



### 3 spôsoby, ako obnoviť zdravie čriev

*Opäť nastal ten čas, keď sa po všetkých tých sviatočných dobrotách cítite plní a malátni a vaše brucho akoby potrebovalo pomoc. Počujeme vás. Mohol by to byť vhodný čas na detoxikáciu.*

Nadúvanie, zápcha a reflux sú varovnými signálmi, že váš tráviaci systém môže byť v zlom stave. Môže to byť spôsobené stresom, nedostatkom pohybu, nedostatočným pitím vody alebo nedostatočným množstvom spánku. Ďalšími faktormi, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu v zdraví vašich čriev, je vaša strava a fyzická aktivita.<sup>1-3</sup>

#### Čo je to vlastne „zdravie čriev“?

Zdravie vašich čriev závisí od zdravej a rôznorodej rovnováhy živých črevných baktérií, známych ako „črevná mikroflóra“, ktorú odborníci nazývajú „črevný mikrobióm“. A nie je špecifický len pre baktérie, ale aj pre vírusy a huby.<sup>4-6</sup>

Výživa tela vyváženými celozrnnými potravinami s vysokým obsahom živín je mimoriadne dôležitá nielen pre zdravie čriev, ale aj pre imunitný systém, keďže 70-80 % imunitných buniek sa nachádza v črevách.<sup>5,7</sup>

#### Ako je to s vaším „druhým mozgom“?

Čo je ešte zaujímavejšie, štúdie ukázali, že celosvetovo viac ako 40 % ľudí trpí poruchami súvisiacimi s interakciou medzi črevom a mozgom.<sup>8</sup>

Nie je teda prekvapením, že poruchy súčinnosti čriev a mozgu môžu byť na vzostupe, ale správna výživa a zvládanie úrovne stresu vám môžu pomôcť. Tu sú 3 tipy na očistu čriev, ktoré môžete urobiť, aby ste si v nasledujúcom roku opäť zlepšili zdravie čriev.

## 1. Zahrňte do svojej stravy dostatok vlákniny

Snajte sa do svojho jedálnička zaradiť primerané množstvo vlákniny, a to tak nerozpustnej, ako aj rozpustnej, konzumáciou dostatočného množstva ovocia, zeleniny, strukovín a celozrnných výrobkov.<sup>9-11</sup>

Hoci je konzumácia vlákniny prostredníctvom vyváženej stravy kľúčová, pre niektorých to môže byť problém. Naš [Multivlákninový nápoj](#) vám pomôže zvýšiť množstvo vlákniny chutným a praktickým spôsobom.

## 2. Jedzte „dobré baktérie“ označované ako probiotiká

Okrem konzumácie potravín bohatých na prebiotickú vlákninu je tiež dobré zaradiť do jedálnička fermentované potraviny, ktoré obsahujú probiotické baktérie, tzv. dobré baktérie, ktoré udržiavajú vaše telo zdravé.<sup>12-14</sup>

Nachádzajú sa v niektorých potravinách, medzi ktoré patrí jogurt a kefír, uhorky, kyslá kapusta, miso pasta a olivy.<sup>12,14</sup>

Do svojho každodenného jedálnička môžete zaradiť aj [Microbiotic Max](#), ktorý ponúka kombináciu probiotík a prebiotickej vlákniny a dodá vášmu telu 2 miliardy živých baktérií (CFU) v jednej dávke!

## 3. Pravidelné cvičenie naštartuje vaše tráviace svaly

Nedávne štúdie potvrdili, že pravidelné cvičenie môže pomôcť podporiť zdravie vášho tráviaceho traktu. Keď sa vaše svaly počas cvičenia sťahujú a váš dych sa prehĺbuje, stimulujú sa vaše črevné svaly, čo následne pomáha posúvať potravu tráviacim systémom.<sup>15-17</sup>

Ak sa vaše brucho cíti dobre, potom sa bude cítiť dobre aj vaše celkové zdravie a duševná pohoda!<sup>18</sup>

Disclaimer:

*Hoci sa snažíme poskytovať spoľahlivé a presné informácie, obsah tohto článku má len informatívny charakter a nemá by nahrádzať lekársku starostlivosť. Pred*

*vyskúšaním akýchkoľvek výživových doplnkov sa poraďte s lekárom alebo praktickým lekárom. Výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada vyváženej a zdravej stravy a životného štýlu.*

Zdroje:

1. Hall, EH., and Crowe, SE. Environmental and Lifestyle Influences on Disorders of the Large and Small Intestine: Implications for Treatment. *Dig Dis.* 2011;29(2):249–254.
2. Khanijow, V., Prakash, P., Emsellem, HA., et al. Sleep Dysfunction and Gastrointestinal Diseases. *Gastroenterol Hepatol.* 2015;11(12):817–825.
3. NIH. News in health: Gut Troubles. 2020. Accessed from: <https://newsinhealth.nih.gov/2020/02/gut-troubles>.
4. Hul, VA., Cani, PD., Petitfils, C., et al. What defines a healthy gut microbiome. *Gut.* 2024;73:1893–1098.
5. Valdes, AM., et al. Role of the gut microbiota in nutrition and health. *BMJ.* 2018;361:k2179.
6. Rinninella, E., Raoul, P., Cintoni, Marco., et al. What is the Healthy Gut Microbiota Composition? A Changing Ecosystem across Age, Environment, Diet, and Diseases. *Microorganisms.* 2019;7(1):14.
7. Zhang, P. Influence of Foods and Nutrition on the Gut Microbiome and Implications for Intestinal Health. *Int J Mol Sci.* 2022;23(17):9588.
8. Sperber, AD., Bangdiwala, SI., Drossman, DA., et al. Worldwide Prevalence and Burden of Functional Gastrointestinal Disorders, Results of Rome Foundation Global Study. *Gastroenterology.* 2021;160(1):99–114.
9. Fu, J., Zheng, Y., Gao, Y., et al. Dietary Fiber Intake and Gut Microbiota in Human Health. *Microorganisms.* 2022;10(12):2507.
10. Cronin, P., Joyce, SA., O’Toole., PW., et al. Dietary Fibre Modulates the Gut Microbiota. *Microorganisms.* 2022;10(12):2507.
11. McKeown, NM., Fahey JR, GC., Slavin, J., et al. Fibre intake for optimal health: how can healthcare professionals support people to reach dietary recommendations? *BMJ.* 2022;378:e054370.
12. Kok, CR., and Hutkins, R. Yogurt and other fermented foods as sources of health-promoting bacteria. *Nutrition Reviews.* 2018;76(1):4–15.
13. Soemarie, YB., Milanda, T., and Barliana, MI. Fermented Foods as Probiotics: A Review. *J Adv Pharm Technol Res.* 2021;12(4):335–339.
14. Leeuwendaal, NK., Stanton, C., O’Toole, PW., et al. Fermented Foods, Health and the Gut Microbiome. *Nutrients.* 2022;14(7):1527.
15. Cronin, O., Molloy, MG., and Shanahan, F. Exercise, fitness, and the gut. 2016;32(2):67–73.

16. Zhang, L., Liu, Y., Wang, X., et al. Physical Exercise and Diet: Regulation of Gut Microbiota to Prevent and Treat Metabolic Disorders to Maintain Health. *Nutrients*.2023;15(6):1539.
17. Varghese, S., Rao, S., Khattak, A., et al. Physical Exercise and the Gut Microbiome: A Bidirectional Relationship Influencing Health and Performance. *Nutrients*.2024;16(21):3663.
18. Shreiner, AB., Kao, JY., and Young, VB. The gut microbiome in health and in disease.2015;31(1):69–75.