

# TRÁVENIE, PSYCHIKA A SPRÁVANIE DETÍ

Otec modernej psychiatrie Francúz Phillipe Pinel po dlhoročnej práci so svojim pacientmi vyhlásil:

**"Primárny koreň bláznovstva je všeobecne v oblasti žalúdka a čriev."**

A predsa posledná z vecí, ktorou by sa moderná psychiatria zaoberala je tráviaca sústava pacienta. Vedecké a klinické dôkazy však jasne naznačujú *spojitosť trávenia a mozgu*.

**Prečo sú naše deti sústavne poháňané hyperfunkčným motorom, sú neustále v pohybe, absolvujú denne nálady a pocity z celej emočnej škály, majú takmer nulovú frustračnú toleranciu, sú nabudené až manické, akoby na niečom "fičali" so zvláštnymi stavmi eufórie?**

Čoraz častejšie sa stretávame až s masívnymi informáciami o vplyve stravy na ľudský organizmus a na správanie detí. Bolo dokázané, že deti s poruchami učenia, dyspraxiou a dyslexiou, poruchami pozornosti s hyperaktivitou, ekzémom, astmou, alergiami a autizmom majú viaceré tráviace problémy. Všetky tieto uvedené psychické stavy spolu súvisia a okrem nezrelej nervovej sústavy ich v klinickom zmysle spája ešte jeden spoločný faktor a tým je **abnormálne trávenie**. Mnohé tieto deti trpia kolikami, refluxom, zápchou, hnačkou, pálením záhy, podvýživou, alebo obmedzeným jedálničkom... Napríklad v súvislosti s autizmom, pri ktorom doposiaľ nie je jasne identifikovaná etiológia, sa v posledných rokoch veľmi intenzívne diskutuje o poruche, ktorá má metabolický rozmer. Tím Dr. Wakefielda zistil, že autistické

deti majú zväčšené a zapálené lymfatické uzliny na črevných stenách, čo je jasným znamením boja s nejakou infekciou. Opísal ju ako nešpecifikovanú kolitídu (zápal hrubého čreva). Až neskôr na základe viacerých výskumov v tejto oblasti dospel k presnejšiemu vymedzeniu tohto syndrómu. Nazval ho **autistická enterokolitída** alebo syndróm prepusteného čreva, pretekania (over-spill).



Výskumy v tomto prípade jasne poukazujú na abnormálnu črevnú flóru, ktorá je plná rôznych patogénov ( stafylokoky, streptokoky, kvasinky, klostrídie) a vytvára tak množstvo neurotoxínov, ktoré sa postupne vstrebávajú cez poškodenú črevnú stenu do krvi a následne do mozgu. Zloženie týchto jedovatých látok môže byť veľmi individuálne a tým aj v rôznej miere ovplyvňovať mentálny stav človeka. Znie to až zarážajúco ako si človek môže vo vlastnom tele vytvárať látky, ktoré poškodzujú jeho nervový systém.

## ÉRA UPRAVENÝCH POTRAVÍN

Žijeme v dobe upravených potravín, ktoré slúžia nášmu pohodliu. No žiaľ tieto potraviny sú veľmi spracované. Ľudský organizmus je od nepamäti prispôbený na konzumáciu potravín v ich prírodnej forme. Ak ich však začneme falšovať, každou formou spracovávania sa mení ich chemická a biologická štruktúra. Čím viac sa potraviny menia, tým viac výživových látok sa z nich vytráca. Okrem dôležitých nutrientov, strácajú svoju chuť, vôňu a farbu. Aby sa to vykompenzovalo, pridávajú sa do nich rôzne vylepšovacie chuti, farbivá, aditíva a konzervačné látky. Mnohé z týchto chemikálií prispievajú k hyperaktivite, poruchám učenia, psychiatrickým poruchám a iným zdravotným problémom. Prírodné potraviny nemajú dobrú skladnosť a preto ich priemysel mení, a by v obchodoch vydržali čo najdlhšie. Prírodné produkty sa vystavujú extrémnemu teplu, tlaku, enzýmom a množstvu chemikálií. Zmenia s atak na rôzne chemické zmesi, ktoré sa pekne zabalia a prezentujú ľudstvu ako „potraviny“. Sú to však „potraviny“, ktoré slúžia komerčným záujmom a neberú ohľad na zásady zdravej výživy.

# ADHD, AUTIZMUS, PORUCHY UČENIA, ASTMA,

**Čo škodí našim deťom?**

**Odpoveď je známa asi všetkým....**

**procesne spracované jedlá ,cukry, uhľohydráty.**

**Prečo? Pozrieme sa bližšie na ich trávenie a čo sa deje v ľudskom organizme po ich konzumácii.**

*Horská jazda glukózy v krvi*

**Ak sa pozrieme na regále v supermarketoch, vidíme, že v drvivej väčšine sú zastúpené spracované potraviny - uhľohydráty. Raňajkové cereálie, keksíky, piškóty, čokolády, cukríky, chleba, pečivá, , cestoviny, džemy, konzervované ovocie a zelenina, mrazené polotovary plné škrobu.....toto všetko sú extrémne spracované uhľohydráty.**

Všetky uhľohydráty z potravín sa strávia a vstrebávajú ako glukóza. Problém spočíva v tom, že takto spracované uhľohydráty sa vstrebávajú veľmi rýchlo a spôsobujú náhly rast hladiny cukru v krvi, ktorý voláme **hyperglykémia**. To spôsobí v tele šok a prudkú tvorbu inzulínu, v dôsledku čoho sa takáto osoba asi po hodine dostane do stavu veľmi nízkej hladiny cukru v krvi, ktorý nazývame **hypoglykémia**. Ak si napr. na raňajky dáte kupované cereálie plné cukru, po hodine už môžete pocítiť hlad, čiže sa dostanete do stavu hypoglykémie.



Čo si v takomto prípade dáte, aby ste zahnali hlad? Kávu? Keksík alebo čokoládovú tyčinku? Chyba, pretože v tomto prípade sa ocitnete v cykle neustále sa striedajúcej hyper- a hypoglykémie. Táto neustála zmena hladiny cukru, podobná jazde na horskej dráhe, je veľmi škodlivá. Je dokázané, že hyperaktivita, ťažkosti so sústredením a učením sa, agresivita a iné abnormality v správaní sú priamym následkom tejto "glukózovej horskej dráhy". Ak sú deti v stave hyperglykémie, majú veľa energie, sú hyperaktívne, nabudené s manickými tendenciami, v prípade autistických detí narastá sebastimulácia. Ak sú deti v stave hypoglykémie môže ich bolieť hlava, pociťujú nevoľnosť, majú zlú náladu, záchvaty hystérie, agresiu a celkovú malátnosť sprevádzanú potením.

Čo sa ešte deje v takom prípade, ak majú deti patogénnu črevnú flóru premnoženú kvasinkami? Candida stopne glukózu a pretvorí ju úplne iným spôsobom, ktorý nazývame alkoholová fermentácia. Kvasinky pretvoria potravinársku glukózu na alkohol, etanol a jeho vedľajší produkt etanál. Napriek tomu, že naše deti nekonzumujú alkohol, v ich správaní sa môžu objaviť symptómy alkoholizmu v dôsledku premnožených kvasiniek a zlého trávenia. Alkohol je vysoko toxický, obzvlášť pre deti, poškodzuje mozog v spojitosti s nedostatkom sebaovládania, oslabenou koordináciou, spomaleným rozvojom reči, agresiou, mentálnym postihnutím, stratou pamäti a otupenosťou. Poškodzuje periférne nervy spojené so zmeneným zmyslovým vnímaním a ochabnutím svalstva.

**zdroj: Natasha Campbell - McBride, Syndróm trávenia a psychológie, vydavateľstvo Európa, s.r.o., 2010, ISBN978-80-89111-68-8**

\*(autorka publikácie má medicínske a postgraduálne tituly z neurológie a z oblasti ľudskej výživy. Založila v roku 1998 The Cambridge Nutrition Clinic, kde sa špecializuje na výživu detí a dospelých s poruchami správania a učenia, ako aj na poruchy trávenia a imunity u dospelých.)\*

