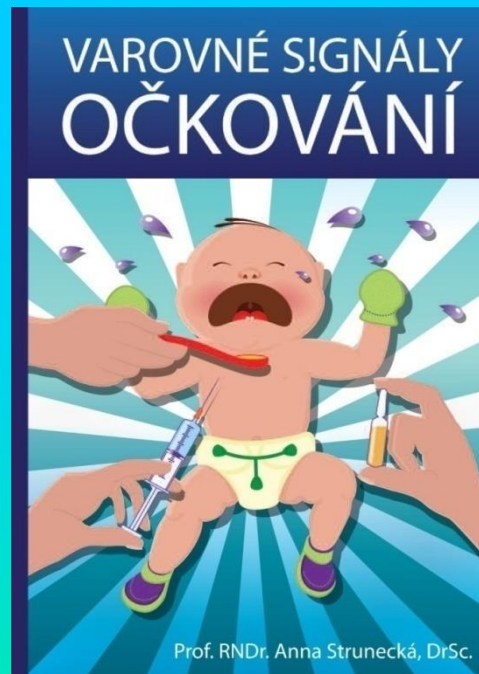
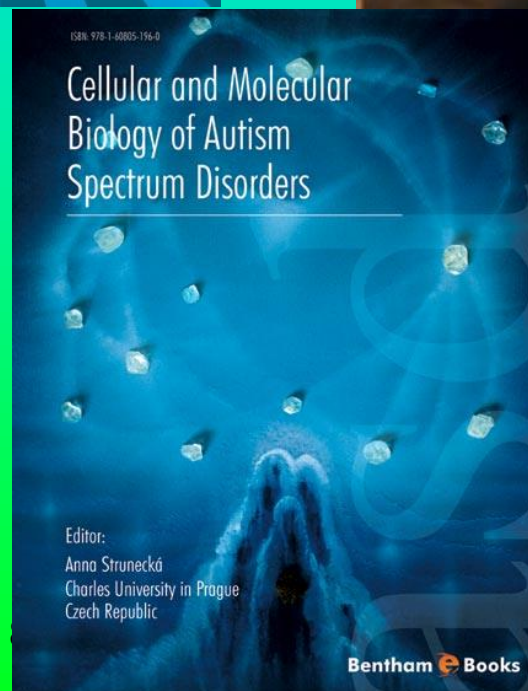


Doba jedová – jak ji přežít: Jak se vyhnout nebo zmírnit zdravotní rizika glutamátu, kaseinu a lepku.





NUTRIS

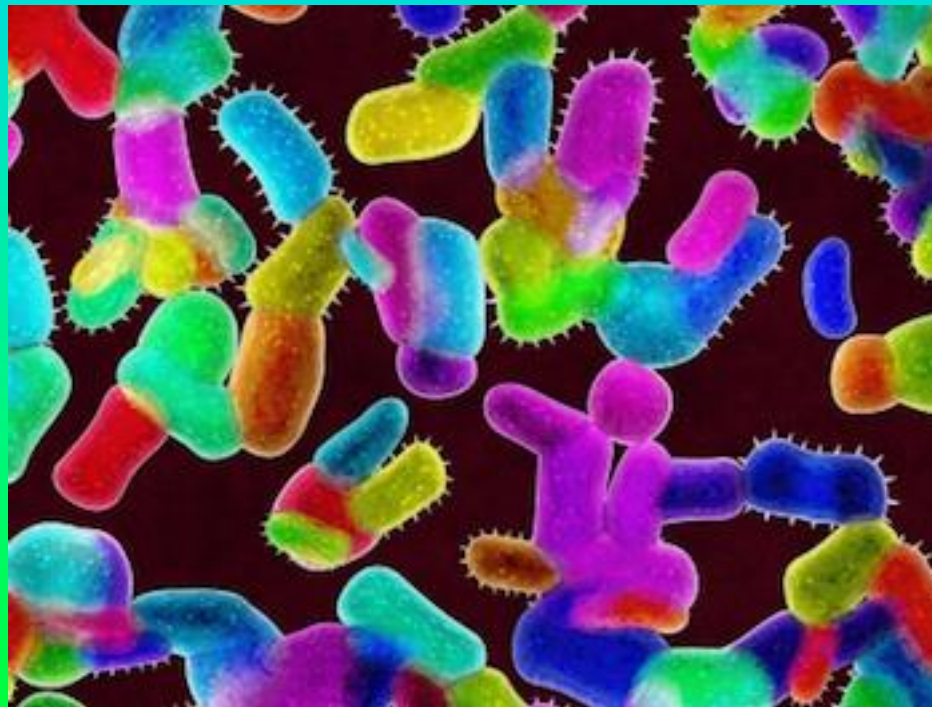


Fyziologické funkce trávicího ústrojí

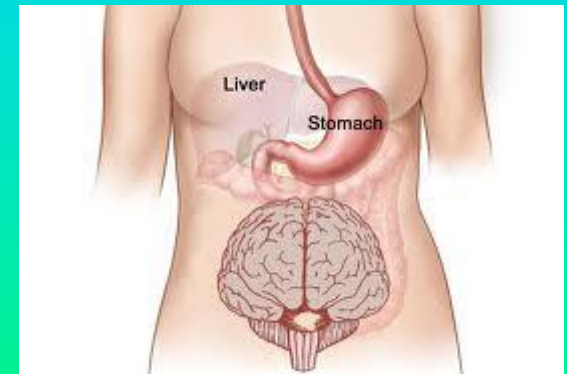


Trávicí ústrojí je největší **imunitní orgán** lidského těla

Dle nových poznatků hraje velkou roli na tom jací jsme **mikrobiom**



Trávicí ústrojí je **druhý mozek** v našem břiše



O čem si budeme povídat

Fyziologické procesy trávení

Škodliviny v potravinách – aspartam a glutamát

Význam střev pro imunitu

Mikrobiom

Druhý mozek v našem břiše

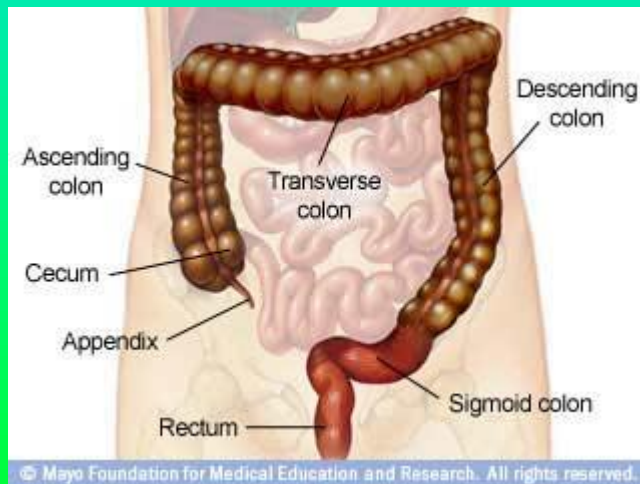
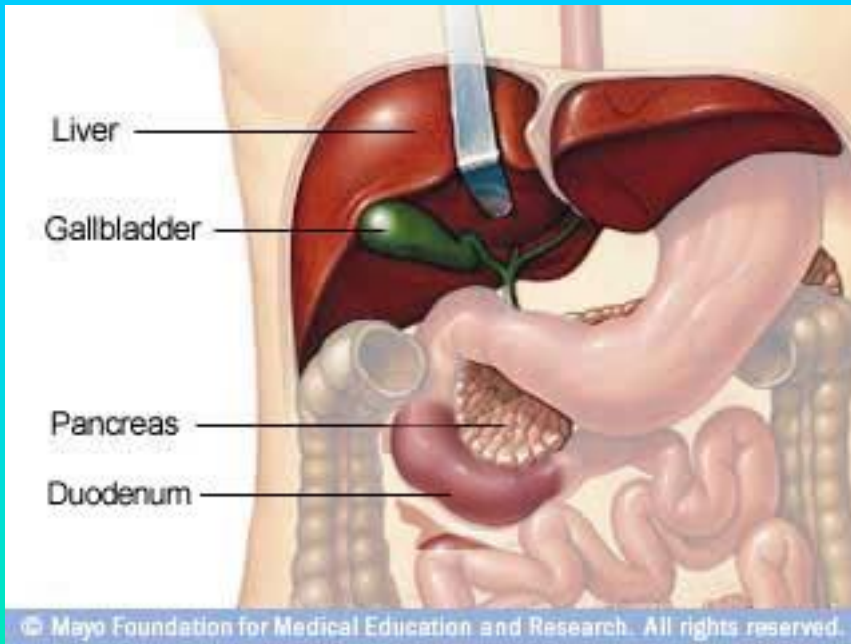
Lepek – céliakie a autismus

Kasein



tion for Medical Education and Research. All r

NUTRIS 8.3. 2014



Bristol Stool Chart

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 the surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. Entirely Liquid

Každá chemická látka může být jedem

**1. Jed a lék od sebe
odlišuje pouze dávka**

Paracelsus (1493–1541)



2. Individuální citlivost

3. Doba a délka expozice

Toxické látky v potravinách

Aspartam, glutamát, soli hliníku, barviva

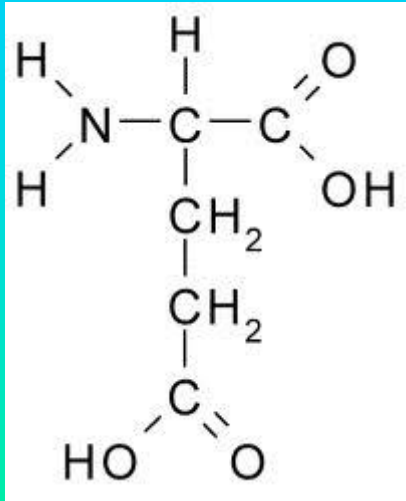


<http://www.rizikaockovani.cz>

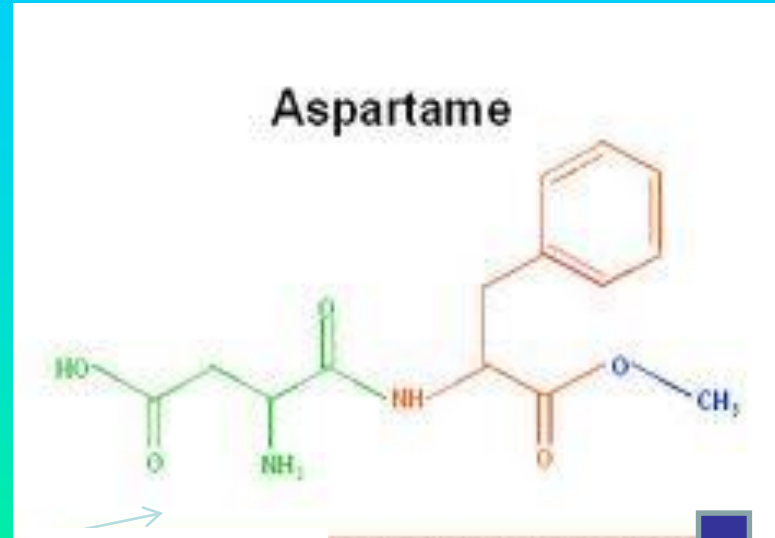
<http://www.stream.cz/adost/10000618-dobre-utajene-glutamaty>

<http://www.stream.cz/adost/10001139-a-dost-umela-sladidla>

CHUTĚ, KTERÉ ZABÍJEJÍ



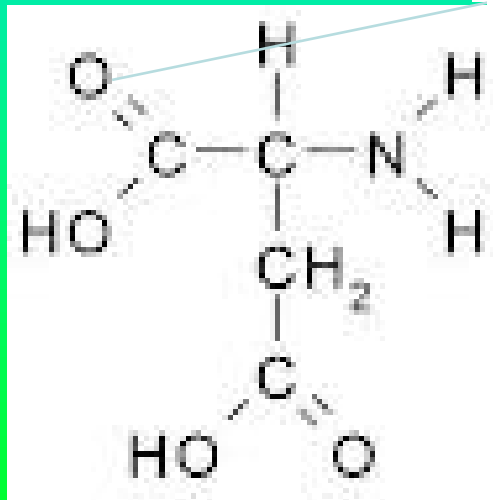
glutamát



metanol

aspartát

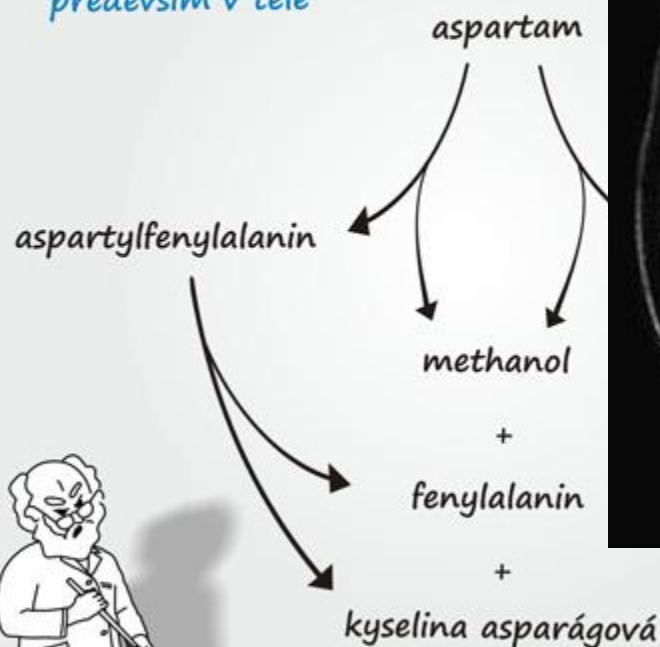
fenylalanin



Formaldehyd
DNA

Konečnými produkty rozkladu aspartamu je methanol, fenylalanin a kyselina asparágová.

způsob rozkladu
především v těle



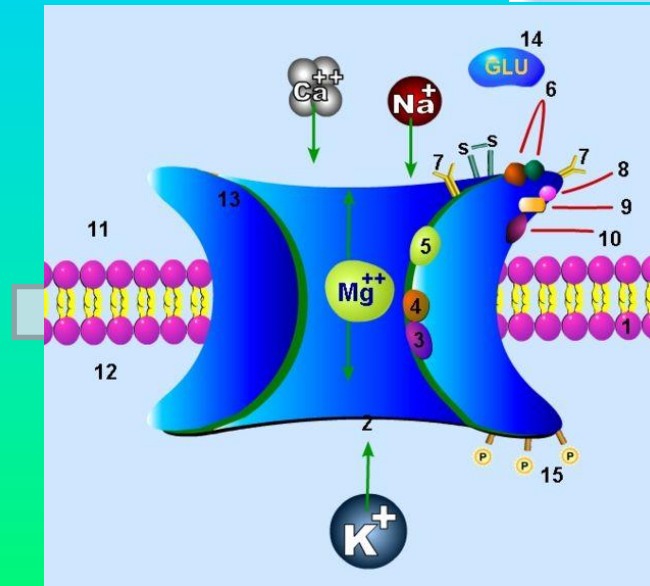
30° C
56 mg
metanolu





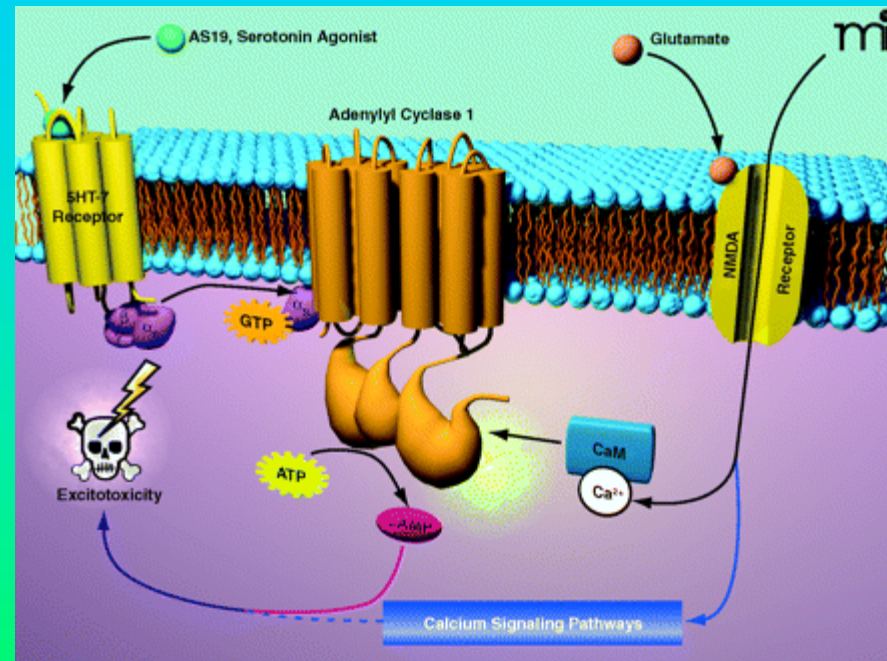
Koktejlový efekt

Glutamátové
receptory –
podráždění



NMDA receptory N-metyl-D-aspartát

Náhlá srdeční smrt, zejména sportovci



**Pozor na nedostatek
hořčíku!!! 400 mg denně**

Glutamátové receptory jsou po celé délce trávicí soustavy – volný glutamát

Glutamátová excitotoxicita

Skryté glutamáty: kvasnicový extrakt a hydrolyzát, hydrolyzáty bílkovin

D-glutamát

Rundlett, K.L. and Armstrong, D.W. Evaluation of free D-glutamate in processed foods. *Chirality*. 1994;6:277-282.



Melatonin ve střevech

Ve střevech 10–100× víc než v krvi, 400× víc než v šišince

Ochrana střevní sliznice

Antioxidační působení vyšší než flavonoidy z potravy

Ochrana před glutamátovou excitotoxicitou

Důležitá **ochrana před karcinomem kolorekta!**

Spánek ve tmě, tyrosin jako prekursor syntézy melatoninu a serotoninu

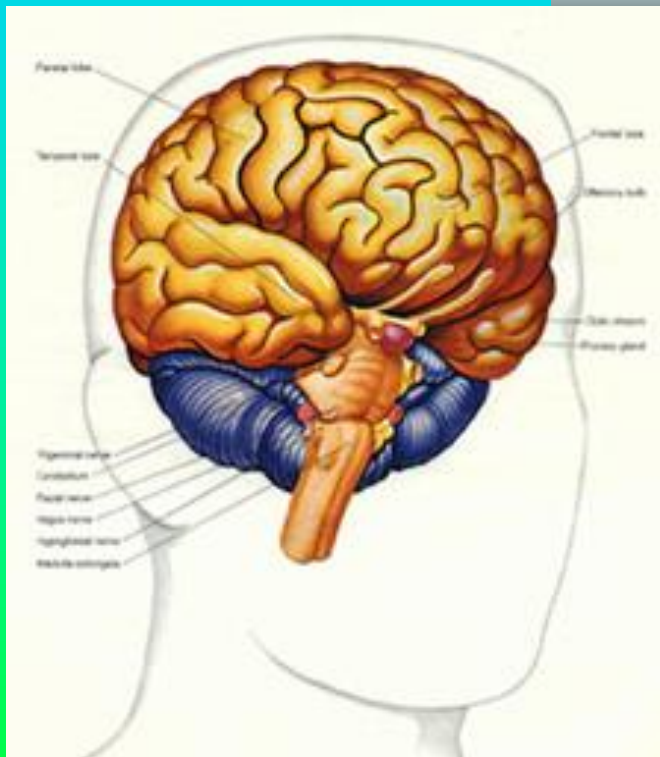
Zdroje z potravin: semena, ořechy, ryby, vejce, kvasnice

Noční můry při nedostatku melatoninu



ŠIŠINKA - MELATONIN

TMA



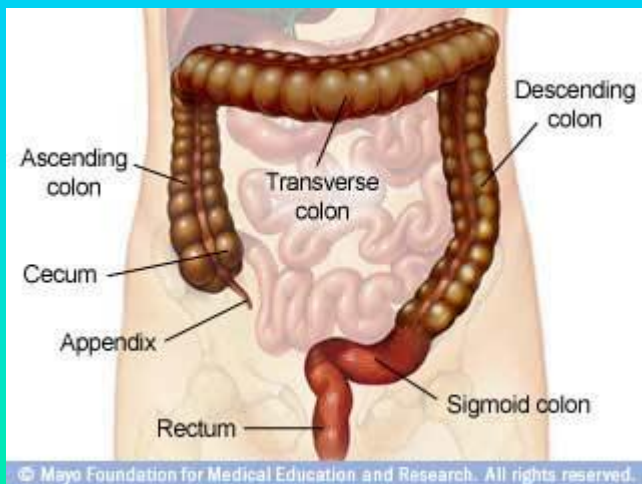
Nespavost

**Ztráta denních
rytmů**

**Časný nástup
puberty**



Rakovina kolorekta



90/100 000 mužů

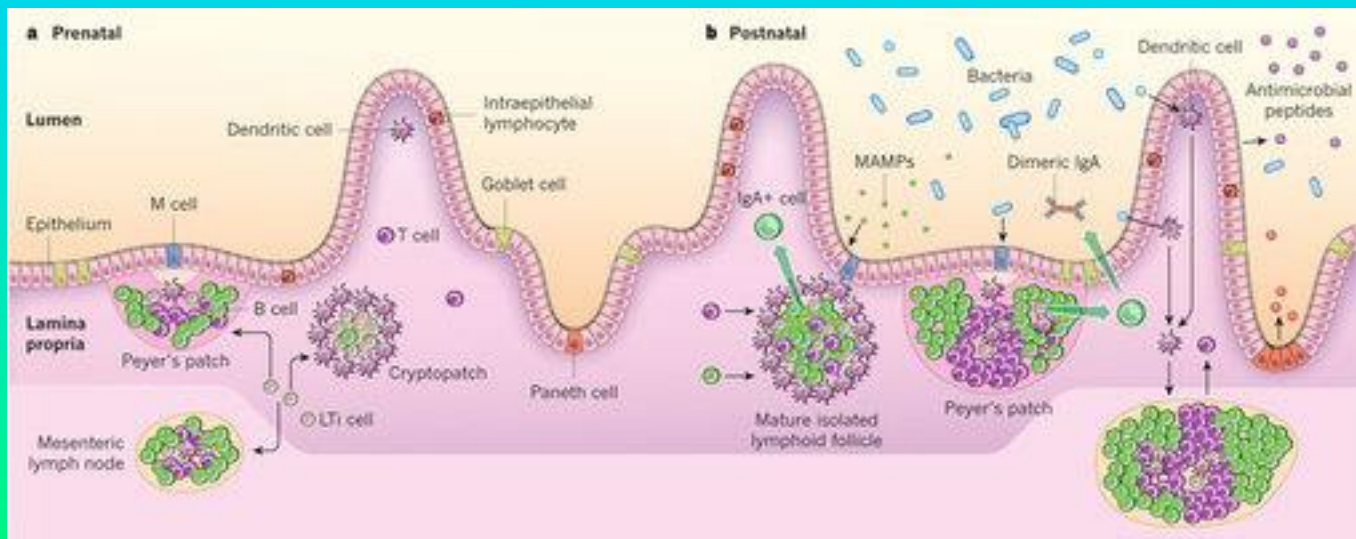


Prevence

- Omezit červené maso, grilované maso, alkohol a kouření
- Intermittentní hladovění (od 19 večer do 11 dopoledne)
- Základní potraviny, bio, pitná voda
- Vitamin D3
- Kurkumin
- Antioxidanty – ovoce a zelenina, resveratrol – víno
- Mg – hořčík
- Dobré vztahy – oxytocin
- Dobrý spánek ve tmě – melatonin



Imunitní systém ve střevech



Mikrobiom

15 000–36 000 druhů bakterií, triliony buněk (0,25–2 kg)

Novorozenci jsou kontaminováni (a patrně doživotně osídleni) mikrobiomem matky při porodu

Mikrobiom je velmi zranitelný do 1 roku života, pak se stabilizuje. Děti, co dostaly antibiotika do 1 roku mají mnohem větší sklon ke tloušťce atd.atd.atd



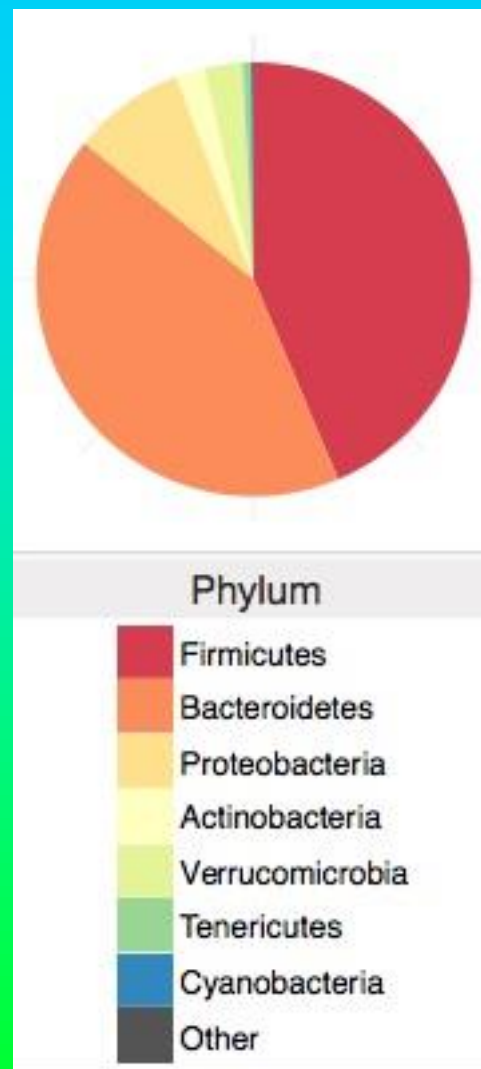
(naši doktoři z toho téměř nic neví – je to nové a nikdo je to neučil....)

Enterococcus faecalis NUTRIS 8.3. 2014
z lidského střeva

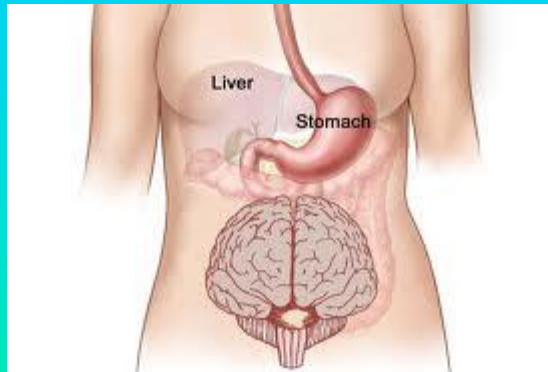


Složení bakteriálních kmenů

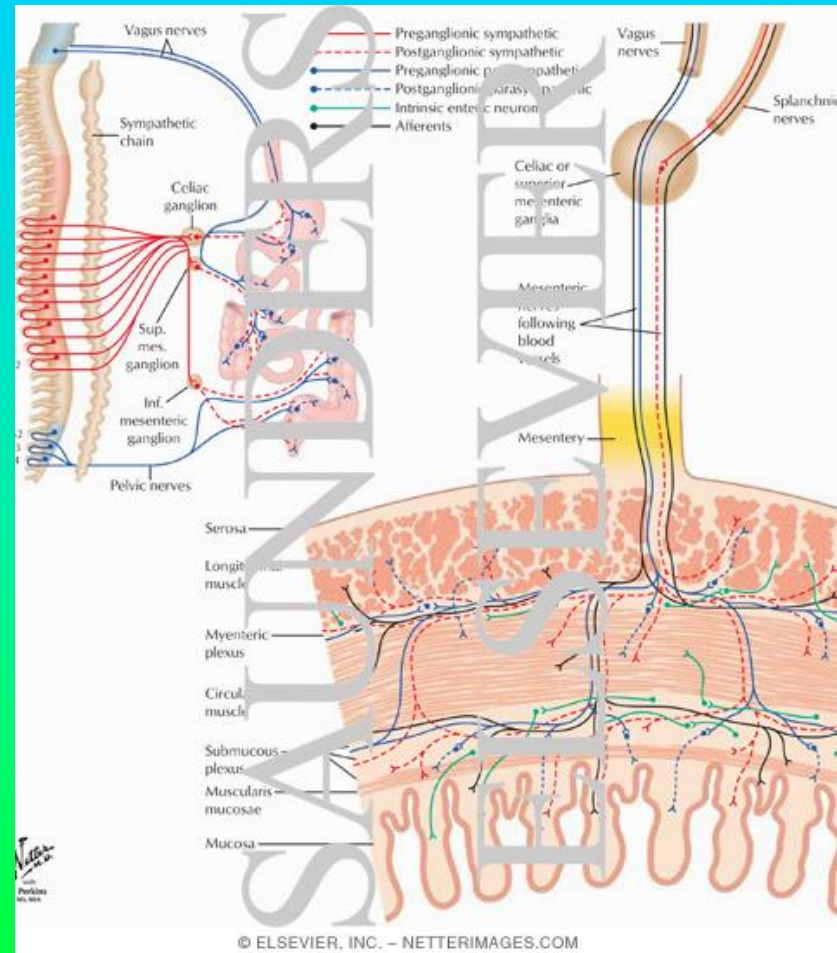
Nedostatek bifidobakterií se považuje za rizikový faktor pro vznik obezity a naopak, bifidobakterie mají mít antiobézní účinek (Actinobacteria)
Dospělí obézní lidé mají také o 20 % víc bakterií kmene *Firmicutes* a téměř o 90 % méně bakterií kmene *Bacteroides*.



Druhý mozek v našem břiše



Plexus solaris – místo emocí
Glutamátové receptory –
excitotoxicita



Lepek = gluten

- bílkovina obsažena v obilí – pšenice, žito, ječmen, tritikale

Toxická frakce **glutenin + gliadin**

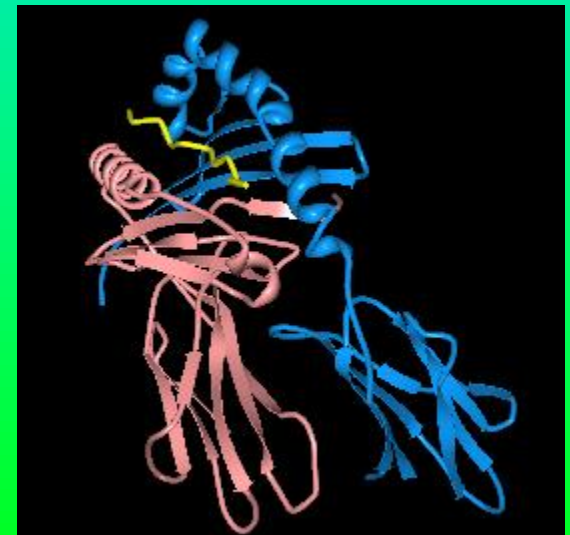
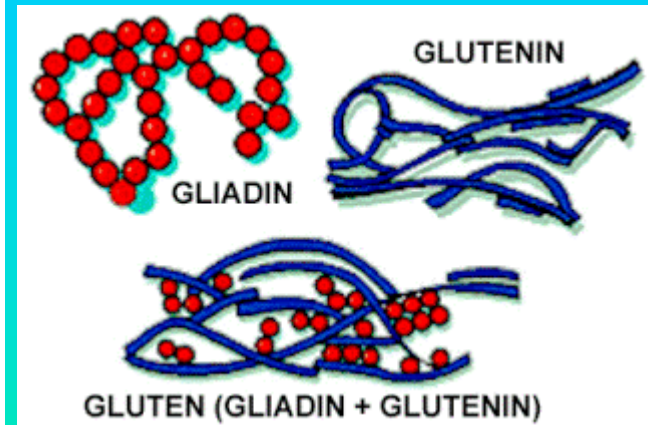
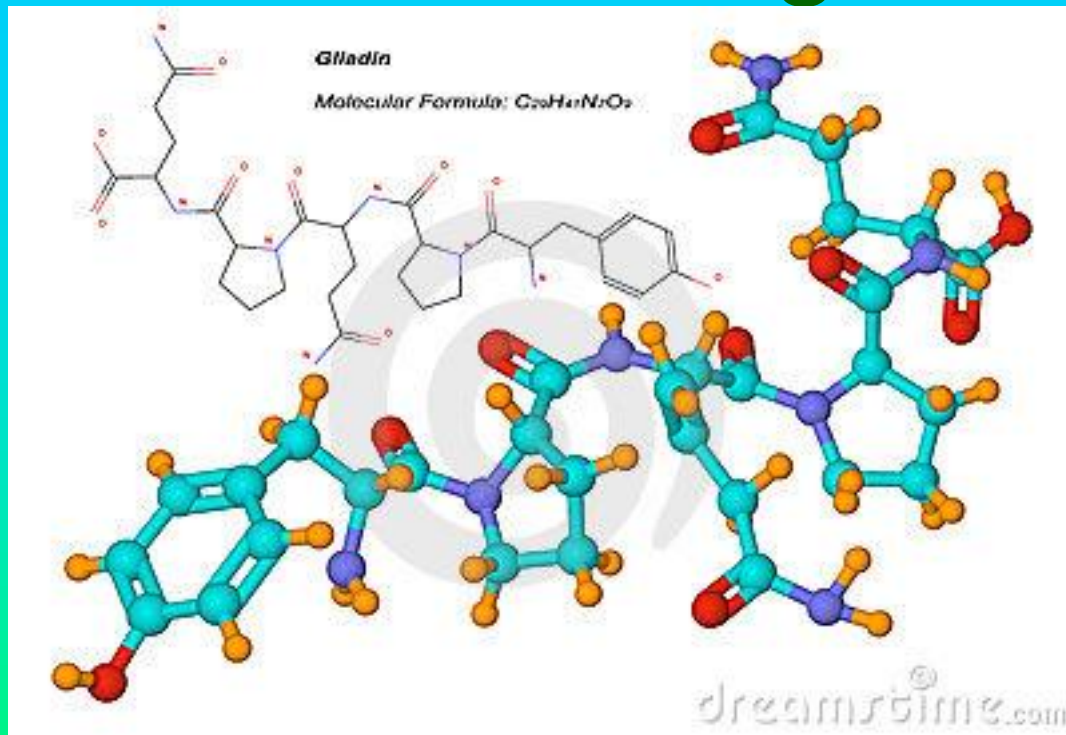
- **gliadin** ➡ nemoc celiakie
 - ➡ zánět sliznice tenkého střeva
 - ➡ vymizení střevních klků
 - ➡ narušení střevních funkcí

Lepek - definice

Viskoelastická hmota, složená ze dvou třetin z vody a z jedné třetiny z gliadinových a gluteninových proteinů (nerozpustná ve vodě)

zbude z pšeničného těsta po vymytí ostatních složek vodou

α -gliadin



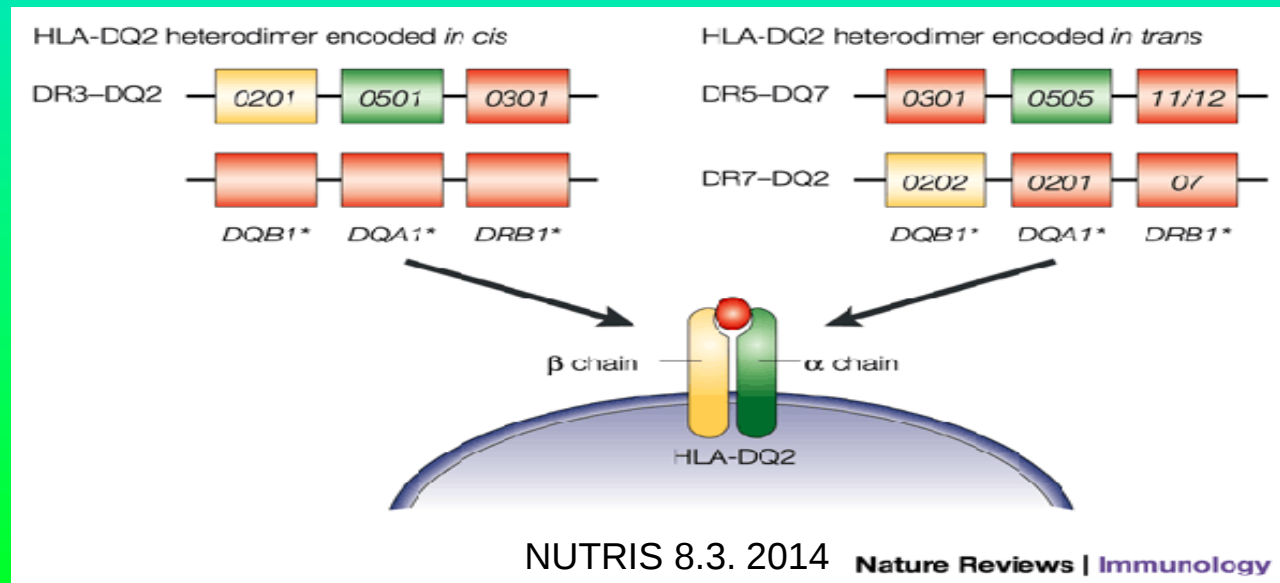
Celiakie

- celiakální sprue, glutenová enteropatie
- trvalá intolerance na lepek, projevující se zánětem sliznice tenkého střeva
- Výskyt celosvětový 0,5–1,9 %
- v ČR 40 000 – 50 000 celiaků

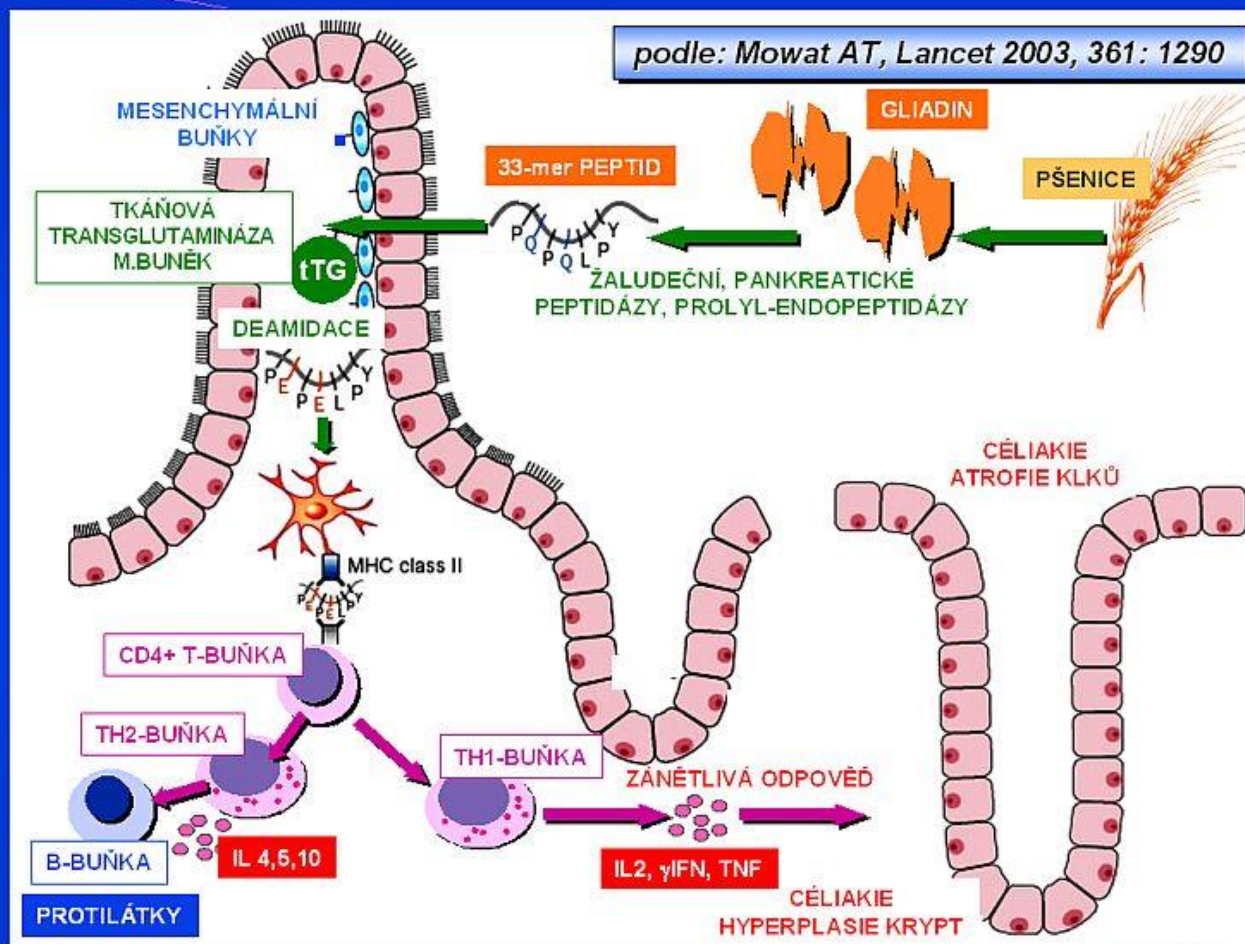


Celiakie

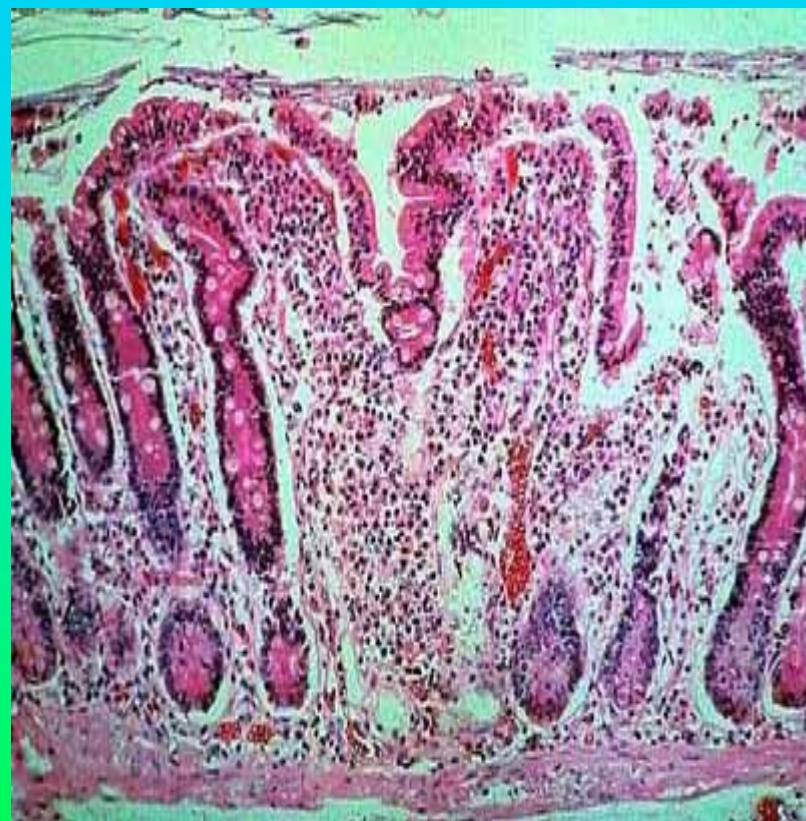
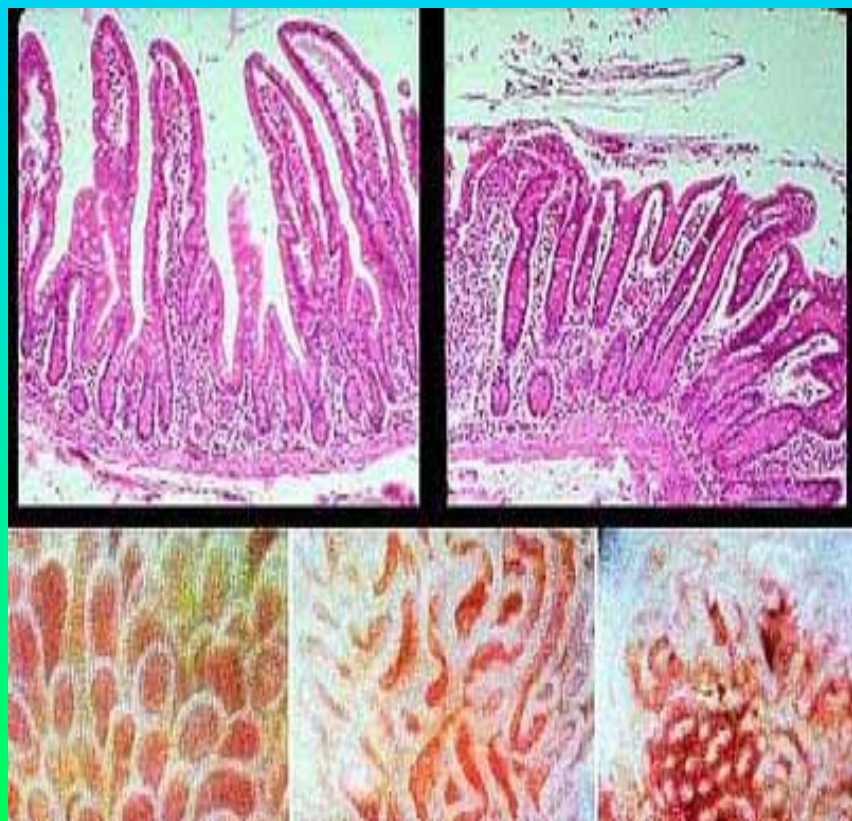
- mechanismus poškození není objasněn
- abnormální imunitní reakce
- gen HLA-DQ2 ➡ antigliadinové protilátky
➡ zánět sliznice



Reakce na lepek



Zdravá a nemocná sliznice tenkého střeva



www.pathology.vcu.edu

Diagnostika

1.fáze – sérologické testy

- protilátky proti tkáňové transglutamináze (AtTGP), endomysinu (AEP) a gliadinu (AGP)
- pozitivita AEP – celiakie

2.fáze – střevní biopsie

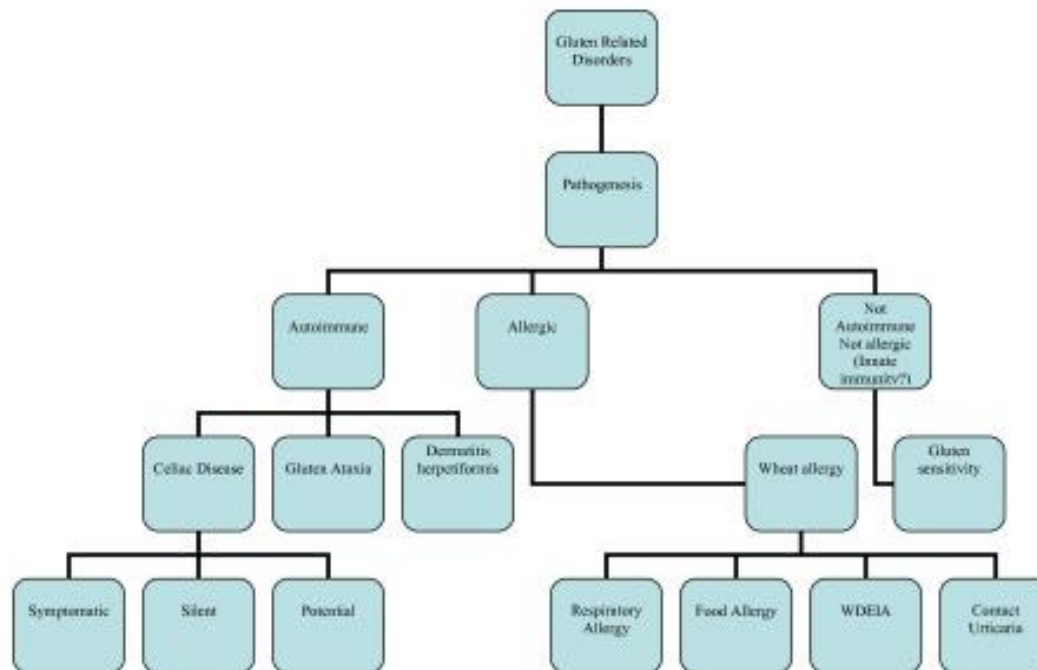
- nejméně 2 biopsie

Biocard celiac test

<http://www.lekarna.cz/pdf/67682.pdf>

- volně prodejný test
- detekce protilátek IgA proti transglutamináze





Sapone et al. BMC Medicine 2012, 10:13
<http://www.biomedcentral.com/1741-7015/10/13>

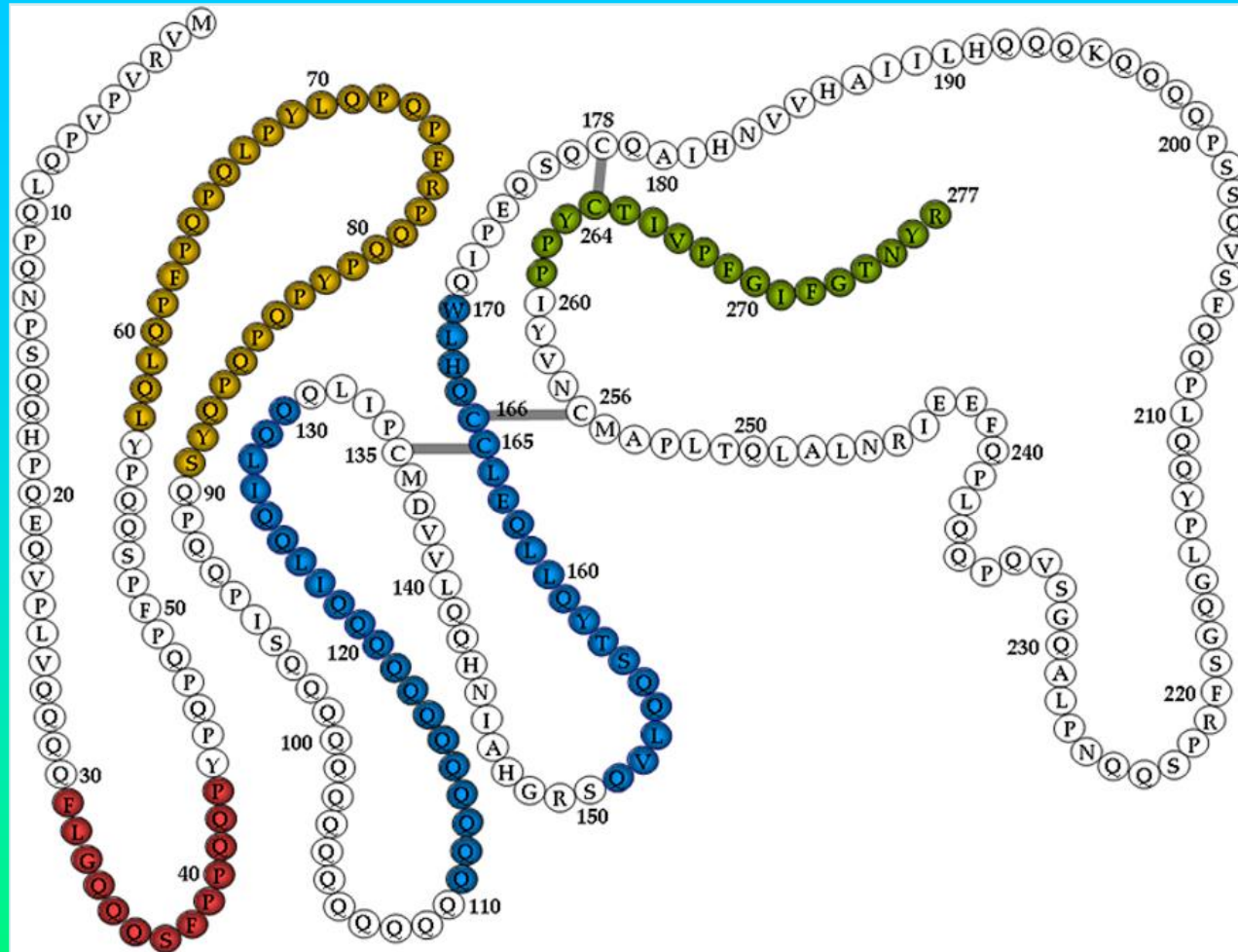
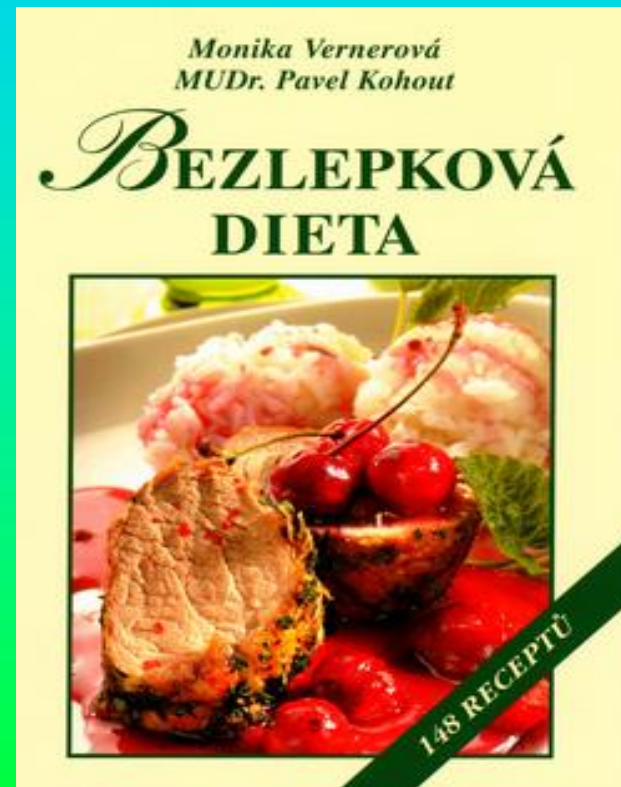


Figure 2 Mapping of a-gliadin motifs. Those exerting **cytotoxic activity** are shown in red, immunomodulatory activity in yellow, **zonulin release and gut permeating activity** in blue, and CXCR3-dependent IL-8 release in celiac disease patients in dark green.

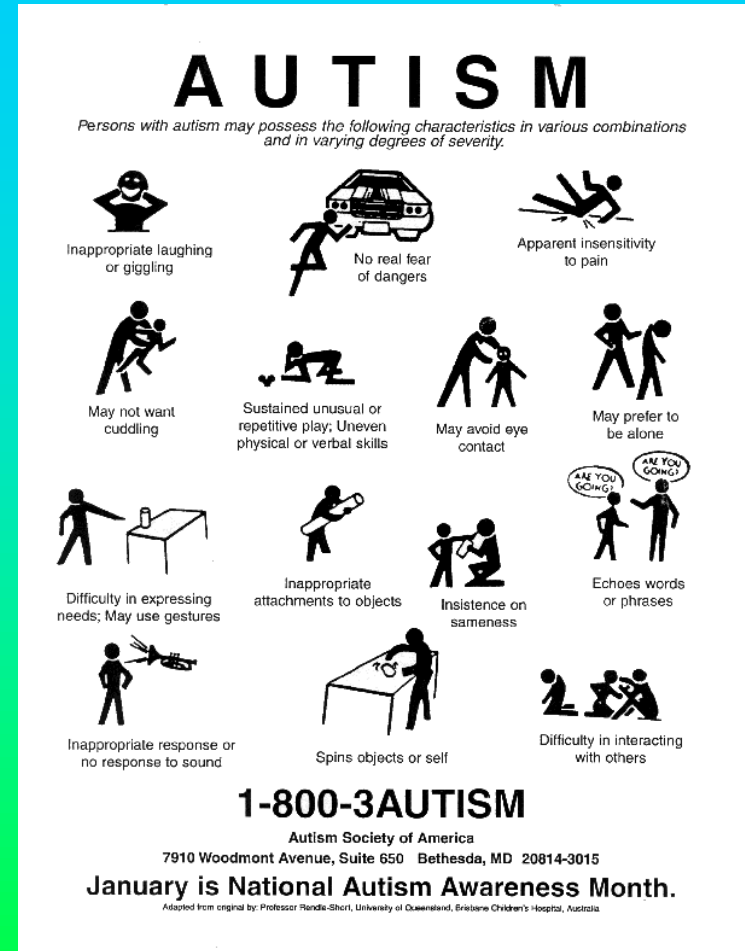
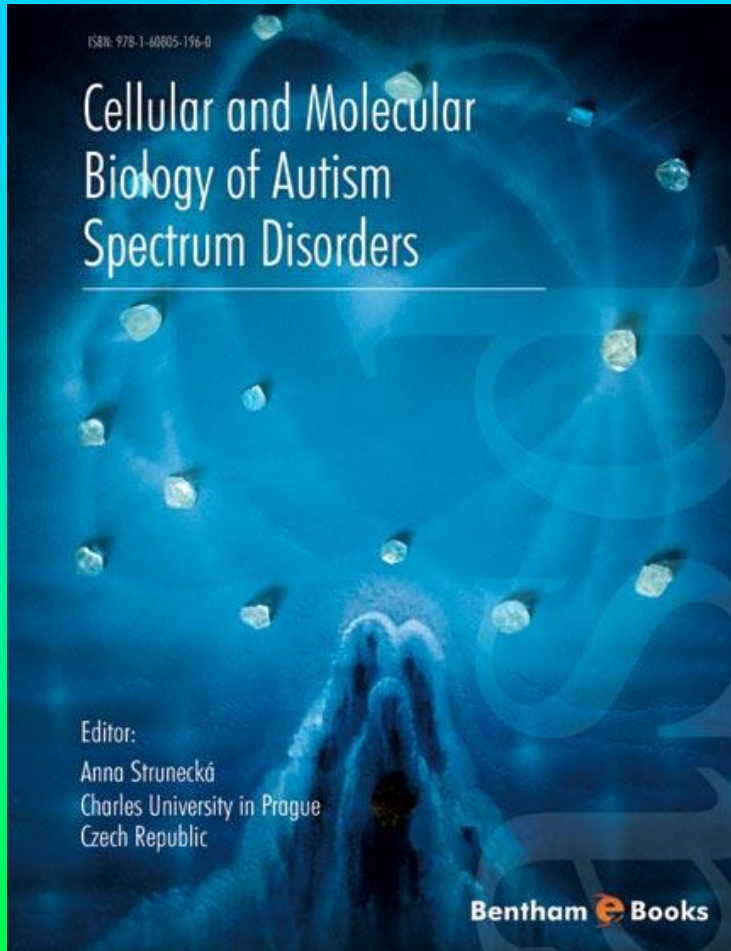
Léčba

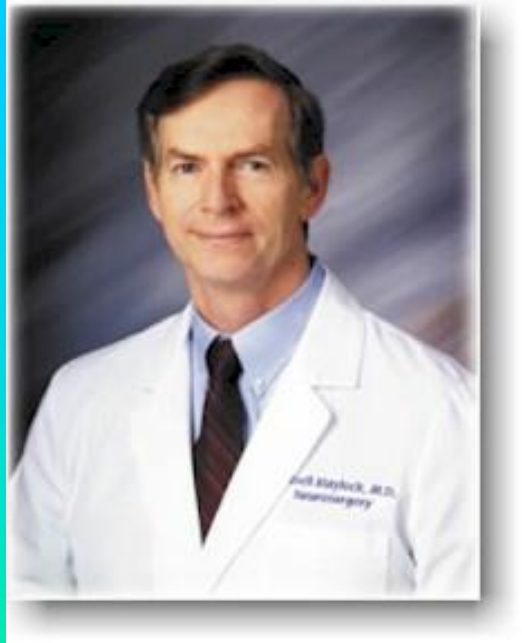
- bezlepková dieta



Autismus – poruchy autistického spektra PAS

Anglicky ASD





**Dr Blaylock, a Board-certified neurosurgeon,
Professor at Belhaven College,
Jackson, Mississippi, USA
member of the Editorial Board
of the Journal of the American
Nutraceutical Association
(JANA)**

***Excitotoxicity: the taste that kills
Health and nutrition secrets
Natural strategies for cancer patients***

Immune-glutamatergic Dysfunction as a Central Mechanism of the Autism Spectrum Disorders.

R. L. Blaylock and A. Strunecka

Impact factor: 5.0



PAS ve vztahu ke glutamátové neurotransmisí

- Genetické:** GluR nadměrně exprimován v hipokampu a mozečku
Delece genu pro neurexin 1, Gen pro Glu transportér
- Neuropatologické:** Ztráta Purkyň. buněk v mozečku, zvětšená amygdala, změny v limbických strukturách
- Biochemické:** Vyšší koncentrace glutamátu v amygdale a hipokampu, zvýšená koncentrace glutamátu a aspartátu v krvi
- Patofyziologické:** Časný nástup puberty, nespavost, křeče, střevní poruchy
- Neurologické a behaviorální:** Kognitivní poruchy, ztráta kontaktu očí, poruchy řeči, sociálního chování

Trio vitaminů B6 + B9 + B12

B6 (20 mg /den – megadávky)

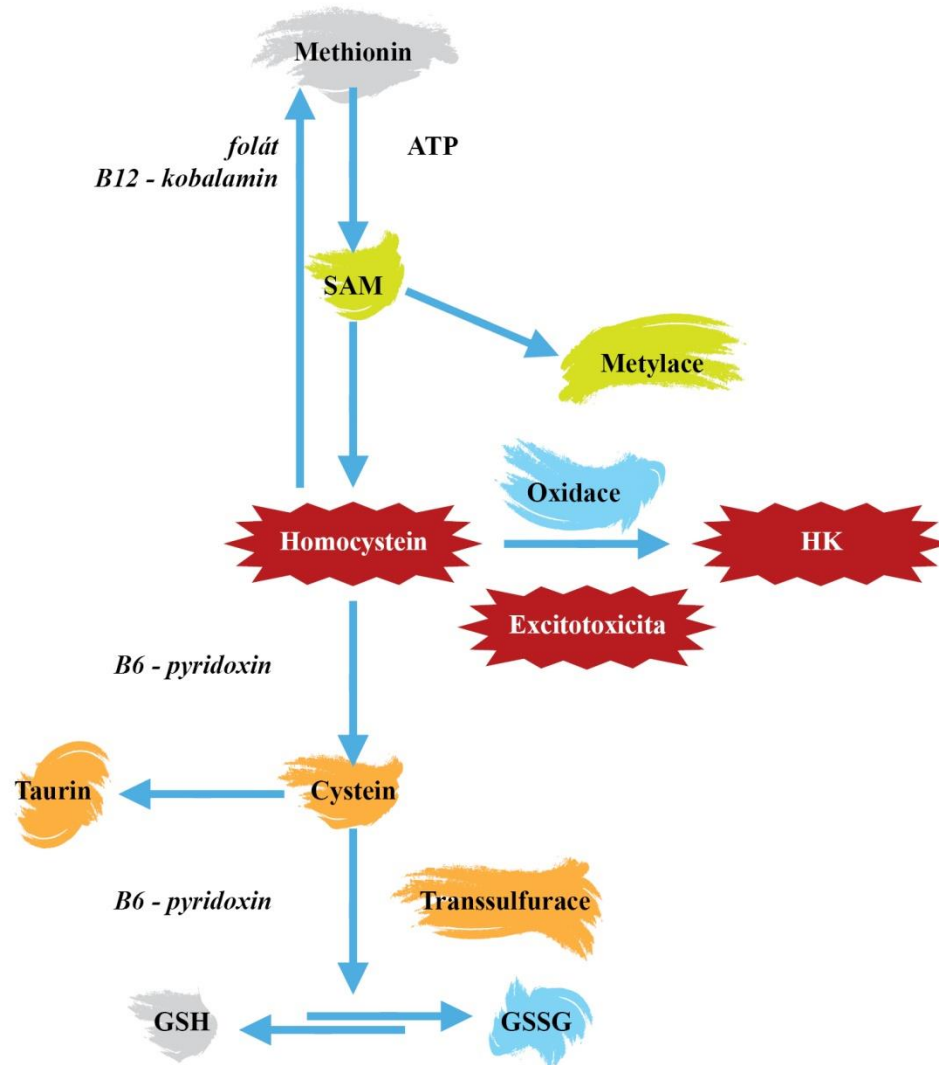
- přeměna excitačního glutamátu na tlumivou GABA
- přeměna homocysteinu

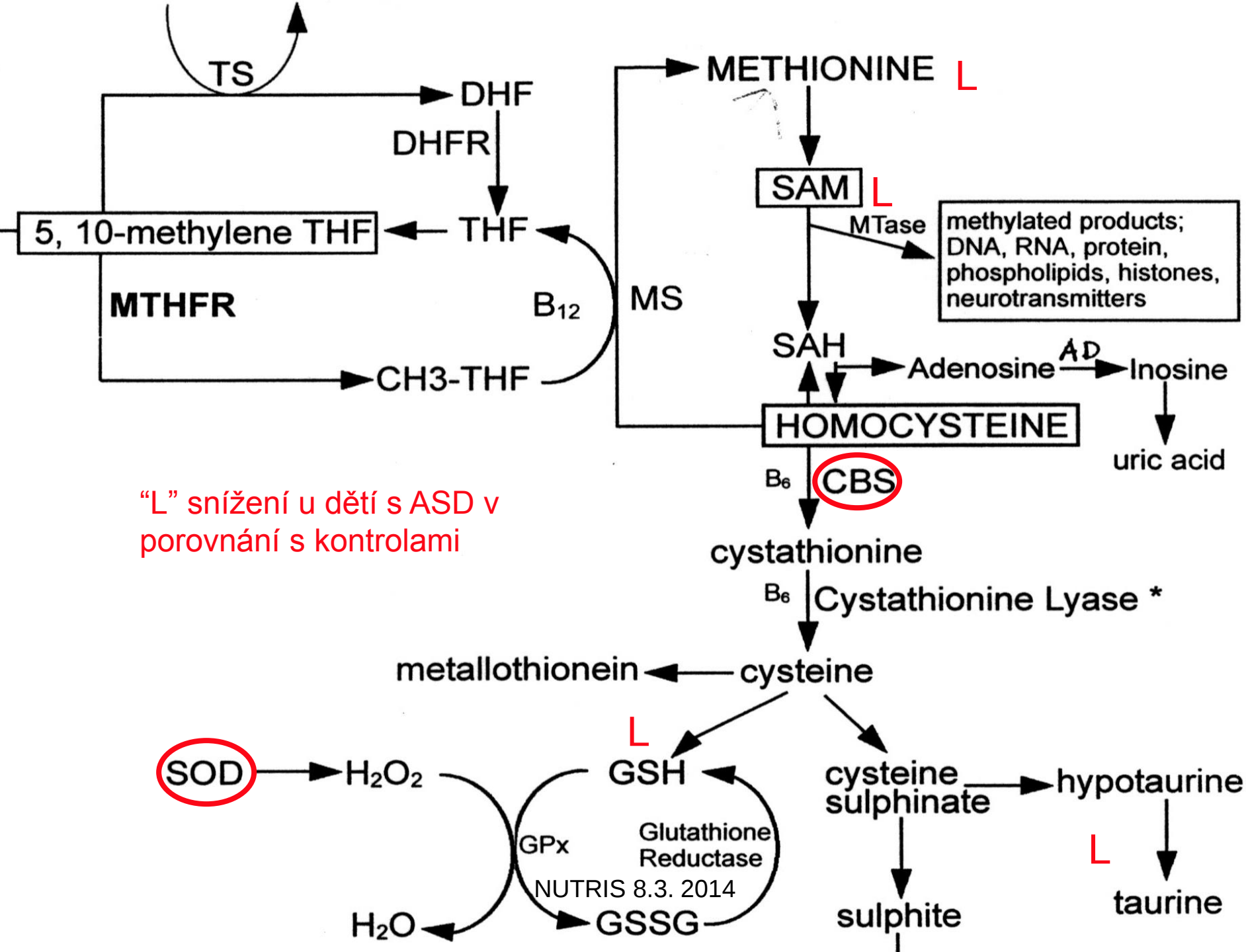
B9 – kyselina listová (0,4–0,8 mg/den)

- metylace

B12 (0,5 mg/den)

- přeměna homocysteinu na aminokyseliny





Je možná terapie?

NE!

Celoživotní porucha

Psychologické a pedagogické terapie

Sociální pomoc

Primářka dětské neurologie



AUTISM RESEARCH INSTITUTE, San Diego, USA

Dr. Bernard Rimland, 1967-2006; Steve Edelson



Mark Rimland *1956



AUTISM RESEARCH INSTITUTE
Autism is Treatable

Co nabízejí doktoři DAN?

- Vitamíny a potravinové doplňky
- **Speciální diety – bez lepku a bez kaseinu**
- Odstranění bakterií, kvasinek a plísní z **trávícího traktu**
- **Detoxikaci** – odstranění těžkých kovů, zejména rtuti a hliníku

Zlepšení po dietách

NÁZEV	lepší : horší	počet případů
Feingoldova dieta	25 : 1	899
Bezlepková	19 : 1	2561
Žádná čokoláda	28 : 1	2051
Žádná vejce	17 : 1	1386
Bez mléčných produktů	32 : 1	6360
Bez cukru	25 : 1	4187

Zlepšení po dietách

NÁZEV	Žádný efekt	zlepšení
MELATONIN	27%	65%
Bezlepková	47%	51%
Bezmléčná	46%	52%
GFCF	31%	66%
Bez cukru	48%	50%
Bez vajec	56%	41%
ROTAČNÍ	46%	51%

Mikrobiom zásadně ovlivňuje autismus

Microbiota Modulate Behavioral and Physiological Abnormalities Associated with Neurodevelopmental Disorders

Cell

Elaine Y. Hsiao,^{1,2,*} Sara W. McBride,¹ Sophia Hsien,¹ Gil Sharon,¹ Embriette R. Hyde,³ Tyler McCue,³ Julian A. Codelli,² Janet Chow,¹ Sarah E. Reisman,² Joseph F. Petrosino,³ Paul H. Patterson,^{1,4,*} and Sarkis K. Mazmanian^{1,4,*}

¹Division of Biology and Biological Engineering, California Institute of Technology, Pasadena, CA 91125, USA

Prosinec 2013

- autistické symptomy jsou patrně spouštěné poruchou resorpce a asociovanými metabolity (což ovlivňuje nervový systém a imunitu)
- autistům chybí **některé výhodné bakterie** v jejich střevě, jako např. *Prevotella*
- Probiotika mohou představovat terapeutické strategie – zatím přesvědčivě ukázáno na myším modelu autismu

Povolené potraviny

- luštěniny
cizrna, hrách, čočka, fazole
- obiloviny bez lepku
kukuřice, rýže, pohanka, amarant,
- lněné semínko, chia
- zelenina, brambory, saláty, ovoce, maso, ryby, ořechy....

Musí obsahovat nápis - bezlepkové

0,2 mg gliadinu /kg váhy



Nepovolené potraviny

- všechny druhy pečiva, těstoviny, pizza, uzeniny, sekané, pivo, zmrzliny, žvýkačky



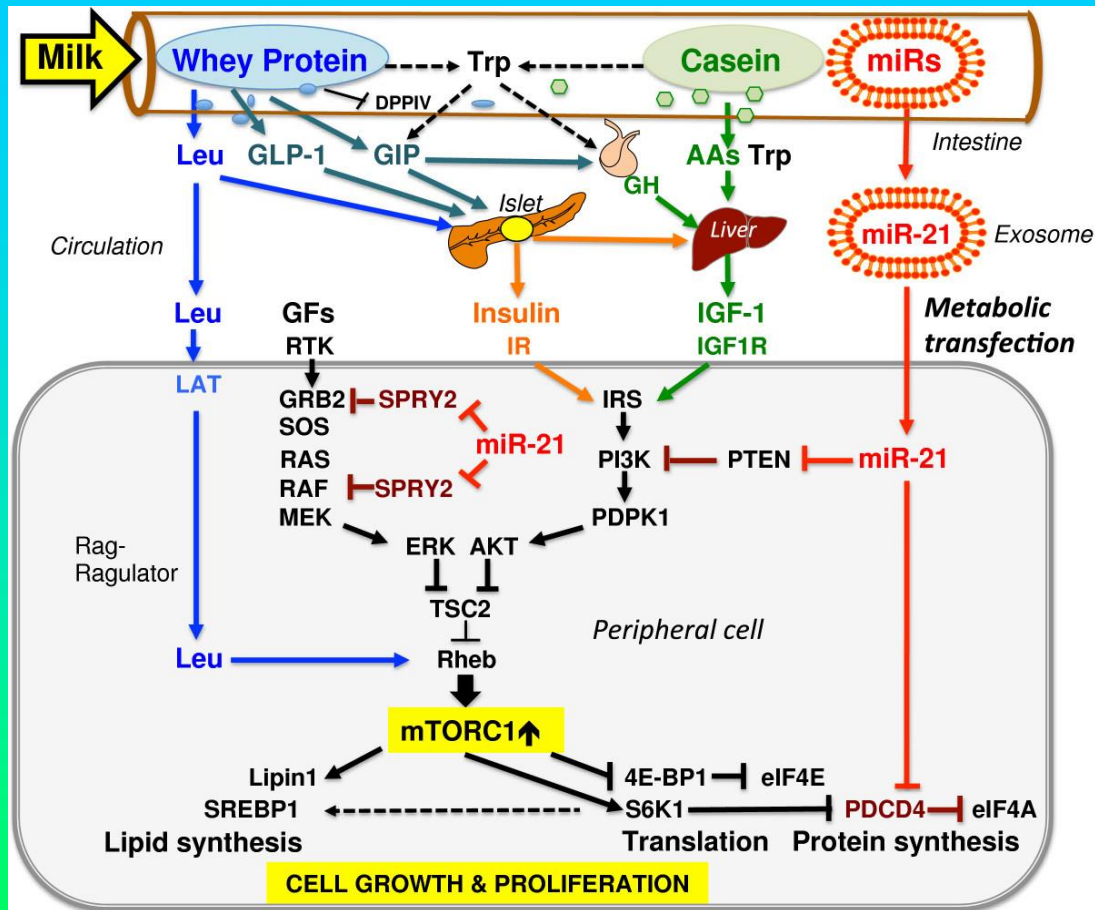
Alergie na mléko – kasein

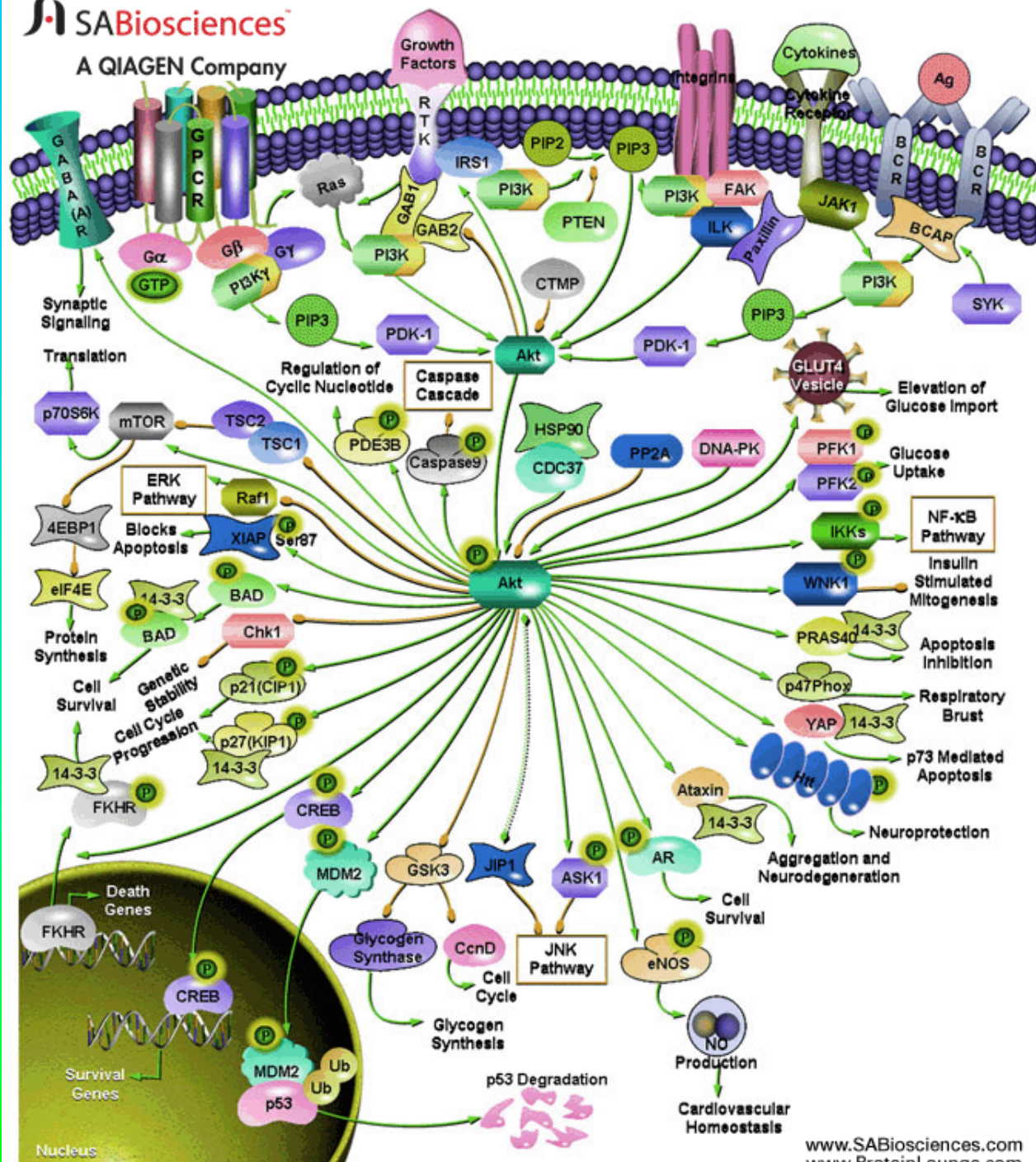
- Kasein- kasomorfin
- Laktóza

Pozor na

- Sójové mléko
- **Kojení nebát se!!!**
- **Je to nejlepší výživa i chování**







Děkuji vám za pozornost



NUTRIS 8.3. 2014

Rotační dieta – příklady z USA

- Rýžové mléko
- Brusinkový džus – ředěný
- Vejce slepičí – křepelčí a kachní
- Mouky: bramborová, rýžová, kukuřičná
- Oleje: rostlinný, slunečnicový, olivový, kokosový, kukuřičný
- Máslo ghee
- Maso: kuře, krůta, hovězí, vepřové

Sladké brambory, celer, mrkev, cukety, hrách, kukuřice

Zdroje vápníku: špenát, brokolice, zelená cibulka, kedluben

Hrušky, broskve, švestky, papaja

Med – různé druhy, javorový sirup, datlový cukr v množství 1/3 podle receptů

Žádný rafinovaný cukr, žádné umělé sladidlo

Přednost biopotraviny- domácí

PAS a celiakie

1997: 120 dětských pacientů s celiakií v Itálii

Žádný neměl pozitivní DSM-IV test

60 pacientů s PAS – protilátky na lepek a biopsie; Žádný neměl diagnózu celiakie

2008: 150 pacientů s PAS, **6 definovanou diagnózu celiakie → vyšetření na celiakii provádět rutinně u každého pacienta s PAS**

KURKUMIN – kurkuma dlouhá



Zcela bezpečný bez vedlejších účinků

Protizánětlivé, protirakovinné, antioxidační působení

Ateroskleróza, diabetes, dýchací, jaterní, střevní, oční, neurologické poruchy

Alzheimerova nemoc, Parkinsonova nemoc

Chelatační vlastnosti – detoxifikace kovů



I. CO NÁM V DOBĚ JEDOVÉ ŠKODÍ SKRYTĚ A NEJVÍC

- I.1 Chutě, které zabíjejí: **glutamát a aspartam**
- I.2 Umělá potravinářská **barviva** škodí dětem
- I.3 **Sója** není zdravá potravina
- I.4 Upila se k smrti **Coca-Colou**
- I.5 **Fluoridy** snižují IQ
- I.6 Prospívá **čokoláda** lidskému organismu, nebo mu škodí?
- I.7 Škodlivost a prospěšnost **masa** pro člověka
- I.8 **Zakázané ovoce a statiny**
- I.9 Pozor na doporučení **MMS** k léčení všeho
- I.10 O škodlivosti **hliníku** pro nevěřící Tomáše
- I.11 **Hormonální disruptory** mění muže i ženy
- I.12 **Rizika očkování** jsou stále zjevnější

II. JAK CHRÁNIT SVOJE ZDRAVÍ?

- II.1 O nejhorších **utajených jedech** ve zdravé potravě
- II. 2 O čem vypovídá **stolice**?
- II.3 Skryté **světy v našem břiše**
- II.4 Blíží se **chřipková** sezóna
- II.5 Přínosy a rizika hormonální **antikoncepce**
- II.6 **Autisté** přicházejí
- II.7 **Srdečně-cévní** onemocnění stále hrozí
- II.8 **Prevence rakoviny** je v našich možnostech
- II.9 Aby nás Pán Bůh při **zdravém rozumu** zachovati ráčil
- II.10 Bojíme se **Alzheimerovy nemoci**?
- II.11 **Můžeme přežít** svoji **smrt**?
- II.12 Pomůže **celostní medicína**? MUDr. Miroslav Holub

Jak se metabolizuje metanol a etanol

Fomepizol

Již 10 ml metanolu –
oslepnutí
100 ml smrtelná
dávka

CH_3OH
Methanol

HCHO
Formaldehyd

HCOOH
Kyselina mravenčí

Alkoholdehydrogenasa

Aldehyddehydrogenasa

$\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$
Ethanol

CH_3CHO
Acetaldehyd

CH_3COOH
Kyselina octová



SÓJA



**Puberty Before Age 10: A New
'Normal'?**

**Glutamát, fytoestrogeny,
hliník, izoflavonoidy,
melamin**

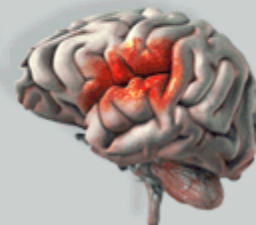




World-Renowned Brain Expert Advises . . .

Know These Warning Signs

Protect Your Brain From Memory Loss, Alzheimer's,
Parkinson's, and Dementia



NUTRIS 8.3. 2014