

OD ADAMA ČESLÍKA, AUTORA PERFORMANCE LIFESTYLE

NEMOC ZAČÍNÁ VE STŘEVECH

NAPÍNAVÉ DRAMA, ODEHRÁVJÍCÍ SE
VE VAŠEM TĚLE



PERFORMANCE
LIFESTYLE



NEMOC ZAČÍNÁ VE STŘEVECH

AUTOIMUNITA LEAKY GUT MIKROBIOM PSYCHIKA



Copyright © 2018 Adam Česlák
Performance Training™

Leakygut.cz | www.performancetraining.cz | www.risebyperformance.cz

Vydáno 2018 v Praze

Všechna práva vyhrazena. Žádná část tohoto e-booku není určena k reprodukci či volnému šíření v žádné formě a za žádným účelem, elektronickým ani mechanickým, zahrnujícím fotokopie, nahrávání nebo jakýkoliv systém pro ukládání a sdílení dat, bez předchozího konkrétně vyjádřeného písemného schválení Adama Česlíka. Protokoly zahrnují bezpečnostní kódy, které detekují nelegální distribuci tohoto e-booku a odkazy pro stažení. Neriskujte porušení autorského zákona. Postihy začínají na 100 000 Kč a 2 letech vězení.

Pro dodatečné informace můžete kontaktovat Adama Česlíka na adam@risebyperformance.com

Disclaimer / zřeknutí se odpovědnosti:

Tento e-book je pro vzdělávací a informační účely a není v žádném případě zamýšlen jako lékařské poradenství nebo lékařské rady. Informace zde obsažené by neměly být používány k léčbě, diagnóze nebo prevenci žádného onemocnění nebo zdravotního stavu bez schválení kompetentního lékařského profesionála. Stravovací postupy zde popsány pro informační účely, mohou být příliš namáhavé nebo nebezpečné pro některé lidi a čtenář by tak měl vše konzultovat se svým lékařem před svou účastí v nich. Autor nenese odpovědnost vzhledem k žádné osobě ani bytosti a to vzhledem k jakékoliv ztrátě, újmě nebo zranění, způsobeným nebo údajně způsobeným přímo nebo nepřímo informacemi obsaženými v této knize.



KNIHA: NEMOC ZAČÍNÁ VE STŘEVECH

Zdravím tě horlivý čtenáři!

Ještě než dychtivě přistoupíš k vášnivému čtení kapitolky zdarma, je dobré, abys věděl, co všechno v plné verzi knihy najdeš:

1. Celkem **250 stran A4** o syndromu leaky gut, imunitě, mikrobiomu, nemocích a zdraví.
2. To všechno postaveno celkem na **426 vědeckých studií**. Některé jsou pouze zmíněny, některé jsou podrobně představeny a rozepsány.
3. **Tři různé protokoly obnovy zdravého střeva** podle toho, jaké máte problémy:
 - **3 různé eliminační diety**, včetně seznamů potravin.
 - **2 protokoly obnovy leaky gut**, které představí podrobný popis 22 různých suplementů a super-potravin (na základě více než 50ti vědeckých studií), jak je dávkovat, kde nakoupit a které nakombinovat.
 - No a nedílnou součástí je také kompletní přehled všech **pre- a probiotických potravin**.
 - Představení **nejefektivnějších bakteriálních kmenů** a kde je získat.
 - A pokročilá suplementace pro různé vážnější problémy a infekce, která stojí na dalších asi 50ti studiích.
4. **BONUS:** Kniha obsahuje také **2 video-přednášky** o celkové délce 90 minut, kde Vám stručně a jasně představím to nejdůležitější z celé knihy.

A to všechno aktuálně se slevou pouze za 900 Kč. Pokud máš zájem o předobjednávku (kniha vychází 3. 12.), tak ji můžeš okamžitě [zakoupit zde](#).

No a nyní už můžeš nerušeně přistoupit ke čtení jedné příkladové kapitolky. Záměrně jsem vybral poněkud choulostivé téma o pšenici, která u řady lidí (nejen celiaků) způsobuje zdravotní problémy (respektive umožňuje interakci mezi geny a prostředím).

Zatímco příznivci pšenice nadšeně vykřikují jak je zdravá, a že gluten-free je pouze obrovský byznys, tak její odpůrci nesouhlasně lamentují, že lidský genom se na ní ještě nestihl adaptovat nebo že došlo k navýšení lepku, který je problematický. Jako vždy, pravda je někde uprostřed.

Pozn.: V kapitole zdarma nefungují odkazy na studie, v plné verzi se na všechny studie pohodlně dostanete.



ZMĚNA PŠENICE

Co je důvodem toho, že u některých lidí vytváří pšenice syndrom propustného střeva a následně provokuje imunitu?

Jednou z nejrozšířenějších odpovědí, kterou naleznete i na anglické Wikipedii s obecnými informacemi o pšenici a odkazem na studii **Development in bread-making processes**¹ [89] je, že „moderní pšenice byla křížena tak, aby obsahovala větší množství lepku.“

Informace o tom, že 50 let trvající genetické modifikování pšenice vedlo ke zvýšení obsahu lepku, na který není naše tělo připraveno, zlidověla a stala se motem řady vědeckých konferencí o gluten-free stravování, odborných publikací (uvádí ji i Dr. O'Bryan [3]) a mantrou odpůrců pšenice.

Výzkum provedený Donaldem D. Kasadrou a vydaný v Journal of Agricultural and food chemistry přitom došel k závěru, že „obsah lepku v pšenici se během posledních sto let nezvýšil“ [90].

K podobnému závěru potom došel i známý popularizátor gluten-free stravování Peter Bronski na základě srovnání zemědělských dat o pšenici v Kansasu [91].

Přesto kvalitnější a obsáhlejší výzkumy jak pro jednu, tak pro druhou stranu chybí.

Problémem tak je, že odpůrci pšenice na jedné straně až příliš nadhodnocují zvyšování obsahu lepku, aniž by k tomu měli pevné důkazy, což na druhé straně dává odpůrcům gluten-free stravování do ruky silný argument, který pak ale překrucují a zneužívají ve prospěch vlastních zájmů, kdy využívají této slabé trhliny k tomu, aby přesvědčovali populaci, že lepek je nebezpečný pouze pro celiaky.

Jaká je tedy má odpověď?

Obsah pšenice se za posledních 100 let skutečně nemusel zvýšit a ve skutečnosti nedošlo ani ke klasické genetické modifikaci, jako ji známe dnes (GMO potraviny). Přesto má

¹ Která se zabývá obecně pšenicí, a je tedy možno ji považovat za neutrální zdroj, který se nesnažil najít cokoliv proti pšenici nebo zkoumat s ní spojené onemocnění.



dnešní pšenice jen málo společného s tou, kterou jsme do své stravy zařadili již před 10 000 lety. Nejen její podoba, ale i způsob zpracování a potravinové chování s ní spojené.

JAK SE ZA POSLEDNÍCH 60 LET ZMĚNILA PŠENICE A JEJÍ KONZUMACE?

Naši předkové příležitostně zpracovávali a pojídali obiloviny již 30 000 let před naším letopočtem [93], byla to ale až neolitická zemědělská revoluce, které se přisuzuje datum 8 000 let př.n.l., ale do Evropy se dostala až 6 000 let př.n.l., kdy byla původně divoce rostoucí diploidní pšenice domestikována člověkem, a tedy cíleně pěstována a sklízena pro obživu.

Příznivci gluten-free stravování na jedné straně upozorňují, že se jedná o příliš krátkou dobu k tomu, aby se náš genom přizpůsobil na konzumaci obilovin, protože první homo sapiens se objevují již 500 000 let př.n.l.

Odpůrci gluten-free na druhé straně poukazují na to, že konkrétně vznik homo sapiens sapiens se datuje někam k roku 45 000 let př.n.l., a že se jednalo o dostatečně dlouhou dobu k adaptaci.

Vzhledem k urychlování vývoje lidské rasy za posledních 10 000 let (rozvoj mozku, vyšších kognitivních funkcí, jazyku, společnosti, kultury až virtuální reality) a objevů epigenetických zákonitostí bych se přikláněl k názoru, že pokud jsme začali pšenici cíleně konzumovat před nějakými 8 - 10 000 lety, **jednalo se o dostatečně dlouhou dobu k tomu, aby si na ní naše tělo zvyklo.**

Přesto víme, že je u některých lidí konzumace pšenice, konkrétně gliadinu a dalších částí lepku, problémová (*zde jsem skryl spoiler*).

Odpověď na otázku PROČ se totiž neskrývá v době, kdy jsme začali pšenici jako lidská rasa ve větším množství konzumovat, ale v době, kdy se její struktura změnila. A to bylo teprve před 60ti lety.



GENETICKÝ MODIFIKACE PŠENICE A NOBELOVA CENA MÍRU ZA JEJÍ VYTVOŘENÍ

Zatímco posledních 10 000 let, tedy od dob neolitické revoluce, kdy začal člověk pěstovat pšenici, jsme jako lidé konzumovali primárně její původní a nešlechtěné odrůdy, kam patří kamut, špalda, einkorn či červená pšenice, dnes tvoří 99% globální produkce [\[94\]](#) pšenice tvrdá a pšenice setá (*triticum aestivum*), které prošly v 60.tých letech genetickou modifikací v rámci tzv. Zelené revoluce.

Během Zelené revoluce došlo k mohutnému rozvoji zemědělství, umělých hnojiv a pesticidů, a mimo jiné také vzniku novodobé pšenice [\[97\]](#), která měla za úkol růst rychleji, plodit více zrn a nakrmit větší množství hladových krků za kratší čas.

Za jejím vznikem stál Dr. **Norman Ernest Borlaug**, který díky ní obdržel v 70.tých letech Nobelovu cenu za mír a dodnes je považován za „otce zelené revoluce“ a muže, který dokázal zachránit miliardy lidí [\[95\]](#). Nejedná se tedy rozhodně o nic tajného.

Borlaug vytvořil novou pšenici (zvanou semi-dwarf) na základě Mexické odrůdy, do které přidal trpasličí geny Rht1 a Rht2 z Japonského kultivaru Norin 10, který vyšlechtil Gonjiru Inazuki ve své experimentální stanici v Japonsku [\[96\]](#).

Semi-dwarf pšenice má pevnější a kratší stonek (proto semi-trpasličí), díky čemuž po aplikaci syntetických hnojiv nevyroste do příliš velké výšky, kdy by se ohnula a zlomila a současně unese více hlávek obilí [\[96\]](#).

Vytvoření tohoto semi-trpasličího geneticky modifikovaného kultivaru z Mexické pšenice šlo ruku v ruce s **vývojem syntetických hnojiv a pesticidů**, které umožnily za kratší čas nechat vyrůst více větších zrn, a současně umožnilo tuto pšenici pěstovat po celém světě v rozdílných a často vyzývavých povětrnostních podmínkách, díky čemuž se ji podařilo uchytit v zemích třetího světa (hlavně Indii a Pakistánu), kde v té době panoval hladomor.²

Vzhledem ke svým výhodám se začala semi-trpasličí pšenice používat také v Americe a Evropě a dnes tvoří 70-95 % celkové světové produkce [\[94, 99\]](#).³

² V Pakistánu vedlo zasetí této modifikované pšenice ke zvýšení úrody o 60%.

³ Zdroje se různí.



Genetické modifikaci a šlechtění pšenice tedy můžeme dozajista poděkovat za odvracení hladomoru, jak to tak ale bývá, když si člověk hraje na Boha, nemusí to vždy dopadnout dobře.

Současná pšenice se od té původní, na kterou se náš genom 10 000 let postupně adaptoval, a kterou znali ještě naši prarodiče, poměrně liší, což může z části vysvětlovat, proč na ní imunitní systém některých lidí reaguje jako na nepřítele anebo proč vede k otevírání těsných spojů ve střevě.

Ve výzkumu z roku 2010 [100] bylo srovnáváno 36 odrůd moderní pšenice, rostoucí v Evropě a 50 divoce rostoucích variant, které zde rostly ještě před 100 lety. Bylo přitom zjištěno, že moderní pšenice obsahuje více alfa-gliadinu, což je jeden z proteinů tvořících lepek⁴, se kterým mají celiaci největší problémy. Výzkumníci v závěru udávají, že křížení pšenice skutečně mohlo vést k navýšení obsahu proteinů problematických pro celiaky.

Současná pšenice tedy nemusí obsahovat více lepku, ale rozhodně obsahuje více jeho nejvíce problematické části.

Další výzkum [101] potom ukázal, že ještě před rokem 1968 bylo v pšenici o 19 – 28% více minerálů (zinku, železa, mědi i magnézia), a ke snížení došlo v kontextu zavedení semi-trpasličí pšenice. Studie současně uvádí, že tato změna nemůže být připisována změně obsahu živin v půdě, které zůstaly přibližně stejné.

Jak genetická modifikace pšenice (spojená s navýšením alfa-gliadinu), tak zavedení umělých hnojiv (díky čemuž pšenice plodí větší zrna) jsou rizikové faktory toho, proč je pro některé lidi problémová.

DALŠÍ PROBLEMATICKE ZMĚNY V PĚSTOVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ DNEŠNÍ PŠENICE

To ale stále není vše. Kromě pšenice samotné se značně změnil i způsob její přípravy. Dříve bylo zvykem pšenici namáčet, klíčit a fermentovat, což vedlo ke snižování množství obsažených antinutrientů (kyseliny fytové, lektinů i lepku [103]) a současně zvýšilo využitelnost vitamínů a minerálů [102].

⁴ Na který se nejčastěji testují intolerance.



Chléb byl vytvářen dlouhodobou fermentací pomocí kvásku, který značně snižoval množství obsaženého lepku (až 70 %), dnes se pro urychlení výrobního procesu a maximalizaci produkce používají rychlejší kvasnice, díky kterým zůstává obsah antinutrientů i lepku zachován.

Ve studii z roku 2007 [104] bylo zjištěno, že lze dlouhodobou fermentací pšeničné mouky rozštěpit (hydrolyzovat) všechny gliadin a téměř všechny glutetin (zůstalo jen 20%), které následně přestaly být toxické pro střevní epitel celiaků. Což podle autorů naznačuje, že fermentování pšeničné mouky příslušnými enzymy z bakterií a hub může být efektivní strategií pro zbavení se toxicity lepku u celiaků.

Aniž by museli znát pokročilou vědu a přesné biochemické postupy, osvojili si lidé už velice dávno přirozené postupy, jak snižovat množství antinutrientů obsažených v rostlinných potravinách.

Ať už to bylo fermentování, namáčení nebo klíčení, tak všechny tyto tradiční způsoby přípravy pšenice zvyšovaly dostupnost jejich nutrientů a snižovaly obsah lepku a dalších problematických látek.

Dalším faktorem, který přispěl ke zhoršení nutričních vlastností pšenice a zvýšil její dostupnost, byl přechod z tradičního zpracování v kamenných mlýnech na ocelové válcové mlýny, který proběhl již kolem roku 1870.

Díky tomu se v podstatě začal vyrábět izolát lepku, kterému říkáme **PŠENIČNÁ MOUKA**. To jest pšeničné zrn, zbavené osemení i klíčku, které v sobě drží vitamíny a minerály, pro které je pšenice považována za potřebnou pro zdraví.

Pšeničná mouka v dnešní době tvoří drtivou většinu pšeničné produkce, kdy se přidává nejen do pečiva, ale téměř všech průmyslově zpracovaných potravin (od omáček po maso).

Pokud tedy chceme poukazovat na prospěšnost pšenice pro zdraví, nesmíme zaměňovat původní postupy zpracování a celé zrn pšenice s pšeničnou moukou, kde se nutriční benefity vytrácejí.

Vedle změny genomu pšenice a zvětšení jejich zrn v důsledku syntetických hnojiv, je zavedení moderních a rychlých postupů zpracování pšenice třetím dílem skládačky toho, proč je současná pšenice pro tolik lidí stále více problémová.



A TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA ZÁVĚR: RAKETOVÝ NÁRŮST KONZUMACE LEPKU

Zatímco v minulosti byl hlavním zdrojem pšenice doma připravovaný kváskový chléb, tak s urychlením pěstování i zpracování pšenice došlo k rozmachu potravin, obsahujících lepek, a tím i nejvýznamnější změně našeho stravování:

Za posledních 60 let se několikanásobně zvýšila konzumace lepku, kterého v dnešní době Evropané konzumují 20-50 g denně [92], většinou ve formě bílé mouky.

Sám Kasandra [90], který ve své studii dokládá, že za posledních 50 let nedošlo k navýšení lepku v pšenici, v závěru udává, že od roku 1977 došlo ke ztrojnásobení množství konzumovaného lepku, což se současně kryje se vzestupem celiakie.

Díky tomu, že je pšenice obsažena ve většina průmyslově zpracovaných potravin, které jsou levné, chutné a snadno dostupné (těstoviny, pizza, těsta, pečivo, omáčky, ochucené polotovary, fast foody, sladkosti a mnohé další), tak se stala nedílnou součástí našich životů a běžný člověk se bez ní již téměř neobejde.

Pokud se podíváte na stravování normálního člověka, například studenta na vysoké škole, bude vypadat nějak následovně:

1. Při cestě do školy kafe a croissant (= lepek).
2. Ve oběd v kantýně – maso v nespecifické omáčce a bramborová kaše (=lepek + lepek).
3. Večeře ve formě pizzy (= lepek) a následně 3 velké piva v hospodě (pivo také obsahuje lepek).

Jedná se samozřejmě o záměrnou extrapolaci, pokud se ale běžný člověk zamyslí, skutečně objeví, že ve většině jeho jídel se nachází větší nebo menší množství lepku.

Ze zvýšené konzumace lepku přitom nemůžeme vinit slabou vůli lidí, protože pšenice je obecně považována za zdravou a výživově bohatou potravinu. Díky levné ceně a mnohdy perfektnímu vizuálnímu dojmu i chuti se tak pro většinu lidí stává hlavním, dostupným a příjemným zdrojem obživy.



Skutečným viníkem zvyšující se konzumace pšenice tedy nejsou lidé, ale potravinářský průmysl, který jim k tomu vytváří perfektní podmínky. Stravovat se gluten-free je nepohodlné, finančně náročné a v podstatě téměř nemožné.

SHRNUTÍ: 5 DŮVODŮ, PROČ NENÍ PŠENICE JAKO DŘÍV

Abychom si to tedy shrnuli, problém současné pšenice netkví v tom, že by na ní nebyl náš genom za několik tisíc let konzumace adaptovaný, ani v tom, že by obsahovala více lepku. Daleko důležitějších je těchto pět faktorů:

1. Došlo ke genetické modifikaci pšenice, díky čemuž se mimo jiné navýšil poměr alfa-gliadinu (jeden z proteinů tvořících lepek).
2. Současně byla zavedena syntetická umělá hnojiva, urychlující růst pšenice.
3. Pšenici jsme přestali namáčet, klíčit a fermentovat, což byly procesy vedoucí ke snižování obsaženého lepku i dalších antinutrientů.
4. A místo toho jsme ještě začali izolovat lepek ve formě bílé mouky a tu přidávat absolutně do všeho.
5. Díky tomu se za posledních 60 let několikanásobně zvýšila konzumace lepku, který tak lidé přijímají po celý den.

Skutečně tedy došlo ke změně našeho stravování, kdy konzumujeme daleko více problematického lepku než v minulosti, což může vysvětlovat to, proč zdánlivě bezpečná složka potravy může vést ke spuštění genetické anomálie a otevírat leaky gut.

Pojďme si proto nyní shrnout, k čemu jsme se dopátrali a vyslovit si nějaký závěr.

- Jak vznikají civilizační onemocnění a proč je při jejich diagnóze už většinou pozdě.
- Potravinovými intolerancemi a jejich testováním.
- Celiakií a citlivostí na pšenici.
- Vznikem a léčbou autoimunitních poruch.
- Syndromem leaky gut a protokoly obnovy střevní bariéry.
- Mikrobiomem a jeho funkcí v našem těle.
- GUT - Brain osou a tím, jak trávení ovlivňuje psychiku.
- Obnovou a repulací mikrobiomu.
- Prebiotickými a probiotickými potravinami.
- Které bakteriální kmeny a pro koho má smysl suplementovat.
- Nejefektivnější doplňky stravy (evidence based).



LEAKY GUT MIKROBIOM AUTOIMUNITA