžu byť čerstvé alebo zmrazené, dokonca sa nemusia ani rozmraziť pred varením. Okrem mäsa a kostí budete potrebovať iba veľkú misu naplnenú vodou, trochu soli a čierneho korenia.

### **Príprava mäsového vývaru**

*Jahňací, hovädzí, bravčový vývar alebo vývar z diviny*

Mäso, kosti a kľby dajte do veľkého hrnca, pridajte 5-10 zrník čierneho korenia, pridajte soľ a dolejte toľko vody, aby pokryla mäso. Privedte do varu, prikryte a znížte teplotu na minimálnu. Pomaly duste aspoň tri hodiny. Čím dlhšie varíte mäso a kosti, tým viac „dávajú“ vášmu vývaru, a ten sa stane oveľa výživnejší. Keď je vývar hotový, vyberte mäso a kosti, precedte ho, aby ste sa zbavili malých kúskov mäsa a korenia.

*Kurací vývar*

Polovicu alebo celé kura dajte do veľkého hrnca, dolejte vodu, pridajte soľ a privedte do varu. Duste asi 1,5-2 hodiny. Kura vyberte, vývar

precedťte. Skladujte v chladničke. Takto uvarené kura je veľmi chutné a môžete ho podávať na večeru so zeleninou a šálkou teplého čerstvého vývaru.

#### *Rybacia polievka*

Na prípravu dobrej rybacej polievky budete potrebovať kosti, plutvy, kožu a hlavy rýb, nie však mäso. Takže kupujte celé ryby, odrežte z nich mäso a použite ho na prípravu iných jedál. Kosti, plutvy, kožu a hlavy rýb vložte do veľkého hrnca, pridajte 8-10 zrníek čierneho korenia, dolejte vodu. Privedte do varu, znížte teplotu a varte 1-1,5 hodinu. Na konci pridajte podľa potreby soľ. Vyberte kúsiky ryby, vývar precedťte.

#### *Základný recept na prípravu polievok*

Na prípravu polievok privedťte do varu svoj domáci vývar, pridajte nakrájanú zeleninu a varte spolu 20-25 minút. Môžete použiť akúkoľvek kombináciu dostupnej zeleniny: cibuľa, kapusta, mrkva, brokolica, karfiol, tekvica, cuketa atď. Ak plánujete polievku zmixovať, zeleninu môžete krájať na akékoľvek veľké kusy. Ak polievku budete jesť bez mixovania, zeleninu nakrájajte na malé kúsiky. Ak ste vývar robili z jahňacieho, bravčového alebo hovädzieho mäsa, môžete teraz pridať aj za hrsť sušených francúzskych alebo talianskych húb na zlepšenie chuti. Pred pridaním do polievky ich podrťte medzi dlaňami. Pred ukončením varenia môžete do polievky pridať 1-2 polievkových lyžíc drveného cesnaku, priviesť polievku do varu a vypnúť. Podľa chuti ju môžete zmixovať alebo podávať nezmenenú.

K polievke, než ju budete podávať, môžete pridať:

- nasekaný petržlen, koriander alebo kôpor
- na tvrdo uvarené a nakrájané vajcia
- domáci jogurt z kozieho mlieka (za lyžicu)
- varené mäso, nakrájané na kúsiky
- na jemno nakrájanú cibuľu
- na jemno nakrájanú jarnú cibuľku
- lyžicu varenej a zomletej pečene

Na základe tohto základného receptu môžete improvizovať a rozvíjať svoje vlastné recepty. Navrhнем vám iba pár nápadov na začiatok.

### **Žihľavová polievka**

*1,5 l domáceho vývaru*

*veľký zväzok žihľavy*

*2 polievkové lyžice sušených húb*

*/ stredne veľká cibuľa*

*1 stredne veľká mrkva*

*2 cukety alebo polovica stredne veľkej tekvice*

*4 vajcia uvarené na tvrdo*

Mladé vetvy žihľavy, ktoré sa objavujú na jar, sú plné úžasných výživných látok. Obsahujú mnoho železa, horčíka, medi, zinku, vitamínu C, karotenoidov a iných užitočných látok.

Pre toto jedlo pozbierajte veľký zväzok žihľavy. Budete potrebovať rukavice a oblečenie s dlhými rukávami. Opláchnite žihľavu a vytraste z nej nadbytočnú vodu. Kuchynskými nožnicami odstrihnite listy a mladé výhonky žihľavy a nakrájajte ich na malé kúsky, odložte na varenie. Tvrdsie časti rastliny vyhoďte.

Tekvicu alebo cukety nakrájajte na malé kocky, cibuľu na drobno a mrkvu na tenké plátky. Domáci vývar priveďte do varu, pridajte všetku zeleninu a sušené huby, ktoré ste rozdrvili v dlaniach. Duste pod pokrievkou 15-20 minút. Potom pridajte žihľavu, premiešajte a hneď stiahnite z ohňa. Podávajte s 1-2 polievkovými lyžicami nakrájaných varených vajec a lyžicou domáceho jogurtu (ak ho pacient toleruje).

### **Ruský boršč**

*1,5 l domáceho vývaru*

*1 stredne veľká cibuľa nakrájaná na jemno*

*1 stredná mrkva nakrájaná na jemno*

*1/4 kapusty nakrájanej na jemno*

*2 stredne veľké alebo 4 malé cvikle, surové alebo varené*

*3 strúčiky cesnaku*

*1 paradajka nakrájaná najemno*

Ak je cvikla varená (vo vode, nie v octe):

Priveďte vývar do varu, pridajte cibuľu, mrkvu a kapustu. Prikryte a duste 20 minút. Medzitým pokrájajte uvarenú cviklu na tenké rezance. Pridajte do polievky, dobre premiešajte a duste ďalších 5 minút. Znížte teplotu. 3 strúčiky cesnaku pretlačte a spolu s paradajkami pridajte do polievky. Podávajte s veľkou lyžicou jogurtu alebo crème fraiche (ak ho pacient

toleruje), posypte posekaným petržlenom a kúskami na tvrdo uvarených vajec.

#### Ak je cvikla surová:

Umyte a ošúpte cviklu, nakrájajte na tenké rezance. Privedte vývar do varu a pridajte cviklu. Duste asi 10-15 minút, potom pridajte ostatnú zeleninu (cibuľu, mrkvu a kapustu). Duste ďalších 20 minút, alebo kým kapusta zmäkne. Stiahnite z ohňa, pridajte pretlačený cesnak a nakrájanú paradajku. Podávajte s veľkou lyžicou jogurtu alebo crème fraîche (ak ho pacient toleruje), posypte posekaným petržlenom a kúskami na tvrdo uvarených vajec.

#### **Rybacia polievka**

*1 l domáceho vývaru*

*1 veľká cibuľa nakrájaná na jemno*

*1 mrkva nakrájaná na tenko*

*1 cuketa alebo zodpovedajúce množstvo tekvice, nakrájaná na malé kocky*

Rybaci vývar privediete do varu, pridáte cibuľu, mrkvu a cukety, resp. tekvicu. Pod pokrievkou dusíte asi 10-15 minút, potom stiahnete z ohňa. Pridáte varené mäso, ktoré ste pri príprave vývaru obrali z kostí. Podávame s jogurtom (ak ho pacient toleruje) a kúskami na tvrdo uvarených vajec.

Ak nemáte k dispozícii mäso na kostiach, môžete použiť mäso z akejkolvek ryby (bez kože a kostí). Nakrájajte ho na malé kocky a pridajte do vriaceho vývaru naraz so zeleninou.

#### **Polievka s mäsovými guľkami**

*400 g mletého mäsa (najlepšia je zmes bravčového a hovädzieho)*

*1 veľká cibuľa nakrájaná na jemno*

*1 mrkva nakrájaná na tenko*

*1 šálka cukety alebo tekvice nakrájanej na malé kocky*

*1 šálka na jemno nakrájanej kapusty (môže sa vynechať)*

*2 polievkové lyžice pretlačeného cesnaku*

V hrnci zohrejte 2 l vody, pridajte soľ a cayenské korenie. Rukami vytvarujte mäsové guľky s priemerom asi 2 cm a pridajte po jednom do vriacej vody. Prikryte a duste na malom ohni asi 30 minút. Pridajte všetku zeleninu okrem cesnaku, prikryte a duste ďalších 20 minút. Potom

pridajte cesnak a vypnite oheň. Nechajte odstáť 5-10 minút, potom pridajte 2-3 polievkové lyžice kyslej kapusty. Podávajte s lyžicou domáceho jogurtu a najemno nasekaným kôprom.

### ***Úžasná tekvicová polievka***

*1,5 l domáceho vývaru (najlepšie morčacieho alebo kuracieho)*

*1 pór, umytý a nakrájaný*

*brokolica, 3-4 stredne veľké ruže*

*1 stredná mrkva nakrájaná*

*1/2 stredne veľkej tekvice (akejkoľvek so sladkou oranžovou dužinou)*

*3 strúčiky cesnaku (očistené)*

Ošúpte tekvicu a odstráňte semienka, nakrájajte na hrubo. Ostatnú zeleninu tiež očistite a nakrájajte. Dajte všetko do veľkého hrnca s vývarom a privedte do varu. Znížte teplotu, prikryte a duste asi 30 minút. Keď sa dovarí, zmixujte do jemná. Ak vaša rodina toleruje domáci kozí jogurt, pridajte do polievky pol šálky jogurtu. Polievku podávajte teplú. Je obzvlášť vhodná pre deti s boľavým bruškom či hnačkou.

### ***Huspenina***

*bravčové nohy (2-4)*

*1 veľká mrkva*

*cesnak*

*soľ a celé čierne korenie*

Dajte bravčové nohy do veľkého hrnca, dolejte vodu, pridajte soľ a 1 čajovú lyžičku celého čierneho korenia. Privedte do varu, znížte teplotu, prikryte a nechajte dusiť 3 hodiny.

Medzičasom poduste mrkvu na pare, nechajte ochladiť a nakrájajte na tenko. Ak máte potrebné pomôcky, nakrájajte na dekoratívne kúsky.

Keď sa vývar dovarí, vyberte bravčové nohy, preceďte vývar do druhej nádoby. Nechajte nohy úplne vychladnúť. Mäso a ostatné mäkké tkanivá dôsledne oberte z kostí a nakrájajte na malé kúsky.

Do veľkej hlbokkej nádoby poukladajte kúsky mäsa, mrkvu a tenké plátky cesnaku. Množstvo cesnaku závisí od chuti vašej rodiny. Nalejte vývar asi do 3/4 nádoby a dajte do chladničky, aby huspenina stuhla. Takisto môžete použiť menšie alebo tvarované nádoby, či pripraviť individuálne porcie v jednotlivých malých nádobách.

Toto jedlo je užasne osviežujúce v lete. Obsahuje mnohé výživné látky, vrátane želatíny, glukozamínu, glykoproteínov, fosfolipidov atď. a v ľudovom liečiteľstve sa považuje za liek pri tráviacich problémoch.

#### 4. Masti na varenie

Varenie (pečenie, vyprážanie atď.) by sa malo robiť iba s plne saturovanými masťami, pretože tieto pri zohrievaní nemenia svoju štruktúru. Takéto masti sú: bravčová, husacia, kačacia, jahňacia masť, kokosový olej, maslo a ghí. Mnohé z nich môžete kúpiť v obchodoch. Vyrobiť ich doma nie je ťažké, dokonca má to aj veľkú výhodu: presne viete, čo obsahuje. Ak chcete vedieť viac o tejto téme, prečítajte si kapitolu *Tuky: dobro a zlo*.

##### *Ghí*

Ghí je prevarené (prepustené) maslo. Mnohé svetové kuchyne ho používajú na varenie i pečenie. Maslo je veľmi vhodné na varenie, malé množstvo srvátky však vždy zhorí. Okrem toho srvátka obsahuje laktózu a niektoré mliečne proteíny, ktorým sa mnohí GAPS pacienti musia vyhýbať v počiatočnej fáze diéty. Ghí však neobsahuje srvátku, mliečne proteíny, ani laktózu, iba mliečnu masť, preto ani nezhorí.

Predhrejte rúru na 60-120 °C. Do panvice dajte veľký kus prírodného masla (najlepšie neslaného) a nechajte v rúre 45-60 minút. Vyberte panvicu z rúry a veľmi opatrne zlejte čiru žltú tekutinu zvrchu (ghí). Dajte pritom veľký pozor, aby biela tekutina zostala na dne a tú potom vyhodíte. Ghí skladujte v sklenej nádobe v chladničke.

##### *Husacia alebo kačacia masť*

Upečte hus alebo kačku v peci obvyklým spôsobom. Keď ich upečiete, vyberte mäso a masť preceďte cez gázu alebo veľmi jemné sitko. Skladujte ju v sklenených nádobách v chladničke. Môžete ju používať na prípravu mäsa či zeleniny. Obzvlášť dobrú chuť dáva pečenej zelenine.

##### *Bravčová Jahňacia alebo hovädzia masť*

Tieto masti získavate podobne, ako sme to opísali pri husacej a kačacej masti. Budete potrebovať akékoľvek veľmi masné kusy týchto zvierat. Dobré je použiť aj vnútorné masné vrstvy, ktorých sa mäsiari radi a lacno zbavujú. Prekvapí vás, koľko masti získate z celkom malého kúska. Snažte sa používať organické (bio) zvieratá na tieto účely, pretože masť

je prirodzeným skladom rôznych toxínov v tele. Investícia do väčšieho kusa bio suroviny jeden alebo dvakrát ročne sa dá zvládnuť, navyše sa zásobíte masťou na mnohé mesiace.

Mastnú časť zvieratá pomaly zohrievajte pri nízkej teplote (120-130 °C) 2-3 hodiny podľa veľkosti suroviny. Vytopenú masť precedte cez gázu alebo veľmi jemné sitko. Skladujte v sklenej nádobe v chladničke.

*Kokosový olej* veľmi vhodný na varenie. Obsahuje zväčša saturované masti, preto nemení svoju chemickú štruktúru pri zohrievaní. Musíte však dbať, aby ste kúpili kvalitný prírodný kokosový olej, pretože mnohé značky, ktoré sa predávajú v západnom svete, sú hydrogenizované, aby sa predĺžila ich životnosť.

## 5. Hlavné jedlá

### *Talianska mäsová misa*

Tento recept predstavuje alternatívu k príprave vynikajúceho vývaru a zároveň aj jedla pre celú rodinu. Môžete použiť čokoľvek z nasledovných prísad: jahňacie stehno alebo pliecko, bravčové koleno, hovädzie koleno, bažant, 2-4 holuby, 2 prepeličky, srňacie koleno, celé kura, morčacie stehná. Budete potrebovať veľkú zapekaciu misu (casserole) s pokrievkou. Mäso dajte do misy, dolejte vodu do 2/3 misy, pridajte soľ, celé čierne korenie, sušené bylinky na dochutenie, bobkový list a vetvičku rozmarínu. Prikrýte a dajte do vyhriatej rúry, pečte asi 5-6 hodín pri nízkej teplote (125-140 °C). Približne 40-50 minút pred časom večere pridajte do misy zeleninu: ružičky brokolice a karfiolu, celú očistenú cibuľu alebo šalotku, kel a veľké kusy mrkvy. Keď sa dovaria, vyberte mäso i zeleninu a podávajte ich celej rodine. Vzniknutý vývar precedte a servírujte v bujónových šálkach na večeru. Vývar dlho vydrží v chladničke a môžete ho použiť na prípravu rôznych polievok alebo po zohriatí ako výživný nápoj medzi jedlami.

### *Plnená paprika*

6 veľkých paprik (kombinácia rôznych farieb)

1/2 kg mletého mäsa (najlepšia je zmes bravčového a hovädzieho v rovnakom pomere)

2 stredne veľké mrkvy

1 veľká cibuľa

soľ a čierne korenie



Nastrúhajte mrkvu, nakrájajte cibuľu. Dobre ich premiešajte s mletým mäsom, pridajte soľ a čierne korenie podľa chuti.

Z paprik odrežte vrch a vyberte semienka. Naplňte ich zmesou mäsa a zeleniny. Postavte ich do panvice vedľa seba - budete potrebovať správnu veľkosť panvice/misy, aby sa všetky zmestili vedľa seba a navzájom sa podpierali. Podlejte ich 3-4 pohármi vody a prikryte. Privedte do varu, znížte teplotu a duste približne hodinu. Každému podajte jednu papriku, polejte vzniknutým vývarom z misy (najlepšie sa servíruje v polievkovej miske). Pridajte aj za lyžicu domáceho jogurtu (ak ho pacient toleruje) premiešaným s rozdrveným strúčikom cesnaku. Nakoniec môžete posypať nasekaným petržlenom.

### ***Mäsové guľky***

*500 g mletého mäsa (najlepšia je zmes bravčového a hovädzieho)*

*1 veľká cibuľa*

*Vi čerstvej papriky (červenej)*

*1 cuketa*

*2 polievkové lyžice cesnaku nakrájaného na jemno*

*1 polievková lyžica paradajkového pretlaku*

*soľ, čierne korenie, 2-3 bobkové listy*

Na prípravu omáčky nalejte do panvice vodu asi do výšky 3-4 cm. Do vody primiešajte paradajkový pretlak (bez prísad), soľ a korenie. Privedte do varu. Dlaňami sformujte z mletého mäsa guľky o priemere 4 cm. Po jednom ich pridávajte do vriacej omáčky. Budete potrebovať dostatočne veľkú panvicu, aby guľky boli iba v jednej vrstve. Prikryte panvicu a pri nízkej teplote duste asi pol hodinu.

Medzitým pripravte zeleninu. Pokrájajte najemno cibuľu a papriku, cuketu na kocky, cesnak na drobno.

Po pol hodine k mäsu pridajte cibuľu, papriku a cuketu, opatrne premiešajte dbajúc na formu guliek. Prikryte a varte ďalších 25 minút. Pridajte bobkový list a cesnak, znova prikryte a vypnite oheň. Pred podávaním nechajte odstáť 10 minút. Posypte koriandrom nakrájaným na jemno a podávajte s varenou zeleninou.

### ***Mäsové placky***

*500 g mletého bravčového mäsa*

*500 g mletého hovädzieho alebo jaliňacieho mäsa*

*1 veľká cibuľa nakrájaná na jemno*

*soľ a čierne korenie*

Dobre premiešajte všetky ingrediencie a vytvorte oválne placky. Na panvici rozohrejte masť (bravčovú, husaciu alebo kačaciu) a opražte placky z oboch strán. Poukladajte ich na vymastený plech, podlejte pol šálkou vody a pečte v rúre 40 minút pri 150-170 °C. Podávajte s varenou zeleňou a šalátom.

#### *Rybacie placky*

*2-3 veľké ryby, sladkovodné alebo morské, zmes rôznych druhov je najchutnejšia*

*1 vajce*

*3-5 polievkových lyžíc masla (ghí, husacia, kačacia, bravčová masť alebo kokosový olej)*

*1-2 šálky strúhaného kokosu*

*soľ a čierne korenie*

Z rýb odrežte všetko mäso, odstráňte kožu a veľké kosti. Kosti, hlavy a kožu použite na prípravu veľmi výživného rybieho vývaru (recept nájdete v časti *Polievky*). Môžete kúpiť aj hotové narezané rybie filety bez kože a väčších kostí.

Mäso dajte do mixéra, pridajte vajce, maslo, soľ a korenie podľa chuti a zmixujte to. Z tejto hmoty vyformujte asi 2 cm hrubé placky. Obaľte ich strúhaným kokosom a vyprážajte v kokosovom oleji (prípadne v husacej, kačacej alebo bravčovej masti). Upražené placky dajte na veľký vymastený plech (vyberte si z hore uvedených alternatív), podlejte pol šálkou vody a pečte vo vyhriatej rúre 20-30 minút pri 150 °C.

#### ***Švédsky Gravlax - najlepší spôsob, ako jesť surový losos***

*lososové filety bez kosti a kože*

*1 l vody izbovej teploty*

*1,5 polievkovej lyžice soli*

*1 polievková lyžica medu*

*čerstvý kôpor a na hrubo mleté čierne korenie*

Ryba musí byť veľmi svieža. Nakrájajte ju na 0,5 cm plátky a poukladajte do misy. Posypte na jemno nasekaným kôprom a mletým čiernym korením. Med a soľ pridajte do vody a dobre rozmiešajte. Polevu nalejte na rybu a nechajte stáť v izbovej teplote 1 -1,5 hodiny. Vodu zlejte a rybu podávajte s hlávkovým šalátom a majonézou.

Tento recept je najchutnejší z lososa. Keďže ryba nie je varená, všetky dôležité mastné kyseliny a iné výživné látky sa v nej zachovali. Skladujte v chladničke a skonzumujte do dvoch dní.

### ***Pečená fazuľa alebo francúzsky cassoulet***

500 g bielej fazule

1 kačka

1 polievková lyžica jablčného octu

1 polievková lyžica morskej soli

2 polievkové lyžice paradajkového pretlaku

cayenské korenie a čierne korenie

5-6 bobkových listov, vetvička rozmarínu, 1 čajová lyžička tymianu

Fazuľu namočte na 12-24 hodín, potom scedte, dobre opláchnite a namočte znovu. Z kačky odrežte všetko mäso: nohy, krídla, prsia a masť. Nakrájajte na malé kocky. Chrbát a drobký môžete neskôr použiť na prípravu vývaru.

Do veľkej misy nalejte 2 l vody, jablčný ocot, morskú soľ, paradajkový pretlak a štipku oboch druhov korenia, bobkový list, rozmarín a tymian. Primiešajte fazuľu a kúsky kačky (mäso a masť). Prikryte misu a dajte do vyhriatej rúry. Pečte pri 120 °C 4-5 hodín. Občas skontrolujte. Ak sa fazuľa vysušuje, dolejte ešte vodu.

Hotové jedlo podávajte horúce. Pečená fazuľa dlho vydrží v chladničke a môžete ju podávať ako prílohu aj k iným jedlám.

### ***Misa s morčacími stehnami***

2 morčacie stehná

1 l vody

1 polievková lyžica paradajkového pretlaku

1 čajová lyžica soli

6-10 zrn čierneho korenia

štipka cayenského korenia

čerstvé alebo sušené bylinky: oregano, rozmarín, bobkový list

kombinácia dostupných zelenín: mrkva, tekvica, cuketa, očistené

malé alebo stredné cibule, karfiol, brokolica, paprika, baklažán

alebo ružičkový kel

Do veľkej oválnej zapekacej nádoby nalejte vodu, paradajkový pretlak, čierne korenie, cayenské korenie a bylinky. Dobré premiešajte. Pridajte

morčacie stehná. Tie časti stehien, ktoré nie sú pod vodou, natrite husacou masťou (kačacou, bravčovou masťou alebo ghí). Neprikrývajte nádobu, nechajte ju otvorenú. V rúre pečte pri 150 °C približne 2-2,5 hodiny. Asi 50 minút pred ukončením pečenia pridajte zeleninu nakrájanú na väčšie kúsky. Dobre ich zmiešajte s omáčkou a pečte ďalej. Keď sa zelenina dovarila, teda, keď ostrý nôž cez ňu prenikne bez problémov, nádobu vyberte z rúry. Mäso a zeleninu podávajte s čerstvo nasekaným petržlenom a cesnakom.

### ***Pečeňová pochúťka***

*100 g pečene (telacia alebo jahňacia)*

*1 vajce*

*2 polievkové lyžice masla (alebo ghí, husacej či kačacej masti)*

*1 stredne veľká cibuľa*

*soľ*

*petržlen*

Namočte pečeň na pár hodín do vody, do ktorej pridáte trochu citrónovej šťavy alebo domáceho jogurtu, aby sa odstránila horká príchuť. Pečeň môžete namočiť aj do tekutiny, ktorá sa vycedí z vášho domáceho jogurtu.

Pečeň vyberte, umyte, osušte papierovou kuchynskou utierkou a zmixujte na kašu. Potom ju ešte aj precedzte, aby ste sa zbavili väčších kúskov. Pridajte soľ, žitko maslo, na jemno nasekaný petržlen a na jemno nakrájanú cibuľu. Bielko vyšľahajte do tuhého snehu a opatrne premiešajte. Zmes dajte do vhodnej nádoby, prikryte papierom na pečenie a varte nad parou. Môžete použiť aj špeciálnu nádobu na dusenie, alebo jeden väčší hrniec s vriacou vodou na spodku. Do nej vložte nádobu s pečeňou. Dajte však pozor, aby ste nedali priveľa vody, lebo by sa mohla pri varení dostať do nádoby s pečeňou. Prikryte hrniec pokrievkou a dajte na sporák. Duste asi hodinu. Podávajte s varenou zeleninou alebo zeleninovým rizotom.

### ***Pečeň v rímskej mise***

*100 g pečene (telacia alebo jahňacia)*

*100 g jahňacích srdc*

*1 veľká cibuľa*

*10 sušených sliviek bez kôstok*

*1 veľká nádoba prírodného jogurtu alebo kyslej smotany (môžete použiť svoj domáci jogurt alebo nahradiť ň šálkou ghí/masla)*

*štipka nového korenia, soli a čierneho korenia*

Namočte pečeň na pár hodín do vody, do ktorej pridáte trochu citrónovej šťavy alebo domáceho jogurtu, aby sa odstránila horká príchuť. Pečeň môžete namočiť aj do tekutiny, ktorá sa vycedí z vášho domáceho jogurtu.

Pečeň umyte, osušte a nakrájajte kuchynskými nožnicami na malé kúsky. Takisto nakrájajte aj srdcia. Do rímskej misy poukladajte pečeň a srdce, najemno nakrájanú cibuľu a sušené slivky. Do jogurtu pridajte soľ, čierne korenie, nové korenie a dobre premiešajte. Nalejte do rímskej misy a premiešajte s mäsom. Prikryte pokrievkou alebo alobalom. Pečeť vo vyhriatej rúre približne hodinu pri 160 °C.

### ***Rýchly pečeňový recept***

*100 g pečene*

*1 veľká cibuľa*

*6-7 strúčikov cesnaku*

*1 šálka ghí/masla (použite prípadne kačaciu/husaciu masť)*

*čerstvý petržlen alebo kôpor*

Namočte pečeň na pár hodín do vody, do ktorej pridáte trochu citrónovej šťavy alebo domáceho jogurtu, aby sa odstránila horká príchuť. Pečeň môžete namočiť aj do tekutiny, ktorá sa vycedí z vášho domáceho jogurtu. Pečeň umyte, osušte a nakrájajte kuchynskými nožnicami na malé kúsky. Na panvici roztopte maslo/ghí, pridajte cibuľu a najemno nasekaný cesnak. Pražte ich dozlata. Pridajte pečeň, soľ a pražte spolu asi 4-5 minút. Nakoniec posypte čerstvým petržlenom alebo kôprom a polejte olivovým olejom. Podávajte ihneď.

## **6. Zelenina**

Varená zelenina je výživná, hrejivá a ľahko stráviteľná, je nežná k črevám a mala by byť stálou súčasťou nášho jedálneho lístka. Zeleninu môžete pripraviť dusením, oprážaním, vyprážaním, grilovaním, alebo ako omáčku či polievku. Namiesto varenia zeleniny odporúčam radšej dusenie, pretože pri varení sa mnoho výživných látok vyvarí do vody, ktorú potom vylejeme. Najvhodnejšie zeleniny na dusenie sú brokolica, karfiol, ružičkový kel, lusky, mrkva, špargle, artičoky a cvikla.

Ak pacient nemá hnačku, aj surová zelenina môže byť súčasťou každého jedla. Telu poskytne množstvo aktívnych enzýmov, ktoré napomáhajú trávenie ostatných jedál. Tieto sú napríklad: mrkva, uhorka,

paradajka, všetky druhy šalátov, kapusta, cibuľa, cesnak, mladý špenát, zeler, karfiol. Môžete ich podávať ako miešaný šalát, alebo nakrájané na ružičky či ako paličky ich namáčať do omáčky (majonéza, guacamole, pečeňová paštéta, baklažánový dip atď.)

### *Kyslá kapusta*

Kyslá biela či červená kapusta sa bežne konzumuje v Nemecku, Rusku a vo východnej Európe. Je veľmi dôležitá v liečbe tráviacej sústavy, keďže obsahuje tráviace enzýmy, probiotické baktérie, vitamíny a minerály. Jej konzumácia s mäsom zlepši trávenie, pretože veľmi silne stimuluje tvorbu žalúdočnej kyseliny. Pre ľudí s nízkou tvorbou žalúdočnej kyseliny odporúčam dať si niekoľko polievkových lyžíc kyslej kapusty (alebo jej šťavy) asi 10-15 minút pred jedlom. U detí treba začať od 1-3 polievkových lyžíc kapustovej šťavy vmiešanej do každého jedla.

Hlávku bielej kapusty nakrájajte na veľmi jemno, pridajte dve nastrúhané mrkvy. Môžete použiť aj červenú kapustu, alebo kombináciu oboch. Posoľte podľa chuti. Rukami poriadne postláčajte zmes, až kým z kapusty neunikne šťava. Naporcujte do sklenených fliaš alebo nerezovej nádoby, dlaňami vytlačte všetok vzduch. Kapusta musí byť prikrytá svojou vlastnou šťavou. Na vrch položte tanier, ktorý má asi o 1 cm menší priemer než fľaša. Cez vzniknutú medzeru potom unikajú fermentačné plyny. Na tanier položte niečo ťažké, čo kapustu udrží neustále pod hľadinou šťavy. Celé zakryte kuchynskou utierkou a položte niekam do tieňa. V dome by kysnutie malo trvať 5-7 dní (asi dva týždne v chlade, napr. v garáži). Kyslá kapusta sa hodí ku každému jedlu, môžete ju pridávať aj k domácim polievkam a gulášom.

### *Dobrý spôsob prípravy kapusty*

*V2 kapusty nakrájanej na jemno*

*1 veľká mrkva nakrájaná na tenko*

*V2 cibule nakrájanej na jemno*

*1 paradajka nakrájaná na drobno*

*1 polievková lyžica nasekaného cesnaku*

*soľ a čierne korenie podľa chuti*

Na dno panvice nalejte domáci vývar a privedte do varu. Pridajte kapustu, mrkvu, cibuľu, soľ a korenie. Prikryte a varte na miernom ohni 30 minút. Pridajte nakrájanú paradajku a cesnak, premiešajte, varte ďalšie tri

minúty a vypnite oheň. Primiešajte <sup>X</sup>A šálky domáceho jogurtu alebo kyslej smotany. Podávajte s mäsom.

### **Rýchle zeleninové rizoto**

2 cukety alebo 1A stredne veľkej tekvice

1 veľká cibuľa

10 strúčikov cesnaku

1 paprika, červená, žltá alebo zelená (alebo kombinácia rôznych farieb)

1 polievková lyžica paradajkového pretlaku

soľ a čierne korenie

V panvici roztopte 50 g masla. Pridajte nakrájané cukety alebo tekvicu, cibuľu, cesnak, papriku, paradajkový pretlak. Dochuťte soľou a čiernym korením. Prikrýte panvicu a na miernom ohni duste asi 10 minút. Druhým spôsobom je na silnejšom ohni pozvoľna ich spolu popražiť. Dobre premiešajte a podávajte bohato poliate olivovým olejom a posypané čerstvo nasekaným petržlenom alebo kôprom. Podávajte k mäsu alebo rybe.

### **Karfiolové „zemiaky“**

1 veľký karfiol nakrájaný na kusy

1A šálky masla alebo 1A šálky domáceho jogurtu

soľ, čierne korenie podľa chuti

petržlen a mletá červená paprika

Karfiol uvarte na mätko. Oced'te. Rozmixujte na pyrú. Pridajte maslo alebo jogurt, soľ a korenie a dôkladne zmixujte. Znovu zohrejte a podávajte. Môžete posypať petržlenom a mletou červenou paprikou.

Karfiolové pyrú sa môže naliať aj do nádoby na pečenie, posypať strúhaným čedar syrom a piecť v rúre, kým sa syr neroztopí.

*(Recept z knihy pani Elaine Gottschallovej)*

### **Zapečená zelenina**

Zapekať môžete ktorúkoľvek z nasledovných zelenín:

cibuľa, biela, červená alebo šalotky

paprika, červená, zelená, oranžová alebo žltá

ružičkový kel

cuketa

tekvica

*veľké šampiňóny*

*repa*

*baklažán*

Cibuľu očistite, nakrájajte na polovičky alebo štvrtky. Šalotky čistite, nemusíte, môžete ich piecť v šupke. Papriky rozrežte na štvrtky, odstráňte semienka. Odstráňte vonkajšie listy kelu. Ošúpte a nakrájajte na kusy cuketu alebo tekvicu. Z tekvice odstráňte semienka. Dobré ju potrite soľou. Ošúpte repu a nakrájajte ju na veľké kusy. Nakrájajte baklažán na väčšie kusy a potrite soľou.

Na všetky zeleniny natrite dostatok husacej alebo kačacej masti, pokladajte na pekáč a pri 150 °C pečte 20-40 minút, alebo kým do nich ostrý nôž ľahko prenikne. Podávajte k mäsu alebo rybe.

## 7. Pečenie

### ***Základný recept na chlieb/tortu/mufiny***

*2'A šálok mletých mandlí*

*'A šálky mäkkého masla (alebo kokosového oleja, husacej masti, kačacej masti či domáceho jogurtu/crème fraiche)*

*3 vajcia*

Mleté mandle si môžete kúpiť vo väčšine bio obchodov. Namiesto mletých mandlí môžete použiť aj orechy, pekány alebo oriešky, ktoré doma zomeliete v kuchynskom robote na múkovú konzistenciu.

Ingrediencie dobre premiešajte, prípadne doplňte ešte mandle, aby ste dostali hustotu kaše. Formu na pečenie vymastite maslom alebo ghí, dajte do nej namastený papier na pečenie a nalejte naň cesto. Pečte na miernom ohni (150 °C) približne hodinu. Občas skontrolujte suchým nožom - napichnete nôž do cesta, ak z nej vyjde čistý, chlieb je hotový.

Tento základný recept môžete obmieňať podľa chuti - pridajte soľ, čierne korenie, sušené bylinky, paradajkový pretlak, strúhaný syr čedar (ak ho pacient toleruje), orechy, semienka, sušené ovocie, čerstvé alebo mrazené ovocie, kusy jablka, postrúhanú mrkvu, kusy tekvice (bez šupky a semienok). Ak chcete cesto osladiť, pridajte *A* šálky medu a/alebo *1'A* šálky sušeného ovocia (datle, marhule, hrozienky, figy) a/alebo *2* zrelé banány. Ak sušené ovocie je príliš tvrdé, namočte ho pred pečením na pár hodín do vody.



Improvizujte, skúste vytvoriť svoje vlastné variácie. Tento recept môžete piecť ako chlieb alebo tortu, či v malých papierových košíkoch ako muffiny. Takisto z neho môžete upiecť pizzu. Recept ľahko zvládne aj začiatočník.

### ***Pizza***

Podľa predchádzajúceho receptu pripravte cesto. Nalejte na pripravený plech s namasteným papierom na pečenie v hrúbke asi 2 cm. Pečte pri 150 °C asi 30 minút. Skontrolujte, či sa dobre upieklo.

Nechajte vychladnúť. Cesto namažte paradajkovým pyré a posolte,

Na paradajkovú vrstvu môžete dať čokoľvek: kúsky nakrájanej papriky, šampiňóny, kúsky mäsa či klobásy, krúžky paradajok, nasekané bylinky, ančovičky, ryby, garnáty a ananás atď.

Na vrch nastrúhajte tvrdý syr čedar a/alebo parmezán, pokiaľ váš pacient je už vo fáze, keď toleruje syr. V opačnom prípade môžete pridať domáci jogurt či majonézu.

## **Dezerty**

### ***Pečené jablká***

Ostrým nožom odstráňte jaderník a kôstky z veľkých jabĺk na pečenie. Do vzniknutých jamiek dajte po čajovej lyžičke medu, masla, mleté alebo nasekané jadierka marhúľ (alebo orechov, iných orieškov alebo strúhaný kokos). Na každé jablko pridajte sušenú marhuľu (môže sa vynechať) nakrájanú ľubovoľne. Pečte v predhriatej rúre pri 160-180 °C 20-25 minút.

### ***Crème-caramel***

Na jednu osobu potrebujete:

*1 vajce*

*3 polievkové lyžice vody*

*1 čajová lyžička medu*

*mletá škorica*

Ingrediencie vypočítajte podľa počtu osôb.

Všetko dobre premiešajte, naporcujte do malých dezertných pekáčov (alebo akýchkoľvek zapékacích foriem) podľa počtu pozvaných osôb. Na vrch nasypť trochu škorice. Pečte v predhriatej rúre pri 150 °C približne 30-40 minút.

### *Jablkový mrveničkový koláč*

*4 jablká na pečenie*

*2 vajcia*

*drtiná z mrkviem z odšťavovača alebo 1 na veľmi jemno nastrúhaná mrkva  
10 sušených marhúl*

*½ šálky medu*

*W šálky nesoleného masla*

Jablká nakrájajte na kusy a poukladajte na pekáč. Marhule nakrájajte na malé kúsky. Zmiešajte vajcia, maslo, mrkvu, sušené marhule a med. Vzniknutú zmes nalejte na jablká, opatrne premiešajte. Pečte v predhriatej rúre pri 150 °C približne 40 minút.

### ***Jablkový koláč***

*4 jablká na pečenie*

*Z.a hrst' hrozienok*

*1/2 šálky medu*

*1 šálka čerstvých alebo -mrazených černíc*

*2-3 šálky čerstvej tekvice, ošúpanej a nakrájanej na drobnó*

*2 šálky vykostených sušených datlí*

*1 šálka orieškov*

*ň šálky mletých mandlí*

Datle namočte do vody (2 šálky) na 2-3 hodiny, potom ich vyberte a osušte. Použitú vodu nalejte do pekáča, pridajte očistené a nakrájané jablká a černice. Rovnomerne ich posypte mletými mandľami. Rovnomerne polejte medom.

V kuchynskom robote rozmixujte datle, tekvicu a oriešky. Vzniknutú masu rovnomerne rozotrite na ovocie v pekáči. Jemne postláčajte a vyrovnajte lyžicou alebo nožom, aby povrch bol celkom rovný. Pečte v predhriatej rúre pri 150-170 °C približne hodinu.

### ***Tekvicová torta***

*6 vajec*

*2 vrchovaté šálky strúhanej tekvice (so sladkou oranžovou dužinou)*

*½ šálky medu*

*1/3 šálky masla (ghí, kokosového oleja, husacej alebo kačacej masti)*

*3 šálky mletých mandlí*

*3 stredne veľké jablká*

Pekáč/formu vymastíte a na dno poukladajte očistené a nakrájané jablká. Nie je ich potrebné ošúpať (ošúpte ich, iba ak pacientov tráviaci systém je príliš citlivý).

Ostatné ingrediencie zmixujte a vzniknutú masu nalejte na jablká. Vyrovnajte povrch a pečte v predhriatej rúre pri 150 °C približne 40-50 minút.

### ***Pinokio torta***

2 šálky *lieskových orieškov*

1 šálka *medli (250 ml)*

4 *vajcia*

50 g *neslaného masla, najlepšie organické*

4 *tangeríny na dekoráciu*

Rúru predhrejte na 175-200 °C.

Lieskové oriešky opražte v rúre a odstráňte z nich hnedú šupku. Odložte za 1 šálku na krém a zvyšok zomel'te na jemnú múčku.

Z papiera na pečenie urobte 4 kruhy vo veľkosti vašej okrúhlej tortovej formy, namastíte ich maslom. Oddeľte bielky a žĺtky. Bielky vyšľahajte na sneh a pridajte polovicu medu. Opatrne vmiešajte mleté oriešky. Zmes rozotrite na 4 okrúhle papiere a pečte ich po jednom asi 5 minút. Ochlaďte a odstráňte z nich papier.

Krém. Maslo nechajte roztopiť na izbovej teplote. Žĺtky šľahajte s druhou polovicou medu, kým nezbelejú. Postupne prísľahajte aj maslo.

Druhú polovicu lieskových orieškov nasekajte na hrubo, ale odložte 10-15 kusov na zdobenie.

Na upečené kruhy meringue rovnomerne natrite krém, každý z nich posypte nasekanými orieškami - vrstva po vrstve. Navrch torty opäť natrite tenkú vrstvu krému. Ošúpte tangeríny a rozoberte na mesiačiky. Tortu ozdobte ovocím a celými orieškami. Kým budete servírovať, odložte do chladničky.

### ***Koláč z arašídového masla***

6 *vajec*

2 *polievkové lyžice masla*

1 *šálka arašídového masla*

2 *šálky drtíny mrkvy po odšťavení (môžete nahradiť ošúpanou a na jemno nastrúhanou tekvicou)*

1/2 *šálky medu*

*1 šálka mletých mandlí*  
*2 veľké jablká na pečenie*  
*za hrst' hrozienok*

Ošúpte jablká, nakrájajte na malé kusy a poukladajte na vymastený pekáč. Na jablká rovnomerne nasypete hrozienky.

Ostatné ingrediencie dajte do mixéra a dobre zmixujte. Zmes nalejte na jablká a hrozienky. Povrch vyrovnajte a pečte v predhriatej rúre pri 150 °C približne 40-50 minút.

### ***Ruský puding***

Pre jednu osobu:

*2 žitky*

*Vi - 1 čajová lyžička medu*

*ingrediencie znásobte podľa počtu osôb*

Ruský puding môžete podávať k ovociu namiesto šľahačky, alebo samotný so sekanými orieškami a kúskami ovocia. Takisto sa môže použiť pri príprave tort a koláčov namiesto krémov.

Žitky oddeľte od bielok, pridajte med a vyšľahajte, kým budú husté a takmer biele. Okrem výbornej chuti sú aj veľmi výživné. Dbajte, aby ste vajcia kupovali od spoľahlivého zdroja. Organické vajcia z voľného chovu sú najlepšie.

### ***Jablkové pyré***

*5-6 veľkých jabĺk na pečenie*

*Vi šálky masla*

*1-2 šálky vody*

*1-2 šálky medu*

Ošúpte jablká a vyrežte jaderníky, nakrájajte na plátky a dajte ich variť s vodou, kým zmäknú. Odstráňte z ohňa a pridajte maslo. Nechajte vychladnúť, rozmiešajte na pyré a pridajte med.

Podobne môžete pripraviť aj hruškové pyré, dokonca môžete vynechať aj med, pretože hruška je prirodzene sladšia než jablko.

Pyré v chladničke vydrží dlho a môžete ho podávať s jogurtom, nasekanými orechmi, s ruským pudingom, alebo samotné.

### ***Narodeninová torta***

Podľa predchádzajúceho receptu pripravte jablkové pyré z 5-6 veľkých jablák, nechajte vychladnúť. Pripravte ho dostatočne sladké, pretože cesto torty nebude sladené. Namiesto jablkového pyré môžete pripraviť aj hruškové.

Oddeľte žĺtky a bielky zo 6 vajec do dvoch veľkých nádob. Šľahajte žĺtky, kým nebudú husté a bledé. V druhej nádobe vyšľahajte bielky na tvrdý sneh. Opatrne ich premiešajte a pridajte 2 šálky mletých mandlí. Dobre premiešajte. Pečte na plechu s omasteným papierom na pečenie 40-60 minút pri 150 °C. Suchým nožom skontrolujte, či sa cesto upieklo (nož by mal vyjsť z cesta čistý). Dĺžka času pečenia závisí od rúry, je iba orientačný. Keď sa cesto upieklo, nechajte ho vychladnúť.

Teraz sa začína zábavná časť. Dlhým nožom odrežte hornú vrstvu torty - v hrúbke nie viac ako 1 cm! Odložte nabok, použijete ju na konci. Polievkovou lyžicou vydlabte zo stredu torty stredne veľké kúsky cesta, aby z nej zostala iba vonkajšia kôra, a tak vznikla „misa, ktorá čaká na naplnenie“. Kúsky dávajte do ďalšej misy. Dieru naplňte jablkovým (alebo hruškovým) pyré, zmrazenými malinami, nasekanými orieškami a kúskami torty, ktoré ste práve vybrali. Tu sa vašej fantázii nekladú medze: môžete použiť akékoľvek ovocie, vykôstkované, mrazené, rôzne druhy orechov nasekaných na drobno, semienka (sezamové, slnečnicové alebo mak). Keď sa „tortová misa“ naplní, prikryte ju odstránenou hornou vrstvou. Navrch natrite zvyšok jablkového pyré a ozdobte akýmkoľvek ovocím, orechmi, čerstvým ovocím, či kokosovou dreňou. Skladujte v chladničke. Najlepšie je pripraviť tortu deň dopredu, aby sa cez noc všetky chute „dobro zoznámili“.

Toto je iba základný recept. Môžete improvizovať pridávaním semienok, sekaných orieškov, strúhanej mrkvy či tekvice do cesta, alebo obohatením náplne rôznymi kombináciami ovocia. Dekorácia tiež plne závisí od vás, dokonca môžete do nej zapojiť aj deti. Robia to veľmi rady. Všetky nižšie uvedené dekoračné prvky sú iba odporúčaním - použite podľa chuti a citlivosti vašich rodinných príslušníkov. Ide o ovocie, bobuľovité ovocie, orechy a semienka, čerstvé matové listy a kokos.

### ***Zmrzlina***

Vopred kúpte niekoľko veľmi zrelých banánov (s hnedými ňakmi na šupke), ošúpte ich a dajte do mrazničky. V deň prípravy zmrzliny vyberte banány z mrazničky a nechajte ich na izbovej teplote asi 30 minút. Dajte

ich do kuchynského robota a rozmixujte. Musíte pridať trochu vody, aby sa získala dobrá krémová konzistencia. Postupne môžete pridávať do mixéra čerstvé alebo mrazené bobuľovité ovocie, kúsky ovocia, kokos (suchý alebo čerstvý) a rôzne druhy sekaných orechov. Experimentujte s rôznymi príchutiami.

### **Čerstvý kokos**

Keď kupujete kokos, presvedčte sa, či kôra nemá praskliny alebo nie je inak poškodená. Priložte si kokos k uchu a potraďte ním. Ak je kokos zdravý, budete počuť čľupotanie tekutiny vo vnútri. Ak je kokos poškodený a tekutina unikla, je pokazený a nie je vhodný na konzumáciu.

Keď prinesiete kokos domov, začína sa zábava. Budete potrebovať skrutkovač a kladivo. Na vrchu kokosa uvidíte tri bodky. Dve z nich prebije skrutkovačom. Cez jednu vylejte tekutinu z kokosa, cez druhú pôjde do vnútra vzduch. Kokosová voda je veľmi výživná a môže sa použiť na varenie alebo ako nápoj. Mala by mať sviežu, sladkastú chuť. Ak sa vám podľa chuti zdá, že je pokazená, nemá zmysel rozbíjať samotný kokos, nebude jedlý. Keď vycedíte tekutinu, rozbite kokos kladivom a oddel'te kôra od dužiny. Dužinu umyte vodou, aby ste sa zbavili zvyškov kôry. Je niekoľko spôsobov konzumácie kokosu:

- Nakrájajte dužinu na malé kúsky a zjedzte ju. Má veľmi dobrú sladkú chuť.
- Zomeľte ju v kuchynskom robote a použite na prípravu sladkosti (pozri nasledujúci recept).
- Dajte ju do odšťavovača a získate tak hustý kokosový krém, ktorý môžete zriediť vodou, čím dostanete kokosové mlieko. Krém a mlieko môžete pridávať do jedál, používať ako dressing k ovocným alebo zeleninovým šalátom, namiesto šľahačky ku koláčom alebo ako náhradu pudingu.
- Zomeľte kokosovú dužinu a pridávajte ju do pečenia, domácej zmrzliny a iných dezertov, polievok, gulášov, šalátov a omáčok.

Upozornenie pre deti a dospelých trpiacich na hnačku. Kokos je veľmi bohatý na vlákničky, preto môže zhoršiť hnačku. Odporúčam kokos spočiatku odšťaviť, čím oddelíte vlákničku od zvyšku kokosu. Týmto spôsobom získate čerstvé kokosové mlieko a všetky výživné látky bez vlákničky.

### ***Kokosové sladkosti***

*1 kokos strednej veľkosti*

*1 šálka sušeného ovocia (sušené marhule, figy, datle alebo hrozienky, či ich zmes)*

*dávajte pozor, aby neboli ničím obalené (cukor, škroby)*

*1 šálka sezamových semienok alebo mletých mandlí*

Sušené ovocie namočte do vody na 6-8 hodín. Preced'te.

Do kokosu urobte dve diery, vylejte z neho tekutinu, preced'te ju a odložte.

Rozbite kôru kokosu, vyberte dužinu a umyte ju. Nakrájajte na malé kúsky, aby ste ju mohli dať do mixéra či odšťavovača.

Dužinu kokosu zmixujte so sušeným ovocím, dobre ich premiešajte. Ak je zmes príliš suchá, dodajte trochu šťavy z kokosu, ktorú ste pred chvíľou odložili.

Rukami urobte malé guľky z kokosovo-ovocnej zmesi a obaľte ich sezamovými semienkami alebo mletými mandľami. Poukladajte na veľkú tácku a skladujte v chladničke.

## 9. Bezvaječné recepty

Vajcia sa pri pečení používajú ako spojivo, držia spolu všetky ingrediencie. Niektoré deti majú skutočnú alergiu na vajcia a musia sa im úplne vyhýbať. Nasledovné ingrediencie budú fungovať ako spojivo namiesto vajec:

- želatína, dobre rozpustená v malom množstve teplej vody;
- tekvica (všetky druhy) pečená a roztláčená na kašu;
- banán, roztláčený;
- jablko, pečené a roztláčené alebo uvarené na pyré;
- hruška, pečená a roztláčená alebo uvarená na pyré;
- cuketa, pečená, roztláčená a úplne vyžmýkaná.

### ***Bezvaječná zmes na chlieb/tortu!mufin***

*2 šálky mletých orechov (mandle, kešu, orechy, oriešky atď.).*

*3 polievkové lyžice masla*

*2 šálky varenej a roztláčenej teh'ice (akýkoľvek druh) alebo jablkové či hruškové pyré*

Tekvicu rozrežte na dve polovičky a odstráňte semenka. Položte ich na pekáč reznou stranou nadol a pečte, kým úplne zmäkne (nôž by mal do nej ľahko preniknúť). Nechajte vychladnúť, lyžicou vyberte dužinu a vidličkou dobre roztlačte.

Opäť tu môžete improvizovať - pridajte k zmesi med, sušené ovocie, na hrubo nasekané orechy, kokos, bobuľovité plody a kúsky ovocia. Všetky ingrediencie dobre premiešajte, nalejte do vymastenej formy a pečte vo vyhriatej rúre 45-60 minút pri 150-175 °C. Občas preverte suchým nožom, či sa už upiekla.

Ak do zmesi pridáte 2 polievkové lyžice paradajkového pretlaku (bez akýchkoľvek prísad: iba paradajky), soľ, čierne korenie, môžete upiecť základ pre pizzu. Len vylejte zmes na papier na pečenie a formujte lyžicou.

Vyskúšajte svoje vlastné kombinácie použitím akýchkoľvek prísad zo zoznamu povolených potravín. Pre inšpiráciu nasleduje niekoľko nápadov na bezvaječné recepty.

#### ***Bezvaječné banánové muffiny***

*2 šálky kešu orechov alebo iného druhu orechov*

*2 zrelé banány*

*4 čajové lyžičky medu*

*4 čajové lyžičky želatíny v prášku alebo v kryštáloch*

*4-8 polievkových lyžíc kokosového oleja alebo masla*

Zomeľte orechy na múku (namiesto nich môžete použiť aj mleté mandle). Roztlačte banány. Rozpusťte želatínu v horúcej vode (polovica pohára).

Všetky prísady dobre zmiešajte. Papierové košíčky naplňte zmesou a pečte pri 150-170 °C približne 15-20 minút.

Tento recept môžete obmieňať primiešaním rôznych bobuľovitých plodov, malými kúskami ovocia, hrubo sekanými orechmi alebo semenkami (slnčnica, sezam alebo tekvica).

#### ***Bezvaječné veľkonočné vajíčko***

*2 šálky pekánu*

*za hrst' kokosových lupienok*

*4 polievkové lyžice masla alebo ghí*

*2 polievkové lyžice medu*

Všetky prísady zmixujte v kuchynskom robote. Rukami formujte zo zmesi malé vajíčka. Hotové vajíčka dajte do mrazničky.



Táto zmes môže takisto poslúžiť na prípravu rôznych keksov. Použite detské formy na sušienky. Vyvaľkajte cesto na dobre vymaslenom povrchu asi na 1cm hrúbku. Dajte do mrazničky aspoň na 2 hodiny, vyberte ho a formičkami nakrájajte na vybrané formy (štvorce, zvieratá, traktory atď.). V tomto vám iste rady pomôžu aj vaše deti.

#### ***Bezvajecné piškóty!sušienky***

*2 polievkové lyžice masla (alebo kokosového oleja, kačacej alebo husacej masti)*

*2 šálky mletých orechov, orieškov, mandlí atď. .*

*2-3 polievkové lyžice vody (alebo mandľového mlieka, prípadne kokosového mlieka)*

Recept môžete obmieňať pridaním bylínok, škorice, mletej papriky, cayenského korenia, čierneho korenia, soli, strúhaného syra čedar (ak ho pacient toleruje) alebo arašidového masla.

Prísady dobre premiešajte, vyvaľkajte na tenko na plochu posypanú mletými orechmi (orieškami atď.). Cesto nakrájajte na formy podľa vlastnej voľby, posypte hrubou soľou, makom, semenkami. Pečte na dobre namaslenom papieri na pečenie pri 150 °C približne 10-15 minút.

#### ***Bezvajecný ovocný dezert***

Zmixujte alebo nakrájajte na drobno akékoľvek dostupné ovocie alebo bobuľovité plody a na dno pekáča dajte tenkú vrstvu tejto zmesi. Dobrou kombináciou sú slivky a jablká, hrušky a maliny, višňa (čerešne) a ananás, jablká a čierne ríbezle.

Nasypte do pekáča na ovocie asi 3 šálky mletých mandlí.

Na povrch rovnomerne nasypť približne 1,5 šálky strúhaného kokosu.

Na kokos nasypť 1-2 šálky rozpolených pekanov (alebo použite na hrubo nasekané orechy, oriešky alebo iný druh).

Povrch pokryte vrstvou 200 g masla nakrájaného na plátky (namiesto masla môžete použiť aj kokosový olej alebo ghí).

Pečte pri 160-175 °C približne 40 minút.

#### ***Bezvajecný jablkový koláč***

Do pekáča alebo zapekacej nádoby až do polovičnej výšky poukladajte ošúpané a nakrájané jablká a slivky (vyberte kôstky). Namiesto sliviek

môžete použiť aj čierne ríbezle, maliny, černice, hrušky, (čiernu) bazu atď.

Na ovocie nalejte pol šálky medu a opatrne premiešajte.

Dve hrsti datlí namočte do pol šálky horúcej vody, aby zmäkli. Vodu zlejte a ovocie použite na cesto. Voda je veľmi sladká, môžete ňou poliať aj ovocie.

Do cesta zmixujte datle, 1 šálku mletých mandlí a 2 polievkové lyžice masla. Rukami vyformujte zo zmesi guľu, umiestnite ju na veľký kus papiera na pečenie alebo potravinovej fólie a vyvaľkajte na veľkú placku, ktorá prekryje vašu tortovú formu s ovocím. Papier na pečenie s vyvaľkaným cestom zodvihnite a cesto opatrne premiestnite na ovocie. Uistite sa, či cesto pokrýva všetko ovocie, odstráňte z okrajov nadbytočné cesto a zaplátajte všetky prípadné diery.

Pečte pri 130-150 °C približne 40-50 minút.

### ***Bezvajecné koláčiky***

*2 šálky mletých mandlí (alebo iných orechov)*

*1 šálka varenej a roztláčenej tekvice*

*hrušková omáčka z jednej veľkej hrušky*

*1 polievková lyžica masla alebo inej povolenej masti*

Všetky ingrediencie dobre premiešajte a na papieri na pečenie pečte malé koláčiky pri 160 °C približne 20 minút.

## **10. Nápoje**

### ***Orecliové/semienkové mlieko***

Na prípravu môžete použiť mandle, slnečnicové, sezamové semienka, semienka borovice atď. Najlepšie mlieko je z mandlí. Ak pridáte aj čajovú lyžičku ľanových semienok, mlieko bude hustejšie. Orechy/semienka namočte do vody na 12-24 hodín, potom ich precedte. V kuchynskom robote ich zmixujte s vodou: na 1 šálku orechov/semienok pridajte 2-3 šálky vody. Lepší mixér spracuje aj orechy/semienka na pastu, ktorú potom ešte zmixujte s vodou. Dobre premiešajte, precedte cez gázu alebo husté sitko a dostanete hotové mlieko. Ak pri mixovaní pridáte namočené datle alebo hrozienky, mlieko bude sladšie. V prípade, že sa vám mlieko zdá byť prisilné alebo husté, pridajte trochu vody. Na prípravu chutného a výživného nápoja k tomuto mlieku stačí pridať čerstvo odstavené jablko alebo mrkvu.

### ***Kokosové mlieko***

Privedte do varu 1 šálku strúhaného kokosu s 1 šálkou vody. Nechajte vychladnúť a dobre zmixujte v kuchynskom robote. Precedte cez gázu alebo jemné sitko.

### ***Zázvorový čaj***

*1 polievková lyžica čerstvo strúhaného zázvorového koreňa  
voda*

Strúhaný zázvor dajte do kanvice, prelejte vriacou vodou, prikryte a nechajte lúhovať 5-10 minút. Precedte cez sitko. Krásne prehreje telo a napomáha tráveniu.

### ***Čerstvé ovocné a zeleninové šťavy***

Na prípravu čerstvých štiav použite iba organické ovocie a zeleninu. Ovocie a zeleninu umyte a odstráňte všetky pokazené časti. Neošúpajte, neodstraňte semienka.

Výbornou šťavou na ráno je ananás + mrkva + málo cvikle.

Najliečivejšie šťavy nechutia veľmi dobre: bylinkové a zeleninové šťavy. Na prípravu chutných nápojov preto odporúčam použiť zmesi rôznych zelenín a ovocia. Väčšinou môžete skombinovať rôzne suroviny, skúsate napríklad tieto:

- 50 % vysoko terapeutické suroviny: mrkva, malé množstvo cvikly (nie viac ako 5 % šťavy), zeler, biela alebo červená kapusta, hlávkový šalát, listová zelenina (špenát, petržlen, kôpor, bazalka, čerstvé listy žihľavy, listy cvikle a mrkvy),
- 50 % iných, chutných prísad, aby prekryli chuť terapeutických surovín: ananás, jablko, pomaranč, grep, hrozno, mango atď.

Váš pacient môže piť tieto šťavy samotné alebo s pridaním málo vody. Ak vaše GAPS dieťa počas dňa nechce piť iba vodu, môžete mu pridať do vody nejakú kombináciu týchto džúsov. Spočiatku dávajte iba 1 šálku za deň, u veľmi malého dieťaťa môžete začať s úplne malými množstvami, napríklad 1 čajová lyžička denne. Porcie zvyšujte veľmi pomaly, až kým vaše dieťa nevyopije 2 šálky čerstvej šťavy denne. Najlepšie je vypiť ich na prázdny žalúdok, teda hneď ráno a v polovičke popoludnia je vhodný čas na ich konzumáciu.

Z týchto džúsov môžete spraviť aj zmrazené lízadlá - jednoducho naplňte džúsom nanukovú formu a dajte do mrazničky.

Takisto môžete naplniť nádobu na kocky ľadu šťavou a zmrznuté ovocné kocky ľadu pridajte do kanvice s minerálkou.

Mrkvovú drť, ktorá vám zostane po odšťavení, môžete použiť do pečenia a tak nahradiť časť mletých orechov/mandlí, alebo úplne namiesto nich. Rovnako sa môže použiť aj drť z akéhokoľvek ovocia, záleží iba na vašej chuti a preferenciách.

### ***Ovocný turmix***

Môžete pripraviť akékoľvek kombinácie. Ak doma pripravujete aj jogurt z kozieho mlieka, môžete ho tiež pridať. Nasleduje zopár nápadov:

Zmixujte banán s polovicou zrelého avokáda, polovicou šálky domáceho kozieho jogurtu a medom podľa chuti.

Zmixujte polovicu avokáda s čerstvo odšťaveným jablkom alebo mrkvou alebo čerstvým ananásovým džúsom.

Zmixujte banán s čerstvou šťavou (mrkva, ananás, pomaranč atď.) a polovicou šálky domáceho jogurtu.

## **11. Jogurt a crème fraiche**

V počiatočných štádiách mnohí GAPS pacienti znášajú jogurt z kozieho mlieka lepšie než z kravského mlieka. Preto začnite najskôr s kozím mliekom. Vrelo odporúčam používať organické mlieko. Mnohé mliečne výrobky na policiach supermarketov podstúpili proces homogenizácie, aby sa predišlo rozpadu mlieka v škatuli. Tento proces rozkladá masné globulárne častice, čím sa zmení štruktúra mlieka a stáva sa škodlivou pre naše telo. Pokúste sa nájsť také mlieko, ktoré okrem pasterizácie nepodstúpilo žiadnu formu spracovania.

Jogurt z kozieho mlieka je spravidla oveľa tekutejší než z kravského mlieka. Môžete ho teda použiť ako nápoj, prípadne, ak chcete dosiahnuť hustejšiu konzistenciu, precedte ho cez gázu.

Na prípravu jogurtu potrebujete do mlieka dostať baktérie. Môžete použiť komerčne dostupné jogurtové kultúry, ktoré dostanú v bioobchodoch alebo v predajniach zdravej výživy. Dokonca môžete použiť ako štartér aj nejaký komerčne dostupný živý jogurt. Po príprave prvého jogurtu ľudia spravidla odkladajú svoju vlastnú jogurtovú kultúru a z nej pripravujú ďalšiu dávku. Stačí odložiť aj tekutinu,

ktorá sa vám scedí z hotového jogurtu, skladovať ju v chladničke a použiť na prípravu ďalšej dávky jogurtu. Ak vám z nejakého dôvodu kultúra alebo štartovacia tekutina zlyhá, musíte začať od začiatku s komerčne dostupným štartérom alebo komerčne dostupným živým jogurtom.

#### Inštrukcie na prípravu jogurtu

1. V hrnci z nehrdzavejúcej ocele pri občasnom miešaní priveďte takmer do varu 1 liter mlieka (kozieho alebo kravského). Mlieko potrebujete priviesť blízko bodu varu, aby sa zničili všetky baktérie, ktoré sa v ňom prípadne vyskytujú a mohli by prekaziť proces kvasenia. Mlieko sa však nesmie variť, pretože by sa zmenila jeho chuť. Hrniec stiahnite z ohňa, prikryte a umiestnite do studenej vody, kým sa mlieko neochladí na 38-45 °C. Ak nemáte vhodný kuchynský teplomer, použite vlastnú ruku na určenie správnej teploty. Čistou suchou lyžičkou vyberte málo mlieka z hrnca a mlieko nakvapkajte na vnútornú stranu zápästia. Ak sa vám zdá iba trochu teplé, teplota je správna.
2. Ak používate komerčne dostupnú jogurtovú kultúru (štartér) v prášku, pred pridaním do hrnca ju musíte rozmiešať v malom množstve mlieka. Ak chcete použiť vlastný jogurt alebo komerčne dostupný živý jogurt, pridajte do mlieka 1 h šálky. Dobre premiešajte, prikryte a dajte na teplé miesto, najlepšie na 38-45 °C. Na tieto účely môžete použiť aj čistú suchú termosku, jogurtovač, elektrickú platničku, vrch ohrievača, či kotoľňu (ak je tam dostatočné teplo). Jogurt nechajte fermentovať aspoň 24 hodín, alebo dlhšie.
3. Ak sa fermentácia ukončila, jogurt premiestnite do čistej a suchej sklenej nádoby, prikryte a skladujte v chladničke.
4. Na precedencie jogurtu použite veľké sitko. Pokryte ho gázou, dajte do veľkej misy a prelejte cez neho jogurt. Prikryte kuchynskou utierkou a nechajte prekvapávať niekoľko hodín. Vykvapkanú tekutinu môžete skladovať v chladničke v čistej sklenej nádobe a znovu použiť ako štartér. Takisto ju môžete použiť na namáčanie pečene, z ktorej sa takto pred varením odstráni horká príchuť. V závislosti od toho, ako dlho cedíte jogurt, dostanete redší cottage cheese alebo hustejší jogurt. Obe sa dajú dobre použiť na pečenie, pridávať k šalátom, polievkam, s medom k dezertom či ovociu.

## **Inštrukcie na prípravu crême fraiche**

Ak použijete smotanu namiesto mlieka, môžete pripraviť crême fraiche alebo kyslú smotanu. Na 1 liter smotany použite 1 vrecko komerčného štartéra alebo 1 šálku živého jogurtu.

1. Pri stálom miešaní privedzte smotanu k bodu varu, ale nevarte.
2. Hrnec vložte do studenej vody a nechajte vychladnúť. Hrnec musí byť stále prikrytý.
3. Kontrolujte teplotu, mala by byť 38-45 °C.
4. Pridajte štartér a fermentujte aspoň 24 hodín.

Táto kyslá smotana alebo crême fraiche je výborná k šalátom, polievkam, do pečenia alebo pridaním medu k dezertom a ovociu. Ak ju zmixujete s malým množstvom medu a mrazeným bobuľovitým ovocím, dostanete instantnú zmrzlinu.

## 4. JE CAS KŔMENIA! O, NIE!

*Dospeli nikdy nič nepochopia sami,  
a pre deti je veľmi unavujúce vždy  
a bez prestania im všetko vysvetľovať.*

Antoine de Saint-Exupéry  
Malý princ, 1943

Iba zriedka sa človek stretne s GAPS dieťaťom, ktoré nie je priberčivé. To isté platí aj pre GAPS dospelých. Tento problém je obzvlášť zrejmy v prípade autizmu. Väčšina autistických detí a dospelých má problémy s jedením, občas veľmi vážne. Mnohí sú veľmi priberčiví a prijímajú iba mimoriadne obmedzený okruh jedál. Niektorí nedokážu dobre žuť, preto držia jedlo v ústach veľmi dlho, či naopak sa snažia prehltnúť ho v jednom kuse. Niektorí dokážu iba sať z fľaše a nevypili by nič iné. Čas kŕmenia je nočnou morou pre mnohých rodičov autistických detí.

Existuje niekoľko dôvodov, prečo majú GAPS pacienti takéto problémy.

Po prvé, môže ísť o skreslené zmyslové vnímanie. Chuťové bunky v ústach prijímajú informácie o jedle, tá sa prenesie do mozgu. GAPS mozog je však zaťažený toxicitou a nedokáže spracovať túto informáciu správne. V dôsledku toho jedlo pre týchto ľudí môže mať celkom inú chuť, než by normálne malo mať. Ak k tomu pridáme aj deformované vnímanie textúry jedla a jeho teploty, začneme chápať - prečo napríklad naše autistické dieťa neprijíma viaceré jedlá. Chuť, textúra a vnímanie jedla môžu byť pre nich veľmi protivné.

Po druhé, ak pacient má silnú túžbu po sladkých a škrobových jedlách, je to typický prejav abnormálnej telesnej flóry, najmä pre množenia *Candidy albicans*. Bez ohľadu na to, nakoľko sú GAPS deti a dospelí priberčiví, väčšinou bez problémov prijímajú sladené nápoje, piškóty, koláče, sladkosti, raňajkové a iné cereálie, čokoládu, čipsy, keksy, cestoviny a biely chlieb. Vlastne GAPS pacienti svoj jedálny lístok spravidla obmedzujú práve iba na tieto potraviny, čím živia začarovaný kruh abnormálnej flóry a toxicity vo svojom tele.

Po tretie, môže ísť o samotné ústa. Ľudské ústa sú domovom veľkej populácie mikrobov, ktoré v optimálnom prípade ochraňujú ústa od patogénnych baktérií, vírusov a kvasiniek, zachovávajú zdravie

sliznic a rôznych štruktúr v ústach. GAPS deti a dospelí majú často veľmi abnormálnu bakteriálnu flóru v ústach, neraz s premnoženou *Candidou* a inými patogénnymi mikróbmi. Aktivita tejto abnormálnej flóry produkuje množstvo toxínov, ktoré sa skladujú v slizniciach úst a menia fungovanie chuťových buniek, slinných žliaz a iných štruktúr. Okrem toho, že tento proces prispieva k deformácii chuti, takisto spôsobuje chronický zápal v sliznici ústnej dutiny a pretvoriac ju na terč pre imunitnú sústavu. V dôsledku mikrobiálnej aktivity a zápalu mnohí GAPS pacienti majú zápach z úst, veľmi červené pery a v ústach rôzne bodky a vredy na sliznici líc, povlak na jazyku. Mnohé potraviny ako napríklad surové ovocie, zelenina, bylinky, nepečené orechy a semienka, za studena lisované oleje a niektoré iné potraviny obsahujú silné detoxikačné látky, ktoré viažu toxíny v ústnej dutine a snažia sa ich odstrániť. Toto vedie k veľmi nepríjemným pocitom počnúc od pichania, cez svrbenie a pálenie, až po jednoducho nepríjemnú chuť. Práve tieto potraviny by GAPS pacienti dobrovoľne nikdy neprijali.

K tomuto prispieva ešte niekoľko faktorov. Napríklad, každá tekutina vylúčená z tela je spôsob detoxikácie. Slina je jednou z nich. Telo GAPS pacientov je veľmi toxické a niektoré z týchto toxínov sa vylučuje prostredníctvom sliny. Tým sa zvyšuje toxická zaťaženosť úst, mení chute jedál a ich vnímanie.

V niektorých prípadoch autizmu a iných GAPS porúch zohráva dôležitú úlohu aj ďalší faktor - neschopnosť otráveného mozgu riadiť správny pohyb svalov v ústnej dutine, jazyka a iných štruktúr v rámci procesu žutia a hltania. Títo pacienti nedokážu správne žuť a prehltať. Jedlo pripravované pre nich musí byť veľmi jemné, a navyše často vracajú. Takáto ťažká abnormalita je veľmi zriedkavá, ale tento problém sa v miernejšej podobe objavuje u mnohých GAPS deťoch a dospelých.

Takže čo máme spraviť s týmito problémami v jedení?

Vhodný výživový program je práve to, čo im normalizuje telesnú flóru, detoxikuje ich a zároveň spôsobí, že potraviny im budú normálne chutiť. S dospelými spravidla nie je problém pokiaľ ide o presvedčenie prejsť na diétu, aj keď prinútiť ich držať sa jej, môže byť zložité. Ale ako môžeme uplatniť tento výživový program u detí, ktoré nič nechcú jesť? Práve toto je najťažší bod pre mnohých rodičov v starostlivosti o svoje choré dieťa.

Osobne neverím na beznádejné prípady. Kde je odhodlanie, tam sa nájde aj cesta! Existuje spôsob, veľmi efektívny spôsob, ako zavádzať nové jedlá do jedálneho lístka vášho dieťaťa. Od rodiča si síce vyžaduje



pevnú vôľu, ale prinesie obrovskú úľavu a celkom znormalizuje váš rodinný život. Touto metódou je ABA (Applied Behaviour Analysis, po slovensky Aplikovaná behaviorálna analýza) alebo modifikácia správania. Hlavný princíp tejto metódy sa zakladá na zdravom rozume rodičov. Uplatňovala sa po stáročia. Iste si všetci spomíname, ako nám rodičia hovorili: „Najskôr si sprav domácu úlohu a potom sa môžeš ísť hrať na dvor“ alebo „Ak chceš ísť v sobotu do zoologickej záhrady, musíš ...“ Takže recept je: ak chceš niečo, musíš pre to niečo spraviť!

Keď začnete túto metódu uplatňovať, vaše dieťa nebude priam nadšené, preto sa pripravte na silný odpor, kým sa vaše dieťa nenaučí pravidlá hry. Ak to nevzdáte v prvých dňoch, keď to bude najťažšie, vaše dieťa veľmi rýchle pochopí, že ak od vás niečo bude chcieť, bude musieť pre to niečo aj spraviť. Sotva to pochopí, váš život bude oveľa jednoduchší. Ak už doma robíte s dieťaťom ABA program, kŕmenie sa môže stať samostatným cvičením, ktoré váš terapeut bude robiť na sedeniach. Vy iba navaríte jedlo a prinesiete ho na terapeutické sedenie.

Takže ako uplatníme tento program na dieťa?

Začnime pri najzložitejšom konci spektra - s neverbálnym autistickým dieťaťom.

## **1. Zavádzanie nových jedál v prípade dieťaťa s vážnymi jazykovými problémami**

Na úvod používajte preferované potraviny ako odmenu za jedenie dobrých potravín. Ukážte dieťaťu jeho najobľúbenejšie jedlo (kus čokolády, niekoľko chrumiek, kúsok sušienky atď.). Položte ho mimo dosah dieťaťa, ale musí ho vidieť. Ponúknite mu malý kúsok nového jedla, ktoré chcete zaviesť. Ignorujte záchvaty hnevu, vrieskanie, plač a všetko hrozné správanie. Nedajte mu to, čo chce, kým dieťa nezjedlo jeden kúsok dobrého jedla. Taktiež mu nedovoľte odísť od stola. Keď si dieťa dá jeden kúsok alebo dobré jedlo aspoň ochutná, dajte mu jeho obľúbené jedlo za odmenu a pochváľte ho - vybozkávajte, objímte, poštekľite (čokoľvek vaše dieťa najviac poteší) a dovoľte mu, nech odíde od stola. O niekoľko minút zopakujte celý proces. Pracujte naraz iba s jedným kúskom, dajte odmenu a pustite ho. O pár minút zopakujte. Dieťaťu by ste mali dať iba maličký kúsok odmeny: jednu alebo dve chrumky, malý kúsok čokolády atď. Ak sa vráti po ďalší kúsok, musí si najskôr dať kúsok nového jedla, až potom ho opäť odmeňte chrumkou, čokoládou, sušienkou. Tieto odmeny musia

byť iba odmenou za zjedenie nového jedla, teda nesmú byť dieťaťu dostupné v inom čase, inak vaše dieťa bude vedieť, kedy sa k nim dostane bez námahy. Nakoľko sa dá, snažte sa udržať celý proces pozitívny a radosť. Keď vaše dieťa zje jeden kúsok z daného jedla bez problémov, vyžadujte od neho, aby zjedlo dva kúsky rovnakého jedla za rovnakú odmenu. Možno budete potrebovať niekoľko dní, týždňov, dokonca aj viac na fázu s jedným kuskom. Každé dieťa si vyžaduje odlišný stupeň námahy. Keď dosiahnete fázu dvoch kuskov, prejdite na tri za tú istú odmenu. Pomaly zvyšujte množstvo, kým vaše dieťa nezje celú porciu daného jedla.

Príklady odmien, ktoré som tu uviedla (sušienky, čokoláda, chrumky), nie sú na zozname povolených jedál v nutričnom programe GAPS. Na začiatku však, kým svoje dieťa učíte celému konceptu ABA, môžete použiť čokoľvek, čo pomôže. Keď vaše dieťa pochopí pravidlá hry, môžete prejsť na odmeny zo zoznamu povolených jedál. Ak vaše autistické dieťa môžete motivovať dezertmi z povolených surovín, hurá - zabudnite na čokoládu a chrumky.

Okrem obľúbených jedál môžete ako odmenu použiť čokoľvek, čo vaše dieťa má rado a motivuje ho zjesť nové jedlo. Napríklad, ak vaše dieťa rado pozerá nejakú rozprávku: pustite ju, prehrávajte 5 minút a potom zastavte. Ponúknite dieťaťu nové jedlo. Rozprávku nezapnite, kým dieťa ten kúsok nezjedlo. Nepodvoľte sa pri plači, kriku a záchvatoch. Keď dieťa zje jeden kúsok, poriadne ho pochváľte a znovu zapnite video. Celý proces zopakujte. Ak sa vaše dieťa nezaujíma o rozprávky, použite čokoľvek, čím ho môžete motivovať - hračky, knihy, hry. Obsesívne správanie a sebastimulácia by sa nemala podporovať u autistických detí. Ak však práve to je to, čo bude motivovať vaše dieťa, použite ich ako odmenu za jedenie správnych jedál.

Je nesmierne dôležité naraz pracovať iba na jednom jedle. Nesnažte sa zavádzať naraz viacero potravín. Rozhodnite sa, ktoré jedlo je prioritne dôležité pre výživu vášho dieťaťa, a pracujte na ňom. Je rozumné začať s tými jedlami, ktoré vaše dieťa pravdepodobne prijme najlepšie. Keď už máte za sebou dve-tri takéto jedlá a jedálny lístok vášho dieťaťa sa pomaly rozširuje, zistíte, že zavádzanie jedál sa stáva stále jednoduchším. Ani sa nenazdáte a vaše dieťa bude mať veľmi výživnú a rôznorodú diétu.

Kľúčové je nedať sa odradiť počiatočným odporom zo strany vášho dieťaťa, ale vytrvať. Stovky rodičov, ktorí sa vydali cestou ABA so svojím dieťaťom, museli prekonať fázu záchvatov hnevu, aby dieťa prinútili

robiť čokoľvek od jednoduchého „Pod' sem“, až po komplexnejšie úlohy. Nikto predsa nemôže učiť dieťa, ktoré nie je ochotné vyhovieť žiadnej žiadosti. Ale keď raz vyhráte prvú bitku, vydobyli ste jeho poddajnosť a to znamená, že teraz máte dieťa, ktoré môžete učiť!

## **2. Zavádzanie nových jedál GAPS deťom bez komunikačných problémov**

V prípade GAPS detí, ktoré nemajú komunikačné problémy, procedúra sa veľmi podobá, ale je oveľa jednoduchšia. Dieťa musí jesť dobré jedlo, ak chce dostať to, po čom túži: preferované jedlo, hračku atď. V prípade týchto detí by som nepoužívala ako odmeny nepovolené jedlá, ako sú čokoláda a čipsy. Radšej použite domáce dezerty povolené v GAPS diéte. Som si istá, že väčšina rodičov pozná nadčasové motto matiek: „Najskôr zjedz svoje jedlo, potom dostaneš dezert!“ Okrem potravinových odmien použite aj sofistikovanejšie odmeny ako hry, hračky, výlety, kino atď.

Podobne ako v prípade autistického dieťaťa, aj s ostatnými GAPS deťmi je potrebné na začiatok stanoviť malé a dosiahnuteľné ciele, ako napríklad jeden hit alebo malý kúsok jedla. Ak sa pokúsite prirýchlo zaviesť celý tanier nového jedla, ktoré vaše dieťa nenávidí, určite zlyháte. Keď už dieťa prijme malý kúsok ako odmenu, pomaly postupujte k stále väčším porciám. Buďte trpezliví a dôslední! Nevzdávajte sa ani napriek jočaniu, sťažnostiam či výbuchom hnevu! Ak dieťa odmieta zjesť správne jedlo - nedostane ani dezert (alebo akúkoľvek odmenu)! Je to jednoduché! Musíte byť tvrdí. Keď ste dieťaťu raz vysvetlili, že za odmenu si musí dať jeden hit správneho jedla, už nesmiete cúvnuť a povoliť vyjednávanie či manipuláciu. Ak dovoľíte dieťaťu, aby zvíťazilo na bojisku jedla, prehrávate aj v mnohých iných bojoch!

Ak vaše dieťa odmietlo ponúknuté jedlo aj napriek ponúknutej odmene, zvolili ste nesprávnu odmenu! Vyberte si odmenu, na ktorej vášmu dieťaťu záleží natoľko, aby pre ňu urobil čokoľvek. Na druhej strane, bez ohľadu na to, ako silne motivuje odmena, nikdy nezabudnite na nadšenú pochvalu sprevádzanú objatím, potleskom, bozkami! Vaše dieťa musí cítiť, že urobilo niečo veľmi dobré a správne, keď si dalo ten jeden kúsok správneho jedla!

Vo väčšine prípadov správne jedlo, ktorého sa deti predtým ani nedotkli, po ochutnaní im začne aj chutiť. Ako sa ich telesná flóra postupne zlepšuje, väčšia časť silnej túžby po určitých jedlách ustúpi a vaše dieťa

si obľúbi aj iné jedlá. Na odštartovanie tohto procesu však vaše dieťa potrebuje vašu pomoc. Bez nej nie je schopné prerušiť tento začarovaný kruh túžby po daných potravinách, toxicite a abnormalít v chuti. Keď vaše dieťa bude mať dobrú, vyváženú stravu, môžete mu dovoliť vynechať niekoľko potravín, ktoré vyslovene nemá rado. Všetci márne nejaké preferencie, čo sa týka jedál. Musíme však dbať, aby zostali v norme.

Je nesmierne dôležité, aby celý tento proces bol pozitívny! Hovorte s dieťaťom, vysvetlite mu, prečo chcete, aby zjedlo dané jedlo, aký efekt bude mať na jeho telo. Pokúste sa o tom hovoriť pri každom jedle jazykom a spôsobom primeraným veku a stavu dieťaťa, zabavte sa pritom a zasmejte sa. A keď sa dieťa podvolí, nekladte medze pochvale a radosti! Dajte mu pocítiť, akú radosť vám urobilo tým, že zjedlo správne jedlo! Vďaka vášmu nadšeniu a odmene dieťa sa pri ďalšom jedle má na čo tešiť a očakávať.

Na záver by som iba dodala, že približne 60-70 % rodičov, ktorých deti ošetrujem, mi povedia hneď na úvod, že zavádzať akúkoľvek diétu pre ich dieťa je nemožné! „Moje dieťa to nikdy nezje!“ Po uplatnení techniky ABA, ktorú som v tejto kapitole opísala, väčšina rodičov rýchle zabudne na priberčivosť svojho dieťaťa. Spoločné posedenie celej rodiny pri stole sa stane normálnou a radostnou udalosťou, ako by to aj malo byť.

## VÝŽIVOVÉ DOPLNKY PRE DETI A DOSPELÝCH SO SYNDRÓMOM GAP

Všetci milujeme svoje deti, či už malé alebo dospelé, a sme pripravení urobiť pre ne všetko, bez ohľadu na cenu alebo obtiažnosť. To nás činí zraniteľnými, veď sme ochotní skúsiť čokoľvek v nádeji, že im tým pomôžeme. Často stretávam rodiny, ktoré dávajú svojmu dieťaťu 10, 15,20 alebo aj viac výživových doplnkov bez istoty, že mu skutočne aj pomáhajú. Výživové doplnky sú drahé a na trhu sú dostupné stovky rôznych značiek. Kvalita mnohých je otázna a trh s doplnkami je veľmi chabo kontrolovaný.

Nemôžem dostatočne zdôrazniť, že vyvážená strava musí byť na prvom mieste medzi intervenciami v nutričnom manažmente vášho GAPS dieťaťa alebo dospelého. Žiadna pilulka na svete sa nevyrovná efektu diéty na stav vášho pacienta. Pokiaľ ide o poruchu trávenia vo všeobecnosti a syndróm GAP je vo svojej podstate poruchou trávenia, musíme byť veľmi opatrní, čo ponúkame pacientovým črevám. Prečo? Pretože mnohé prípravky môžu iritovať už zapálené a poškodené črevá a narušiť proces hojenia. Nikto z nás nechce vynaložiť obrovské úsilie na zavádzanie diéty a potom celý proces zruinovať jednou pilulkou.

Niektoré doplnky však môžu byť veľmi prospešné, dokonca i kľúčové. Protokol výživových doplnkov musí byť stanovený individuálne a ideálne je, ak ho zostaví kvalifikovaný odborník. V tejto časti sa sústredíme na úplné základy. Vo väčšine prípadov sa dosahuje značný pokrok so samotnou diétou a základnými výživovými doplnkami bez pridania ďalších krokov.

### **Základné výživové doplnky pre GAPS pacientov:**

1. Efektívne probiotiká v terapeutických dávkach
2. Základné mastné kyseliny
3. Vitamín A
4. Trávacie enzýmy
5. Vitamínové a minerálne doplnky

Pozrime sa teraz detailnejšie na všetky tieto doplnky.

# 1. PROBIOTIKÁ

Probiotiká sú benefične baktérie vo forme výživových doplnkov alebo kvasených jedál s cieľom nahradiť alebo doplniť poškodenú črevnú flóru. Na rozdiel od antibiotík s významom „proti životu“ probiotiká znamenajú „pre život“.

Používanie probiotických baktérií vo forme fermentovaných jedál siaha hlboko pred dobu kresťanstva. Tisíce rokov ľudia fermentovali mlieko, ovocie, zeleninu, fazuľu, rybu, mäso i cereálie. Fermentovanie zlepšuje chuť jedál, uľahčuje ich trávenie a konzervuje ich. Aj dnes sa v mnohých kútoch sveta konzumujú fermentované jedlá plné benefičných baktérií: kyslá kapusta (v Rusku, Nemecku a vo východnej Európe), stolové olivy, šalámy a fermentované mäso (v mediteránskych krajinách), kefir (v Rusku), mazun (v Arménsku), kumiss (v Rusku a Ázii), lassi (v Indii), giorddu (na Sardínii), jogurty a syry (po celom svete), fermentovaná ryba (v Kórei, Švédsku, Japonsku, Rusku), fermentované obilniny (v Afrike) a fermentovaná sója (v Ázii).

Ruský vedec Il'ja Mečnikov začiatkom 20. storočia položil vedecké základy probiotík. Ako pracovník Pasteurovho inštitútu v Paríži si všimol, že ľudia na bulharskom vidieku dennodenne konzumovali fermentované mliečne výrobky a žili nezvyčajne dlhý a zdravý život. Izoloval baktériu, ktorú nazval „Bulharská baktéria“ a používal ju na vedecké pokusy. Dnes je táto baktéria známa ako *Lactobacillus bulgaricus* a bežne sa používa pri výrobe jogurtov. Po tomto objave sa *Lactobacillus bulgaricus* stal veľmi obľúbeným výživovým doplnkom a rozšíril sa po celej Európe. Keď svet začal užívať antibiotiká, probiotiká upadli do zabudnutia. Po smrti Mečnikova roku 1916 však nadviazali na jeho výskum v mnohých krajinách. V Rusku, Japonsku a v Škandinávii používali probiotické baktérie na liečbu po dlhé dekády. Na Západe probiotiká slúžili najmä na výkrm zvierat na farmách a množstvo vedeckého materiálu sa zhromaždilo o ich vplyve na zdravie zvierat. V posledných desaťročiach ľudia znovu užívajú probiotiká a postupne vidíme viac a viac vedeckých publikácií o tejto tematike. Spektrum ochorení a porúch, v ktorých sa probiotiká používajú s úspechom, sa rapídne rozširuje.

Pochopiteľne sa probiotiká používajú najviac na liečbu gastrointestinálnych ochorení:

- virózne infekcie tráviacej sústavy
- nekrotizujúca enterokolitída u novorodencov

- neovládateľná pediatrická hnačka
- cestovateľská hnačka
- enterokolitída vyvolaná baktériou *Clostridium difficile*
- infekcia *Helicobacter*
- enteropatologická infekcia *E. coli*
- ochorenia súvisiace so zápalom hrubého čreva: Crohnova choroba, ulcerózna kolitída
- syndróm dráždivého hrubého čreva
- laktózová intolerancia
- prevencia rakoviny hrubého čreva v laboratórnych štúdiách

V mnohých prípadoch pridaním probiotík v rámci liečby sa nezlepšil len klinický obraz, ale značne sa zlepšil aj pacientov stav.

Okrem problémov s trávením reagovali na probiotickú terapiu pozitívne aj pacienti s inými zdravotnými problémami:

- alergické vrátane potravinových alergií
- autizmus
- chronické virózy
- urogenitálne infekcie
- hepatitída, cirhóza pečene a choroby žľazníka
- tuberkulóza
- meningitída
- zhubný nádor
- artritída
- cukrovka
- popáleniny rôzneho stupňa
- operačná a intenzívna starostlivosť chirurgických pacientov a pacientov s masívnou stratou krvi
- klinické infekcie
- autoimúnne poruchy

Toto sú iba tie poruchy, o ktorých sa publikovali vedecké výskumy. Ak sa však rozprávate s lekárom, ktorý má skúsenosti s používaním probiotík, tento zoznam sa značne rozšíri.

Takže, ktoré baktérie považujeme za probiotické?

**1. *Lactobacilli*:** Táto veľká rodina baktérií produkuje kyselinu mliečnu, odtiaľ pochádza aj jej názov. Najznámejší členovia tejto rodiny sú *L. acidophilus*, *L. bulgaricus*, *L. rhamnosus*, *L. plantarum*, *L. salivarius*Si

*L. reuteri*, *L. johnsonii*, *L. casei* a *L. Delbrueskii*. *Lactobacilli* sú normálni a užitoční obyvatelia ľudských čriev, slizníc, úst, hrdla a nosa, ako aj horných dýchacích ciest, pošvy a oblasti pohlavných orgánov. Vo veľkom počte sú prítomní aj v ľudskom materskom mlieku. *Lactobacilli* sa usádzajú v tele novorodenca v prvých dňoch jeho života a vytvárajú komplexný vzťah so svojim hostiteľom do konca jeho života. Tvorbou kyseliny mliečnej vytvárajú kyslé prostredie (pH 5,5-5,6) na slizniciach, čím potláčajú množenie patogénnych mikróbov. Okrem kyseliny mliečnej produkujú celú plejádu iných aktívnych látok: hydrogén peroxid - mocné antibiotikum, antibakteriálne, antivirálne a antifungálne agenty, ktoré nedovolia patogénom usadiť sa na črevách. *Lactobacilli* zapájajú imunitnú sústavu a stimulujú činnosť neutrofilov a makrofág, syntézu imunoglobulínov, alfa a beta interferónov, interleukínu-1 a faktor tumorovej nekrózy. Majú významnú funkciu v riadení obnovy buniek v črevách, čím zachovávajú zdravie a integritu čriev. Sú najpočetnejšou populáciou žalúdka a čriev, ako aj ich hlavnými ochrancami. *Lactobacilli* bola prvá študovaná probiotická rodina a prvá sa používala ako výživový doplnok na posilnenie zdravia. *Lactobacilli* sú dnes skutočne najrozšírenejšou baktériou medzi komerčne dostupnými probiotikami na trhu.

**2. *Bifidobacteria*.** Najznámejšie kmene sú *B. bifidum*, *B. breve*, *B. longum*, *B. infantis*, hoci približne tridsať rôznych kmeňov tejto rodiny sa už identifikovalo. Ide o veľkú rodinu probiotických baktérií, najpočetnejšiu v ľudských črevách, pošve a genitálnych oblastiach. 90-98 % všetkých baktérií žijúcich v črevách zdravého bábätká patrí do rodiny *Bifidobaktérie*. V črevách dospelého človeka je ich približne sedemkrát viac než *Lactobacilov*, a naplňajú mnohé dôležité funkcie. Okrem tvorby mnohých látok podobných antibiotikám, ktoré ochraňujú črevá od patogénov, *Bifidobaktérie* stimulujú imunitnú sústavu na zachovanie integrity a zdravia čriev, ďalej pôsobia ako zdroj výživy pre telo. *Bifidobaktérie* aktívne syntetizujú aminokyseliny, proteíny, organické kyseliny, vitamín K, pantoténovú kyselinu, vitamín B<sub>12</sub> (tiamín), vitamín B<sub>6</sub> (riboflavín), vitamín B<sub>3</sub> (niacín), kyselinu listovú, vitamín B<sub>5</sub> (pyridoxín), vitamín B<sub>9</sub> (kobalamin), napomáha vstrebávaniu vápnika, železa a vitamínu D. *Bifidobaktérie* sú druhé najpočetnejšie baktérie v probiotických doplnkoch dostupných na trhu.

**3. *Saccharomyces boulardii*:** Túto kvasinku objavil francúzsky vedec H. Boulard roku 1920. Spozoroval, že ľudia v Číne liečili hnačku extraktom z ovocia lieči. V tomto extrakte izoloval kvasinku zvanú *Saccharomyces boulardii*. Doplnenie tejto kvasinky sa osvedčilo v liečbe rôznych



foriem hnačiek tak u detí ako i dospelých. V súčasnom výskume sa venuje veľa pozornosti v nasadení *S. boulardii* v boji s patogénnou kvasinkou *Candidou albicans*.

**4. *Escherichia coli* alebo *E. coli*:** *E. coli* je veľká rodina baktérií. Patogénne kmene tejto rodiny môžu spôsobiť vážne infekcie. Fyziologické kmene *E. coli* sú však normálnymi a početnými obyvateľmi zdravých ľudských čriev. Väčšinou obývajú určité časti tráviacej sústavy: hrubé črevo a dolné časti tenkého čreva a nemali by sa vyskytovať nikde inde. Ak sa nachádzajú v ústach, žalúdku alebo dvanástniku (duodenum), naznačuje to abnormalitu črevnej ekológie - črevnú dysbiózu. Fyziologické kmene *E. coli* vykonávajú rad prospešných funkcií v tele: trávia laktózu, tvoria vitamíny (okrem vitamínu K a skupiny B) a aminokyseliny, tvoria látky podobné antibiotikám zvané kolicíny, a majú silný stimulačný vplyv na lokálnu a systemickú imunitu. Sú veľmi aktívne v boji proti rôznym patogénnym mikróboom vrátane patogénnych členov svojej vlastnej rodiny. Vskutku najlepšou garanciou, že nepodľahnete patogénnym kmeňom *E. coli*, je populácia fyziologických kmeňov týchto baktérií. Práve na toto prišiel nemecký lekár Alfred Nissle roku 1917, keď skúmal, prečo niektorí vojaci v prvej svetovej vojne nepodľahli týfusu, keď väčšina ich spolubojovníkov ochorela. Identifikoval určitý kmeň *E. coli* v ich stolici, ktorý sa neskôr nazval kmeň Nissle. Kultivoval tento kmeň a plnil do kapsúl. Po jeho odskúšaní na sebe začal s jeho výrobou pod značkou Mutaflor, ktorý sa dodnes používa. Niektoré iné kmene *E. coli* boli taktiež prebádané a používajú sa v probiotických prípravkoch po celom svete.

**5. *Enterococcus faecium* alebo *Streptococcus faecalis*:** Ako naznačuje aj názov týchto baktérií, boli izolované v ľudskej stolici, podobne ako mnohé iné probiotiká. V ideálnom prípade obývajú hrubé črevo, kde vypúšťaním hydrogénu peroxidu a redukovaním pH a 5,5 kontrolujú patogény, rozkladajú proteíny a fermentujú uhľohydráty. Niekoľko klinických pokusov ukazuje, že sú efektívne v liečbe rôznych typov hnačky. Tieto baktérie sú bežnou súčasťou probiotík na trhu.

**6. *Bacillus subtilis* alebo pôdová baktéria:** *Bacillus subtilis* objavil nemecký mikrobiológ počas druhej svetovej vojny a tento objav viedol k používaniu tejto baktérie v prevencii hnačky a týfusu v nemeckej armáde. Po skončení druhej svetovej vojny sa *Bacillus subtilis* skúmal v Nemecku, Rusku, Taliansku, Fínsku, východnej Európe, Číne a Vietname. Identifikovalo sa niekoľko kmeňov: *B. licheniformis*, *B. cereus*, *B. brevis*, *B. mesentericus*, *B. pumilis* atď., väčšina z nich sa osvedčila v liečbe zvierat a neskôr aj v liečbe ľudí. Toto viedlo k vyvinutiu produktov

s *B. subtilis* pre zvieratá. V prípade ľudí sa používajú tiež produkty s obsahom tejto baktérie už niekoľko desaťročí v Rusku, Nemecku, Taliansku, východnej Európe, Japonsku, Číne a Vietname. *B. subtilis* je mikrób formujúci spóry a je rezistentný na žalúdočnú kyselinu, väčšinu antibiotík, na zmeny teploty a iné vplyvy. Je silným stimulantom imunitnej sústavy a považuje sa za obzvlášť účinný v liečbe alergií a autoimúnnych ochorení. Produkuje celú plejádu tráviacich enzýmov, ako aj antivirálnych, antifungálnych, antibakteriálnych a iných látok. *B. subtilis* nieje v človeku autochtónny, ide o tranzitný mikrób, ktorý v črevách nevytvára kolónie, iba nimi prechádza a cestou urobí veľa dobrej práce. Ľudia konzumovali množstvo týchto baktérií, kým pili vodu z potokov a studní. V procese evolúcie si ľudské črevá vypestovali potrebu týchto tranzitných baktérií. Jednou z týchto potrieb je čistenie čriev. *B. subtilis* sa používa okrem iného aj pri spracovaní odpadu, pretože efektívne rozkladá hnilúce veci a potláča hnilobné mikróby. Odstránením starej hniloby v črevách táto baktéria kladie základ pre znovunastolenie zdravej črevnej flóry. Podľa mojich skúseností probiotiká obsahujúce *B. subtilis* sú najefektívnejšími probiotikami na trhu.

Na trhu sú dostupné rôzne probiotické prípravky od probiotických nápojov po prášky, tabletky a tobolky. Väčšina z nich však, žiaľ, nie je dostatočne silná alebo neobsahuje dostatočne silné kmene baktérií, aby mali nejaký terapeutický efekt. Okrem toho aj kontrola kvality je nedostatočná. Posledný prieskum magazínu *Which* ukázal, že mnohé značky probiotík na trhu neobsahujú probiotické kmene uvedené na štítku alebo nemajú probiotickú silu uvedenú na obale. Takže ako si vybrať dobré probiotiká?

Je vždy rozumné spolupracovať s profesionálom, lekárom skúseným v oblasti probiotík, ktorý vám vo výbere vhodného prípravku pomôže. Ak si chcete probiotiká vybrať sami, dbajte na niekoľko všeobecných smerníc:

1. Dobrý probiotický prípravok by mal mať čo najväčšie množstvo rôznych kmeňov benefičných baktérií. Ľudské črevá obsahujú stovky známych kmeňov rôznych baktérií. Mali by sme sa snažiť dostať sa k nim čo najbližšie. Rôzne kmene probiotických baktérií majú rôzne silné i slabé stránky. Ak máme zmes týchto baktérií, máme šancu dostať z nich najviac.
2. Zmes rôznych podskupín rôznych probiotických baktérií je lepšia než iba jedna skupina. Mnohé probiotiká na trhu napríklad obsahujú iba *Lactobacilli*. Kombinácia reprezentantov troch veľkých

skupín, *Lactobacilli*, *Bifidobacteria* a *B. subtilis*, je zvyčajne najefektívnejšia.

3. Dobré probiotiká by mali obsahovať koncentrované množstvo baktérií: aspoň 8 miliárd bakteriálnych buniek v 1 g. Je nutné zabezpečiť prísun probiotických baktérií v dostatočne veľkých dávkach, ak chceme vidieť nejaký efekt.
4. Výrobca by mal skontrolovať každú dávku výrobkov, testovať ich silu a bakteriálne zloženie a mal by byť ochotný zverejniť výsledky týchto testov.

Keď ste našli dobré probiotiká, musíte vedieť, ako ich užívať. Všetky dobré probiotiká s terapeutickou silou majú spôsobiť tzv. „die-off“ reakciu (reakciu vymierania alebo endotoxínovú reakciu). Čo to je? Keď sa do tráviacej sústavy dostanú probiotické baktérie, začnú ničiť patogénne baktérie, vírusy a kvasinky. Keď tieto zomierajú, vypúšťajú jedovaté látky. Toto sú tie toxíny, ktoré spôsobili autizmus, schizofréniu či hyperaktivitu vášho pacienta. Akékoľvek symptómy má váš pacient, dočasne sa to môže zhoršiť. Pacient sa môže cítiť nezvyčajne unavený, celkovo bez nálady alebo mať trebárs vyrážky. Je to iba dočasný zjav a zvyčajne trvá niekoľko dní, možno niekoľko týždňov. Aby ste predišli veľmi prudkým reakciám, stupňujte dávky probiotík postupne. Začnite s veľmi malým množstvom, pozorujte pacienta, či nemá reakciu vymierania. Ak nič nespozorujete, môžete zvýšiť dávku. Ak sa reakcia dostaví, doprajte pacientovi čas, kým si na danú dávku zvykne a viac na ňu nereaguje, teda „die-off“ symptómy zmiznú. Potom zvýšte dávku a opäť počkajte, kým si na ňu pacient zvykne. Dávky postupne zvyšujte, kým nedosiahnete terapeutickú dávku. Tento proces môže trvať niekoľko týždňov až niekoľko mesiacov. Je to veľmi individuálne a závisí aj od toho, aké množstvo patogénnych mikróbov pacient mal v črevách.

Terapeutická dávka probiotík je veľmi individuálna, váš lekár by vám s jej určením mal vedieť pomôcť. Niekoľko všeobecných pravidiel:

Dospelý by mal mať denne 15-20 miliárd živých baktérií.

Deti do 12 mesiacov môžu denne užiť 1-2 miliardy živých baktérií.

Deti od 1 do 2 rokov môžu denne užiť 2-4 miliardy živých baktérií.

Deti od 2 do 4 rokov môžu denne užiť 4-8 miliárd živých baktérií.

Deti od 4 do 10 rokov môžu denne užiť 8-12 miliárd živých baktérií.

Od veku 12 do 16 rokov sa dávky môžu zvýšiť na 12-15 miliárd denne.

Ak pacient dosiahol terapeutickú hladinu, v priemere má užívať probiotiká po dobu šiestich mesiacov. Približne toľko času je potrebné, aby sa vyhubila patogénna flóra a znovu nastolila normálna črevná flóra. V tomto období je obzvlášť dôležité pridržať sa diéty. Ak naďalej vykrmujete svoju patogénnu flóru cukrom a spracovanými uhľohydrátmi, probiotiká nedostanú šancu pomôcť vám.

Keď sa terapeutická fáza ukončí, dávky probiotík sa môžu znížiť na hladinu udržiavania, ktorej sa pacient bude držať po mnohé roky. Je však potrebné znížovať dávky aspoň takým tempom, ako ste ich zvyšovali. Pozorujte pacienta a všimajte si každú reakciu. Hladina údržby je veľmi individuálna. Vo všeobecnosti platí, že je to polovica terapeutickej dávky, v niektorých prípadoch však zostáva rovnaká, ako bola vo fáze terapeutickej.

Mnohí pacienti sa pýtajú: Načo je potrebná udržiavajúca dávka? Inými slovami, prečo musíme pokračovať s užívaním probiotík? Dôvodom je, že Príroda nás utvorila tak, aby sme tieto baktérie konzumovali dennodenne v potravinách a nápojoch. Zmenili sme svoje životné prostredie, vodu a potraviny natoľko, že naše telá sa nemajú ako dostať k týmto životne dôležitým baktériám. Pre tých, ktorí majú dobrú, zdravú črevnú flóru, by toto nemalo predstavovať priveľký problém. Pre pacientov syndrómu GAP však to je veľkým problémom.

Pre GAPS pacientov je konzumácia probiotických baktérií nevyhnutná, a to každý deň ich života, pretože vlastné nemajú. V ich črevách sa premnožili patogény namiesto benefičných baktérií, a týchto patogénov je neopísateľne ťažké dostať preč, pretože obývajú rôzne kúty a záhyby čriev. K tomu, aby sa benefičná baktéria dostala do každého kúta čriev musí poriadne zabojsovať. Jedinou šancou obsadiť naše črevá benefičnými baktériami je vlastne iba po narodení, keďže vtedy je celý systém sterilný. Žiaľ, nie všetky probiotické doplnky sa usadia na stenách čriev. Vykonajú svoju úlohu v lumene čriev a potom sa vyplavia z organizmu. Doposiaľ sme nenašli spôsob, ako nahradiť patogénne baktérie na črevných stenách benefičnými baktériami. GAPS pacienti teda musia užívať probiotiká na neurčitú dobu. Aby sa udržala hladina probiotík, nemusíte užívať komerčne dostupné probiotické prípravky. Stačí pridať do svojho jedálneho lístka fermentované potraviny vo forme domáceho jogurtu, kefiru, kyslej kapusty a iných domácich kvasených jedál.

Jedna z najčastejších námietok proti probiotikám je, že možno neprežijú kyslosť v žalúdku. GAPS pacienti však spravidla majú nízku hladinu žalúdočnej kyseliny, preto to pre nich nepredstavuje veľký problém.

Aby ste sa však uistili, že vaše probiotiká prežijú kyslé prostredie žalúdka, odporúča sa užívať ich počas jedla alebo po ňom, keď sa táto kyselina už spojila s časticami jedla. Niektorí výrobcovia dávajú svoje probiotiká do enterických kapsúl, aby ich ochránili pred žalúdočnou kyselinou. Túto prax nepodporujem, a to z dvoch dôvodov. Po prvé, váš žalúdok potrebuje probiotické baktérie aspoň tak, ako všetky ostatné časti vašej tráviacej sústavy. V žalúdku s nízkou hladinou kyslosti žijú na jeho stene mnohé druhy patogénov. Po druhé, pacienti trpiaci na abnormality v trávení často nie sú schopní rozložiť enterický obal kapsúl. Preto tie vchádzajú a vychádzajú z organizmu takmer v nezmenenej forme bez akéhokoľvek efektu.

Možno nie všetky kmene vášho probiotického prípravku prežijú kyslé prostredie žalúdka. Dôležité je však podotknúť, že aj mŕtve benefičné baktérie sú pre vaše črevá prospešné. Ich bunečné steny obsahujú látky, ktoré stimulujú reakciu imunitnej sústavy a takisto aj vstrebávajú toxíny, ktoré potom vyplavia z tela. Mnohí výrobcovia potravín sa toho chopili a plánujú pridávať mŕtve probiotické baktérie do svojich výrobkov.

Na záver, doplnky s probiotikami sú absolútne nevyhnutné pre liečbu ktoréhokoľvek stavu v rámci syndrómu GAP. Dokonca aj v tých prípadoch, keď pacient nepreukazuje vážne tráviace problémy, zisťujem, že diéta a probiotiká prinášajú značný pokrok.

## 2. TUKY: DOBRO A ZLO

Asi 60 % (suchej váhy) ľudského mozgu pozostáva z tuku. Každá membrána každej bunky a každá bunková organela sa skladá z tukov. Mnohé hormony, neurotransmitery a iné aktívne látky v tele sa skladajú z tukov. Tuky sú významnou položkou našej stravy. Otázka je však: Aké tuky?

Okolo nás kolujú mnohé nesprávne a zavádzajúce informácie o tukoch. V našej modernej spoločnosti sa tuky vyhlásili za nepriateľa a potravinársky priemysel začal s výrobou produktov s nízkym obsahom tuku alebo úplne bez tuku. Sýtené živočíšne tuky, vrátane tých v mase, masle a vajci, obviňovali za rôzne ochorenia, priemysel teda opäť reagoval promptne a poskytol nám syntetické náhrady masla, margaríny a nátierky. Ľudia počuli, že rastlinné oleje sú pre nich lepšie, rôzne rastlinné oleje teda v kuchyni úplne nahradili tradične používanú husaciu, kačaciu či bravčovú masť. Široká verejnosť však nevie, ako sa tieto spracované oleje a tuky vyrábajú a čo presne obsahujú.

### **Hydrogenizácia a trans-tuky**

Margaríny, náhrady masla, „natierateľné“ rastlinné oleje a mnohé iné umelé tuky sú hydrogenizované s cieľom predĺžiť ich životnosť a dostať ich do správnej konzistencie. Hydrogenizované tuky nájdete vo väčšine spracovaných potravín: v čokoládach, zmrzlínach, piškótach, koláčoch, chlebe a pečive, polotovaroch, chrumkách atď. Hydrogenizácia je proces pridávania molekuly vodíka k chemickej štruktúre olejov pod vysokým tlakom a pri veľmi vysokej teplote (120-210 °C) v prítomnosti niklu, hliníka a niekedy aj iných ťažkých kovov. Pozostatky týchto kovov zostávajú v hydrogenizovaných tukoch. Nikel a hliník sú ťažké kovy a prispievajú k všeobecnému toxickému zaťaženiu tela, ktorého sa telo snaží nejako zbaviť. Ťažké kovy, najmä hliník, sa spájajú s mnohými degeneratívnymi stavmi, vrátane Alzheimerovej choroby a demencie.

To však nie je hlavný problém v súvislosti s hydrogenizovanými tukmi. Hydrogenizácia mení chemickú štruktúru prírodných olejov vytvárajúc množstvo veľmi škodlivých tukov. Mnohé z týchto zmenených tukov sa doposiaľ ani neskúmali, nevieme teda, akú škodu

narobia v tele človeka. Skupine zvanej trans-tuky sa však dostalo dostatok pozornosti. Ide o nesýtené mastné kyseliny, veľmi prospešné pre nás vo svojom prírodnom stave, pričom sa chemická štruktúra po spracovaní zmenila. Trans-mastné kyseliny sa štruktúrou veľmi podobajú svojim prírodným proťajškom, v určitom zmysle sú však „postavené na hlavu“. Kvôli podobnostiam okupujú miesto esenciálnych mastných kyselín, nie sú však schopné vykonávať ich prácu produkujúce bunky svojim spôsobom poškodené. Toto všetko postihuje všetky tkanivá a orgány v tele. Trans-tuky majú schopnosť potláčať imunitu, poškadzujú celú imunitnú sústavu a mnohé jej funkcie. Spájajú sa s cukrovkou, aterosklerózou, rakovinou, neurologickými a psychiatrickými stavmi. Narušajú tehotenstvo a počatie, normálnu tvorbu hormónov, schopnosť inzulínu reagovať na glukózu, schopnosť enzýmov a iných aktívnych látok vykonávať svoju úlohu a poškadzujú pečeň aj obličky. V mlieku dojčiacej matky sa trans-tuky objavujú krátko na to, čo doje „zdravú“ náhradu masla. Mozog bábätiiek obsahuje vysoké percento nesýtených mastných kyselín. Trans-tuky tieto nahradia a narušia tým normálny vývin mozgu. Odhaduje sa, že priemerný príjem trans-mastných kyselín v západnom svete je 9-12 g denne, dvakrát toľko ako iných neprírodných látok v našich potravinách. Keďže majú schopnosť poškodiť funkcie tela na najzákladnejšej biochemickej úrovni, nepochybne zohrávajú dôležitú podceňovanú rolu v modernej epidémii degeneratívnych ochorení.

Rastlinné oleje majú obrovský obsah trans-mastných kyselín, pretože v priebehu extraktovania olejov zo semien sa používajú veľmi vysoké teploty, tlak a rôzne chemikálie. Pochopiteľne všetko, čo je uvarené na týchto tukoch, bude obsahovať množstvo trans-mastných kyselín: chrumky, čipsy, vyprážené jedlá. Nemusím ani zvlášť zdôrazňovať, že GAPS deti a dospelí by nemali konzumovať hydrogenizované oleje ani trans-tuky v žiadnej forme.

Na úrovni chémie sa všetky tuky skladajú z molekuly glycerínu a molekúl mastných kyselín. Keďže glycerín je rovnaký v každej molekule tuku, zodpovednosť za rôzne funkcie rozličných masť v tele nesie štruktúra mastných kyselín. Tieto funkcie zahŕňajú napríklad skladbu hormónov, neurotransmiterov, bunkových membrán a nervových tkanív až po funkciu najlepšieho zdroja energie. Mnohé mastné kyseliny si naše telá dokážu vytvoriť samé, existuje však skupina mastných kyselín, ktoré telo nevyrába - esenciálne mastné kyseliny.

## Esenciálne tuky

Esenciálne znamená, že bez nich nemôžeme žiť. Esenciálne tuky obsahujú mastné kyseliny, ktoré ľudské telo nedokáže vytvoriť, preto ich musí dostať v potravinách. Tieto sú omega-3 a omega-6 mastné kyseliny. Každá bunka nášho tela závisí od nich tak kvôli svojmu fungovaniu ako aj prežitiu. Tieto tuky zohrávajú nejakú rolu v myriádach funkcií tela na najzákladnejšej úrovni. V podstate sa z nich skladajú naše telá, najmä mozog. Stovky štúdií potvrdili, že omega-3 a omega-6 sú efektívne v liečbe každého zdravotného stavu na svete, vrátane autizmu, ADHD, dyslexie, dyspraxie, cukrovky, depresie, obsesívno-kompulzívnej poruchy, schizofrénie, zápalov, rakoviny a tak ďalej. Následkom spracovávania potravín väčšina z nás nedostáva dostatok esenciálnych tukov v potravinách. Pozrime sa na túto tematiku podrobnejšie.

Existujú dve esenciálne mastné kyseliny, z ktorých telo je schopné vytvoriť všetky ostatné:

**Omega-3:** alfa-linolénová kyselina alebo LNA a

**Omega-6:** kyselina linolénová alebo LA.

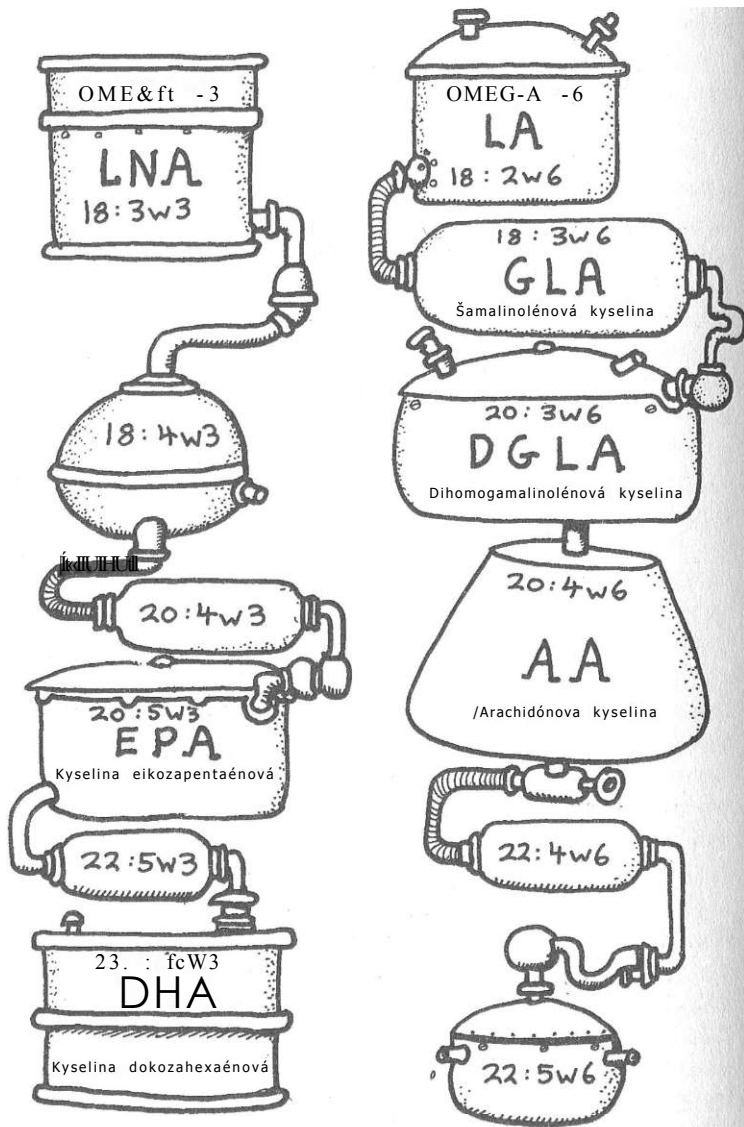
Obe tieto mastné kyseliny prijímame zo semien a orechovín.

Najbohatšie zdroje LNA (omega-3) sú olej z ľanových semienok, konopný olej a niektoré exotické oleje z kukui a chie. V menšom množstve túto masťnú kyselinu obsahujú aj vlašské orechy, sójové boby, tekvicové semenka, repík, ryžové otruby, listová zelenina tmavozelenej farby, žitky, živočíšne tuky (najmä divina), živočíšne mlieko a samozrejme, ľudské materské mlieko.

Najbohatšími zdrojmi LA (omega-6) sú pupalkový olej, svetlica, slnečnica, vlašský orech, konopný olej a v podstate všetky semenka a orechy. V menšom množstve ju obsahujú aj žitko, mlieko a ľudské materské mlieko.

LNA a LA sa nazývajú „parent mastné kyseliny“. Z týchto dvoch masťných kyselín naše telo dokáže vytvoriť iné tuky a použiť ich v podstate v každej funkcii každej bunky (obr. č. 5)





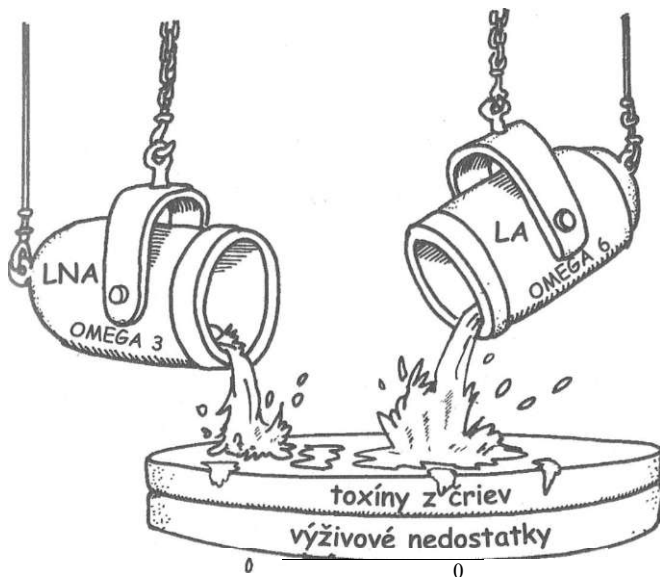
Obrázok č. 5 Pretváranie parentálnych omega mastných kyselín (LNA a LA) na rôzne deriváty v tele.

## Omega-3 tuky

Z LNA (alfa-linolériová kyselina) sa tvoria dve veľmi dôležité omega-3 mastné kyseliny: EPA a DHA. EPA a DHA sú absolútne nevyhnutné pre normálny rozvoj mozgu a očí. V hojnom množstve ich nájdeme v mozgových bunkách, nervových synapsách, zrkových receptoroch, adrenálnych a sexuálnych žľazách. Na ich tvorbu však telo potrebuje bohatý prísun určitých výživných látok: vitamíny C, B3 a B6, horčík, zinok a niektoré enzýmy. Takmer všetci GAPS pacienti tipia nedostatkom týchto látok, nie je teda ťažké predpovedať, že ich telo nebude schopné premeniť parentálnu omega-3 (LNA) napríklad z ľanových semienok na EPA a DHA, ktoré ich mozog tak veľmi potrebuje. Niektorí výskumníci v tejto oblasti tvrdia, že táto neschopnosť konvertovať parentálnu omega-3 LNA na omega-3 EPA a DHA, budujúce mozog, zohráva u GAPS pacientoch významnú úlohu ich problémov (obr. č. 6). Samotné doplnenie LNA vo forme oleja z ľanových semienok pre GAPS pacientov nestačí, oni potrebujú EPA a DHA už pripravené. Najbohatšími zdrojmi týchto dvoch tukov sú chladnovodné ryby: losos, sardinky, makrely, pstruh a úhor. Oleje z týchto rýb nájdete ako výživové doplnky. Morské a sladkovodné riasy, ako aj fytoplanktony sú takisto veľmi bohaté na tieto oleje, presne z nich dostávajú chladnovodné ryby svoje zásoby omega-3 tukov. Doplnky s obsahom rias by boli dobrým spôsobom zásobenia tela týmito tukmi. Jedinou prekážkou je však nepríjemná príchuť, a to najmä pre malé deti. Menšie množstvá EPA a DHA obsahuje tuniakov tuk, veľrybí tuk, šľuka, kapor, haring a treska. Olej z tresčej pečene je výborným zdrojom EPA a DHA a zároveň jedným z najstarších spôsobov, ako doplniť tieto esenciálne tuky. Okrem toho je však takisto dobrým zdrojom prírodných vitamínov A a D. Napriek námietkam o znečistení vôd a kontroly kvality rôznych značiek sa tresčia pečeň znovu a znovu osvedčila ako najvhodnejší doplnok pre GAPS deti a dospelých. Čo keby sme jedli iba rybu? Konzumácia čerstvej ryby niekoľkokrát týždenne je najlepší spôsob, ako zásobiť telo týmito mastnými kyselinami, ale iba u zdravých osôb. Pre GAPS pacientov to však nestačí, pretože nie sú schopní správne stráviť jedlo a z ich čriev prichádza príval toxínov, ktoré znižujú hladinu esenciálnych mastných kyselín v mozgu. GAPS pacienti potrebujú doplnky EPA a DHA vo forme oleja z tresčej pečene a iných rybích olejov.

Väčšina rybích tukov, vrátane tresčej pečene, obsahuje približne rovnaké množstvo EPA a DHA. Naše znalosti však nasvedčujú tomu, že GAPS deti a dospelí potrebujú viac EPA než DHA. DHA sa v tele môže

vytvoriť z EPA. Britský psychiater Dr. Basant Puri opisoval pacienta s ťažkou depresiou rezistentnou na lieky, ktorý sa úplne vyliečil, keď používal rybí tuk bohatý na EPA. Najzarážajúcejší výsledok sa však ukázal na MRI snímkach mozgu tohto pacienta. Pred terapiou tento pacient vykazoval redukciu hustoty sivej hmoty mozgu, typickú pre depresiu. Po deviatich mesiacoch na EPA sa jeho sivá hmota úplne obnovila na normálnu hustotu. David Horrobin opisuje podobný prípad so schizofrenickým pacientom, kde okrem dramatického klinického pokroku MRI dokazoval obnovu mozgového tkaniva. Na trhu sú už dostupné doplnky s vyšším obsahom EPA než DHA, mnohí pacienti si ich pochvaľujú. DHA sa považuje za nevyhnutnú pre budovanie mozgovej štruktúry, kým EPA sa považuje za významnejšiu pre fungovanie mozgu. GAPS pacienti potrebujú doplniť obe.



ú  
 I  
 Vt  
 EPA  
**T**  
 DHA

## mozog

*Obrázok č. 6 Výživové nedostatky a rôzne toxíny zabraňujú procesu premeny parentálnych omega olejov na deriváty nevyhnutné pre telo (EPA, DHA, AA a iné).*

## Omega-6 tuky

LA (linolénová kyselina) je parentálna mastná kyselina pre **GLA** (gamma- linolénová kyselina), **DGLA** (dihomogamma-linolénová kyselina) a **AA** (arachidónová kyselina). Tieto mastné kyseliny sú nevyhnutné pre imunitnú sústavu, hormonálny metabolizmus, zápal, zrážanlivosť krvi a mnohé iné funkcie tela. Tieto tuky obsahujú mnohé semenka a orechy. Podobne ako v prípade omega-3 tukov, telo potrebuje na premenu LA na GLA a DGLA horčík, zinok, vitamíny B3, B6 a C, takže aj táto premena predstavuje pre GAPS pacientov problém. To znamená, že bude treba doplniť GLA ako aj LA. GLA obsahuje pupalkový olej (9 %), horákový olej (24 %), olej zo semienok čiernych ríbezlí (18 %) a konopný olej (2 %). Mnohé omega-6 tuky môžeme úspešne dopĺňať konzumáciou orechov (vlašský, lieskový, pekan, borovica, brazílske oriešky atď.) a semien (sezam, slnečnica, tekvica). Konopný olej, pupalkový olej, nerafinovaný slnečnicový olej, borákový olej a svetlicový olej sú koncentrované zdroje omega-6 mastných kyselín bežne dostupné na trhu.

Jedna omega-6 mastná kyselina si zasluhuje špeciálnu pozornosť, pokiaľ ide o stavy syndrómu GAP - arachidónová kyselina (AA), ktorá predstavuje 12 % všetkých tukov v mozgu. Je to jedna z najpodstatnejších mastných kyselín v mozgu. Výskumy ukazujú, že pacienti tipiaci na autizmus, schizofréniu, bipolárnu poruchu a depresiu majú príliš nízke hladiny AA v tele. V tele týchto pacientov AA a iné mastné kyseliny sa vyplavujú z bunkových membrán, kde patria. Tento nedostatok AA znamená, že žiadna funkcia - bez ohľadu na jej závažnosť - nemôže byť úspešne dokončená medzi mozgovými bunkami, imunitnými a inými bunkami v tele. Prečo sa vytráca AA a iné mastné kyseliny z bunkových membrán GAPS pacientov? Odpoveď zatiaľ nie je jasná. Mnohé výskumy však naznačujú, že ide o enzým fosfolipáz A2 alebo PLA2, ktorého funkciou je uvoľňovať AA z bunkovej membrány. V tele týchto pacientov je tento enzým príliš aktívny, vyplavujúc AA z mozgových buniek a spôsobujúc nedostatok tejto životne dôležitej mastnej kyseliny. Existuje niekoľko faktorov, čo spôsobuje zvýšenú aktivitu PLA2. Najčastejšími spúšťačmi sú spravidla biotoxíny produkované baktériami, vírusmi, kvasinkami a parazitmi v črevách. Chronické zápal stimulujú PLA2 a vieme, že GAPS pacienti majú chronický zápal tráviacej sústavy. Kontakt s ťažkými kovmi, pesticídmi a inými chemikáliami takisto spôsobuje zvýšenú aktivitu PLA2. Podobne pôsobia aj veľké množstvá inzulínu, ktoré sa tvoria v dôsledku konzumácie procesovaných uhľohydrátov a cukrov vo

veľkom množstve. Vylúčením obilnín, cukrov a škrobu z jedálneho lístka sa zachová v tele a mozgu GAPS pacientov množstvo esenciálnych mastných kyselín. Aspartam, heparín, hadí a včelí jed, poškodenie mozgu a nedostatok kyslíka takisto môže vyvolať zvýšenú aktivitu PLA2. Prostredníctvom tohto enzýmu GAPS pacienti aktívne strácajú AA a iné esenciálne mastné kyseliny z tela. Práve preto je také dôležité ich neustále doplňovať vo veľkých množstvách. Hovorili sme už o LA, LNA, EPA, DHA, GLA a ich dietárnych zdrojoch. Odkiaľ však čerpať AA? Prekvapenie: AA čerpáme z mäsa a mliečnych výrobkov. Nikde inde ich ne-nájdete! GAPS diéta je bohatá na tieto suroviny a poskytuje veľké množstvo AA, ktorá je taká dôležitá pre GAPS pacientov. GAPS diéta zároveň odstraňuje z jedálneho lístka všetky jedlá, ktoré spôsobujú stratu AA a iných mastných kyselín z bunkových membrán - procesované uhľohydráty a cukor.

Naše telo potrebuje tak omega-3 ako aj omega-6 oleje. Keďže slečnicový olej, bohatý na omega-6 tuky, je rozšírenejší, väčšina ľudí prijíma viac omega-6 tukov než omega-3. Tento fakt spôsobuje predispozície na rôzne zápalové ochorenia. Klinická skúsenosť nasvedčuje, že pre ľudí so zdravotnými problémami je dôležité prijímať viac omega-3 tukov než omega-6. Ideálny pomer medzi nimi je predmetom diskusií, pretože ide o vec veľmi individuálnu, všeobecne sa však odporúča pomer 2:1 omega-3: omega-6. Pre GAPS pacientov je nevyhnutné mať nielen parentálne esenciálne tuky (LNA a LA), ale takisto ich derivatívy (EPA, DHA a GLA). Preto je taký dôležitý prísun nielen oleja zo semien a orechov, ale takisto rybích olejov.

Na trhu sú dostupné veľmi dobré zmesi olejov zo semien a orechov, v ktorých hlavným zdrojom parentálnej omega-3 LNA je ľanový olej, kým hlavným zdrojom omega-6 LA a GLA je pupalkový olej. Hľadajte značky, ktoré majú dvojnásobné množstvo omega-3 mastných kyselín oproti omega-6. Pokiaľ sa budete držať pomeru 2:1 omega-3:omega-6, nemôžete sa nimi predávkovať. Dokonca čím väčšie dávky sa pacientom podávajú, tým lepšie výsledky zaznamenávame v klinickej praxi. Snažte sa nájsť kvalitné olejové zmesi, ktoré nie sú rafinované, ani nijakým iným spôsobom zmenené či spracované. Teplo, svetlo a kyslík zničí oleje zo semien a orechov veľmi rýchlo, takže sa musia vždy skladovať v tmavých fľašiach a v chladničke. Nikdy ich nepoužívajte na varenie. Môžete ich primiešať do studených i teplých jedál a tak ich podávať GAPS deťom i dospelým.

Okrem prísunu olejov zo semien a orechov nezabúdajte ani na prísun EPA a DHA prostredníctvom kvalitného oleja z tresčej pečene alebo iného

rybieho tuku. Aj tieto tuky sa však veľmi rýchlo znehodnocujú, preto by sa mali skladovať takisto v chladničke, chrániť pred svetlom a kyslíkom.

## **Zhrnutie faktov o tukoch**

GAPS deti a dospelí by mali dostávať nasledovné skupiny esenciálnych tukov:

1. **Kvalitná zmes olejov zo semien/orachov** v pomere 2:1 omega-3: omega-6 mastných kyselín. Takáto zmes poskytne pacientovi parentálne omega-3 a omega-6 mastné kyseliny. Uistite sa, že olej je vysokej kvality, je v tmavej fľaši a skladovaný v chladničke. **V závislosti od veku dieťaťa začnite s veľmi malým množstvom** (niekoľko kvapiek na studené alebo teplé jedlo) a dávku postupne zvyšujte až k množstvu 1-3 polievkových lyžíc denne. Pre deti pod 18 mesiacov zvyčajne stačí denná dávka 1-2 čajových lyžičiek. U dospelých GAPS pacientov začnite od jednej čajovej lyžičky denne a pomaly zvyšujte dávku na 4-5 polievkových lyžíc denne. Odporúčam zavádzať tieto oleje postupne, aby sa predišlo nežiaducim reakciám, ktoré môžu nastať v prípade vážneho nedostatku týchto mastných kyselín.
2. **Olej z tresčej pečene**, ktorý zabezpečí EPA, DHA, vitamíny A a D. V závislosti od veku dieťaťa podávajte 1-2 čajové lyžičky denne. Pre deti pod 18 mesiacov polovica čajovej lyžičky zvyčajne stačí. Je rozumné začať s malým množstvom a postupne zvyšovať dávku. Rybí olej považujem za absolútne nevyhnutný pre GAPS pacientov, najmä pre deti, pretože ten ich zásobuje takisto aj vitamínom A v jeho najvhodnejšej biochemickej forme. Detailnejšie vysvetlenie otázky vitamínu A nájdete v nasledujúcej kapitole. Dospelí by mali užívať 2 čajové lyžičky rybieho oleja denne alebo zodpovedajúcu dávku vo forme tobolek.
3. **Rybí olej s vyšším obsahom EPA než DHA**, pretože EPA sa javí prospešnejšou pre GAPS pacientov. Toxické hladiny týchto olejov v podstate neexistujú. Začnite však s malým množstvom prímiešaným do jedla dieťaťa (nesmie byť horúce) a postupne zvyšujte dávku na 1-3 čajové lyžičky denne (pre deti do 24 mesiacov do 1 čajovej lyžičky denne). Dospelý by mal začať takisto s malým množstvom a postupne sa dopracovať k 3-4 čajovým lyžičkám denne alebo zodpovedajúcemu množstvu v tobolkovej forme.

Dbajte, aby ste tieto tuky podávali po jedle alebo s jedlom, v žiadnom prípade na prázdny žalúdok. Ak ich podávate na prázdny žalúdok, žlčník sa v snahe vyrovnáť s tukom vyprázdni do prázdneho dvanástnika a spôsobí tým kŕče, grganie a nevoľnosť.

Pacienti sa najčastejšie pýtajú na dva oleje, ktoré obsahujú omega-3 i omega-6 oleje, a to v hojnom množstve. Tieto oleje sú konopný a ľanový olej.

**Konopný olej** je v podstate nováčikom na trhu. Obsahuje omega-3 a omega-6 mastné kyseliny v pomere 1:3. Obsahuje priveľa omega-6 mastné kyseliny na to, aby sa podával GAPS deťom a dospelým samotný.

**Ľanový olej** zas obsahuje priveľa omega-3 LNA, štyrikrát viac než omega-6 mastné kyseliny, preto by sa takisto nemal podávať samotný.

**Olivový olej** je osvedčená surovina prospešná pre zdravie. Celé stáročia sa už používa v mediteránskych krajinách. Dlhý zoznam jeho pozitívnych vplyvov zahŕňa nižšie riziko srdcových ochorení, liečivé a protizápalové účinky, stimuláciu prietoku žlče, aktivizovanie pečenečných enzýmov, antioxidačnú aktivitu, stimuláciu pankreatických enzýmov, protirakovinové účinky, antibakteriálne a antivirálné pôsobenie, rozvoj membránov, tvorbu buniek a ich diferenciáciu. Panenský olivový olej sa osvedčil aj v zlepšení dozrievania a fungovania mozgových buniek. Na druhej strane však neobsahuje veľa esenciálnych mastných kyselín, čo znamená, že omega-3 a omega-6 zďaleka nie sú jediné, ktoré naše telo potrebuje. Olivový olej obsahuje LA (omega-6) v rozpätí 3,5-20 % a LNA (omega-3) v rozpätí 0,1-0,6 %. Je výborným zdrojom kyseliny olejovej (omega-9), mononasýtenej mastnej kyseliny, ktorá má výbornú schopnosť posilniť imunitnú sústavu, najmä Th1. Najdôležitejšími komponentmi olivového oleja sú však tie menšie: beta-karotén, vitamín E, chlorofyl, skvalen, fytoosteroly, triptenické látky, polyfenoly a stovky iných látok. Mnohé z liečivých účinkov olivového oleja súvisia práve s týmito menšími komponentmi. Tepelná úprava, deodorizácia, rafinovanie, odglejovanie a iné metódy spracovania zničia a odstraňujú tieto významné látky. Preto je veľmi dôležité, aby ste kupovali za studena lisovaný extra panenský olivový olej. „Panenský“ znamená, že olej sa extrahoval z celých neporušených olív bez rafinovania. Ak sa na fľaši nepíše „panenský“, tak je olej rafinovaný. Neexistuje medzinárodný štandard pre studené lisovanie olejov, preto výrobcovia myslia týmto slovom spravidla rôzne veci. Medzi panenským olivovým olejom a za studena lisovaným panenským olivovým olejom je však výrazný rozdiel v chuti. Odporúčam teda kúpiť obe a polievať nimi hotové jedlá a šaláty. Nepoužívajte ich na



varenie, pretože teplo zničí menšie komponenty a zmení nenasýtené mastné kyseliny na škodlivé trans-mastné kyseliny. Najvhodnejšie na varenie sú plne nasýtené tuky, ako je ghí (prepustené maslo), maslo, kokosový olej, husacia, kačacia, bravčová masť, sádlo, pretože tie pri ohrievaní nemenia svoju chemickú štruktúru, a v malých množstvách sú zdraviu prospešné.

**Na živočíšne tuky** sa objavilo v posledných desaťročiach množstvo negatívnej reklamy. Obvinili ich za všetky možné choroby, sú však integrálnou súčasťou našej anatómie a fyziológie. Nenazývame ich esenciálnymi, ale nedokážeme bez nich žiť. Masť na mäse neobsahuje iba nasýtené mastné kyseliny, obsahuje aj veľmi dôležité krátke reťazce mastných kyselín, monosaturované a polysaturované esenciálne mastné kyseliny. Bravčové mäso napríklad obsahuje 10 % LA (omega-6) a 34 % monosaturovaných mastných kyselín, ktorými oplýva naša pokožka a artérie, a ktoré udržiujú ich pružnosť a jemnosť. Domorodí obyvatelia severného Japonska konzumujú veľké množstvo bravčového mäsa, napriek tomu sa medzi nimi srdcovo-cievne choroby, artérioskleróza a iné zdravotné problémy nevyskytujú, hoci sa im práve tieto bežne pripisujú. Obyvatelia Mongolska prakticky žijú iba na jahňacom mäse a masti, typické západné ochorenia však nemávajú. Zabúdame, že mastné tkanivá zvierat okrem masti obsahujú množstvo iných látok, ktoré naše telo potrebuje. Zatiaľ o nich zďaleka nevieme všetko. Vieme však, že ak sa snažíme oddeliť mäso od masti, ochorieme. Príroda do mäsa z nejakého dôvodu umiestnila masť a mäso by sa tak malo aj konzumovať - spolu s masťou, kolagénom a chrupavkou v ňom. Naše telo je postavené tak, aby spracovávalo mäso v tejto podobe, teda ako celok. Mnohé štúdie dokázali, že proteín v mäse potrebuje aj masť z mäsa, inak sa nemôže správne stráviť a vstrebať. Ak sa tieto dvaja rozdelia, rozvinú sa rôzne choroby. Živočíšne tuky obsahujú zväčša nasýtené mastné kyseliny, ktoré pri tepelnej úprave nemenia svoju štruktúru a sú najvhodnejšími tukmi na varenie.

Bohatým zdrojom nasýtených mastných kyselín je aj **kokos**. Kokos a výrobky z neho (kokosový olej a maslo, kokosové mlieko, atď.) neboli veľmi populárne v uplynulých desaťročiach. Na základe nesprávneho výskumu a komerčných záujmov obvinili kokos a iné tropické tuky, že zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi a riziko aterosklerózy, vďaka čomu sa stali nepopulárnymi. Domorodí obyvatelia však používali tropické tuky po tisícročia. Tieto národy charakterizuje nízky výskyt aterosklerózy a ochorení srdca.

Približne 50 % mastných kyselín v kokose je laurová kyselina. Najnovšie výskumy potvrdzujú, že laurová kyselina v tele premieňa na veľmi účinnú antivirálnu, antibakteriálnu a antifungálnu látku, zvanú monolaurín. Patogény typu *Candida albicans*, *Helicobacter pylori*, vírus HIV, vírus osýpok či herpesu, cytomegalovírus, vírus Epstein-Barr, chrípka a mnohé iné podliehajú monolaurínom. Laurová kyselina je taktiež jedna zo zložiek materského mlieka, ktorá chráni dieťa pred infekciami.

Ďalšie mastné kyseliny v kokose sú kaprylové a myristické kyseliny, ktoré sú tiež známe svojimi antivirálnymi, antibakteriálnymi a antifungálnymi účinkami. Kaprylová kyselina sa napríklad po dlhé desaťročia používala ako antifungálny prostriedok vo forme toboliek a tabletiiek.

Pre GAPS pacientov je pravidelná konzumácia kokosu veľmi prospešná.

Kokos je pre telo prírodným zdrojom antifungálnych, antibakteriálnych a antivirálnych látok, ako aj mnohých iných výživových faktorov. Otázkou je, akou formou ho konzumovať.

Ludia v Tichomoří používajú kokos v jeho prírodnej forme. Samotný orech a šľava v jeho vnútri sú bohaté na nasýtené tuky, vlákninu, vitamíny, minerály, vitamín E, tokotrienoly, karotén a mnohé iné mikro-nutrienty. Čerstvý panenský kokosový olej, s bohatou chuťou, obsahuje väčšinu týchto užitočných látok a bežne sa používa v tropických krajinách na varenie. Keďže obsahuje nasýtené mastné kyseliny, pri tepelnej úprave prakticky vôbec nezmení svoju štruktúru. Kokosový olej dostupný na Západe sa však veľmi odlišuje od tejto prírodnej formy. Prechádza hydrogenizáciou, aby stvrdol a tak sa predĺžila jeho životnosť. V procese hydrogenizácie sa vytvárajú trans-mastné kyseliny, ktoré spôsobujú aterosklerózu a srdcové ochorenia. Proces hydrogenizácie si vyžaduje prítomnosť hliníka a niklu, stopy ktorých zostanú v hydrogenizovanom kokosovom oleji. Tento proces zároveň zničí vitamíny, vrátane vitamínu E, karoténu, tokotrienolov a mnohých iných užitočných nutričov. A ak by to nestačilo, mnohé značky kokosového oleja a kokosového masla na Západe prechádzajú rafinovaním, kde sa používa teplo a chemické rozpúšťadlá. Ani ma neprekvapuje, že štúdie testujúce takýto kokosový olej svedčia o jeho negatívnom účinku, teda o zvyšovaní hladiny cholesterolu.

Ako vždy, aj tu platí zásada, že treba napodobňovať prírodu, teda konzumovať kokos v jeho prírodnej podobe. Čerstvý kokos nájdete vo väčšine supermarketov. V časti receptov nájdete popis, ako ich používať, a rôzne recepty.

## Zhrnutie

Najdôležitejšou zásadou je konzumovať **prírodné** masti v ich **prírodzenej** podobe bez spracovania. Práve procesované potraviny obsahujú množstvo neprirodzených zničených tukov, ktoré možno obviňovať za naše moderné zdravotné problémy: chrumky a čipsy, margaríny a náhrady masla, chlieb a cestoviny, piškóty a koláče, sladkosti a čokoláda, naše večere pri televízii a iné vopred pripravené polotovary, rastlinné oleje a nátierky, dressingy na šaláty a majonézy, rôzne omáčky atd. Jedzte tuky iba vo forme, v akej ich poskytuje príroda a neurobíte chybu! Napríklad maslo je oveľa zdravšie než akákoľvek tzv. „zdravá“ syntetická náhrada. Chcem opäť zdôrazniť, že GAPS deti a dospelí potrebujú veľké množstvo prírodných tukov. Dajte im jesť tuk na mäse, kožu na hydine, na ich hotovéjedaľá nalejte čo najviac za studena lisovaného panenského olivového oleja a denne im podávajte kvalitný olej z tresčej pečene a rybí olej. Ich diétu doplňte aj dobrou zmesou orechového/semienkového oleja s pomerom 2:1 omega-3:omega-6 mastných kyselín (LNA, LA, GLA). Podobne ako olivový olej, aj tieto oleje môžete používať ako dressing na šaláty a hotové jedlá. V protiklade s populárnymi predstavami tuky sú preferovanou formou energie v ľudskom tele a nezabudnite, že mozog a nervová sústava sa skladajú z veľkej časti z tuku.

Podávanie hojného množstva prírodných nespracovaných mastí bude mať pre vášho pacienta aj ďalšie pozitívne účinky. Čím viac prírodných tukov GAPS pacient konzumuje, tým menej bude mať chuť a neprekonatelnú túžbu po sladkostiach a procesovaných uhľohydrátoch, čo značne uľahčí ich odstraňovanie z jedálneho lístka pacienta. Odstránením procesovaných jedál sa automaticky zbavíte aj množstva škodlivých hydrogenizovaných tukov a trans-tukov.

Ďalším pozitívom dobrého zdroja prírodných tukov je, že stimuluje tvorbu žľeí, čo je pre GAPS pacienta nesmierne dôležité. Vylučovanie žľeje je prirodzený spôsob samočistenia pečene. GAPS deti a dospelí sú plní toxínov. Najväčšia časť detoxikácie v tele sa odohráva v pečeni. Pravidelne dopriať pečeni takéto očisťovanie znamená rýchlejšiu detoxikáciu pacienta.

Žijeme vo svete fóbie z tuku, vytváranej z komerčného záujmu a podporovanej výskumom, ktorý financovali tie isté kruhy. Tuky tvoria súčasť veľkej časti štruktúry nášho tela a jeho fungovania. Práve preto sa každý zdravotný problém môže spájať s abnormalitou konzumácie tukov: príveľa neprírodných tukov a nedostatok prírodných tukov. Držte sa prírodných tukov a dbajte, aby váš GAPS pacient ich dostal vo veľkých množstvách. Výsledky uvidíte na vlastné oči.

### 3. VITAMÍN A

Vitamín A je vitamínom rozpustným v masti, čo znamená, že sa k nám dostáva spolu s dietárnymi masťami. Vyskytuje sa v mnohých biochemických formách. Parentálna forma vitamínu A sa volá retinol. Jeho bežnými zdrojmi sú vnútornosti, napríklad pečeň a obličky, mliečne výrobky, vajcia a olejové ryby, ako sú haring, sardinky či tuniak. Najbohatším zdrojom tohto vitamínu sú však oleje z pečene morských rýb, napríklad tresky, platézy a žraloka, ako aj niektorých cicavcov, napríklad ľadového medveďa. Najrozšírenejším pečevným olejom je olej z tresčej pečene.

Olej z tresčej pečene je dostupný už dlhé roky. Moji rodičia si pamätajú, že ich rodičia im dávali denne jednu lyžičku tohto oleja, aby sa budovala ich imunita. Olej z tresčej pečene obsahuje esenciálne mastné kyseliny omega-3 a vitamín D, ale jeho najdôležitejším prínosom pre nás je pravdepodobne vitamín A v jeho prírodnej biochemickej podobe. GAPS deti a dospelí, žiaľ, spravidla nedokážu vstrebať alebo použiť iné formy vitamínu A, ktoré sú bežne dostupné vo výživových doplnkoch: retinylpalmitát, retinylacetát a iné. Prírodná forma vitamínu A, ktorá sa nachádza v oleji z tresčej pečene, sa zdá byť najvhodnejšia pre týchto pacientov.

Ale prečo potrebujú GAPS pacienti doplnky s vitamínom A?

Nedostatok vitamínu A je veľkým problémom v menej rozvinutých častiach sveta. Približne 350 000 detí ročne oslepne kvôli nedostatku tohto vitamínu a väčšina z nich neprežije (podľa WHO 1996). V západných krajinách sa nedostatok vitamínu A považuje za zriedkavý, lebo je rozšírená konzumácia mliečnych výrobkov, vajec a potravín s doplnkami. Aj samotné telo je schopné skladovať dostatok vitamínu A, najmä v pečeni, a táto rezerva vystačí najmenej na tri mesiace. Navyše telo si vie vyrobiť vitamín A z rastlinných látok, zvaných karotenoidy. V prírode je približne 600 rôznych karotenoidov (v zelených listových a svetlo zafarbených zeleninách a ovocí), 50 z nich môže byť pretvorené na vitamín A. Na základe týchto znalostí sa západnej civilizácii spravidla neodporúča dopĺňať si vitamín A.

Toto všetko sa však vzťahuje na ľudí so zdravou tráviacou sústavou, a do tejto skupiny GAPS deti a dospelí nepatria. V prípade ľudí s tráviacimi problémami to vyzerá celkom inak. Absorpčný pomer karotenoidov je menej než 5 %, ako zdroj vitamínu A sú teda nepoužiteľné. Na konvertovanie karotenoidov na vitamín A telo potrebuje horčík, zinok, mnohé

aminokyseliny a iné zásadné nutrienty, ktorých človek s nefunkčným trávením má vždy nedostatok. Na vstrebávanie retinolu z mliečnych výrobkov, pečene, vajec a iných potravín je potrebný dobrý zdroj žlče a pankreatických enzýmov. Mnohí GAPS pacienti majú bledú až bielu stolicu, čo naznačuje, že tvorba žlče a trávenie masti nie je u nich v poriadku. V klinickej praxi ľudia neschopní tráviť masti vždy vykazujú aj nedostatok vitamínu A.

Problémy tráviacej sústavy a nedostatok vitamínu A sú vo vzťahu „sliepky a vajce“, kde nie je jasné, ktorý z nich je sliepka a ktorý vajce. Ako sme už zistili, nedostatočné trávenie masti vedie k nedostatku vitamínu A. Nedostatok vitamínu A však môže spôsobovať tráviace problémy. Vlastne črevné ochorenia sú jedným zo symptómov nedostatku vitamínu A, pretože črevá sú jedným z najaktívnejších miest tvorby buniek, ich rastu a delenia. Žiaden z týchto procesov sa nemôže odohrávať správnym spôsobom bez riadneho prísunu vitamínu A. Priepustné črevá a nedostatočné vstrebávanie sú typickými následkami nedostatku vitamínu A.

Podľa WHO (1996) do rizikových skupín vzhľadom na nedostatok vitamínu A v západnom svete patrili dojčiace matky a novorodenci. Dojčiace matky musia mať oveľa viac tohto vitamínu, než ktokoľvek z nás. Vďaka moderným faktorom mnohé ženy v našej spoločnosti majú nedostatočné rezervy tohto vitamínu. Preto je veľmi pravdepodobné, že mnohé deti nedostanú dostatočné množstvo vitamínu A v prvých mesiacoch svojho života, v dôsledku čoho sa ich tráviaca sústava stáva náchylnou na neskoršie problémy. Ako vždy, zdravie dieťaťa sa začína so zdravím jeho matky.

Nedostatočným prísunom vitamínu A však netrpí iba tráviaca sústava. Jeho funkcia v ľudskom tele je mnohoraká a dotýka sa takmer všetkých aspektov zdravia. Je nevyhnutný v imunitnej reakcii, pre rozvoj mozgu, pre zrak, diferenciáciu buniek, embryogenézu (zárodočný vývin), reprodukciu, rast a mnohé iné funkcie.

Jednu zo svojich významných úloh vitamín A zohráva v imunite. Jeho predchádzajúci názov bol dokonca „protiinfekčný vitamín“. V prípade nedostatku vitamínu A je poškodená tak špecifická ako aj nešpecifická imunita: humorálna reakcia na bakteriálne a vírusové infekcie, bunková imunita, slizničná imunita, prirodzená zabijáčka aktivita buniek a fagocytóza. Doplnky s vitamínom A pre deti vykazujú množenie normálnych B a T buniek a lepšiu reakciu na antigény. Akútny nedostatok vitamínu A sprevádza nočná slepota a xerofthalmia, tie však sú na Západe, samozrejme, raritou. Neadekvátny nedostatok vitamínu A však zďaleka taký

zriedkavý nieje. Viac než 200 miliónov detí vo svete trpí neadekvátnymi hodnotami vitamínu A (WHO 1996). Tieto deti nemajú žiadne problémy so zrakom, na strane druhej sú však veľmi náchylné na infekcie, pretože ich imunitná sústava dostatočne nefunguje. Infekcie, najmä ak ich spre-vádzajú vysoké horúčky, zničia množstvo vitamínu A v tele. Podľa klinickej skúsenosti pacienti s teplotami potrebujú doplnky s vitamínom A. GAPS deti prekonávajú v prvých rokoch života mnohé infekcie uší a dý-chacích ciest, čím sa znižujú ich rezervy vitamínu A (ak takéto rezervy vôbec mali) a spôsobujú predispozíciu na ďalšie infekcie.

Najlepší spôsob, ako zistiť, či vaše dieťa má nedostatok vitamínu A v tele, je pochopiteľne testovať ho. Jednoduchou analýzou klinického obrazu a anamnézy by som povedala, že všetky GAPS deti a dospelí potrebujú doplniť **prírodnú** formu vitamínu A, najlepším zdrojom ktorého je olej z tresčej pečene. Ako vždy, príroda vie najlepšie. Klinická skúse-nosť a niektoré štúdie ukazujú, že doplnky obsahujúce syntetické formy tohto vitamínu (retinylpalmitát, retinylacetát, etretinát, akkután a iné) nie sú vhodné pre týchto pacientov.

Musí to byť rybí olej (z tresčej pečene)!

Otázkou je iba množstvo.

Typický rybí olej poskytne 800 mikrogramov vitamínu A v 10 ml oleja. Čajová lyžička (5 ml) oleja vám poskytne 400 mikrogramov.

Odporúčané denné dávky vitamínu A (vo Veľkej Británii, USA, Eu-rópe, podľa WHO):

- 0-12 mesiacov: 150-350 mikrogramov denne (hrubým odhadom tre-tina až takmer plná čajová lyžička rybieho oleja).
- 1-3 roky: 200-400 mikrogramov denne (polovica čajovej lyžičky).
- 4-6 rokov: 200-500 mikrogramov denne (polovica až trochu viac než plná čajová lyžička).
- 7-10 rokov: 250-700 mikrogramov denne (hrubým odhadom dve tre-tiny čajovej lyžičky až plná čajová lyžička rybieho oleja).
- 11-15 rokov: 250-1 000 mikrogramov denne (hrubým odhadom dve tretiny čajovej lyžičky až 2,5 čajových lyžíc rybieho oleja).
- Dospelí: 300-1 000 mikrogramov denne.
- Dojčiacie matky: až do 1 300 mikrogramov denne (viac než tri čajové lyžičky rybieho oleja).

Musíme však pamätať, že tieto odporúčané denné dávky sú určené zdra-vým osobám. Deti trpiace nedostatkom vitamínu A môžu dostávať až 60 000 mikrogramov vitamínu A v jednej dávke.

Mnohí rodičia sa obávajú predávkovania vitamínom A. Pravdou je, že tento vitamín vo veľkých množstvách je toxický. Aby sa dosiahla toxická hladina, musíte konzumovať viac než desaťnásobok odporúčanej dennej dávky niekoľko týždňov až rokov. V prípade malých detí by to bolo 10 čajových lyžičiek denne. Nedokážem si predstaviť, že by niekto užil takúto dávku naraz, a už vôbec nie po taký dlhý čas. Aby sa dosiahol stav akútneho otrávenia u dospelaj osoby, je potrebný stonásobok odporúčanej dennej dávky, v prípade dieťaťa dvadsaťnásobok - teda 20 čajových lyžičiek rybieho oleja pre trojročné dieťa.

GAPS pacientom môžu väčšie dávky prospieť. Správne by sa mala takáto osoba otestovať, zistiť hladina vitamínu A v tele a podľa výsledkov stanoviť individuálnu dávku berúc do ohľadu, že vstrebávanie tohto vitamínu môže byť v GAPS črevách biedne. Úvodná dávka môže byť celkom veľká. Potom by sa mal pacient pravidelne testovať, sledovať, aby sa dávka mohla podľa potreby upraviť. V praxi však, žiaľ, k tomu nedochádza z rôznych praktických dôvodov.

Ja osobne spravidla radím dodržiavať odporúčanú dennú dávku s prihliadnutím na vek. Tá po dlhšom čase postupne upraví nedostatok vitamínu A. Samotná GAPS diéta tiež poskytne pacientovmu telu dostatočné množstvo tohto nevyhnutného vitamínu. Celý nutričný program po nejakom čase napravi správne trávenie a vstrebávanie tohto vitamínu, ako aj mnohých iných výživných látok.

## 4. TRÁVIACE ENZÝMY

### 1. Hypochlorhydria

Pacienti s abnormálnou črevnou flórou takmer bez výnimky majú nízku tvorbu žalúdočnej kyseliny. Toxíny produkované premnoženými kmeňmi *Candidy*, *Clostridie* a iných patogénov majú schopnosť znižovať vylučovanie žalúdočnej kyseliny.

Čo to znamená a prečo je to dôležité?

V žalúdku sa začína trávenie proteínov. Kyselina HCl produkovaná žalúdočnou stenou aktivizuje **pepsín**, enzým tráviaci proteíny, a ten začne rozkladať veľmi komplexné štruktúry proteínov z potravín na peptidy a aminokyseliny. K správnej funkcii pepsín potrebuje kyslosť žalúdka okolo pH 3 alebo nižšiu. V prípade hypochlorhydrie sa netvorí dostatok kyseliny, pH žalúdka teda nie je dostatočne nízka pre správne fungovanie pepsínu.

Najštudovanejšie proteíny v súvislosti s GAPS, najmä s autizmom a schizofréniou, sú lepek a kazeín. U týchto pacientov ich tráviaca sústava rozloží na látky podobné opiátom, zvané gliadomorfín a kazomorfín, ktoré sa údajne dostanú až do pacientovho mozgu a blokujú množstvo normálnych funkcií a rozvoj mozgu. Strávenie kazeínu a lepku, ako je to aj v prípade ostatných proteínov, sa začína v žalúdku. U dieťaťa alebo dospelého s nízkou hladinou žalúdočnej kyseliny je tento proces trávenia od začiatku pokazený, a tým sa iba umožní formovanie kazomorfínu a gliadomorfínu. Dr. W. Shaw v revidovanom vydaní svojej knihy *Biologické terapie pre autizmus a PDD (Biological Treatments for Autism and PDD)* uvádza veľmi zaujímavý prípad dieťaťa, ktoré po odstránení lepku a kazeínu z jedálneho lístka malo veľmi intenzívne abstinenčné príznaky, sprevádzané násilným správaním, odmietaním jedla a pitia. Odňatie opiátov drogovu závislým môže skutočne spôsobiť prudké reakcie. V tomto dieťati sa však abstinenčné príznaky zjemňovali pravidelným prísunom Alka-Seltzer Gold. Ako môže mať jednoduchý bikarbonát takýto účinok? Možno preto, lebo neutralizovaním akéhokoľvek množstva žalúdočnej kyseliny Alka-Seltzer Gold narušil trávenie iných potravinových proteínov, z ktorých sa vytvárali peptidy podobné opiátom, čím dieťaťu poskytol rýchlu dávku morfinu a zredukoval abstinenčné symptómy?

V dôsledku nízkej hladiny žalúdočnej kyseliny sa celé trávenie proteínov v tele hneď na začiatku naruší. Črevná stena a pankreatické enzýmy,



ktoré sú zodpovedné za ďalšie kroky v trávení proteínov, očakávajú prísun proteínov zo žalúdka v určitej forme, inak svoju úlohu nevedia správne splniť. Predstavte si to ako bežiaci pás v továrni vo výrobní hale. Ak prvý pracovník odvedie slabú prácu, potom nezáleží na kvalite práce ostatných, finálny produkt bude zrejme nekvalitný. Čo sa však odohráva v tele, je oveľa horšie. V tele totiž „ostatní pri páse“ nemôžu pracovať dobre, pretože všetko je riadené „prvou osobou“. A tou prvou osobou je žalúdočná kyselina. Kyslosť žalúdka je hlavným riadiacim faktorom pre schopnosť pankreasu a pečene reagovať na prichádzajúcu stravu. V normálnom stave jedlo posúvajúce sa zo žalúdka do dvanástnika má pH 2 alebo ešte nižšie, aby stimulovalo produkciu dvoch veľmi dôležitých hráčov celého procesu trávenia. Týmito hráčmi sú dva hormóny produkované stenou dvanástnika, ktoré sa vstrebávajú do krvi a sú distribuované k pankreasu, pečeni, do žalúdka a mnohých iných orgánov v tele. Tieto hormóny sú **sekretín** a **cholecystokinín**. Prvý z nich, sekretín, dáva žalúdku signál prestať s tvorbou žalúdočných štiav, stimuluje pečeň na tvorbu žlči a dá vedieť črevám, že jedlo prichádza, a tie začnú tvorbou hlienu pracovať na svoju ochranu. Jeho najvýznamnejšou úlohou však je, že stimuluje pankreas na tvorbu zásaditej bikarbonátovej látky, ktorá má neutralizovať kyselinu v jedle posunutom zo žalúdka. V normálnom prípade dvanástnik a tenké črevo majú oveľa zásaditejšie pH. Práve táto zásaditosť je potrebná, aby pankreatické enzýmy správne vykonávali svoju úlohu v strávení proteínov, mastí a uhľohydrátov. Stimuláciou produkcie bikarbonátu sekretín pripravuje jedlo tráviacim enzýmom z pankreasu.

Na tvorbu týchto tráviacich enzýmov pankreas potrebuje povel druhého hormónu - cholecystokinínu. Ak sa ten nevytvára na stene dvanástnika pri nízkej hladine žalúdočnej kyseliny v jedle, v tom prípade pankreas bude nečinne vyčkávať a nebude produkovať tráviace enzýmy, ktoré by mali jedla s jedlom. Navyše cholecystokinín inštruuje žalúdok na pozastavenie svojej činnosti, žľčník na vyprázdnenie žlči do dvanástnika, pripraveného stráviť masti, a otvára cestu pankreatickým tekutinám, aby sa vylievali a začali so strávením jedla (obr. č. 7).

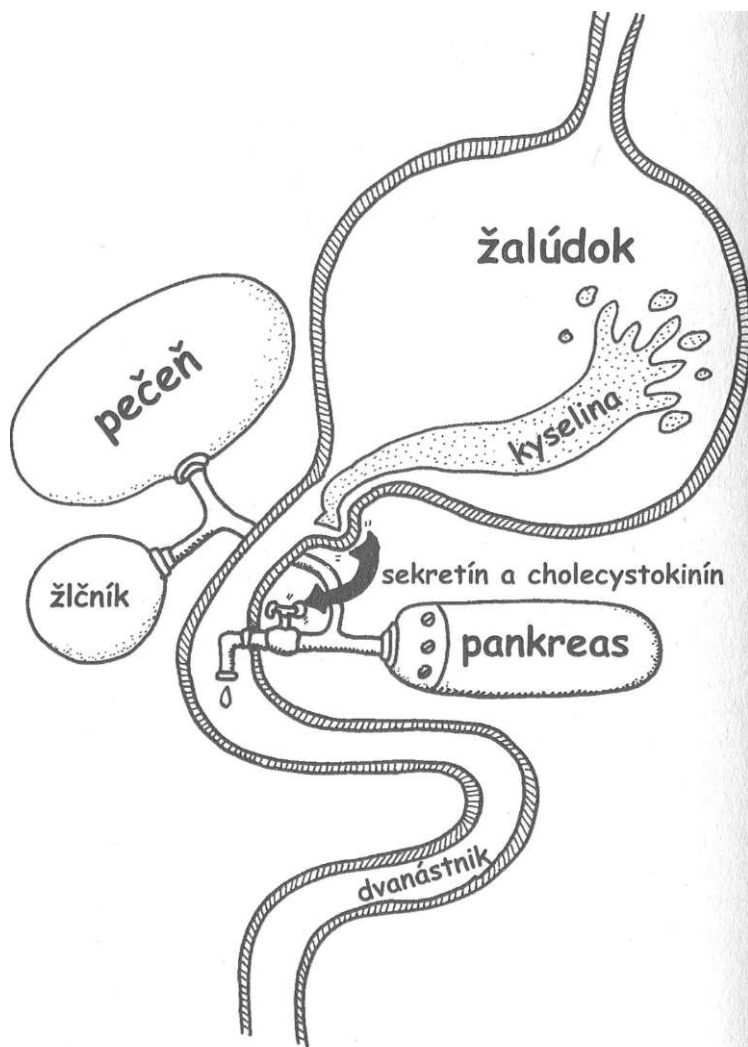
Tieto dva hormóny sú natoľko dôležité pre normálne trávenie potravín, že bez nich sa tento proces jednoducho nemôže udiť. U osoby s nízkou hladinou žalúdočnej kyseliny, žiaľ, práve k tomu dochádza. Jedlo opúšťa žalúdok nedostatočne kyslé na to, aby naštartovalo tvorbu sekretínu a cholecystokinínu. Pankreas teda nevytvára šťavy a nevylučuje sa ani žič, ktorá by strávila masti. Nastane nedostatočné trávenie a nedostatočné vstrebávanie. Proteiny strávené iba sčasti, ako kazomorfín a gliadomorfín

a mnohé iné, sa vytvárajú a vstrebávajú cez poškodené priepustné črevné steny, pôsobiac na mozog ako opiáty. Iné nedostatočne strávené proteiny spôsobujú alergie, autoimúnne reakcie, ničiac už aj tak poškodenú imunitnú sústavu. Množstvo nevyhnutných vitamínov, aminokyselín a minerálov sa nevstrebe, čím vzniká nedostatok výživných látok. Nedostatočne strávené uhľohydráty skonzumuje abnormálna črevná flóra, ktorá ich pretvorí na alkohol, etanál a celú plejádu iných toxínov. Masti sa nestrávia, čím sa vytvára nedostatok mnohých nevyhnutných vitamínov rozpustných v masti ako vitamín A, D, E, a K, esenciálne mastné kyseliny, spôsobia bledú stolicu plávajúcu na povrchu alebo hnačku. Nestrávené potraviny jednoducho hnijú v tráviacej sústave intoxikujúc celé telo.

Sekretínu sa dostalo veľkej publicity v autistických kruhoch, keď sa dosiahli veľké pokroky po očkovaní autistických detí sekretínom. Čoskoro sa na trhu objavili homeopatické prípravky tohto hormónu. Cholecystokinín je dostupný v USA vo forme výživového doplnku a niektorí rodičia, ktorí ho na svojich deťoch vyskúšali, hlásili takisto dobré výsledky ako v prípade sekretínu. Žiaľ, väčšina autistických detí nereaguje na túto liečbu, pretože sekretín je iba jeden článok veľmi komplexného procesu trávenia. Normalizovať kyslosť žalúdka je oveľa dôležitejším krokom, keďže tým sa upraví začiatok celého procesu.

Nedostatok žalúdočnej kyseliny nielen zruinuje celý proces trávenia, ale má aj ďalšie následky.

Žalúdočná kyselina je prvou bariérou pre veľké množstvo mikróbov z potravín a nápojov, ktoré konzumujeme. Ak žalúdok nie je dostatočne kyslý, tieto mikróby sa ľahko dostanú do čriev, kde sa potom premnožia a spôsobujú problémy. Dokonca môžu začať rásť aj v samotnom žalúdku! V normálnom prípade žalúdok je najmenej obývaná oblasť tráviacej sústavy práve vďaka kyslému prostrediu. V osobe s hypochlohydriou môžu žiť na stene žalúdka rôzne patogénne a oportunistické baktérie, rôzne kvasinky, ako sú *Helicobacter pylori*, *Campylobakterpylori*, *Enterobaktérie*, *Candida*, *Salmonella*, *E. coli*, *Streptokoky* atď. Najrozsiahlejší výskum sa v tomto smere vykonal na pacientoch trpiacich na rakovinu, pričom väčšina z nich mala veľmi nízke hladiny tvorby žalúdočnej kyseliny.



Obrázok č. 7 Riadenie tráviaceho procesu žalúdočnou kyselinou

Samozrejme, väčšina mikróbov sa živí na uhľohydrátoch, najmä na tých spracovaných. Trávenie uhľohydrátov sa začína v ústach, a to prostredníctvom sliny. Keď sa jedlo dostane do žalúdka, v normálnom prípade slina prestane s týmto trávením, uhľohydráty teda musia čakať, kým sa dostanú do dvanástnika, a až potom budú strávené. V žalúdku s nízkou hladinou kyseliny však premnožené mikróby začnú kvasiť uhľohydráty, pričom sa vytvárajú rôzne toxíny a plyny. Pre GAPS dieťa a dospelého to môže byť veľmi nepríjemné, preto často odmietajú jedlo.

Takže čo s tým spraviť?

Som presvedčená, že GAPS pacienti potrebujú doplnky s obsahom žalúdočnej kyseliny. Najfyziologickejší prípravok na trhu je Betaine HCl s pridaným pepsínom. Jedna tobolka obyčajne obsahuje 200-300 mg Betaine HCl a 100 mg pepsínu. Mala by sa užívať pred každým jedlom. Táto dávka je pre dospelých, ale podľa mojich skúseností detí od 8 rokov môžu užívať tieto tobolky bez akýchkoľvek problémov. Aby ste vášmu dieťaťu určili správnu dávku, podávajte mu štipku prášku z tobolky s prvými hitmi jedla. Po dvoch-troch dňoch zvýšte túto dávku na dve štipky atď. Deťom od 18 do 24 mesiacov jedna štipka obyčajne stačí. Vo veku dvoch a troch rokov treba podávať spravidla 2-3 štipky. Od štyroch do šiestich rokov stačí polovička tobolky, nad šesť rokov celá tobolka. Deti od desať rokov a dospelí môžu užívať dve tobolky pred každým jedlom. Mnohí rodičia hovoria, že sa stolica ich dieťaťa zlepšila už po niekoľkých dňoch užívania Betaine HCl s pepsínom. Dbajte, aby ste nepodávali probiotiká a Betaine HCl zároveň, pretože kyselina v tomto prípravku pravdepodobne zničí probiotické baktérie. Tie podávajte hneď ráno medzi jedlami alebo po jedle, keď kyslosť žalúdka je najnižšia.

Okrem doplnkov s obsahom žalúdočnej kyseliny sú aj ďalšie prírodné spôsoby, ako stimulovať organizmus na produkciu vlastnej žalúdočnej kyseliny. Jedným z najefektívnejších stimulantov je kapustová šťava. Niekoľko lyžíc tejto šťavy alebo malý kapustový šalát predjedlom napomáha tráveniu hlavného chodu. Kyslá kapusta alebo jej šťava sú ešte silnejšie. Malý kus kyslej kapusty či niekoľko lyžíc jej šťavy pripraví žalúdok na prichádzajúcu stravu. Kyslosť žalúdka zvyšuje aj šálka teplého domáceho vývaru. Najjednoduchším spôsobom v prípade detí je dať im šálku mäsového vývaru s niekoľkými lyžicami šťavy obyčajnej alebo kyslej kapusty.

## 2. Pankreatické enzýmy

Keď ľudia hovoria o „tráviacich enzýmoch“, myslia práve na tieto enzýmy. Spravidla zahrňujú proteázy, peptidázy, lipázy, amylázy, laktázu, cellulázu, ktoré by v normálnom prípade rozkladali jedlo v tenkom čreve. V zdravej tráviacej sústave sa tieto enzýmy produkujú v pankrease. Ak sa nám podarí znormlizovať kyslosť žalúdka, táto fáza trávenia by mala prebehnúť bez problémov, pretože žalúdočná kyselina naštartuje pankreas na tvorbu svojich vlastných enzýmov. Práve preto považujem znovunastolenie hladiny žalúdočnej kyseliny za oveľa dôležitejšie, než podávanie doplnkov s pankreatickými enzýmami.

V autistických kruhoch vznikla diskusia o podávaní niektorých peptidáz a proteáz ako náhradu za diétu (teda diéty GFCE, samozrejme). Táto teória sa zakladala na domnienke, že tieto enzýmy rozložia lepek a kazeín, preto by nebolo potrebné trápiť sa so zavedením diéty. Neprekvapilo ma, že tento prístup väčšine pacientov nepomohol, pretože žiadne enzýmy nemôžu nahradiť diétu. Diéta, ktorú predkladáme v tejto knihe, je stanovená tak, aby uzdravila črevá a znovunastolila zdravú črevnú flóru. To nie je schopný urobiť žiaden enzým!

Vo všeobecnosti v mojej klinickej praxi vidím výrazný pokrok po podaní doplnkov s obsahom žalúdočnej kyseliny. Nevidím však nič výrazné po podaní pankreatických enzýmov. Ak pacient pociťuje, že sa mu po nich zlepšil stav, neexistuje dôvod, prečo by ich nemal užívať, pokiaľ tabletky neobsahujú ďalšie pridané látky, ktoré by narušili uzdravujúci proces v črevách. Podľa mojich skúseností však pacienti napredujú aj so samotným doplnkom žalúdočnej kyseliny, pretože tá stimuluje tvorbu vlastných pankreatických enzýmov prostredníctvom sekretínu a cholecystokinínu, ako aj vylučovanie žlče a mnohých iných aktérov procesu trávenia. Tým je celý proces oveľa prirodzenejší.

Tráviace enzýmy sa nemusia užívať permanentne. Keď sa črevá začnú hojiť, pacient môže postupne vysadiť doplnky s obsahom žalúdočnej kyseliny a/alebo tráviacich enzýmov. Potrebovať ich bude iba v prípade konzumácie ťažkých jedál alebo jedál nepovolených diétou.

## 5. VITAMINOVÉ A MINERÁLNE DOPLNKY

*Vitamín je látka, ktorá spôsobuje chorobu, práve keď ju nemáme.*

Albert von Szent-Gyorgyi (1893 - 1986)

americký biochemik maďarského pôvodu

GAPS pacienti majú nedostatok mnohých výživných látok a radi by sa ho zbavili. Ale ako?

Ide len o to, aby sa človek testoval napríklad na hladinu horčička a ak je príliš nízka, tak sa to jednoducho doplní? Alebo ide možno o pravidelné užívanie „špecificky zostaveného“ doplnku pre autistov či ADHD či schizofréniu, uplatňujúc prístup „univerzálnej miery“? Možno by sme mali podávať megadávky všetkých nutrientov, ktoré danej osobe chýbajú, dúfajúc, že sa jej telo s tým vyrovná?

Mnohí lekári testujú nedostatok výživných látok na svojich pacientoch. Na každý nutrient sú optimálne testy, ktoré vraj prezrádzajú veľmi presné informácie o danej látke v tele, a zase sú menej optimálne testy, ktoré sprostredkujú zavádzajúce informácie. Aj ten najoptimálnejší test na každý jeden nutrient môže byť veľmi nepraktický a veľmi drahý. Preto sa spravidla spraví iba niekoľko hromadných testov, tie však neodzrkadľujú celkový a pravdivý obraz. Vypracovanie individuálneho protokolu doplnkov iba na základe takýchto testov je teda problematické hneď od začiatku.

Navyše mnohé doplnky dostupné na trhu majú veľmi nízku absorpciu, niektoré okolo 9 %, teda množstvo danej látky, ktoré pacientovo telo skutočne dostane, je oveľa nižšie než hodnoty uvedené na balení. Výrobcovia však neuvádzajú na balení svojho tovaru, v akej miere sa prípravok vstrebáva, aj keby to vedeli. Vybrať si ten správny prípravok je teda veľmi ťažké.

Vstrebávanie výživových doplnkov je komplikovaný proces, ktorý závisí nielen od kvality produktu, ale taktiež od stavu pacientovej tráviacej sústavy. Dvaja ľudia môžu vstrebať rôzne množstvá nutrientov z toho istého produktu. GAPS tráviaca sústava väčšinou nieje vo veľmi dobrom stave a nemusí vstrebať tieto nutrienty správne.

Aby sme to celé ešte väčšmi skomplikovali, mnohé výživné látky súperia v črevách o absorpčné miesta. Ak teda užijeme napríklad priveľa

vápnika, môže to prekaziť vstrebanie iných výživných látok: horčíka, zinku, medi, železa, niektorých aminokyselín a iných, čo speje k nedostatku týchto látok v tele.

Toto je skutočne veľmi mátuca oblasť výživy. Pravda je taká, že nikto nevie, ako predpisovať vitamíny a minerály, pretože nemáme k dispozícii dostatok vedomostí a výskumu v tejto oblasti. Každý odborník na výživu a lekár má svoj zoznam obľúbených výživových doplnkov a tieto najčastejšie predpisuje väčšine svojich pacientov. V predpisovaní vitamínov a minerálov sa teda používa podobná metóda ako v oficiálnej psychiatrii, kde sa tabletky predpisujú metódou pokusu a omylu. Užívanie vitamínových a minerálnych doplnkov sa veľmi rozšírilo, a to nielen z dôvodu, že väčšina z nás si denne dáva „tabletky zdravia“, ale aj preto, že množstvo potravín je obohatených vitamínmi a minerálmi s cieľom kompenzovať všetky nutrienty, ktoré sa stratili počas spracovania. Nehovoriac o tom, že mnohé suroviny sa pestujú intenzívnou poľnohospodárskou technikou, ktorá ich hneď od začiatku zbavuje nutrientov. Mnohé z týchto doplnkov sú, žiaľ, syntetické. Naše telo je uspokojené využívať prírodné formy výživných látok a syntetické často ani nerozozná, nevie, čo s nimi má robiť. Stále rastie podozrenie, že nárast výskytu obličkových kameňov súvisí s doplnkami syntetických foriem vitamínu C, čo zahŕňa väčšinu prípravkov dostupných v obchodoch.

Veľkú publicitu nadobudla domnienka, že v našej modernej spoločnosti nemôžeme žiť zdravo, pokiaľ neužívame výživové doplnky, pretože náš jedálny lístok nám nezabezpečuje dostatočný prísun nutrientov. Skutočne, ak si na raňajky dáte toast, sendvič na obed a poriadnu večeru, vaše telo nedostane optimálne množstvo výživy a budete musieť užívať výživové doplnky. Diéta opisovaná v tejto knihe vám však poskytne koncentrované množstvá nutrientov v ich prírodnej forme, ktoré telo rozpozná a vie, čo s nimi má urobiť. Odšŕavovanie zabezpečí ďalšie koncentrované dávky vitamínov, minerálov a iných užitočných látok. Kvalitný probiotický prípravok zvýši absorpčnú mieru nutrientov z potravín aspoň o 50 %. Okrem toho probiotické baktérie by mali byť hlavným zdrojom vitamínu B, K, biotínu a mnohých iných látok v tele. Tento je prvý z nedostatkov nutrientov, ktorý sa spravidla stratí, keď pacient začne užívať terapeutické dávky silných probiotík. Diéta a probiotiká naštartujú proces hojenia tráviacej sústavy a pacient začne správne vstrebávať výživné látky z potravín.

Ďalším dôležitým bodom, ktorý v prípade našich GAPS pacientov musíme brať do úvahy, je zápal a poškodenie ich tráviacej sústavy. Mnohé

syntetické doplnky spájame a náplne v tabletkách a tobolkách len ďalej zaťažia a dráždia aj tak citlivé GAPS črevá a nabúravajú proces hojenia.

Práve z tohto dôvodu neodporúčam žiadne vitamínové alebo minerálne doplnky na začiatku nutričného programu. Naopak, odporúčam najskôr vynaložiť čo najväčšie úsilie zaviesť diétu a naštartovať proces hojenia. Keď tráviaca sústava už funguje správne, vo väčšine prípadov sa vytratia nedostatky nutrientov aj bež užívania výživových doplnkov! Zmiznú prirodzeným spôsobom, pretože telo sa s nimi vyrovná samo.

Pochopiteľne každý pacient je iný a niektorý potrebuje cieleňé doplnenie výživných látok. O tom však musí rozhodnúť odborník. Nasleduje niekoľko dôležitých bodov, na ktoré sa pritom nesmie zabudnúť.

- Vyberte si doplnok bez látok, ktoré by potenciálne mohli zhoršiť stav čriev. Doplnky vo forme sirupu sú lepšie než prášky, tabletky či tobolky. Látkam, ktoré nie sú na zozname povolených potravín, sa treba taktiež vyhýbať.
- Vyberte si doplnok s vysokou mierou vstrebávania, napríklad vitamínové a minerálne doplnky s prídáním kyseliny humusovej. Tú produkujú baktérie v pôde. Má schopnosť zabezpečiť veľmi vysokú mieru absorpcie výživových doplnkov a výborne cheluje (detoxikuje) ťažké kovy. B. subtilis vo vašom probiotickom prípravku vám zabezpečí aj túto kyselinu.
- Snažte sa užívať čo najmenej výživových doplnkov!



# DETOXIKÁCIA ĽUDI SO SYNDRÓMOM GAP

*Nikdy nechod' k lekárovi, ktorému vyhynuli rastliny v kancelárii.*

Erma Bombecková

Žijeme v znečistenom svete. Dennodenne dýchame výfukové plyny a priemyselný odpad. Konzumujeme potraviny obsahujúce pesticídy, herbicídy a iné poľnohospodárske chemikálie. Pijeme mlieko a jeme mäso zvierat, ktorým bežne dávajú antibiotiká, steroidy a iné lieky. Konzumujeme nespočetné množstvo rôznych chemikálií v procesovaných potravinách. Používame kozmetické prípravky plné rôznych chemikálií, ktoré dokázané môžu spôsobiť rakovinu a sú všeobecne jedovaté pre človeka. Naše moderné nízkoenergetické domy a kancelárie sa stali vysoko toxickými. Moderné stavebné materiály, izolácia, farby, domáce čistiace prostriedky a protipožiarna materiály bez výnimky vypúšťajú jedovaté látky, ktoré dennodenne vdychujeme. Uvediem príklad: chemická analýza vyparovania bežného koberca a kobercového lepidla v moderných domácnostiach našla veľké množstvá jedovatých látok, napríklad formaldehydu, toluénu, xylénu, benzénu, metakrylátu, tetrachlóretylénu, metylnaftalénu, ftalátov a styrénu. Všetky tieto látky sa považujú za vysoko toxické pre človeka a my ich vdychujeme vo veľkých množstvách zakaždým, keď sme doma. Nemocnice a nákupné strediská majú dokonca ešte väčšiu hladinu toxických látok v ovzduší, aj preto sa ľudia obyčajne cítia unavení a vyčerpaní po nákupe alebo návšteve nemocnice. Akoby to všetko nestačilo, navyše berieme aj lieky na predpis, pijeme alkohol a fajčíme.

Ako teda vôbec prežijeme? Ako dokážeme žiť svoj život, chodiť do práce, mať deti a neodpadnúť pri prvom nádychu v rannej zápche na ulici?

Prežijeme vďaka veľmi dôležitému systému v našom tele. Vďaka systému, o ktorom sme donedávna nevedeli príliš veľa - ide o DETOXIKAČNÝ SYSTÉM.

Je to systém, ktorý funguje ako čistič nášho organizmu. Nepreržite odstraňuje toxíny jednak produkované normálnym metabolizmom tela, jednak prichádzajúce zvonku. Svoje stredisko má v pečeni a oddelenia v bunkách po celom tele. Sofistikovanosť a komplexnosť tohto systému je zarážajúca aj pre toho najvzdelanejšieho biochemika a mnohému, čo sa týka jeho fungovania, stále nerozumieme. Vieme však, že tento systém

k svojmu správne fungovaniu potrebuje konštantný prísun určitých výživných látok: zinku, horčíka, selénu, molybdénu a iných minerálov a stopových prvkov, stovky enzýmov, mnohé aminokyseliny a esenciálne tuky - všetko látky, ktorých GAPS deti a dospelí majú nedostatok. V dôsledku týchto nedostatkov sa detoxikácia v GAPS pacienti nemôže odohrať na optimálnom stupni. Na druhej strane však tento systém je u týchto pacientov zavalený prácou, pretože GAPS pacienti sú vysoko toxickí ľudia. Predstavte si robotníka, ktorému nedajú jesť a piť, a na druhej strane od neho vyžadujú stále viac roboty. Ako týmto požiadavkám vyhovie? Väčšinu svojej práce bude musieť nahromadiť a čakať na lepšie časy, keď sa k nim bude môcť vrátiť. Presne to spraví aj detoxikačný systém GAPS pacienta - uskladňuje rôzne toxíny v tkanivách tela, a neskôr sa k nim vráti. Z tohto dôvodu títo pacienti produkujú pozitívne testy na ťažké kovy, petrochemikálie a iné toxíny. Žiaľ, väčšinu z týchto jedovatých látok priťahujú tuky a preto sa najčastejšie usádzajú v mastných tkanivách tela. Ľudský mozog a zvyšok nervovej sústavy obsahuje veľké percento tuku vo svojich tkanivách a stáva sa tak skladom týchto toxínov. Mozog zaťažený toxicitou sa však nemôže správne rozvíjať ani fungovať, čo je zrejmé, keď sa pozrieme na GAPS pacientov.

Čo teda urobiť? Ako odstránime toto toxické bremeno z tela našich GAPS detí a dospelých, aby sme im umožnili správny rozvoj a fungovanie?

Prvým a najdôležitejším krokom je odstrániť hlavný zdroj toxicity, čo znamená vyčistiť a vyliečiť črevá.

Avšak samotné odstránenie hlavného zdroja toxicity nestačí. Čo spraviť so všetkými toxínmi, ktoré sa nahromadili v pacientovom tele? Čo spraviť so všetkými ťažkými kovmi, ktoré preukazujú pozitívne testy vykonané na GAPS deťoch a dospelých?

V posledných rokoch sa rozšírila nová metóda liečby - **chelácia ťažkých kovov** prostredníctvom chelačných liekov, najmä DMSA (Dimercapto Succinic Acid) a alfa-lipoovej kyseliny. Pôvodne túto skupinu liekov používali v armáde na liečbu pacientov vystavených ťažkým kovom a iným toxickým látkam. Momentálne na podporných fórach pre rodičov autistických detí sa o tejto téme veľmi intenzívne diskutuje. Je niekoľko lekárov, najmä v USA, ktorí predpisujú tieto lieky deťom a tvrdia, že sú pre nich prospešné. Počujeme správy od rodičov, ktorí sú presvedčení, že ich deťom pomohla práve táto terapia. Je tu však niekoľko vecí, ktoré určitým ľuďom, vrátane mňa, prekážajú. Chelačné lieky sú

lieky. Ako každý liek, aj ony majú vedľajšie účinky a spôsobujú komplikácie. Vôbec sa mi nepáči nápad užívať tieto lieky bez priameho lekárskeho dohľadu, nehovoriac o pravidelnom monitorovaní krvi. Pozrime sa na niektoré známe problémy.

1. DMSA a iné chelačné lieky spôsobujú úbytok kostnej drene, čo súvisí s dávkovaním a prejavuje sa vo forme neutropénie a trombocytopénie, čo môže ovplyvniť zrážanlivosť krvi a imunitnú reakciu krvi na infekcie a rôzne toxíny. Pacienti, ktorým sa nasadí chelačná terapia, musia byť z hľadiska zloženia krvi pravidelne monitorovaní. U niektorých detí i dospelých táto reakcia je natoľko vážna, že terapiu treba prerušiť.
2. Chelačné lieky spôsobia priam explóziu patologických kvasiniek a baktérií v črevách, čo pravdepodobne súvisí s potlačením imunitnej sústavy. Práve z tohto dôvodu lekári odporúčajú začať s cheláciou, až keď sa vylieči prípadná črevná dysbióza. Každý, kto má skúsenosti s črevnou dysbiózou, vie, ako ťažko sa lieči. GAPS pacienti sa musia vysporiadať s črevnou dysbiózou ako svojou základnou a prvoradou patológiou a napriek našim skúsenostiam ešte stále nemôžeme s istotou povedať, či sa toho dá úplne zbaviť.
3. Chelačné prípravky, okrem toho, že odvádzajú ťažké kovy, viažu na seba aj esenciálne minerály a odvádzajú ich z tela. Chelujú napríklad aj zinok, preto sa ten predpisuje vo veľkých dávkach pred chelačnou terapiou i počas nej. Lekári, ktorí majú skúsenosti s dopĺňaním zinku, však vedia, že tento minerál má veľmi komplexný absorpčný mechanizmus, a ten si vyžaduje normálnu kyslosť žalúdka. GAPS pacienti nemajú normálnu hladinu žalúdočnej kyseliny, čo znemožní vstrebávanie zinku. Navyše už vieme, že GAPS pacienti majú aj tak nedostatok tohto minerálu, a to celkom vážny. Okrem zinku chelačné lieky odvádzajú aj iné esenciálne minerály, ktoré týmto pacientom chýbajú, napríklad horčík, molybdén a iné. Preto chelačný protokol obsahuje taktiež veľmi intenzívne doplnky s veľkým množstvom rôznych výživných látok.
4. Pacienti na chelačných liekoch vykazujú v krvi vysokú hladinu enzýmov, zvaných transaminázy, čo nasvedčuje tomu, že ide o poškodenie pečene, najmä poškodenie hepatocytov (pečeňových buniek).
5. Chelačné lieky sa neodporúčajú ľuďom s renálnymi problémami, pretože môžu poškodiť obličky. Funkcia obličiek ako aj funkcia pečene sa musia počas chelácie pravidelne monitorovať.

6. Rodičia autistických detí hovoria, že počas chelácie pozorovali dlhý zoznam vedľajších účinkov: regres autistických symptómov, anorexia, únava, podráždenosť, nevoľnosť, poruchy spánku, hnačka, plynatosť, kožné vyrážky. V niektorých prípadoch lekári hlásili aj vážne komplikácie ako Stevens-Johnsonov syndróm (vážna toxická reakcia s vysokou horúčkou, hnačkou, polyartritídou, erozívnymi vyrážkami, myalgiou a pneumonitísom - spravidla liečené steroidnými liekmi), hemolýzu (zničenie červených krviniek), ako sme už spomínali, sem patrí aj neutropénia (znížený počet červených krviniek, zvaných neutrofilov, s rolou v imunitných reakciách) a trombocytopenia (nízky počet trombocytov, ktoré sú zodpovedné najmä za zrážanlivosť krvi).
7. Veľký počet autistických detí sa vraj cítia lepšie počas chelácie, ale sotva prestanú užívať tieto lieky, zaznamenávajú regres do svojho predchádzajúceho stavu. Jedno z vysvetlení je, že po vysadení liekov si tieto deti znovu nahromadia zásoby ťažkých kovov zo životného prostredia, pretože ich vlastný detoxikačný systém si s nimi nevie poradiť.

Doposiaľ nie sú dostupné žiadne vedecké údaje o tom, či chelácia skutočne funguje alebo nie, iba anekdotálne správy. Na nejakých štúdiách sa už pracuje, v ktorých sa snažia vyhodnotiť akékoľvek pokroky pripisované chelácii, ale percentá úspešnosti zatiaľ nie sú známe. Ak sa GAPS pacienti cítia po chelácii dobre, zatiaľ nevieme, do akej miery ide o pokrok, preto ich nemôžeme s pokojným svedomím vystaviť riziku a vedľajším účinkom takejto liečby, o jej cene ani nehovoriac.

Takže čo s ťažkými kovmi a inými toxínnymi plávajúcimi v tele našich pacientov? Nemôžeme na ne jednoducho zabudnúť. Nuž, existuje osvedčená metóda detoxikácie, ktorá z tela odvádza nielen ťažké kovy, ale aj mnohé iné jedy bez akýchkoľvek vedľajších účinkov alebo škodlivých komplikácií. Dokonca je to aj veľmi chutná metóda. Ocenia ju najmä deti! Táto metóda je **ODŠŤAVOVANIE**. Tisíce ľudí po celom svete sa zbavili smrteľných chorôb, na túto tému sa popísali tucty kníh, plných svedectiev a so stovkami vynikajúcich receptov. Niektoré veľké osobnosti prírodného liečiteľstva sa silne zasadzovali za odšŤavovanie a aktívne ho uplatňovali u svojich pacientov - Dr. Gerson a Dr. Norman Walker, aby sme uviedli aspoň pár mien. Stovky vedeckých štúdií sa publikovali na tému užitočnosti čerstvého surového ovocia a zeleniny pre zdravie človeka. Tieto šťavy poskytujú všetko dobré z ovocia a zeleniny v koncentrovanej forme a vo

veľkých množstvách. Napríklad na prípravu jedného pohára mrkvovej šťavy potrebujeme asi pol kg mrkvy. Nikto nezje toľko mrkvy najedno posedenie, ale všetky výživné látky z nich môžete jednoducho prijať v jednom pohári šťavy. Navyše odšťavovanie odstráni vlákniny, ktoré znemožňujú vstrebávanie mnohých výživných látok v ovocí i zelenine a zhoršujú stav aj tak citlivej tráviacej sústavy GAPS pacienta. Tráviaca sústava takmer nič nemusí spraviť pre strávenie ovocných štiav, vstrebajú sa približne za 20-25 minút a telu poskytnú koncentrovane všetky potrebné výživné látky. Odšťavovaním môžete konzumovať veľké množstvá čerstvej zeleniny a ovocia denne v najľahšie stráviteľnej a najchutnejšej forme. Mnohé GAPS deti i dospelí by nezjedli čerstvú zeleninu ani ovocie kvôli ich textúre. Konzumácia štiav vyrieši tento problém veľmi efektívne. Niektoré GAPS deti ani nepijú dostatok tekutiny cez deň. Chutné ovocné šťavy môžu vyriešiť aj tento problém. Ak váš pacient vypije aspoň dva poháre čerstvo pripravenej šťavy denne, svoje telo zásobí mnohými dôležitými vitamínmi, horčíkom, selénom, zinkom a inými minerálmi, aminokyselinami ako aj nutrientami, ktorých GAPS pacienti majú nedostatok. Kombinácia ananásu, mrkvy a malého množstva cvikle hneď ráno pripraví tráviacu sústavu na prichádzajúce jedlá, stimuluje tvorbu žalúdočnej kyseliny a pankreatických enzýmov. Zmes mrkvy, jablka, zeleru a cvikle má výbornú schopnosť čistiť pečeň. Zelené šťavy z listovej zeleniny (špenát, hlávkový šalát, petržlen, kôpor, mrkva a listy červenej repy) s paradajkou a citrónom sú výborným zdrojom horčíka a železa, takisto sú dobrým chelátorom ťažkých kovov. Šťava kapusty, jablka a zeleru stimuluje tvorbu tráviacich enzýmov a vynikajúco čistí obličky. Možností a kombinácií je nekonečné množstvo, môžete vyskúšať rôzne zmesi zelenín a ovocia, ktoré práve máte doma. Aby šťava bola chutná, a najmä, aby chutila deťom, skúste dať 50 % menej chutných, ale zato silne terapeutických prísad: mrkva, malé množstvo cvikle (nie viac než 5 % celkového množstva surovín), zeler, kapusta, hlávkový šalát, listová zelenina - špenát, petržlen, kôpor, bazalka, čerstvé listy žihľavy, listy červenej repy, mrkvy, biela a červená kapusta; a 50 % niektorých chutných prísad na zakrytie ostatných prísad: ananás, jablko, pomaranč, grep, hrozno, mango atď. (detailnejšie v časti receptov).

Čo s vlákninami? Pitie ovocných a zeleninových štiav neznamena, že pacient prestane jesť čerstvé ovocie a zeleninu. Pokiaľ GAPS pacient nemá hnačku, mal by pokračovať v konzumácii ovocia a zeleniny. Čerstvé šťavy považujte za dodatok koncentrovaných množstiev výživných látok v každom pohári. Najlepšie je ich konzumovať na prázdny žalúdok 20-25 minút pred jedlom a 2-2,5 hodiny po jedle.

Ale nemôžeme jednoducho kúpiť ovocné šťavy v obchode? Odpoveď je veľké NIE! Džúsy v obchodoch boli procesované a pasterizované, čo zničí všetky enzýmy a väčšinu vitamínov a fytonutrientov. Sú významným zdrojom procesovaného cukru, ktorý vyživuje abnormálne baktérie a kvasinky v črevách. V čerstvo pripravenej šťave prírodné cukry sú balansované enzýmami, minerálmi a inými výživnými látkami, ktoré ich premenia na energiu pre telo. Navyše, ak odšťavujete doma, presne viete, čo vaša ovocná šťava obsahuje, viete, že je čerstvá bez kontaminácie a oxidácie, a môžete sa celkom vyžiť pri vytváraní vlastných kombinácií ovocia a zeleniny. Existuje aj množstvo kníh o odšťavovaní s výbornými receptmi na každý zdravotný problém a na každú príležitosť. Aby ste svoje ovocné a zeleninové šťavy pretvorili na imunologický liek, pokúste sa k nim pridať čiernu bazu.

## Čierna baza

Čierna baza je malý strom, ktorý rastie takmer všade od studenej až po teplú klímu. Na jar kvitne bielymi kvetmi, ktoré sa na koniec leta premenia na malé čierne šťavnaté bobule. Liečivé účinky tejto rastliny sa využívajú už mnohé storočia. Jej kvety, bobule, listy a kôra sa v ľudovom liečiteľstve využívali na liečbu prechladnutia, zápalu pľúc, chrípok, bolesti hrdla, sennej nádchy, rôznych rán, infekcií očí a mnohých iných ochorení. V Anglicku sa z bobúľ dodnes vyrába víno, v Škandinávii sa z kvetov vyrába likér. Baza má veľmi silnú schopnosť stimulovať imunitu a je jedným z najsilnejších antivirálnych liekov, aké ľudstvo pozná.

Pri používaní tejto rastliny nemusíte byť veľmi skúseným bylinkárom. Mnohí z nás dokonca majú bazu vo svojom dvore, pretože je aj veľmi dekoratívna. Koncom leta nazbierajte zhľuky bobúľ, postačí vám menšie vedro. Dbajte, aby ste zbierali zrelé bobule - tie sú tmavočierne a šťavnaté. Doma oddeľte bobule od stonky vidličkou. Naukladajte ich do malých vreciek alebo dóz a zamrazte. Od konca leta nech sa to stane vašou večernou rutinou, že vyberiete 1-2 polievkových lyžíc bazových bobúľ z mrazničky, necháte ich do rána na izbovej teplote, a ráno z nich pripravíte pridaním ananásu, mrkvy alebo iného ovocia a zeleniny chutnú šťavu. Ak tak urobíte každý deň, alebo každý druhý deň počas zimnej sezóny, vo vašej rodine nikto neprechladne. Malé množstvo 1-2 polievkových lyžíc postačí pre štvorčlennú rodinu. Ak šťavu pripravujete len pre jednu osobu, postačí aj jedna čajová lyžička bazy. Okrem odšťavovania môžete bobule bazy pridávať aj do koláčov.

Na jar môžete zbierať aj kvety a taktiež ich zamraziť. Počas zimy z nich pripravíte chutné aromatické čaje, alebo ešte zmrazené ich rozdrvte medzi dlaňami a posypte nimi šalát. Kvety majú taktiež pozitívny účinok pre imunitnú sústavu. Môžete ich použiť v liečbe prechladnutí, chrípky či horúčky. Ten istý čaj môžete lokálne použiť na rany, škrabnutie, spálenie slnkom, omrzlinu či na boľavé oči. Tradične sa používa aj na sennú nádchu.

Viem si predstaviť, ako niekto namieta: „Som príliš zaneprázdnený na to, aby som zbieral bobule a kvety!“ Aj ten najvyťaženejší človek však má víkendy. Nie je to krásne, ak môžete s rodinou stráviť deň v prírode a pritom nazbierať plody bazy? Keď sa večer vrátite, môžete vhuľnúť do kresla pred televízor, vidličkou oddeľovať plody od stonky a pritom sledovať svoj obľúbený program v televízii. Keď sa program skončí, bobule dáte do vreciek a zamrazíte. Nie je to priveľká práca a zabezpečíte si dobrú dávku imunity do zimných dní. Dokonca vás to nič nestojí!

### **Všeobecná toxická zaťaženosť**

Významnou súčasťou liečby je čo najväčšia redukcia **všeobecnej toxikkej zaťažnosti** detoxikačného systému pacienta. Čo je všeobecná toxická zaťaženosť? Čokoľvek toxické zjeme, vdýchne, dotkne sa alebo natrieme na pokožku, sa vstrebe veľmi rýchlo a dodá ďalšiu prácu vášmu detoxikačnému systému. V prípade pacienta GAPS sú hlavným zdrojom toxicity pacientove črevá, ktoré zaťažujú detoxikačný systém obrovským objemom práce. Nie je múdre ďalej zaťažovať tento systém vystavením týchto pacientov ďalším toxickým a kancerogénnym látkam v našom životnom prostredí. O akých látkach hovoríme?

Pacientova domácnosť by sa mala čo najviac oslobodiť od chemikálií, redukujúc používanie chemických čistiacich prostriedkov, farieb, kobercových pesticíd a iných jedovatých látok. Prostriedky na čistenie kúpeľne, dlážky, leštidlá atď. zostávajú v ovzduší a na povrchoch a prispievajú k všeobecnej toxikkej zaťažnosti pacientovho detoxikačného systému. Chemikálie v domácnosti sa môžu nahradiť bezpečnejšími biologicky sa rozkladajúcimi prostriedkami z dielne rôznych eko a bio firiem. Snažte sa však používať ich čo najmenej. Väčšinu upratovania okolo domu môžete spraviť iba čistou vodou, prípadne pridaním malého množstva octu, citrónovej šťavy, sódy bikarbóny alebo olivového oleja. Vaše drevené dlážky napríklad môžete čistiť silným čajom. Nábytok môžete

leštiť zmesou jednej šálky olivového oleja a polovicou šálky octu. Flaky po červenom víne vyčistíte, ak na ne vylejete biele víno.

Kým sa váš pacient snaží detoxikovať, nemali by ste rekonštruovať byt či dom, ani dávať nové koberce alebo nábytok. Farby na steny, stavebné materiály, nové koberce a nový nábytok vyparujú množstvo silne toxických chemikálií, ktoré naše telo vstrebáva cez pľúca, pokožku a sliznice. Nové koberce môžu vypúšťať silne rakovinotvorný formaldehyd po dobu niekoľkých rokov. Nový nábytok je plný protipožiarnych látok, ktoré vo veľkej miere zaťažujú naše telá antimónom (jedovatý ťažký kov). Čerstvá farba na stenách vypúšťa tucty extrémne toxických chemikálií do ovzdušia domu aspoň po dobu šiestich mesiacov. Nedávno mi telefonovali rodičia autistického dieťaťa, ktoré okrem silného autizmu trpelo aj epilepsiou. Po nasadení GAPS nutričného protokolu záchvaty úplne prestali a dieťa sa cítilo stále lepšie. Rodičia sa potom rozhodli znovu vymaľovať dom. V deň, keď sa začali práce, dieťa dostalo silný epileptický záchvat. Epilepsia je vo väčšine prípadov, najmä u detí, následok toxicity. Detoxikačný systém tohto dieťaťa ešte celkom zjavne nebol pripravený na kontakt s takou mierou toxicity, ktorú tieto farby predstavovali.

Obrovským zdrojom všeobecnej toxickkej zaťaženia tela sú *kozmetické prípravky, parfumsy a iné látky osobnej hygieny*. Kozmetický priemysel je v podstate nekontrolovaný. Viac než tisíc rôznych rakovinotvorných látok sa bežne pridáva do šampónov, mydiel, zubnej pasty, kozmetiky, parfumov, krémov atď. Starý názor, že koža je bariérou, ktorá nepustí do tela žiadne toxíny, je nesprávny. Ľudská pleť vstrebe takmer všetko zo svojho okolia, a to veľmi účinne - niekedy dokonca účinnejšie ako tráviaca sústava. Jedovaté látky, ktoré vstúpia do tráviacej sústavy, musia prejsť pečeňou, kde sa rozložia a neutralizujú. Preto farmaceutický priemysel najnovšie vyrába čoraz viac náplastí alebo liekov, ktoré sa inak aplikujú na pleť. Odtiaľ sa hneď dostanú do krvného obehu bez pečenevej bariéry. Rozšírenie kozmetických a hygienických prípravkov vo veľkom prispieva modernej epidémii rakoviny. Deti, ženy i muži sa dennodenne nevedome vystavujú pôsobeniu obrovského množstva kancerogénnych látok, keď ich natierajú na svoju pokožku. Výborným príkladom je rakovina prsníka. Bunky z rakovinou napadnutého prsníka sú v mnohých prípadoch plné hliníka - jedovatého ťažkého kovu. Odkiaľ všetok ten hliník? Pravdepodobne z blízkosti - z dezodorantov, ktoré sa aplikujú a vstrebávajú pod pazuchu. Nedávny výskum ťažkých kovov ukázal, že ak im vystavili brezivé zviera, veľké množstvo týchto kovov sa akumulovalo v potomku. Práve preto je nesmierne dôležité, aby tehotné alebo dojčiace ženy dávali veľký pozor, čím



si natierajú telo, tvár, a čím si ošetrujú vlasy. V tejto knihe nemôžeme uviesť detailne všetky toxíny, ktoré naše kozmetické a hygienické prípravky obsahujú. Uvedieme iba tie najrozšírenejšie.

- Mastenec, telový púder - môže spôsobiť rakovinu vaječníkov. Nepoužívajte ho, najmä nie na deti!
- Laurylosíran sodný (SLS) - veľmi jedovatý čistiaci prostriedok, prítomný takmer vo všetkých šampónoch, mydlách a zubných pastách.
- Fluorid - hrozný jed pre všetky časti tela. Prítomný najmä v zubných pastách a iných dentálnych prípravkoch. Pridávajú ho aj do vodných zdrojov, dokonca sa podáva aj deťom vo forme kvapiek. Ak o ňom veľa neviete, vrelo vám odporúčam naštudovať si o ňom čo najviac a vyhýbať sa mu ako moru.
- Titanium dioxid - kancerogénny.
- Trietanolamín (TEA) a dietanolamín (DEA) tvoria rakovinotvorné nitrosamíny.
- Lanolín, ktorý sám osebe nie je toxický, ale často je kontaminovaný látkou DDT a inými rakovinotvornými pesticídmi.
- Dioxány vdychujeme a vstrebávame cez pokožku - veľmi kancerogénne.
- Sacharín - kancerogénny.
- Formaldehyd - toxický a kancerogénny.
- Propylene glycol - kancerogénne.
- Olovo, hliník a iné ťažké kovy sú prítomné v mnohých hygienických prípravkoch, obsahuje ich najmä každý dezodorant a make-up.

GAPS pacienti by mali obmedziť používanie týchto prípravkov na absolútne minimum. Telo nepotrebuje mydlo, sprchový gél, ani penu do kúpeľa. Tieto prípravky nielen že prispievajú k všeobecnej toxickej zaťažnosti tela, ale taktiež zmývajú z pokožky dôležité oleje, ktoré ju ochraňujú pred infekciami a vysušovaním. Voda a špongia úplne stačia.

Dieťa nepotrebuje žiadne hygienické potreby okrem prírodnej zubnej pasty. Je množstvo firiem, ktoré vyrábajú bezpečné hygienické potreby bez obsahu vyššie vymenovaných škodlivých látok.

Ak chcete podporiť elimináciu jedovatých látok, pridajte do kúpeľa dieťaťa každý večer namiesto mydla a peny šálku jablčného octu. Ten znormализuje pH pokožky a podporí vhodnú kožnú flóru, navyše napomáha procesu detoxikácie. Každý druhý deň pridajte do kúpeľa Epsomskú kúpeľnú soľ, ktorá takisto napomáha detoxikácii. Pravidelne

vetrajte a snažte sa, aby vaše dieťa strávilo na čerstvom vzduchu čo najviac času.

Plavárne sú veľmi toxické miesta. Ľudia si často myslia, že chodiť do plavárne je veľmi zdravé. Čo sa týka telesného cvičenia, je to naozaj pravda. Okrem zopár bazénov na svete, sterilizovaných ozónom, sa však na sterilizáciu vody bežne používajú chlórové prípravky. Chlór je jed, ktorý negatívne ovplyvňuje každú časť tela, najviac však imunitnú sústavu a pečeň. Prostredníctvom pokožky sa vstrebáva veľmi rýchlo. Okrem toho sa nad hladinou vody vznáša aj hrubá vrstva chlórového plynu, čo plavci, deti i dospelí, vdychujú. Vdychnutý chlór sa v pľúcach absorbuje takmer okamžite do krvného obehu. GAPS pacienti sú aj tak plní toxínov. Plávanie v chlórovej vode iba pridá k ich toxicite.

GAPS pacienti by mali plávať radšej v prírodných vodách, v jazerách, riekach a mori než v toxickkej chemickej polievke plavárni. Prírodné vody sú plné života, biologickej energie z rastlín a rôznych tvorov, minerálov, enzýmov a mnohých iných prospešných látok. Kúpanie v prírodných vodách sa po stáročia oceňovalo ako veľmi prospešné zdraviu, v prípade mnohých zdravotných problémov terapeutické. Pochopiteľne, musíte sa uistiť, že voda, v ktorej sa chystáte kúpať, je vzdialená akémukoľvek priemyselnému znečisteniu.

Pracie prášky a aviváže zostávajú v látke nášho oblečenia, posteľnej bielizni a uterákoch, a takisto prispievajú k našej toxickkej preťažnosti. Snažte sa nájsť bezpečnejšie a ekologickejšie alternatívy.

Izbové kvetiny sú našimi dobrými priateľmi, pokiaľ ide o elimináciu jedovatých látok v našej domácnosti. Vdychujú toxické plyny a vypúšťajú kyslík a iné prospešné látky. Zaoštarajte si muškáty, brečtan, všetky druhy zelenca, aloe veru, fikusy a iné druhy izbových kvetín. Čím viac, tým lepšie; najmä v spálni! Starajte sa o ne, aby nesplesnivali, pretože niektorí GAPS pacienti môžu mať alergiu na pieseň.

Detoxikácia a zníženie kontaktu s toxínmi v našom životnom prostredí musí zohrávať dôležitú súčasť liečby syndrómu GAP. Normalizovanie črevnej flóry, vhodná výživná diéta, konzumácia čistej vody, odšťavovanie ovocia a zeleniny a vyhýbanie sa jedovatým látkam sú prirodzenými krokmi, ktoré platia pre všetkých, a k tomu bez vedľajších účinkov!

Zdravé telo je zvnútra čisté!

Šťastné očisťovanie!

# TRETIA ČASŤ: RÔZNE ZÁLEŽITOSTI

## 1. ZÁPALY UCHA A GLEJTOVÉ UCHO

Infekcie ucha a glejtové ucho sú najčastejším dôvodom, prečo GAPS pacientom v prvých rokoch života predpisujú veľkého množstvo antibiotík. Ak sa však pozeráme iba na infekcie ucha a glejtové ucho, vidíme ďalšiu vznikajúcu epidémiu. Viac než tretina všetkých návštev u obvodných pediatrov je kvôli infekcii uší. Približne dve tretiny všetkých detí prekoná infekciu uší raz do roka, pričom tretina ich prekoná aj štyri razy do roka.

Prečo sa táto epidémia takto rozvinula? Prečo väčšina detí po nekoenečných antibiotických terapiách končí pri operácii trubíc (grommets) do bubienka?

Aby sme tomuto fenoménu porozumeli, musíme si pozrieť štruktúru ucha.

Infekcie ucha sa odohrávajú v strednom uchu, ktoré je veľmi malým uzavretým priestorom - meria asi 1 cm<sup>3</sup>. Jeho prvoradou úlohou je posunúť zvuk od bubienka do vnútra ucha, čo vykonáva veľmi účinne prostredníctvom troch vzájomne pospájaných kostí. Stredné ucho je naplnené vzduchom a od vonkajšieho vzduchovodu ho delí bubienok. S vonkajším svetom je však spojené prostredníctvom trubice, zvanej zvuková alebo Eustachova trubica. Táto trubica zohráva ústrednú rolu pri zápaloch stredného ucha a vzniku glejtového ucha, preto sa na ňu teraz pozrieme detailnejšie.

Eustachova trubica siaha od vnútornej steny stredného ucha po zadnú stenu nosohltana, kde má otvor veľmi blízko k zadnej časti nosa. Hlavná funkcia tejto trubice je vyrovnávať tlak v strednom uchu s atmosferickým tlakom. Otvor Eustachovej trubice v hltane je chránený uzlom lymfatického tkaniva, zvaným trubicová mandľa (obr. č. 8). Tieto trubicové mandle tvoria súčasť imunitnej sústavy. Ich funkciou je zabrániť nosičom infekcií dostať sa cez nos a hrdlo do Eustachovej trubice, a prostredníctvom nej do stredného ucha. Existuje situácia, keď veľmi dobre pociťujeme ich prítomnosť. Verím, že si každý pamätá sediac v lietadle pociť zaľahnutých uší. Ide o to, že tieto trubicové mandle sa zapália a napučnú následkom infekcie, alebo jednoducho kvôli klimatizácii v lietadle. Keď sa trubicová mandľa zväčší, zablokuje vchod do Eustachovej trubice. Následkom tohto sa tlak v strednom uchu nemôže vyrovnáť s meniacim sa atmosferickým tlakom pri odlete alebo pristávaní, a vy pociťujete, že vám zaľahli uši a bolia vás. Zívanie, prehltnutie, žutie alebo držanie nosa a úst

*Obrázok č. 8 Vzájomná prepojenosť stredného ucha a hltana.*

zatvorených, pričom postupne uvoľňujeme vzduch z pľúc, rozšíri Eustachovu trubicu a uvoľní cestu vzduchu do stredného ucha. Ak sú však trubicové mandle príliš napuchnuté, ani tieto kroky vám nepomôžu.

Eustachova trubica je najsamozrejmější cestou, keďže sa infekcia dostane do stredného ucha. Nie je to však až také jednoduché.

Sliznice Eustachovej trubice sú pokryté riasnatým epitelom a obsahujú množstvo hlienových žliaz a lymfatických uzlíkov. Riasnatý epitel

je vrstva buniek s mikroskopickými vláskami. Tieto sú obyčajne otočené chrbtom k strednému uchu smerom k nosohltanu vytvárajúc bariéru odpadu z jedla a vzduchu, ktorý sa chce dostať do stredného ucha z nosa a úst. Početné bunky tvoriace hlien na stenách Eustachových trubíc neustále čistia trubice vylučovaním hlienu, ktorý sa pohybuje v smere spomínaných vlások dole do zadnej časti nosa. Ak by sa nejaká infekcia chcela dostať do stredného ucha, musela by sa popasovať smerom nahor, proti tomuto prúdu hlienu. Ak sa aj nejaký nosič infekcie dostane k Eustachovej trubici, lymfatické uzlíky na jej stene, ktoré tvoria súčasť imunitnej sústavy, začnú útok a odrovnajú tohto útočníka. Samozrejme, pred tým, než sa útočník dostane k Eustachovej trubici, musí sa dostať cez prvú bariéru - trubicovú mandľu, ktorá je zhlukom imunitných buniek, so špeciálnym poslaním zastaviť všetkých útočníkov. Takáto kombinácia faktorov poskytuje celkom značnú ochranu pre stredné ucho. U zdravých detí to funguje presne ako má. Prečo však u mnohých detí táto ochrana nefunguje? Ako sa infekcia dostane cez všetky tieto bariéry? Prečo sme svedkami epidémie zápalu stredného ucha a glejtového ucha?

Dostali sme sa k veľmi dôležitému bodu. Ústa, nos, Eustachove trubice a stredné ucho novorodenca sú sterilné. Veľmi rýchlo po narodení ústa, nos a hrdlo obývajú celé populácie rôznych mikróbov, ktoré pochádzajú z vonkajšieho sveta, z matky, otca a ostatných ľudí v kontakte s dieťaťom. Podobne ako v prípade čriev, pod vplyvom rôznych faktorov, o ktorých už bola reč, u mnohých detí sa vyvinie abnormálna flóra v tejto oblasti. Spôsobuje to dve veci. Po prvé, epitel Eustachových trubíc začne vytvárať priveľa hlienu s cieľom obrany a čistenia. Po druhé, trubicové mandle budú v stave chronického zápalu blokovať vchod trubíc a nepovolia hlienu vytekať. Stredné ucho sa čoskoro naplní hlienom. Tento stav nazývame glejtové ucho. Hlien nepovolí posúvanie zvuku cez stredné ucho, čo poškodzuje sluch dieťaťa, spomalí teda jeho celkový rozvoj. Mnohé deti trpiace glejtovým uchem sa možno nestanú autistami, ale poznačí to ich schopnosť učiť sa. Medzi týmito deťmi je veľmi častý oneskorený rozvoj reči. Hlien vyplňujúci ich stredné ucho je výbornou pôdou pre akúkoľvek infekciu, ktorá sa z nosa dostane cez Eustachovu trubicu do stredného ucha. Keď k tomu dôjde, dieťa už vykazuje typické symptómy zápalu ucha - bolesti a teploty, na čo mu lekár predpíše antibiotiká. Antibiotiká síce odstránia nosiča infekcie, ale neodstránia glejtové ucho. Z dlhodobej perspektívy dokonca narobia väčšiu škodu, pretože ešte viac zmenia bakteriálnu flóru v nose a hrdle. Takže kým stredné ucho je stále naplnené hlienom, v ktorom sa baktériám veľmi darí,

pravdepodobne dôjde k opakovanej infekcii ucha, a to čoskoro. Keď dieťa prekoná niekoľko zápalov stredného ucha, operačne sa mu vloží do bubienka malá trubica (grommet), aby hlien mohol odtekať aj ďalším kanálom. Tento zákrok je symptomatickou liečbou, ale spravidla pomôže odstrániť problém glejtového ucha a pretrhne reťaz opakujúcich sa zápalov. Takže epitel stredného ucha a Eustachova trubica budú naďalej vytvárať priveľa hlienu, prirodzený odvodný kanál pre tento hlien bude naďalej blokovaný, hlien zo stredného ucha však bude vytekať z tela umelým kanálom - trubicou v bubienku (grommet).

Ako som povedala, ventilačné trubice sú symptomatickou liečbou, pomoc, ktorá neodstráni samotný problém. Tým je abnormálna flóra v nose a hrdle dieťaťa. Prax ukazuje, že keď sa táto flóra normalizuje, glejtové ucho a zápaly stredného ucha sa vytratia. Na normálnizovanie bakteriálnej flóry tejto oblasti sú potrebné dva kroky.

Po prvé, jedlo konzumované pacientom by nemalo poskytovať potravu pre abnormálne baktérie. Ako sme to opisovali v predchádzajúcich kapitolách, tieto potraviny zahŕňajú cukor, mlieko a procesované uhľohydráty. Je až zarážajúce, ako rýchlo sa glejtové ucho napraví, ak tieto suroviny odstránime z pacientovho jedálneho lístka.

Druhým dôležitým krokom je pridanie silných terapeutických probiotík do diétarneho režimu dieťaťa. Benefičné baktérie v probiotickom prípravku pomôžu odstrániť patogénnu flóru a znovu nastolíť zdravú flóru v ústach, nose i hrdle, čo pomôže dieťaťu zbaviť sa zápalu stredného ucha. K tomu, okrem užívania probiotík, často odporúčam rodičom detí, ktoré na svojej klinike ošetrujem, aby každý večer otvorili tobolku probiotík a tesne pred spaním, keď dieťa už má umyté zuby a už nebude nič piť, vysypali dieťaťu na jazyk obsah tobolky. Týmto spôsobom môžu probiotické baktérie pracovať na flóre úst, nosa a hrdla celú noc. Keďže zadná časť úst a nosa sa otvárajú v tom istom priestore, probiotické baktérie majú dobrú šancu dosiahnuť zadný trakt nosa, kde sa nachádzajú trubicové mandle, a vysporiadať sa s patogénnou flórou v tejto oblasti. Navyše, stimulácia imúnnych reakcií, ktoré probiotické baktérie produkujú, pomáha aj odstráneniu akýchkoľvek infekcií. V dôsledku toho zápal ustúpi, mandle nadobudnú svoju normálnu veľkosť a už viac neblokujú Eustachovu trubicu, čím sa umožní odtok hlienu zo stredného ucha. Toto vyrieši glejtové ucho a nekonečnú reťaz zápalov stredného ucha.

Ďalším faktorom, ktorý často prispieva k zápalom ucha, sú potravinové alergie, predovšetkým alergia na mlieko. V predchádzajúcich kapitolách sme už preberali, akú rolu zohráva črevná flóra pri vzniku

potravinových alergií. Pomocou diéty a probiotík môžeme zlepšiť stav črevnej flóry a imunitnej sústavy dieťaťa. Podľa klinickej skúsenosti, keď sa črevá zahoja, množstvo potravinových alergií ustúpi. Zatiaľ sa však odporúča vyhýbať jedlám, na ktoré dieťa môže byť alergické, predovšetkým kravskému mlieku.

Meniť diétu dieťaťa a znovu ustanoviť normálnu bakteriálnu flóru v hrdle si však vyžaduje čas. Čo máme spraviť, ak náhle nastúpi infekcia?

Najčastejšie sa, žiaľ, naordinujú antibiotiká. Je to rutinná reakcia lekárskej profesie v celom západnom svete. Venovali sme sa už vplyvu antibiotík na bakteriálnu flóru tela (v črevách, na pokožke, na všetkých slizniciach, vrátane nosa, hrdla a uší). Aj keď antibiotická terapia vyliechi prebiehajúci zápal v uchu, pripraví však cestu ďalšiemu zápalu. Okrem zničenia benefičných baktérií, antibiotiká sa malým deťom podávajú vo forme sirupu, ktorý obsahuje koncentrované množstvo cukru a škrobov, čo podporuje rast a množenie sa patogénnych mikrobov v hrdle, z ktorých mnohé sú odolné na antibiotiká. V dôsledku toho sa patogénne baktérie budú množiť aj počas antibiotickej kúry. Mnohé z detí, ktoré ošetrujem, často majú ďalší zápal čoskoro, ako sa vysadia antibiotiká. Deťom sa v takýchto prípadoch, žiaľ, nasadia permanentné antibiotiká na dlhé mesiace, čo spravidla veľmi výrazne poškodí ich telesnú flóru a imunitnú sústavu.

Vykonalí sa porovnávajúce štúdie, v ktorých jedna skupina detí so zápalom stredného ucha dostala antibiotickú liečbu, druhá sa nijako neliečila. Výsledky týchto štúdií boli identické - neexistuje rozdiel vo výsledku zápalu ucha po antibiotickej liečbe či bez nej.

Ak teda dieťaťu so zápalom stredného ucha neposkytnete žiadnu liečbu, presne tak rýchlo sa uzdraví. Niet však dôvodu nechať dieťa úplne bez pomoci. Ľudia po stáročia liečili infekcie ucha jednoduchými domácimi prípravkami. Niekoľko návrhov:

1. Pokiaľ sa to dá, držte dieťa v izbe a v teple, kým zápal neustúpi. A na hlavu mu dajte teplú pletenú čiapku a teplý sveter. Prinúťte ho, aby malo čiapku neustále na hlave - vo dne i v noci.
2. Dajte mu piť veľa teplej tekutiny. Horúca voda s plátkom citróna a lyžičkou medu úplne postačí. Dieťa si posadte do lona a podávajte mu nápoj pomaly po lyžičkách. Dávajte pozor, aby ste ho nepopálili, ale aby zároveň nápoj bol čo najteplejší. Keď dopije nápoj, na jazyk mu nasypťe probiotiká. Ak sa bráni mať prášok na jazyku, probiotiká zamiešajte do poslednej lyžice nápoja. Nezapudnite, že ide o živé baktérie, ktoré horúca voda zničí, preto ich

vždy pridávajúte do teplého až vlažného nápoja. Okrem horúcej vody s citrónom a medom môžete uvariť aj bylinkové čaje: kamilkový, nechtíkový, majoránkový, eukalyptový a tymianový, ktoré majú protizápalové a antiseptické účinky. Dbajte, aby ste si kúpili čisté a celé bylinky bez pridaných látok. Jednu čajovú lyžičku bylín dajte do kanvice, zalejte horúcou vodou a nechajte luhovať päť minút. Čaj precedte, nalejte do šálky, osladte medom a podávajte pacientovi po lyžičke. Keď dopije čaj, nasypťte mu probiotiká na jazyk.

3. 1-2 polievkové lyžice za studena lisovaného olivového oleja premiešajte s jedným pretlačeným strúčikom cesnaku. Nechajte odstáť 3 minúty, precedte. Tento olej kvapkajte dieťaťu do uší každú hodinu, najmä pred spaním. Olej udržujte na izbovej teplote, pred kvapkaním mierne zohrejte. Postavte nádobu s olejom do misy s teplou vodou (nie horúcou, aby ste neznižili účinnosť oleja). Olej nezohrievajte v mikrovlnke, pretože tá zničí enzýmy a iné aktívne látky v ňom. Každý deň pripravte novú zmes; čím je čerstvejšia, tým je aj účinnejšia. Na trhu sú dostupné aj kvapky do uší s obsahom olivového a cesnakového oleja, levanduľového oleja, nechtíkového oleja či iných bylín.
4. Starý cibuľový liek. Jednu veľkú cibuľu nakrájajte najemno a zabaľte do kúska bavlnenej látky. Dajte do mikrovlnky a zohrejte, až kým je to ešte znesiteľné na dotyk. Dajte balík dieťaťu na uši a pokryte teplou čiapkou (najlepšie vám poslúži mäkká pletená čiapka). Medzi cibuľový balík a čiapku môžete dať aj kus fólie, aby čiapka nenasiakla cibuľovou šťavou. Keď sa zábal ochladí, znovu ho zohrejte v mikrovlnke a znovu ho dajte na uši pod čiapku. Táto procedúra je veľmi relaxujúca pre dieťa a veľmi vhodná vo večerných hodinách pred zaspávaním. Narobí sice veľa špiny a dieťa bude chvíľu zapáchať po cibuli, ale je to veľmi účinná liečebná metóda. Po aplikovaní cibuľového zábalu nechajte na dieťaťi čiapku a malo by spať na strane zapáleného ucha, aby sa akumulované teplo udržalo.

Ak vaše dieťa má teplotu pod 38 °C, nemusíte ju nijako znižovať. Teplota je spôsob, ako sa telo vyrovnáva s infekciou. Teploty nad 38 °C by sa však mali znižovať, pretože môžu byť nebezpečné. Žiaľ, všetky protizápalové prípravky pre deti sú dostupné len vo forme sirupu, plného cukru a škrobov, ktorým by sa GAPS dieťa malo vyhýbať. Rodičom odporúčam používať



aspirín pre deti (pokiaľ dieťa nie je na aspirín alergické), ktorý veľmi účinne tlmí bolesť a znižuje zápal. Kúpte si rozpustný aspirín v 75 mg tabletkách, rozpusťte v teplej vode polovicu tablety a podajte dieťaťu s lyžičkou medu. Môžete ho rozpustiť aj v teplom bylinkovom čaji. Aspirín by sa nikdy nemal užívať na prázdny žalúdok, pretože môže dráždiť žalúdočnú stenu. Dajte malému pacientovi najskôr niečo zjesť, potom ponúknite rozpustený aspirín vo vode či čaji.

Aspirín je veľmi bezpečný liek, ktorý sa deťom podával po desaťročia, až kým sa neopísal jeden veľmi nejasný stav zvaný Reyeho syndróm. Toto ochorenie môže spôsobiť rad liekov, pesticíd a iných chemikálií. Spájanie aspirínu s Reyeho syndrómom viedlo k vyradeniu tohto lieku z bežného užívania v USA a vo Veľkej Británii, aj keď sa v prípade detského reumatizmu dodnes predpisuje. Časom sa aspirín nahradil paracetamolom, ktorý je dnes hlavným liekom proti bolesti a zápalom. Paracetamol je však oveľa nebezpečnejší liek ako aspirín. Kvôli horkej chuti musí sa miešať s veľmi koncentrovanými látkami na báze cukru, s cieľom kamuflovať jeho pôvodnú chuť. Vieme, že GAPS deti by sa mali vyhýbať cukru, aspirín je dobrá voľba aj kvôli jemnej chuti a jednoduchej aplikácii. Je jedným z najstarších a najbezpečnejších proti zápalových liekov. Okrem toho, že znižuje zápal a bolesť, taktiež prekrvuje telo, zlepšuje cirkuláciu. V mnohých prípadoch samotný aspirín úspešne vylieči zápal stredného ucha pravdepodobne aj tým, že uľahčí vytekание hlienu zo stredného ucha.

Upozornenie: Ak vaše dieťa má akýkoľvek zriedkavý genetický problém, poškodenú pečeň či obličky, vždy konzultujte lekára pred užívaním akéhokoľvek lieku, vrátane aspirínu.

Všetky tieto kroky by sa mali uplatniť v liečbe čo najskôr. Ak po 2-3 dňoch bolesť a teplota neustúpia, možno budete musieť siahnuť po antibiotikách. Vo väčšine prípadov však tieto prírodné liečebné metódy fungujú dobre a dieťa prekoná zápal bez návštevy lekára. Medzičasom zvažte, či nezačnete s dlhodobou intervenciou (diéta a probiotiká) čo najskôr, aby ste predišli ďalším zápalom.

## 2. TOP 10 KROKOV NA ZVÝŠENIE IMUNITY

1. Za studena lisované oleje: olivový olej, rybie oleje, olej z orechov a semienok.
2. Čerstvé vajcia, najmä surové žitko.
3. Cibuľa a cesnak.
4. Čerstvo odšŕavené ovocie a zelenina.
5. Pravidelná konzumácia zeleniny: petržlenu, kôpru, koriandra, jarnej cibuľky a cesnaku atď.
6. Doplnky s probiotikami a kvasené jedlá.
7. Kontakt so zvieratami: kone, psy atď. Ak rodina má domáce zviera, zvyšuje to imunologický status dieťaťa.
8. Fyzická aktivita na čerstvom vzduchu.
9. Plávanie v čistých prírodných vodách: jazero, rieka a more.
10. Tráviť čas na slnku a rozumne sa opaľovať.

### 3. TOP 10 OKOLNOSTÍ, KTORÉ NIČIA IMUNITU

1. Cukor a všetko, čo ho obsahuje: cukrovinky, nealkoholické nápoje, cukrárenské výrobky, zmrzlina atď.
2. Procesované uhľohydráty: koláče, piškóty, sušienky, raňajkové cereálie, biely chlieb a cestoviny.
3. Chemicky modifikované a umelé masti: margaríny, náhrady masla, rastlinné oleje na varenie, procesované potraviny nimi pripravené.
4. Nedostatok vysoko kvalitných proteínov v jedálnom lístku z mäsa a rýb, vajec, mliečnych výrobkov, rôznych druhov orechov.
5. Vystavenie pôsobeniu ľudstvom vyrobeným chemikáliám: čistiace a práce prostriedky, prípravky pre osobnú hygienu, farby, látky znižujúce horľavosť, petrochemikálie, pesticídy atď.
6. Vystavenie pôsobeniu ľudstvom vyrobenému žiareniu: elektronické obrazovky (televízor, počítač, play station atď.), mobilné telefóny, elektrické vedenia vysokého napätia, nukleárne stanice a nukleárny odpad.
7. Lieky: antibiotiká, steroidy, antidepresíva, analgetiká, lieky proti rakovine, antivirálne lieky atď.
8. Nedostatok čerstvého vzduchu a telesnej aktivity.
9. Nedostatok slnka.
10. Nedostatočný kontakt s bežnými mikróbmi vo svojom okolí. Život v príliš sterilizovanom prostredí silno podporuje poškodenú imunitu. Imunitná sústava potrebuje neustálu stimuláciu zo strany mikróbov v životnom prostredí.

## 4. ZÁPCHA

Mnohí GAPS pacienti, ktorých ošetrujem na svojej klinike, majú zápchu. Ich zápcha je niekedy veľmi vážna, v takýchto prípadoch pacient nemá stolicu 5-7-10 alebo viac dní.

Bežný scenár vyzerá takto. Malý chlapec J. už nemal stolicu viac ako týždeň a potom na toalete vytlačí enormne veľkú stolicu, pričom vrieska od bolesti. Jeho matka opisovala tento úkon ako pôrod. Stolica bola na začiatku tvrdá a veľká, neskôr pokračovala v mäkšej až vodnatej stolici. Jeho konečník pritom popraskal a krvácal. Sotva sa však rany zahojili, 0 sedem dní prichádzala ďalšia stolica, ktorá mu konečník znovu natrhla. Táto situácia bola vážna, ale zďaleka nie taká hrozná ako ďalší typický scenár.

Malé dievčatko B. má veľkú chuť do jedla a najradšej by jedla celý deň. Napriek tomu však nemávala stolicu niekedy aj 10 dní. Po tomto čase mávala iba malé množstvo kašovitej stolice, ktorá vychádzala v tenkých strapcoch. Takýto typ stolice nazývame pretekaním. Ide o stolicu, ktorá sa pretlačí (pretečie) medzi veľkými kompaktnými masami stolice, skladovanými v črevách aj niekoľko mesiacov, intoxikujúc dieťa. A skutočne, jej poruchy učenia boli oveľa vážnejšie než chlapca J., ktorú dokázal vyprázdniť črevá, aj keď iba raz za týždeň.

Zápcha je vždy znakom nedostatočnej črevnej flóry tak u detí ako u dospelých. Benefičné baktérie, ktoré obývajú črevá, zohrávajú rozhodujúcu úlohu v správnej tvorbe i vylučovaní stolice. Najpočetnejšími kmeňmi dobrých baktérií v zdravom čreve sú *Bifidobaktérie* a fyziologické kmene *E. coli*. Tieto baktérie produkujú celú plejádu enzýmov a iných aktívnych látok, aktivita ktorých je nevyhnutná pre správnu lubrikáciu stolice a pre jej vytlačenie, len čo je pripravená. Zdravá osoba by mala mať 1-2 stolice denne. GAPS deti a dospelí nemajú normálnu črevnú flóru, preto majú tak často hnačku aj zápchu. Kolonizácia ich čriev benefičnými baktériami je najdôležitejším krokom v liečbe zápch. V mnohých prípadoch zápcha sa upraví zmenou stravy a podávaním terapeutických dávok probiotík perorálne. Vo vážnejších prípadoch však musíme siahnuť po iných metódach. Treba pohovoriť o klystíri.

Mnohí ľudia na Západe považujú samotnú tému klystíru za odpornú. Táto bezpečná a veľmi efektívna metóda je však pravdepodobne taká stará ako ľudstvo samé. V *Príručke o disciplíne*, ktorá pochádza spred 2000 rokov a našla sa medzi tzv. *Kumránskymi zvitkami*, sa detailne opisuje

postup klystíru a jeho prospešnosť pre zdravie. Ďalší dokument z tretieho storočia, uschovaný v archívoch Vatikánu, *Esénske evanjelium pokoja* tiež opisuje podrobný postup použitia klystíru a vrelo odporúča jeho praktizovanie ako „svätý krst anjelom vody“. Známy arabský lekár Ibn Sina Avicenna vo svojom nadčasovom diele *Canon Medicinæ* z 11. storočia sa zasadzoval za pravidelné klystíry na prečistenie tela i duše. Pravidelný klystír tvorí integrálnu súčasť prírodných liečebných programov pre také vážne ochorenia, ako sú rakovina, psychiatrické problémy, autoimúnne poruchy a iné. Klystírová sada je bežným vybavením kúpeľne v mnohých východných krajinách, používajú ju bez lekárskeho dozoru, bez predpisov tak deti ako aj dospelí.

Áké sú teda výhody klystíru?

- Je najefektívnejšou a najrýchlejšou úľavou zápchy.
- Je najefektívnejším spôsobom zbavenia sa kompaktných más fekálií v črevách, čím sa značne zníži množstvo toxínov v tele pacienta, pochádzajúcich z tohto centra hniloby.
- Je najlepším spôsobom, ako zaviesť probiotiká priamo do čriev.
- Je úplne bezpečný, pokiaľ sa postupuje správne.

### **Procedúra výplachu čriev**

Potrebnú sadu si môžete kúpiť v rôznych obchodoch či firmách zameraných na zdravie.

Uvarte 2 litre filtrovanej alebo kúpenej vody, nechajte vychladnúť na 40 °C.

Pripravte klystír. Poskladajte potrebné časti sady a zaveste klystírové vedierko asi meter nad miestom, kde váš pacient bude ležať. Vedro naplňte čistou vodou a na konci hadice vypustíte všetku vodu, hadicu znovu uzatvorte. Teraz naplňte vedro prevarenou teplou vodou, malé množstvo vypustíte, aby voda vymyla akúkoľvek prípadnú nečistotu v hadici. Zatvorte kohútik hadice.

Ak chcete zaviesť probiotické baktérie priamo do čriev, rozpustíte probiotiká v tejto teplej prevarenej vode. Použijete probiotiká s terapeutickým účinkom, pozostávajúce prevažne z kmeňov *Bifidobaktéria* dbajte, aby klystír obsahoval aspoň 4-5 miliárd živých baktérií. Pochopiteľne nemôžete použiť probiotiká vo forme tabletiiek, pretože tie obsahujú rôzne viazacie materiály a iné aditíva. Probiotiká vo forme prášku či toboliiek môžu obsahovať maltrodextrín alebo FOS, ktoré sú v klystíri povolené,

ale nie sú ideálne, pretože môžu spôsobiť nadmernú tvorbu plynov na niekoľko dní. Pre klystír je najlepšie používať čisté probiotiká bez akýchkoľvek iných prísad. Ak také nenájdete, môžete používať len čistú a teplú prevarenú vodu, alebo čistý a slabý kamilkový čaj (pozor, aby okrem kamilky tam neboli iné pridané látky). Ak do klystírovej vody pridáte aj niekoľko polievkových lyžíc domáceho jogurtu, môžete priniesť úľavu zapálenému alebo podráždenému konečníku.

V prípade dieťaťa je dobré mať so sebou dospelého pomocníka, ktorý buď urobí výplach čriev, alebo odvedie pozornosť dieťaťa. Celý proces musí byť pre dieťa čo najpríjemnejší. Pripravte mu mäkké, pohodlné miesto, kde si ľahne pod klystírové vedierko, zároveň nie príďaleko od záchodu. Prípadne pripravte nočník. Pripravte mu aj niekoľko obľúbených hračiek, knižiek alebo video, aby ste ho zabavili. Dieťa si má ľahnúť na pravú stranu, kolená pokrčiť, aby boli blízko hrudi. Na klystírovú striekačku a na konečník dieťaťa naneste Aloe Vera gél ako lubrikant. Koniec striekačky môžete zohriať pod teplou vodou, bude to dieťaťu príjemnejšie. Opatrne vovedte striekačku do konečníka dieťaťa, asi 1-2 cm hlboko, a otočte kohútikom. Keďže ste vedierko umiestnili do výšky 1 m nad dieťaťom, voda teraz vyteká pod silou gravitácie priamo do čriev dieťaťa. Zo začiatku postačí aj 100 ml vody, toto množstvo sa postupne zvýši (asi na 1 liter). Čím viac vody sa pohodlne znesie v črevách, tým hlbšie čistenie sa dosiahne. Zatvorte kohútik klystíru, vyberte striekačku. Dieťa má zostať ležať v tejto polohe tak dlho, ako vydrží. Čím dlhšie voda zostáva v črevách, tým lepšie ich prečistí. Dieťa vám dá vedieť, kedy bude potrebovať ísť na záchod alebo nočník. Pokúste sa ho udržať na záchode 10-15 minút, aby sa črevá poriadne vyprázdnil. Použite čokoľvek, čo ho zabaví, a snažte sa, aby mu to bolo príjemné. Je veľmi dôležité, aby prvý klystír bol čo najpríjemnejší, pri ďalšom klystíre vaše dieťa nebude odporovať.

Ak sa cítite nevoľno alebo vám je nepríjemné po prvý raz urobiť výplach čriev, zaplaťte si zdravotnú asistentku alebo kolonálneho terapeuta, ktorý to namiesto vás spraví. Nikdy nedávajte do klystíru soľ alebo čokoľvek iné okrem čistej prevarenej vody, vody s probiotikami, domácim jogurtom alebo čistým slabým kamilkovým čajom.

V prípade dospelého je celá procedúra oveľa jednoduchšia. Množstvo vody pre dospelého pacienta by malo byť 1-2 litre vody.

Po výplachu čriev vyčistíte klystírovú sadu preplachovaním pod tečúcou vodou, potom sterilizujte 20-30 ml 3-6%-ným hydrogénom peroxidom, zaveste a nechajte vysušiť (kohútik hadice musí byť otvorený).

Táto sterilizačná látka je voľne dostupná, ak ju však nedostať, môžete použiť akúkoľvek látku používanú na sterilizáciu detských fliaš. Klystirovú striekačku budete musieť umyť a sterilizovať zvlášť.

Pacient s pretrvávajúcou zápchou by si mal robiť výplach čriev každý večer pred spaním, po čom by mal nasledovať teplý kúpeľ s prídáním jednej z nasledujúcich prísad: 0,5-1 šálky Epsomskej soli, prášok z morských rias, jablčný ocot alebo morská soľ. Po kúpeli si má natrieť abdominálnu časť svojho tela Udovým olejom, konopným olejom a za studena lisovaným slnečnicovým olejom, ricínovým olejom alebo za studena lisovaným olivovým olejom. Tieto oleje sa vstrebávajú veľmi rýchlo cez pokožku a dlhodobo pomáhajú pri liečbe zápchy. Celú procedúru treba zopakovať každý večer pred spaním, až kým pacient začne denne produkovať stolicu bez pomoci.

Diéta, opisovaná v tejto knihe, je samozrejme veľmi dôležitá pre znovunastolenie normálnej črevnej flóry a normalizáciu všetkých funkcií pacientovej tráviacej sústavy, vrátane vylučovania.

Neodporúčam a nepodporujem používanie akýchkoľvek preháňadiel, či už vo forme lieku alebo prírodného prípravku, najmä nie v liečbe detí. Preháňadlá sú zostavené pre potreby zdravej tráviacej sústavy. Pre pacientov s abnormálnou črevnou flórou sú spravidla nevhodné. Kombinácia diéty, výživových doplnkov, o ktorých sme hovorili, vo väčšine prípadov zápchu odstráni. V tých prípadoch, kde to nestačilo, klystír tento problém veľmi efektívne odstráni.

Na záver chcem podotknúť iba toľko, že záпча u GAPS pacientov, či už ide o dieťa alebo o dospelého, by sa nikdy nemala zanedbať! Záпча je pre telo veľmi nebezpečná a škodlivá. Slúži ako základ rôznych porúch trávenia, vrátane rakoviny hrubého čreva, ďalej produkuje obrovské množstvo rôznych toxínov, ktoré zaplavujú celé telo. Diéta a probiotiká ako dlhodobé riešenia a klystír ako instantná liečba efektívne vyriešia problém vášho pacienta a zápchy budú iba minulosťou.

## 5. GENETIKA

Slovo genetika sa často spomína v súvislosti s rôznymi stavmi syndrómu GAP. Z času na čas sa stretáme s článkami v rôznych odborných časopisoch, v ktorých autori tvrdia, že sa našla časť nejakého génu, ktorá by mohla spôsobiť autizmus alebo schizofréniu alebo ADHD/ADD alebo dyslexiu, dyspraxiu či depresiu. Stále nás uisťujú, že na tom pracujú a jedného dňa nájdú genetický kód týchto ochorení! Nie že by to pomohlo pacientom alebo ich rodinám, ale poskytuje nám to pocit pohody, že naše deti mali byť postihnuté a my sme s tým nemohli nič urobiť!

V našom modernom svete je genetika populárnym pojmom. Takmer za každý zdravotný problém sa vina zvalí bežne na genetiku. Vodu, ktorú pijeme, jedlo, ktoré jeme, vzduch, ktorý dýchame, znečisťujeme priemyselným a jadrovým odpadom, ale keď ochorieme, obviníme genetiku. Pôdu oberáme o minerály a iné výživné látky, ktoré potom nahrádzame pesticídmi, organofosfátmi, herbicídmi a mnohými inými chemikáliami, na tejto pôde pestujeme rastliny, ktoré potom zjeme, a ak ochorieme, obviníme genetiku. Poškodzujeme imunitnú sústavu našich detí očkovaniami a antibiotikami a zo všetkého obviníme genetiku. Pravidelne konzumujeme priemyselne spracované potraviny prakticky bez výživnej hodnoty pre naše telo, ale zato plné chemikálií, poškodzujúcich naše zdravie, ale ak ochorieme, zo všetkého obviňujeme genetiku. Pravidelne sa intoxikujeme alkoholom, cigaretami a liekmi, a keď ochorieme, zo všetkého obviníme genetiku.

Ak sa pozrieme na epidémiu degeneratívnych ochorení nášho moderného sveta, z ktorých obviňujeme genetiku, ľahko dospejeme k záveru, že máme teda veľmi slabú genetiku! Vlastne ani nerozumiem tomu, ako ľudské pokolenie prežilo tisícročia s takou slabou genetickou! Podľa vedeckej obce takmer za všetko, čo nás trápi, môže genetika. Máme tu epidémiu rakoviny, srdcovo-cievnych ochorení, cukrovku, psychologické a psychiatrické poruchy, poruchy učenia, autoimúnne ochorenia, obezitu atď., atď., atď., tento zoznam je veľmi dlhý. Väčšinu z týchto ochorení lekári často nestretávali pred sto rokmi. Mohla sa naša genetika tak rýchlo zmeniť, aby spustila takéto epidémie?

Nuž za posledných niekoľko desaťročí na genetiku a molekulárnu biológiu sa vynaložilo najviac peňazí v západnom svete. Množstvo laboratórií, ktoré robili základné vedecké úkony, sa preorientovali na genetický výskum. V každej západnej krajine sa do tejto oblasti investovali



miliardy ročne. Ak teda každý druhý vedec sa zaoberá genetikou, toto je oblasť, ktorú poznajú, a toto je oblasť, ktorá im prvá napadne, ak sa niekto pýta na pôvod nejakého ochorenia. Ako to vyjadruje staré anglické príslovie: „Ak máš iba kladivo, všetko vyzerá ako klinec.“ Si obézny? Nech ťa netrápia tvoje stravovacie návyky. Len vyčkávaj, my určite nájdeme gén, ktorý za to môže!... Rakovina? Netráp sa premýšľaním nad svojím životným štýlom, my nájdeme gén, ktorý ju spôsobil!... Poruchy učenia? O, tak to skutočne musí byť genetické!

Pred objavom *Helicobacter pylori* lekári hovorili veľa o genetike, ktorá vraj spôsobovala žalúdočné vredy, gastritídu a rakovinu žalúdka. Keď objavili *H. pylori* a dokázali, že práve táto baktéria spôsobuje žalúdočné vredy, gastritídu a rakovinu žalúdka, zrazu nikto nehovorí o genetike, pretože sa našiel ten pravý dôvod. Tento príklad jasne dokazuje, aké je ľahké zhadzovať všetko na genetiku a zamaskovať tým medzery v našich vedomostiach.

Genetika je výborným obetným baránkom. Je vrodená, momentálne ju nemôžeme meniť. Takže nebolo by úžasné nestarať sa o svoje jedlo, životné prostredie či svoj životný štýl? Nebolo by pohodlné zbaviť sa zodpovednosti za svoj vlastný stav a preniesť ju na genetiku?

Našťastie život nie je až taký jednoduchý!

Samozrejme, sú nejaké jasne identifikované genetické ochorenia, napríklad fenylketonúria, hemofília a mnohé iné, v prípade ktorých sa identifikoval chybný gén. Tieto ochorenia sú však veľmi zriedkavé, ich výskyt je veľmi zriedkavý a v našom modernom svete nevyvolávajú príliš veľkú starosť. Reálnym problémom moderného sveta však sú vyššie spomenuté epidémie - rakovina, srdcové ochorenia, autoimúnne a psychiatrické poruchy, poruchy učenia, cukrovka, obezita a mnohé iné moderné choroby -, s alarmujúcim počtom nimi postihnutých ľudí. Napriek obrovským sumám venovaným na výskum pri žiadnom z týchto ochorení sa doposiaľ jasne nedokázal genetický koreň. Niektoré gény sa považujú za potenciálnych spúšťačov, ale čím viac výskumu sa vykoná, tým je jasnejšie, nakoľko nejasná je celá táto záležitosť. GAPS ochorenia nie sú výnimkou. Množstvo výskumných úloh sa publikovalo o tom, že vedci majú podozrenie na určité gény, ale nie je žiaden dôkaz ohľadom špecifického génu, ktorého by sme mohli obviniť z týchto porúch.

Podobne ako v prípade iných moderných epidémií, veda došla k záveru, že môže ísť o genetickú predispozíciu k danej poruche a nie o genetický dôvod ochorenia. Táto predispozícia sa môže skladať z desiatok až stoviek rôznych génov, presne ktorých a v akej kombinácii, to zatiaľ

nikto netuší. S istotou však vieme, že každá predispozícia potrebuje na prepuknutie do choroby určité vonkajšie podmienky, inými slovami veci, ktoré sa nám stanú po počatí. Strava predstavuje významnú časť týchto vonkajších podmienok.

Pozrime sa len na štúdie o identických dvojčikách. Identické (jednovaječné) dvojčičky sú dve osoby s rovnakou genetikou a z tohto dôvodu by mali mať predispozície na tie isté choroby. Existujú však štúdie o tom, že ak jednovaječné dvojčičky sú od seba oddelené v ranom detstve a vyrastajú v rozličných podmienkach, na inej strave, vôbec sa im nerozvinú rovnaké choroby. Dokonca aj v prípade schizofrénie, ktorá sa bežne považuje za „genetické“ ochorenie, u 50-60 % identických dvojčičiek sa choroba rozvinie iba u jedného z dvojčičiek.

Štúdie o etnickej migrácii tiež potvrdzujú fakt, že vo väčšine prípadov sú prostredie, a najmä strava, oveľa dôležitejšie než genetika. Napríklad Číňania, ktorí vyrastajú v Číne, sú spravidla nízkeho vzrastu. Tí Číňania, ktorí však vyrastajú v západnom svete, sú spravidla takí vysokí ako západniari. Západný spôsob stravovania v tomto prípade zohráva významnejšiu rolu než genetika.

Aby to bolo ešte zaujímavejšie, rozsiahly výskum sa venoval teórii, že strava matky počas tehotenstva a dieťa dieťaťa po narodení majú veľký vplyv na jeho genetikú. Zjavne sa v dieťati ukrývajú gény, ktoré sa nikdy neaktivizujú. K tomu, aby sa gén prejavil, potrebuje určité podmienky. V závislosti od stravy matky počas tehotenstva a dieťaťa po narodení sa prejavia rôzne gény. Tento proces sa nezastaví v detstve. Počas celého nášho života má naše stravovanie zásadný vplyv na prejav génov, inými slovami všetko, čo zjeme, mení našu genetikú. Ktorá z nich je teda vajíce a ktorá sliepka - genetika alebo vonkajšie podmienky?

Vonkajšie podmienky: naša strava, životný štýl, znečistenie životného prostredia, stres, infekcie atd. majú zásadný vplyv na to, čo sa odohrá v zdravotnom stave dieťaťa po počatí. Tie isté podmienky budú formovať aj jeho genetikú. Genetika je veľmi komplikovaná oblasť a napriek všetkým investíciám do molekulárnej biológie sme stále veľmi ďaleko od toho, aby sme plne chápali rolu genetiky v našom zdraví. To, k čomu sa veda doposiaľ dopracovala, nemôžeme uplatniť v praxi, inými slovami nemôžeme s našou genetikou spraviť nič. V značnej miere však môžeme ovplyvniť vonkajšie podmienky, ktoré na ňu vplývajú! Zmenou týchto podmienok (strava, životný štýl atd.) môžeme zaistiť, že nech dieťa má akékoľvek predispozície, tieto choroby sa v ňom nerozvinú, zároveň môžeme zmeniť prejav génov, a to správnou diétou, ktorá nepriamo zlepši aj našu genetikú.

Ďalším aspektom GAPS ochorení, keď sa spravidla spomína genetika, je rodinná história. V každej rodine, kde sa vyskytuje autizmus, nájdeme zároveň aj výskyt autoimúnnych ochorení a poruchy trávenia. Bežne sa predpokladá, že ak matka a stará matka dieťaťa majú astmu, artritídu, lupus alebo iné autoimúnne ochorenie, imunitná nerovnováha dieťaťa je genetická. Spravidla sa v tejto súvislosti prehládajú dva faktory.

Prvým faktorom je črevná flóra. Jedinečné zloženie črevnej flóry sa odovzdáva z matky na dieťa. Pozrime sa teraz na bežný scenár. Ak stará matka z matkinej strany autistického dieťaťa mala abnormálnu črevnú flóru, čo v jej prípade viedlo k artritíde, odovzdala túto flóru svojej dcére. Sledujúc módu svojej generácie dcéru nedojčila, pretože sa to vtedy „nenosilo“. Toto iba prehĺbilo poškodenie črevnej flóry u dcéry, ktorej sa následkom toho časom rozvinula astma, ekzém a/alebo tráviace problémy. V jej generácii sa dievčatám predpisovala antikoncepcia od veľmi mladého veku, mnoho rokov pred tým, než rodili dieťa. Antikoncepcia zmenila jej črevnú flóru ešte viac. Po nejakom čase sa jej narodilo dieťa, ktorému odovzdala svoju vážne poškodenú črevnú flóru. Dieťa sa po čase stalo autistom.

V predchádzajúcich kapitolách sme sa detailne venovali otázke, akým spôsobom vyvoláva abnormálna črevná flóra rôzne autoimúnne ochorenia. To, či genetika zohráva nejakú úlohu v odovzdávaní týchto abnormalít v imunite, veda zatiaľ nepreukázala. Namiesto toho však, aby sme predpokladali, že v pozadí stojí genetika, nestraňme zo zreteľa dokázané významný faktor, ktorý sa odovzdáva z generácie na generáciu - črevnú flóru.

Ďalší rodinný faktor, ktorý často prehládame, je naučené správanie. Čo to je? Je to všetko, čo sa deti naučia od svojich rodičov, dcéry od svojich matiek: čo jesť, ako variť, aké suroviny vyberať, osobné hodnoty a priority. Toto naučené správanie sa dramaticky odlišuje v každej rodine. Odovzdáva sa z generácie na generáciu bez akejkoľvek súvislosti s genetikou. Je však aspoň natoľko, ak nie oveľa dôležitejšie ako genetika, pretože má priamy vplyv na črevnú flóru, pH, metabolizmus a biochémiu celého tela. Ak stará matka, dcéra a vnučka žijú podľa rovnakého rodinného správania, vytvárajú si predispozíciu na rovnaké zdravotné problémy. Predstavte si napríklad rodinu, v ktorej sa tradične jedlo veľa sladkých dezertov, veľa chleba, koláčov a sladkostí. Táto strava zmení črevnú flóru a podporuje premnoženie patogénnych mikróbov v črevách, čo vždy spôsobuje imunitnú nerovnováhu. Táto domácnosť je zároveň veľmi čistotná, čistiacie potreby, chemikálie, osviežovače vzduchu, dezodoranty,

prípravky osobnej hygiény, parfumy používa v hojnom množstve - toto sú vysoko toxické a alergizujúce látky čo predstavuje ďalší útok na značne poškodenú imunitnú sústavu členov rodiny. Vôbec sa ešte nerozprávame o genetike, ale už vidíme, že rodina môže poškodiť imunitu jednoducho cez naučené modely správania.

Na záver podotýkam: existuje možnosť, že autizmus, schizofrénia a iné GAPS ochorenia disponujú nejakými nešpecifickými genetickými predispozíciami, ktoré sa pravdepodobne prelínajú s predispozíciou na poruchy autoimúnne a tráviace, a z nich niektoré možno oslabujú aj krvno-mozgovú bariéru. Táto predispozícia je asi veľmi rozšírená a moderné enviromentálne faktory vedú k ich častejšiemu prepuknutiu vo forme ochorení, než tomu bolo pred sto rokmi, keď životné prostredie bolo veľmi odlišné. Pred storočím ľudia mohli mať tieto isté predispozície, ktoré sa však neprejavili, pretože životné prostredie to nevyvolalo - jedla sa prirodzenejšia strava, bolo menej znečistenia a stresu, neboli očkovania, antibiotiká, antikoncepcia a iné lieky, nedostávali sa do styku s jadrovým odpadom a mnohými inými enviromentálnymi faktormi. Pred sto rokmi väčšina lekárov nevidela autizmus vo svojej ordinácii. Dnes sme svedkami rastúcej epidémie autizmu. Genetika jednoducho takto nefunguje. Epidémia môžu byť iba následkom vonkajších faktorov: modernej stravy, životného štýlu, očkovania, liekov a znečistenia životného prostredia.

Tento prístup, skôr než pridržame sa genetiky, ktorú nijako neovplyvníme, považujem za pozitívny, pretože mnoho môžeme zmeniť v životnom prostredí našich detí a pomôcť im. Ti, ktorí tak urobili, vedia, že to stojí za to!

## 6. NIEKOĽKO SLOV O VÝCHOVE

*V prvých piatich rokoch života som sa pravdepodobne naučil viac, než po všetky ostatné roky.*

Lev Tolstoj

Vzdelávanie GAPS detí je obrovská téma. Rozsah tejto knihy nám nedovolí detailne sa ňou zaoberať. Považujem však za dôležité zdôrazniť, že na svojej klinike som videla mnohých rodičov, ktorí investovali nesmierne veľa energie do fyzickej stránky poruchy svojho dieťaťa, ale nespravili priveľa pre jeho vzdelávanie. Tieto deti spravidla nenapredujú tak dobre ako deti, ktoré majú zároveň pokryté obe tieto potreby.

Čo robia deti väčšinu času od prvej chvíle svojho života?

Učia sa!

Každú chvíľu sa učia niečo od svojho okolia, od ľudí okolo seba sa učia komunikovať, správne sa správať, hrať sa s hračkami správnym spôsobom, hrať sa so svojimi rovesníkmi a neskôr, keď už navštevujú školu, naučia sa učiť. Táto je jedna z najdôležitejších schopností, s ktorými sa človek narodí - schopnosť učiť sa s cieľom prežiť a zaradiť sa do sveta.

Normálne dieťa sa učí do prvej chvíle svojho života. Pozorovali ste už niekedy bábätká a batolátá? Sú ako špongie, všetko okolo seba pozorujú, počúvajú, nasávajú každú maličkosť zo svojho okolia a učia sa, učia sa, učia sa. Ich mozgové bunky si rozvíjajú životne dôležité spojenia a okruhy, ktoré im budú slúžiť do konca života.

GAPS deti veľa vymeškávajú z tohto procesu. Následkom toxicity v mozgu nie sú schopné správne spracovávať informácie, preto tieto deti nie sú ako špongie v tých prvých veľmi dôležitých rokoch svojho formovania. Majú funkčné uši, oči, chuťové bunky a senzory na svojej pokožke. Avšak všetky informácie, ktoré tieto orgány prijímajú, sa posúvajú do mozgu na spracovanie. Mozog zaťažený toxicitou však tieto zmyslové vnemy nedokáže správne spracovať, GAPS deti teda možno nepočujú, nevidia, nepociťujú chute a necítia sa presne tak, ako sa to odohráva u zdravého dieťaťa.

Vysoko funkční autisti, ktorí prednášajú o svojej poruche, hovoria, že určité frekvencie nepočujú, určité zvuky im spôsobujú prudkú bolesť, možno niekedy nepočujú určitú časť slova, alebo ich počujú veľmi narušene. Hovoria o tom, že určitú časť spektra nevidia, alebo niektoré časti písaného slova sa im strácajú a sú dezorientovaní v prípade zlého osvetlenia,

ako je napríklad tieň stromu či blikajúce svetlo. Hovoria o tom, že dotyk určitých ľudí a látok im je veľmi nepríjemný, majú z nich pocit pichajúcich ihliel, ako my, keď dlho sedíme v jednej polohe. Mnohí autisti tvrdia, že chuť a textúra mnohých jedál sú pre nich odporné. Všetky zmyslové vnemy z očí, uší, pokožky a úst sa v ich hlave premieňajú na chaos, ktorý ich dezorientuje, občas je však príjemný, inokedy nepríjemný, niekedy až strašidelný. Správanie týchto detí sa nám javí často bizarným, ale zrejme by sme tomu absolútne rozumeli, keby sme sa pozreli na chaos zmyslových vnemov v ich mozgu. V ich mozgu sa nerozvinú normálne spojenia a okruhy, ale abnormálne spojenia a okruhy buniek. Niektoré z týchto okruhov sa prejavujú v sebastimulačnom a sebaštruktúrnom správaní.

V závislosti od vážnosti stavu GAPS sa táto abnormalita v zmyslovom vnímaní môže prejavovať rôzne, od neverbálnosti autistického dieťaťa až po veľmi jemné abnormality sémantiky a pragmatizmu reči, typických pre ADHD/ADD a dyslexiu. Mnohé dyslektické deti neprejavujú žiadne zjavné problémy so spracovaním zmyslových vnemov, kým sa nezačnú učiť čítať a písať. Pri pohľade do minulosti si však rodičia týchto detí vybavujú rôzne problémy s vnímaním, napríklad nevysvetliteľný strach z rôznych zvukov, nevysvetliteľné záchvaty hystérie, zvláštne chute a priberčivosť v jedle, nezvyčajný spôsob hry. Deti trpiace na ADHD/ADD okrem svojich problémov v správaní takmer vždy majú aj nedostatky vo funkčnosti reči, čo si rodič možno ani nevšimne, ale testy ich ľahko odhalia. Ide o jemné odchýlky v rozvoji reči, v konverzačných zručnostiach, ohľadom otázok/odpovedí, pozdravov, podávania informácií, pomenovania vecí, vyjednávania, argumentácie atď. Nedostatky v týchto oblastiach vedú k problémom v sociálnej komunikácii a učení.

V prípade vážneho stavu GAPS, akým je napríklad autizmus, čím dlhšie tento stav pretrváva, tým viac normálneho učenia dieťa vymešká a bude stále viac zaostávať za svojimi zdravými rovesníkmi. Zdravé deti sa učia neustále, ak teda autistické dieťa ich má dobehnúť, musí sa učiť dvojnásobne rýchlo. Čím skôr sa toto intenzívne učenie začne, tým väčšia je šanca, že autistické dieťa sa zaradí, pretože tým menej toho vymešká. Čím je dieťa staršie, tým viac učenia vymeškalo a tým viac potrebuje dobehnúť. Okrem naučenia všetkých normálnych vecí, sa dieťa musí odučiť od všetkého abnormálneho správania a spôsobov, ktoré si časom vytvorilo. Opäť, čím je dieťa staršie, tým ťažšie vzniká možnosť prerušiť abnormálne okruhy mozgových buniek a vybudovať normálne okruhy. Je tu teda jasná urgentnosť pre rodičov novodiagnostikovaných detí, aby začali s vhodným vzdelávacím programom čo najskôr.

Otázka znie, ktorý vzdelávací program si vybrať? Začnime s autizmom, pretože tieto deti sú na najväznejšom konci syndrómu GAP.

### **Pomoc autistickému dieťaťu**

Nepokúsím sa opísať všetky metódy vzdelávania autistického dieťaťa. Je ich veľmi veľa a o tejto téme nájdete množstvo informácií. Niektoré metódy sa snažia vytvoriť umelé prostredie, prispôbené potrebám dieťaťa. Iné metódy sa zasa snažia zmeniť dieťa, aby sa ľahšie zaradilo do normálneho sveta a viedlo čo najnormálnejší život. Výber metódy nakoniec záleží na rodičoch, na ich schopnostiach a rozhodnutí.

Bez ohľadu na metódu však každý terapeut, ktorý sa venuje autistickým deťom, sa zhoduje na tom, že ich vzdelávanie musí byť **individuálne** (jeden na jedného), veľmi **intenzívne** a veľmi **štruktúrované**. Nemôže to byť akéhokoľvek vyučovanie. Musia ho robiť **špeciálne vzdelaní terapeuti**. Každá zručnosť sa musí rozložiť na malé kroky, ktoré autistická myseľ dokáže spracovať a učiť dieťa krok po kroku stále sa uisťujúc, že tie predchádzajúce kroky sú pevne uložené a dieťa ich používa. Zdravé dieťa sa niečo naučí každú chvíľu, preto vzdelávanie autistu musí prebiehať **čo najviac hodín počas každého dňa**. Opäť pripomínam, nakoľko naliehavé to je, ak chceme, aby naše dieťa dobehlo svojich zdravých rovesníkov. Zdravé deti nestagnujú vo vývoji, cieľová rovina je teda v neustálom pohybe. Nesmieme stratiť ani chvíľu. Ja osobne poznám iba jednu metódu, ktorá toto všetko dosahuje.

Táto metóda je Modifikácia správania alebo Aplikovaná behaviorálna analýza (ABA). Na základe princípov behaviorálnej modifikácie rozvinul nórsky psychológ Dr. O. Ivar Lovaas so svojím tímom spolupracovníkov na Kalifornskej univerzite v Los Angeles (UCLA) veľmi efektívny vyučovací program pre autistické deti. Dr. Lovaas začal svoju priekopnícku prácu v šesťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia a program sa neustále vyvíja. Je jediným dostupným programom pre autistické deti, ktorý je založený na publikovanom vedeckom výskume. Úvodnú štúdiu o efektívnosti tohto programu spracoval Dr. Lovaas a jeho tím. Výsledok bol prekvapujúci: 47 % detí, ktoré skončili tento program, dosiahlo normálne intelektuálne a vzdelávacie funkcie, normálne IQ skóre a úspešne sa zaradili do štátnych škôl. Ďalších 42 % detí mali ľahšie mentálne postihnutie a navštevovali špeciálne triedy pre deti s poruchou reči a iba 10 % detí bolo ťažko mentálne postihnutých, a preto boli zaradené do autistických

tried. Na druhej strane v kontrolnej skupine iba 2 % detí dosiahli normálne učebné a intelektuálne funkcie, 45 % sa zhodnotilo ako ľahko mentálne postihnuté a 53 % ako ťažko mentálne postihnuté a boli zaradené do autistických tried špeciálnych škôl. Liečebná skupina prešla 40-hodinovým intenzívnym a individuálnym vyučovaním týždenne so zameraním na modifikáciu správania, kontrolná skupina mala 10 hodín individuálneho vyučovania týždenne. Deti boli zaradené do skupín pred dosiahnutím veku 4 rokov a v programe strávili aspoň dva roky. Výsledky štúdie sa publikovali v *Journal of Consulting and Clinical Psychology* roku 1987. Odtedy takúto štúdiu urobili na mnohých univerzitách, prevažne v USA, s podobnými výsledkami. Všetky sa sústreďovali na deti do 5 rokov. Z tohto dôvodu sa dlhé roky myslelo, že ABA sa môže uplatniť iba u malých detí. Roku 2002 však Dr. Svein Eikeseth a ich kolegovia publikovali výsledky svojho výskumu, ktorým dokázali, že aj staršie autistické deti, vo veku štyroch až siedmich rokov, môžu veľa vyťažiť z behaviorálnej terapie. Podobné články nájdeme najmä v *Journal of Applied Behaviour Analysis*, ktoré naznačujú, že ABA program funguje nielen u detí, ale taktiež u adolescentov a dospelých s diagnózou autizmu, aj keď zatiaľ sa formálne štúdie v tejto oblasti nepublikovali.

Takže, aj keď ABA pôvodne vyvinuli pre malé deti s autizmom, môže byť užitočný pre všetkých autistických pacientov - pre deti i dospelých. Zostáva však jeden pevný bod - čím skôr začnete túto terapiu, tým lepšie výsledky môžete očakávať.

Ako to sformuloval rodič, ktorý robil ABA terapiu so svojím autistickým synom: „Táto metóda výučby je neuveriteľne úspešná! Touto metódou azda naučíte rozprávať a správať sa aj hrocha!“ Či s ňou dokážete učiť aj hrocha, neviem, ale s určitosťou viem, že ABA program v kombinácii s vhodným nutričným programom vedie k najlepším možným výsledkom v prípade autistických detí.

Jeden príklad z knihy *Entering the World of Autism: a Mother's story* (Vstup do sveta autizmu - príbeh matky) z pera Carolyn Lewisovej (celý príbeh nájdete v knihe *Treating Autism. Parent Stories of Hope and Success*, ed. Stephan M. Edelson a Bernard Rimland, 2003).

Okrem nutričného programu Brian zároveň prechádzal aj programom ABA.

„Brianov ABA program sa začal 1. augusta 2001. Nikdy nezabudnem na ten víkend, pretože plakal a robil scény väčšinu trojdňového seminára. Na konci tretieho dňa som bola úplne vyšŕavená. Jediné, čo ma držalo, bola nádej, že tento program nám pomôže vytiahnuť nášho syna



zo sveta autizmu. Jeho prvou úlohou bolo sedieť na stoličke v pokoji asi päť sekúnd. Keďže to nechcel urobiť, väčšina plaču a scén boli iba protestom. Vlastne sme od neho chceli veľa, ale bolo to kľúčové pre nastavenie učebného procesu."

„Brian sa teší na každé terapeutické sedenie, dokonca privedie terapeuta za ruku do izby."

„Päťdesiat percent času terapie je hra, dostane množstvo pochvaly za každý úspech a interakciu s terapeutom. Niektorí kritizujú ABA tvrdiac, že ‚zabíja ducha‘. Spočiatku som si myslela, a verím tomu aj dnes, že bez ABA by sme Brianovho ducha nikdy ani nespoznali."

Brianov denný režim je plný a ja som viac pripútaná k domovu než tomu bolo pred ABA. V rozvrhu máme šesť hodín terapie denne, sedem dní v týždni vo svojej domácnosti. Naplánovali sme dve trojhodinové sedenia denne. Medzi tým Brian spí, je a hrá sa. Nie je to vždy striktný režim, a využívam čas, keď terapeut náhodou nemôže prísť, aby som s Brianom a Rachael vyrazila na výlet." (Rachael je Brianova sestra)

„Brian sa správa ako typické trojročné dieťa (marec 2003), jeho očný kontakt a výraz tváre sú normálne. Hrá sa s inými deťmi a hračkami správne. Stále máme niekoľko sociálnych záležitostí, na ktorých ešte potrebujeme popracovať, ale verím, že škôlka a hra s deťmi nás viac a viac posunú dopredu."

„Odkedy je na programe, my, ktorí ho vidíme a s ním robíme, nestacíme sa diviť a komentovať, aký obrovský pokrok urobil. Brian je láskyplný, milujúci, hravý malý chlapec, ktorý uprednostňuje rozhovor s druhými pred sedením pred telkou. Dosiahol mnohé zručnosti, vrátane symbolickej hry, a je z neho vtipný chlapec. Hovorí vo vetách, ukazuje na veci a komentuje ich. Mnohé z programov ABA terapie už ukončil. Má rád zvieratá a môže vydať akýkoľvek zvierací zvuk. Najviac miluje vlaky, autá a lietadlá. Rád chodí aj na vychádzky, do chovateľských potrieb, rád sa hrá so susedovým boston teriérom. Brian už viac nie je cudzincom v našom dome, mnohými spôsobmi nám vracia lásku. Brian je pre mnohých, ktorí ho predtým poznali, živý zázrak."

### **Pomoc deťom s inými GAPS ochoreniami**

Behaviorálna modifikácia je kľúčovým stavebným kameňom, ktorý pomôže aj hyperaktívnym deťom. Rodičia a učitelia musia prejsť tréningom tejto techniky, ak chcú poskytnúť dôslednú a štruktúrovanú pomoc

hyperaktívnemu dieťaťu a zvládnuť ho. Ak sa chcete naučiť čo najlepšie učiť a zvládnuť hyperaktívne deti, odporúčam vám dve knihy Sandry Riefovej *The ADD/ADHD Checklist* (ADD/ADHD zoznam) a *How to Reach and Teach ADD/ADHD Children* (Ako uchopiť a učiť deti s ADD/ADHD). K efektívnej pomoci hyperaktívnym deťom je potrebný tréning rodičov i učiteľov, logopedická terapia, popracovať na sociálnych zručnostiach a mnohých iných aspektoch.

V dôsledku abnormalít v spracovaní zmyslových vnemov GAPS deti si často nerozvinú normálne sociálne zručnosti. Nachádzať a udržať priateľstvá je pre nich obťažné. Ak sa týmto problémom nevenujete, sebavedomie dieťaťa môže byť zlomené. Pocit odmietnutia po dlhé roky vyvoláva násilné, samotárske až antisociálne správanie. Tréning funkčnosti jazyka a reči s kvalifikovaným terapeutom tomu iste pomôže. Je však veľa, čo rodič GAPS dieťaťa môže urobiť pre rozvoj sociálnych zručností svojho dieťaťa. Vrelo odporúčam knihu a príručku Myrny B. Shureovej *Raising a Thinking Child* (Výchova premýšľajúceho dieťaťa).

Deti trpiace GAP syndrómom majú právo na množstvo profesionálnej pomoci: logopédia, okupačná terapia, psychoterapia, pomoc špeciálneho pedagóga atď. Najdôležitejšími osobami v živote dieťaťa sú však rodičia. Oni musia byť teda hlavnými terapeutmi GAPS dieťaťa. Behaviorálna modifikácia je najpraktickejší a najmúdrejší spôsob výchovy GAPS detí. Verím, že každý rodič GAPS detí by mal prejsť tréningom v tejto efektívnej metóde. Pomáha matkám a otcom jednať s dieťaťom pozitívnym, konštruktívnym a efektívnym spôsobom, čo do života rodiny prinesie istú dávku normálnosti. Nikto nás neučí, ako byť rodičmi. Väčšina z nás nemá ani potuchy, ako vychovávať dieťa, až kým do rodiny neprivíta prvé kľbko šťastia. Požehnaní sú tí z nás, ktorí máme zdravé, šťastné a poslušné dieťa. V prípade syndrómu GAP, žiaľ, rodičia prežívajú presný opak. K výchove takého dieťaťa vám nepostačí jednoduchý rodičovský inštinkt. Musíte sa cielene vzdelávať! Behaviorálna modifikácia funguje na jednoduchom princípe sedliackeho rozumu: Reakcia rodiča na správanie dieťaťa formuje správanie dieťaťa. Netréningovaní rodičia nechtiac často utvrdzujú nesprávne správanie dieťaťa práve svojou reakciou na toto správanie. Zároveň nevedomky nereagujú na dobré správanie dieťaťa, čo ho neutvrďuje v takomto správaní. Nakoniec si dieťa vypestuje množstvo nepríjemných a iritujúcich zlovykov, ktoré vyvolávajú negatívne reakcie rodičov. Vzťah dieťaťa s rodičmi sa zhoršuje, vedie k neposlušnosti, pokarhaniu až k trestom. Obe strany sa trápia a rodinný život sa stane katastrofálnym. Osvojením behaviorálnej modifikácie sa z vás stane

efektívny rodič. Efektívni rodičia majú šťastné deti a vytvoria šťastné rodiny.

Na záver: Deťom trpiacim syndrómom GAP sa musí poskytnúť ciele vzdelávanie kvalifikovanými ľuďmi, vrátane kvalifikovaných rodičov. V prípadoch, keď deti dostali takéto vzdelávanie, výsledky boli oveľa lepšie než u detí, ktorých vzdelávanie sa ponechalo náhode.

# INDEX

## A

AA (arachidónová kyselina) 178-182  
ABA (Aplikovaná behaviorálna analýza) 162-165,232-236  
abstinenčné príznaky (antipsychotické lieky) 45,71  
acesulfám draselný 119  
acidofilné mlieko 119  
ADD (porucha pozornosti) pozri ADHD  
ADHD (pozri porucha pozornosti s hyperkaktivitou)  
agar-agar 119  
agávový sirup 119  
akrylamidy 93  
alergie 44-45, 60-62  
algy 119  
alkohol 51-54  
Aloe vera 119  
amarant 119  
aminoglykozidy 38  
aminokyseliny 28-31,45,55, 78, 86  
amoxicilín 38  
ananás 113, 116  
antibiotiká 37-39,47-48  
antikoncepcia 40-42, 59-61  
antitelá 32  
arachidónová kyselina pozri AA  
arašidové maslo 116  
arašidy 116  
artičoky 116  
aspartam 119  
aspirín 39,217-218  
astma 13-15,32-36,61-63  
autistická enterokolitída 20  
autizmus 9-21, 32-36, 64-67, 230-236  
autoimúnny 28, 53  
avokádo 109, 116

## B

baklažán 108, 116  
Bakteroidy 22,39,43-49  
balzamový ocot 119  
banán 116  
bavlníkové semeno 120  
bifidobaktérie 22-31, 32, 37-42,169

bipolárna porucha (manická depresia) 13-15, 68  
bobuľovité plody 116  
bologna 120  
brandy 120  
bravčové mäso 105, 112, 116, 186  
brokolica 116  
broskyňa 116  
bujónová kocka alebo granule 120  
bulgur 120  
bylinkové čaje 116,217-218  
bylinky 107,116,217

## C

Čade R. 21, 54-55, 100  
Candida 38-39,43-49,59, 81-83  
cayenské korenie 116  
celiakia 20,69,93,98-99  
celulóza 120  
celulózová guma 120  
cereálie 120  
cesnak 108, 116  
cestoviny, akékoľvek 40, 77, 89, 104, 120, 160, 188,220  
cibuľa 114, 116  
cícer 120  
citrón 112-114, 116,216-217  
Clostridia 38,43-49, 56  
cmar 120  
cottage cheese 120  
cous-cous 120  
Crohnova choroba 20,44,48, 98-99, 168  
cuketa 108,116  
cukor 94  
cukroviny 104  
cvikla 116

## Č

čaj 82, 111,114, 120,223  
čakanka (koreň) 120  
čerimoja 116  
čierna fazuľa 120  
čínska kapusta 116  
čokoláda 120

## D

datle 116  
DEA 178-183

depresia 13-15, 28,45-49,68-69  
detoxikácia 79-80, 112, 202-211  
dextróza 120  
DHA 178-183  
divina, čerstvá alebo zmrazená 105, 116, 177  
Dohán, F.C. 21, 54, 69  
dokozahehexaénova kyselina pozri DHA  
dopamín 78  
Doxycyklín 38  
droždie 120  
dysbióza 27,35, 39-42,43-49  
dyslexia 13-15,68-70  
dyspraxia 13-15,68-70  
džem 89,114, 120

## **E**

E. coli 22,29-31, 38,45, 170, 221  
ekzém 13-15,35-42,60-62,64-66, 100-102,  
endoskópia 19-20  
enterocyt 24-28,55-56, 82-87  
enzým 27-29,52-56, 85-89,193-198  
epilepsia 54, 66, 102,209  
epitel 23-25,32-36,213-213  
erythromycin 38  
esenciálne mastné kyseliny 176-186  
etanál 51

## **F**

fazuľa 110, 120-121  
fazuľa canellini 120  
fazuľa faba 88,120  
fazuľa garbanzo 88,120  
fazuľa lima 116  
fazuľa mungo 88, 120  
fazuľová múka a klíčky 120  
Feingoldova diéta 79  
fenylalanín 78  
fluorid 210  
formaldehyd 202, 208-210  
FOS (fruktooligosacharidy) 120,222  
fosfolipáz A2 pozri PLA2  
fruktóza 82,85, 111, 120

## **G**

gamma-linolénová kyselina pozri GLA  
gaštan 116

genetika 225-229  
gentamycín 38  
ghí 100-103, 116, 136,186  
gin 112, 116  
GLA 182-183  
glejtové ucho pozri zápal ucha  
glukóza 29,51, 85-91, 94, 111,176  
gluteomorfin (gliadinomorfin) 28, 54,56,76-77  
grep 117

## **H**

HC1 193-195  
hemolýza 205  
herpesový vírus 48, 187  
histadélie 45  
histamín 24,45  
hlávkový šalát (všetky druhy) 119  
hliník 175, 187,209  
Hoffer, Abraham 21,68,72  
horčica 126  
horčík 94,96,106, 110,189, 199,202-206  
horký melón 120  
hot dog 120  
hovädzie mäso 117  
hrášok 117  
hrozičky 117  
hrozno 117  
hrubé črevo 19-21, 24, 29,40-46  
hruška 117  
huby 117,133  
hydina 105, 117  
hyperglykémia 89-90  
hypoglykémia 89-90

## **Ch**

chelácia 202-204  
cholecystokinín 194-198  
cholesterol 29  
cholín 107

## **I**

IBS (syndróm dráždivého hrubého čreva) 21, 38,44, 168  
IgA (imunoglobulín A) 32-36  
IgE (imunoglobulín E) 32-36  
imunita Th1 32-36,92, 185  
imunita Th2 32-36,92

imunitná sústava 32-36  
interferón 23,33-35, 169  
interleukín 35, 169

## **J**

jablko 117  
jablková šťava 120  
jačmeň 120  
jahňacie mäso 106, 112-113, 117  
jóđ 31,95  
jogurt 101-103, 116

## **K**

kakaový prášok 120  
kaleráb 108, 117  
kapary 117  
kapusta 117  
karagén 120  
karfiol 117  
karob 120  
káva 120  
kazeín 28,54-55,69, 76-77, 100-102, 193  
kazomorfín 28,54-56,76-77, 100-101, 193-194  
kečup 121, 126  
kešu 117  
kiwi 117  
klky 24-28,83-85  
klobása 106, 114, 121  
kokos 117  
kokosové mlieko 117  
kokosový olej 117, 186-187  
kolínolítické lieky 40  
kolitída 19  
koreniny 107, 116-117  
koriander 117  
kovy pozri ťažké kovy  
kozinec 121  
kôpor 117  
krupica 121  
kukurica 121  
kukuričný sirup 121  
kukuričný škrob 121  
kura 117  
kyanokobalamín, pozri vitamín B12 30, 105  
kypriaci prášok 121  
kyselina citrónová 116



kyselina gallová 79  
kyselina listová 31, 68,78, 105  
kyslá smotana 100, 121

## L

LA (linolénová kyselina) 177-188  
lactobacily 58, 167-174  
laktóza 29,38,46,82-88,98-106, 121, 170  
anolín 210  
aurylosíran sodný (SLS) 210  
epok (glutén) 28, 54-55,67, 77-78, 88-93, 193, 199  
ieky, proti schizofrénie 68-71  
ieskové oriešky 110  
ikér 121  
imetka 117  
inolénová kyselina pozri LA  
-NA (alfalinolénová kyselina) 177-188  
opuchov koreň 121  
úsky 110, 116  
ymfatické uzliny 19-21, 32,44, 212-214  
ymfocyty 19,32-36

anové semienko 113, 155, 177-185

nakrofágy 33-34, 91  
nálokrvnosť 31,62-63, 106-107  
nandle 110,117  
langán 31, 68  
nango 106, 112, 118, 156  
nanická depresia pozri bipolárna porucha  
laranta trsťovitá 121  
largaríny a náhrady masla 120, 175, 188, 220  
larhule 118  
iastenec (púder) 210  
iastné kyseliny 175-188  
iaterské mlieko 54-55,59-61  
iákkýše 105,109,114,118  
iáso 17, 37,78, 87, 105-107, 186, 220  
ielasa 121  
ielón 118  
iikroklky 27-28,84-85  
únerálne látky 166, 200-201  
ileté jadrá lieskocov (múka) 110, 118  
iliečne výrobky 54, 77, 85, 99-103

mlieko kokosové 111, 117, 120, 156  
mlieko kravské, kozie 54, 102, 157, 216  
mlieko ryžové 121  
mlieko sójové 95-96, 121  
mlieko sušené 121  
MMR očkovanie 20,64-67  
morka 118  
morské riasy 121  
mrkva 117  
múka 93, 118, 120-121  
muramylidipeptid 32  
muškátový orech 118  
myelin 53

## N

nápoje 111  
nektarínky 118  
neurotoxíny 47,51,57  
neurotransmitter 45,48, 52-56, 78, 107,175-176  
neutrofily 33, 169,205  
niacín pozri vitamín B3  
niacínamid pozri niacín  
nutra-sweet pozri aspartam  
Nystatín 38

## O

obilniny 82-86, 104-105, 115, 121  
OCD (obsesívno-kompulzívna porucha) 15,68, 163, 177  
ocot 82,118  
očkovanie 20, 34, 62,64-67, 194, 225-229  
odporúčané potraviny 116  
okra (bhindi) 121  
oleje na varenie 92, 112, 121  
olivový olej 113-114, 118, 185,208-211  
olivy 118  
olovo 80,210,218  
omega-3 mastné kyseliny 31, 92, 110, 177,179-188  
omega-6 mastné kyseliny 31,92, 110, 177, 182-188  
orechy (lieskovce) 29,110, 115, 118, 177  
ortuť 62, 64, 80  
osýpky (vírus) 20, 34,48,64-67, 187  
ovocie 17,29,78,82,86,89,98, 104-109,120, 121, 161,206,219,  
ovos 14,54,77,82,87,121

## P

pantoténová kyselina 30, 105, 169  
papaya 118,  
papriky 108, 118  
paradajka 118  
paradajkový pretlak 118  
paštrnák 121  
pečeň 105-112, 189-211  
pečená fazuľa 121  
pekán 118  
pektín 121  
pelagra 72-73  
pepsín 193-198  
aeptidy 28,54-57, 76, 86-87, 193-198  
petržlen 113, 118  
Pfeiffer, Carl 21,45,68,72  
Divo 121  
<sup>D</sup>LA2 (fosfolipáz A2) 182  
plávanie 211  
plesnivý syr 119  
)ohánka 121  
)omaranč 113, 118,206  
)orucha pozornosti (ADD) 13-15, 230-236  
)orucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) 13-15, 28, 51, 68, 230-236  
)otravinové alergie 25,44, 61, 76  
)otraviny, ktorým sa treba vyhýbať 119  
>roblémy s jedením 160-165  
>rocesované (tavené) syry 122  
>roso 87, 121  
>roteíny 86  
>rotikandidové antibiotiká 38-39  
psychiatrické stavy 13-15,46,50,92, 176,222,225-226  
tšenica 87,93, 121  
•šeničné kľíčky 121  
•yridoxín pozri vitamín B6

## i

uinoa 121

až 54,77,82,87  
íbarbora 118  
ícepty 123  
ipa 145  
boflavin pozri vitamín B2  
lžičkový kel 117

ryba 87, 105-114, 118  
rybí olej 184, 191  
ryby v konzerve 118  
ryža 17,77,82,87, 104, 122

## S

ságovník 122  
sacharín 122  
sacharóza pozri cukor  
salicyláty 78-81  
satsuma 118  
sekretín 193-198  
semienka 110-114, 155, 177-188  
Shaw, William 4,48, 56,96, 193  
sherry 122  
schizofrénia 28,45-49,54-55,68-73, 172, 177,182,225,  
sladené nealkoholické nápoje 91,94, 112, 121,220  
sladké zemiaky 122  
slivky sušené 118  
slnečnica hfuznatá 82-88, 122  
smotana 122  
sóda bikarbóna 122  
sója 95-96  
srvátka 101, 122, 136  
steroidové lieky 39,59, 81, 202-205, 220  
stres 41,59,227,229  
sulfáty 48  
syr asi ago 118  
syr camembert 118  
syr Colby 118  
syr čedar 118  
syr eidam 118  
syr feta 122  
syr gjetost 122  
syr gorgonzola 118  
syr gouda 118  
syr gruyere 122  
syr havarti 118  
syrchevre 122  
syr limburgier 118  
syrmonterey 119  
syr mozzarella 122  
syr neufchatel 122  
syr parmezán 119  
syr port a salut 119  
syrprimost 122

syr ricotta 122  
syr roquefort 119  
syr romano 119  
syrstilton 119  
syr švajčiarsky 119

## Š

škorica 119  
škrob 85-89,92, 104  
šošovica 110-111, 119  
špalda 122  
špargle 119  
špenát 119  
šťavy 155-157, 197,200,202-211  
šunka 122

## T

tangerínky 119  
tapioka 77,122  
tatárska omáčka 122  
tavený syr 122  
tekvica 119  
tetracyklín 38  
thimerosal 64-67  
tiamín pozri vitamín B1  
titanium dioxid  
trávenie 17-21,28-31  
tráviace enzýmy 193-198  
Trietanolamín (TEA) 210  
tritikale 122  
tuky 175-188

## Ť

ťažké kovy 175, 182,202-211

## U

ugly fruit 117  
uhorka 119  
ulcerózna kolitída 20,44,48, 98-99, 168  
umelá výživa (parenterálna) 41

## V

vajce 107-108  
včelí peľ 122  
vegetariáni 115  
vino 119

višňa 119  
vitamín A 31, 105  
vitamín B skupina 170  
vitamín B1 29-31,68, 105  
vitamín B12 29-31,68,105  
vitamín B2 29-31,68, 105  
vitamín B3 31,68, 105  
vitamín B6 29-31,68, 105  
vitamín C 31, 68,72, 78, 105-106  
vitamín D 31, 105  
vitamín E 79, 185, 187  
vlákniny 28-29,40,91, 110, 151  
vlašský orech 110, 177  
vnútornosti 105-106, 189  
voda 112  
výchova 230-236  
výskum dvojčiek 227

## W

Wakefield, Andrew 18-21,48,64  
whiskey 119

WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) 189-191

## Z

zápal 39,46,59-61,98-99, 161,177,182-185  
zápal ucha 212-218  
zápcha 221-224  
zázvor, čerstvý 111, 114, 156  
zelenina 108, 112-115, 116, 122  
zeler 119  
zeler hľuznatý 119  
zemiaky 69,77,82-88, 122  
zemiaky sladké 122  
zinok 31? 68, 96, 110, 179, 182, 189,204  
zmrzlina 122

## Ž

žalúdočná kyselina 143, 171-174, 193-198,204-206  
žalúdok 15, 28, 52-55, 86, 193-198, 226  
železo 30-31, 96, 106,169, 200, 206  
žerucha 108, 119  
životné prostredie 22-24, 33-34, 208-210, 226, 229  
žuvačka 122

**Natasha Campbell-McBride: Gut and Psychology Syndrome**

Copyright © 2004 by Natasha Campbell-McBride.

Illustrations © Peter Kent 2004.

Translation © Gabriella Kopas 2010.

Published by © Vydavateľstvo Európa, s.r.o. Bratislava 2010.

Cover design and layout © bee&honey, s.r.o. (www.beeandhoney.sk) 2010.

First Slovak Edition. Pages 248.

All rights reserved. This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior permission of the copyright' owner.

## D PÍP

Európa Publishing House

Podháj 15

841 03 Bratislava

Slovak republic

*objednavky@vydavatelstvo-europa.sk*

[www.vydavatelstvo-europa.sk](http://www.vydavatelstvo-europa.sk)

ISBN 978-80-89111-68-8

**Natasha Campbell-McBride: Syndrom trávenia a psychologie**

Z anglického originálu Natasha Campbell-McBride Gut and Psychology

Syndrome, Mediform Publishing, Cambridge 2004 preložila © Gabriella

Kopas 2010. Ilustrácie © Peter Kent 2004,

Prebal a grafická úprava podľa pôvodného návrhu © Martin Vrabec 2010.

Ako štrnásty zväzok edície Šimon vydalo © Vydavateľstvo Európa, s.r.o.,

Bratislava 2010. Redakčná úprava Martin Pich. Korektúry Viera Juričková.

Prvé slovenské vydanie. Počet strán 248.

Sadzba © bee&honey, s.r.o. (www.beeandhoney.sk) 2010.

Tlač - Tlačiarne P+M, Martin.

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uchovávaná v rešeršných systémoch, alebo prenášaná akýmkoľvek spôsobom vrátane elektronického, mechanického, fotografického či iného záznamu bez predchádzajúceho písomného súhlasu majiteľov autorských práv.

Knihá vychádza vďaka finančnej podpore

Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.

