



BLOG O ZDRAVÍ, VÝKONNOSTI A FUNGOVANÍ LUDSKÉHO TĚLA

PROTOKOL - Ako zlepšiť črevo

Odporúčaná doba PROTOKOLU: Podľa potreby (viď bod 11)

[instagram.com/jaroslavlachky](https://www.instagram.com/jaroslavlachky)



www.jaroslavlachky.sk



Celý protokol a ďalšie tipy nájdete v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/crevo-a-mozog-14-protokol-ako-zlepsit-leaky-gut/>

Čo by si mal vedieť pred začatím:

Tento pdf protokol obsahuje iba praktické body. Ak ťa zaujíma viac a aj slová „medzi riadkami“, prejdi na [celý článok](#).

Osnova protokolu:

1. O čom je dnešný protokol
2. Vzťah stravy a leaky gut
3. Ako sa riadiť daným protokolom
4. Ako časovať jedlá
5. Z čoho si zostaviť jedálniček
6. Akým potravinám sa máš vyhýbať
7. Odporúčané morské riasy
8. Odporúčané koreniny pre zlepšenie neurotransmitterov a čreva
9. Ďalšie odporúčané potraviny/doplňky
10. Odporúčané Biohacky a mitohacky pre zlepšenie čreva
11. Ako postupovať a ako svoj progress vyhodnocovať
12. Prečo treba zaviesť nové štandardy do spoločnosti?
13. Zhrnutie protokolu

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/crevo-a-mozog-14-protokol-ako-zlepsit-leaky-gut/>

3. Ako sa riadiť protokolom:

- Pokým nemáš svoje črevo a imunitu v poriadku (spoznáš to napríklad na zvýšení zápalových markérov a znížených steroidných hormónov), **dovtedy by si si mal dávať záležať na čo najviac veciach.**
- To znamená, že by si sa mal vyhýbať všetkému, čo môže byť pre teba potencionálne zlé. Tiež to znamená, že by si sa mal snažiť konzumovať všetko potencionálne bezpečné a dávať si záležať ako na načasovaní tvojej potravy a samotných jedál, tak aj na spánku, cirkadiánnom rytme, na zložení a kvalite svojej potravy aj surovín, atď.

4. Ako časovať svoje jedlá:

- Stravuj sa v rámci sezóny.
- Nikdy nepreskakuj raňajky. Daj si záležať na dávke proteínu.
- Druhé dôležité jedlo je poobede. Daj si opäť záležať na kvalitnej dávke proteínu.
- Nikdy nejedz nič medzi jedlami.
- Jedz maximálne 3x za deň.

5. Z čoho si vyskladať jedálniček:

1. Toto je tvoja pyramída:

- Kvalitné morské Živočíchy (ryby, ustrice, mäkkýše)
- Kvalitné vnútornosti
- Vývary z celých rýb a suchozemských zvierat
- Kvalitné vajíčka (ak nie je alergia samozrejme alebo vážny autoimunitný problém)
- Mäso zo zvierat (hydinu však neodporúčam. Tú až nakoniec)

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/crevo-a-mozog-14-protokol-ako-zlepsit-leaky-gut/>

- Ďalšie veci, ktoré nám zvieratka dávajú (syry,...)
 - Orechy a semiačka (no pozor na priveľa Omega 6)
 - Zelenina. Čím objemovo menšia, tým lepšie (TOP sú morské riasy, cesnak, cibuľa, ružičkový kel, brokolica,...)
 - Ovocie
2. Daj si záležať na kvalitných živočíšnych proteínoch
 3. Využívaj kvalitný kokosový olej.
 4. Tiež sa snaž do jedálneho zariadenia zaradiť kvalitné fermentované a kvasené potraviny (pre a probiotiká)

6. Potraviny, ktorým sa treba vyhnúť:

1. Vyrad' všetko zrnno.

v

2. Vyrad' všetko mlieko aj väčšinu syrov

3. Vyrad' všetku luľkovitú zeleninu (tzv. Night shades)

- Jediný prípad, kedy ich môžeš zaradiť nazad je, ak tvoj prirodzený (nesuplementovaný) vitamín D stúpne (aspoň nad 40 ng/ml) a HsCRP sa dostane pod 0,5.
- Potraviny, ktoré do tejto kategórie patria sú napr. **Rajčiny, paprika, baklažán, zemiaky, paradajky, sladké papriky, horúce papriky, baklažán, paprika a kajenské papriky, mleté čerešne, záhradné huckleberry, naranjilla, a dokonca aj tabak**
- Poznámka: **sladké zemiaky sem nepatria** a tak ich zväz podľa ďalších bodov.

4. Vyrad' kávu, prípadne aj horkú čokoládu

5. Vyrad' akýkoľvek pokrm obsahujúci saponíny

- Patria sem Klíčky lucerny, yucca, sója, Quinoa, chia semienka.

6. Dávaj si pozor na priveľa glukózy

7. Vyrad' všetko ovocie. Obzvlášť to, ktoré je mimo sezóny.

8. Vyrad' alkohol.

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/crevo-a-mozog-14-protokol-ako-zlepsit-leaky-gut/>

7. Odporúčané morské riasy:

Jód je tiež KRITICKÝ pre funkciu štítnej žľazy, ale aj pre prsníky u žien. Ber ho ako prevenciu voči rakovine prsníka.

- Wakame
- Nori
- Kombu
- Arame

8. Odporúčané koreniny:

- **Bazalka.** Obsahuje veľa horčička, vitamín C, znižuje tlak, no tiež pracuje synergicky s **dopamínom a acetylcholínom**.
- **Rozmarín.** Pomáha so zápalom a infekciami, a jeho vdychovanie pomocou nejakého olejčeka **pôsobí na dopamín**.
- **Tymián.** Obsahuje vitamín **B6, C** a tiež pomáha pri regulácii imunity.
- **Čierne korenie.** Taktiež pôsobí na dopamín, a zmierňuje plyny v čreve. Ideálne je ho vždy **využiť spolu s kurkumou**.
- **Cesnak.** Obsahuje cystín (pomoc pri kolagéne, výstelke čreva, ale aj pri **glutatióne a detoxikácii**). Pracuje tiež synergicky s dopamínom.
- **Zázvor.** Znižuje tlak aj kortizol, pracuje synergicky s **dopamínom**, obsahuje **B3, B6, cholín** (spomeň si, čo všetko cholín robí) a tiež obsahuje **železo, horčičk, draslík, sodík, fosfor**.
- **Oregáno.** Zvyšuje neurotransmitter **GABA**, čiže môže pomôcť ľuďom s úzkosťou.
- **oriander.** Je to prírodný chelátor.
- **Pepermint.** Môže pomôcť pri depresiách.

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/crevo-a-mozog-14-protokol-ako-zlepsit-leaky-gut/>

9. Odporúčané doplnky:

- **Glutamín** je kritický pre imunitnú reguláciu črevných IgA. Glutamín tiež normalizuje účinok na Th-2 bunky ktoré sú spojené s vytváraním alergických reakcií.
- **NAC (N acetyl Cystín)** priamo blokuje zápalový cytokín IL-4, ktorý je dôležitý pri imunitnej aktivácii TH2. Vždy sa však sústreď prioritne na stravu a teda dostatok cystínu. Viac bolo v [článku o Detoxikácii, glutatióne a Pentózovom cykle](#).

Ak sa rozhodneš pre suplement, cca 500 mg/deň, po večeri, prípadne 2x denne. Pri tvorbe glutatiónu je vždy spotrebovaný aj Zinok a preto si na to daj pozor.

- **Serín.** Serín je synergický spolu s NAC a môže podporiť tvorbu glycínu a následne aj glutatiónu.
- **Vitamín B5 (kyselina pantoténová).** Tento pomáha s tvorbou **Acetylcholínu** (čítal si o tom v článku o HCL). Potraviny, kde sa vitamín B5 nachádza vo veľkom sú napr. vajcia, či orgány.
- **Horčík.** Ideálne poobede a večer, aspoň 1000 a viac mg. Najlepší **malát**, príp. **Orotát**.
- **Kolostrum.** Toto môžu zväžiť ľudia, ktorí neboli kojení. Je to však veľmi drahé.
- **Kurkumín.** Kurkumín spolu s resveratrolom (viď bod nižšie) sú najefektívnejšie pri problémoch s črevom. A to hlavne pri zápale aj disbióze.

Kurkumín má účinky pri **dávke až 700 až 900 mg, 3 až 4x za deň**. Ideálne ráno nalačno a užiť s resveratrolom (viď bod nižšie) a ďalšie pred alebo po jedle. [\[R, R\]](#)

- **Resveratrol.** Resveratrol má pre človeka obrovský efekt, či už na kardiovaskulárny systém, cievy, vitamín D a mnoho ďalšieho, no rovnako aj na črevo.

Ak sa rozhodneš teda suplementovať, podľa mňa vhodná dávka je **500 až 600 (prípadne 900) mg 2x denne**. Prvú ráno nalačno a druhú poobede pred jedlom.

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/crevo-a-mozog-14-protokol-ako-zlepsit-leaky-gut/>

10. Odporúčané Biohacky:

- Využívaj Infračervené svetlo
- *Skús ráno vybehnúť von, alebo aspoň na otvorené okno, sleduj slniečko aj svojim bruchom (pozerať sa však pod) a potom sa choď naraňajkovať a daj si výživnú porciu proteínu.*
- Nos okuliare blokujúce modré svetlo ([Celý článok o výbere okuliarov tu](#))
- Vyhýbaj sa umeleckú vlneniu a svetlu a hlavne v blízkosti brucha!

11. Ako postupovať v protokole:

1. Najskôr odstráň disfunkčný mikrofilm

Ak máš vážny problém a tvoje črevo je zapálené, je v ňom veľká disbióza, prípadne máš nejakú infekciu ako kvasinky, musíš svoj mikrofilm odstrániť. Na to je skvelý **horčík citrát** alebo **antibiotiká**. Rozhodnutie aj dávkovanie je individuálne a preto ho nepíšem, prípadne sa poraď osobne s odborníkom.

2. Potom musíš zaradiť kvalitnú stravu, s dostatkom proteínu a tuku.

Toto je ten čas, kedy chceš svoje telo "suplementovať" s kvalitným živočíšnym proteínom. Samozrejme mám na mysli normálnu stravu. **Zo začiatku odporúčam obmedziť príjem zeleniny a konzumovať jej iba trochu s vhodnou vlákninou.**

3. Teraz musíš sledovať svoj HsCRP a dostať ho dole.

HsCRP chceš dostať pod 0.5.

4. Následne sa "uisti", že steroidné hormóny idú hore

5. Teraz (alebo súčasne s predošlými bodmi) zaraď fermentovanú a kvasenú zeleninu, aj vlákninu na repopuláciu čreva a mikrobiómu - Napr. **Cibuľa, Cesnak, kel, kapusta, čalamáda,..**

- Tiež môžeš zaraďiť veci ako **oriešky** a **bryndza**, (pre a pro biotika)

6. Teraz zaraď (podľa potreby aj vo veľkom) kurkumín aj resveratrol.

Zaraď ich spolu, pre najlepší a synergický efekt.

7. Teraz si musíš sledovať Stolicu.








Tvoja stolica je ukazovateľ toho, ako dobre hydratovaný je chým a mala by byť na stupnici číslo 4 (obrázok je na ďalšej strane)

Ak sa ti stolica mení, stále je tam veľká disbióza a zrejme aj zápal. Podľa toho zvažuj a neustále obmieňaj predošlé kroky, pokým nebude stolica pravidelná a správna.

8. Na záver sa uisti, že je tvoj kortizol a steroidné hormóny v norme a naopak HsCRP nízke.

Dokedy sa to nestane, musíš si dávať záležať na všetkom a viac.

Tvar stolice ako pekný znak čreva a hydratácie. Ideál 3 až 4.

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces ENTIRELY LIQUID

Celý protokol a ďalšie tipy nájdete v článku:

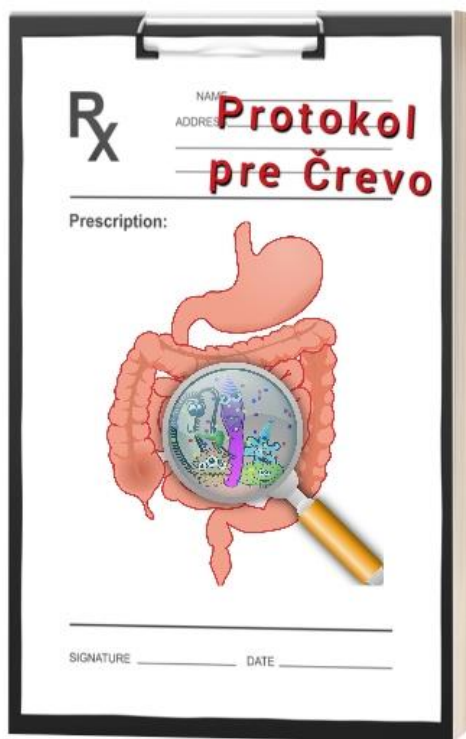
<https://jaroslavlachky.sk/crevo-a-mozog-14-protokol-ako-zlepsit-leaky-gut/>

Celý protokol nájdeš na blogu:

<https://jaroslavlachky.sk/crevo-a-mozog-14-protokol-ako-zlepsit-leaky-gut/>

Upozornenie: Záznam webináru o čreve aj QaA webinár nájdeš v prémium členstve:

<https://jaroslavlachky.sk/premium/webinare/>



Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/crevo-a-mozog-14-protokol-ako-zlepsit-leaky-gut/>