

Léčba infekce Helicobacter pylori

Na místě, kde nikdo nepřežije, najdeme jednu potvoru, která se za žádnou cenu nechce svého domova vzdát. Helicobacter je jeden z mála mikroorganismů, které v žaludku přežijí. A dovedou tam udělat pěknou neplechu! A jak možná víte, za žádnou cenu nechtějí opustit svého hostitele.

Když má někdo oslabený imunitní systém, Helicobacter pylori je bakterie, která takového člověka dovede rychle infikovat (šíří se slinami). Neznamená to však, že každý, kdo má v žaludku Helicobactera, bude mít potíže. Tato bakterie je v malém množství pro naše tělo dokonce prospěšná. Pokud se jí však podaří nekontrolovaně rozmnožit, může být extrémně nebezpečná.

Tato infekce je hlavní příčinou žaludečních vředů, narušeného trávení a rakoviny žaludku.

Odhaduje se, že více než 50 % světové populace má v žaludku přemnoženého Helicobactera. Je velmi běžné vidět celé rodiny, které jsou pozitivně testovány na tuto infekci. Osoby s oslabeným imunitním systémem se mohou nakazit pouze sdílením nápojů, jídel a polibky.

Helicobacter je bakterie ze stejné rodiny, jako například Salmonella. Má dvě buněčné stěny a tato dvojité vrstva poskytuje ochranu bakteriím a ztěžuje účinek antimikrobiálních léčiv a bylin.

Většina lékařů se snaží eliminovat jakýkoli typ bakteriální infekce antibiotiky. Helicobacter však v buněčné stěně schovává „efluxové pumpy“, které mají schopnost antibiotika ničit.

Helicobacter také vylučuje toxin zvaný LPS. Ten se dostává do střeva a do krevního oběhu. Je jednou z hlavních příčin syndromu propustného střeva a zároveň může způsobovat zánět v těle.

Diagnostika Helicobactera Pylori

- **Test ze stolice:** Tento test je celosvětově považován za zlatý standard při diagnostice H. pylori.
- **Krevní testy:** Krevní testy detekují protilátky proti H. pylori. Krevní testy jsou dobré v diagnostice akutní infekce. Avšak chronická infekce a infekce u lidí s oslabenou imunitou je z krve často nedetekovatelná. Další problém je, že protilátky zůstávají v krvi přítomny i dlouho po tom, co infekci dostanete pod kontrolu.
- **Dechový test:** H. pylori produkuje ureázu, která v žaludku rozkládá močovinu na amoniak a oxid uhličitý. Dechový test pak měří zvýšenou koncentraci oxidu uhličitého (CO₂).

- **Endoskopie:** Endoskopie je invazivní procedura, při které se do jícnu a žaludku zavádí endoskopická hadice. Během endoskopie se odebírá kus žaludeční sliznice, ze které se potom *Helicobacter* izoluje. Tato diagnostická metoda je stresující pro tělo a doporučujeme ji v případě, že chceme zjistit, v jakém stavu je žaludek (gastritida, vředy, nádory) a jícen.

My volíme test ze stolice. Jde o velmi přesnou metodu, která je neinvazivní. :)

Přírodní léčba *Helicobacter pylori*

Nejlepším způsobem, jak předcházet vzniku žaludeční infekce, je prevence. Nebrat na lehkou váhu pálení žáhy a trávicí potíže, jako je nadýmání. Není normální, že trpíte mnohočetnými potravinovými přecitlivělostmi nebo že máte neustále pocit těžkého žaludku. Včasná diagnostika a řešení problémů s trávením může zamezit rozvoji žaludeční infekce či jiného závažnějšího onemocnění.

Jak už to máme ve zvyku, přírodní léčbou podporujeme jednotlivé orgány a orgánové soustavy na mnoha úrovních.

- **Odstranění stresorů, které zatěžují naše střevo a imunitní systém.**
- **Ponížení sacharidů ve stravě.** Konzumace potravin s vysokým obsahem sacharidů může způsobit změny v žaludečním prostředí, které usnadňují přežití a množení *H. pylori*. Navíc diety bohaté na cukr mohou vést k oslabení imunity a zvýšit riziko progresu infekce *H. pylori*.
- **Pokud máte specifické potíže se zažíváním, stravu si upravte dle sekce Když netoleruji jídlo.**
- **Podpora zdravého mikrobiomu pomocí probiotik, prebiotik a postbiotik.**
- **Specifická dietní opatření.**
- **Okyselení žaludečního prostředí.**
- **Přírodní antibiotika, která urychlí a podpoří léčbu infekce.**
- **Podpora slizniční imunity, která je klíčová pro střevní a obecně lidské zdraví.**
- **Podpora obranyschopnosti.**
- **Regenerace žaludeční stěny.**

Stravě a životnímu stylu se věnujeme v průběhu celého programu. Patří sem zejména emocionální stres, fyzický stres, nezdravá strava, nezdravý životní styl, toxicita prostředí a nadměrná aktivita imunitního systému. Stavební kameny, které k funkci imunitního systému potřebujeme, budeme samozřejmě získávat ze stravy a základní suplementace.

- **PROBIOTIKA, PREBIOTIKA A POSTBIOTIKA PROBÍRÁME** [v](#) modulu 4. Probiotika mějte v léčbě *Helicobacter* zařazeny vždy. Pokud je to možné, volte probiotika s obsahem *L. Acidophilus* (okyseluje prostředí, což *Helicobacterovi* nesvědčí), vhodný je také *L.*

Reuteri. Probiotika budete užívat 1–3× denně na lačno (30 minut před jídlem nebo 2 hodiny po jídle), s alespoň 2hodinovým odstupem od přírodních antibiotik. L. Acidophilus užívejte 1× denně večer před spaním.

- **PREBIOTIKA A POSTBIOTIKA PROBÍRÁME** v modulu 4. Doporučujeme zařadit [akáciovou vlákninu](#), kterou tolerují i lidé s velkými zažívacími potížemi a citlivým zažívacím ústrojím.

V této sekci se zaměříme na stravu, okyselení žaludečního prostředí, podporu slizniční a systémové imunity a také na regeneraci žaludeční sliznice. Také si povíme o přírodních antibioticích, která v řešení infekce Helicobacterem můžeme použít.

1. Pozor na cukr, průmyslově zpracovávané potraviny, smažená jídla a koření!

Jak si upravit stravu a očistit ji od nadbytku cukru, sacharidů a zpracovávaných potravin probíráme v průběhu celého programu. Zde budeme mluvit o smažení a koření. Také si řekneme, jaké potraviny preferovat.

Smažené a kořeněné potraviny mohou vyvolávat pálení žáhy, bolesti žaludku a další symptomy spojené s nadměrným růstem Helicobactera. Pikantní pokrmy mohou podráždit sliznici žaludku a zvýšit riziko gastritidy. Proto v případě infekce Helicobacterem doporučujeme vyhýbat se smaženým jídlům a pikantním pokrmům.

Helicobacter snižuje produkci žaludeční kyseliny, jejíž hlavní úlohou je trávení bílkovin. Proto se zaměřte na konzumaci snadno stravitelných proteinů.

- **Proteinové prášky**, jako je hydrolyzovaný kolagen nebo Absorb plus.
- **Vývary z masa a kostí**, můžete použít i instantní hydrolyzované vývary, které můžete pořídit na našem e-shopu:
<https://naturapura.cz/vyhledavani?controller=search&s=v%C3%BDvar>
- **Dobře tepelně upravené maso, preferujte drůbeží z volných chovů a lovené ryby.**

NEJEZTE TĚSNĚ PŘED SPANÍM NEBO V NOCI!

Trávicí systém je v noci méně aktivní a potrava nebude střevy postupovat tak rychle. Jídlo, které zůstane v žaludku, vytváří ideální prostředí pro množení bakterií, jako je Helicobacter, a to bez ohledu na antibiotika či doplňkový protokol, který dodržujete!

Večeři dojezte nejméně 3 hodiny před spaním, ideálně ještě dříve. Nedovolte, aby jídlo přenocovalo ve vašem žaludku a živilo infekce. Na večeři vybírejte jídla, která jsou snadno stravitelná a cítíte se po nich dobře.

MANUKA MED A ČESNEK

Manuka med a také česnek jsou účinné antimikrobiální látky, které napomáhají eradikaci Helicobactera.

- <https://naturapura.cz/imunita/352-raw-manuka-honey-umf-10-263-mgo-225-g.html>

ZELENÝ A ZÁZVOROVÝ ČAJ

Pijte zelený a zázvorový čaj. Mají protizánětlivé účinky a také potlačují růst *Helicobacteria*. :)

EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ

Polyfenoly obsažené v olivovém oleji vykazují antibakteriální účinky proti *Helicobacterovi*. A to i v případě kmenů, které jsou rezistentní na klasická antibiotika.

2. Okyselení žaludečního prostředí

Jak už jsme si říkali, *Helicobacter* nemá rád kyselé prostředí. Proto produkuje dusíkaté látky, které kyselinu neutralizují. Rozhodně mu neuděláme radost tím, že kyselost v žaludku zvýšíme.

POZOR!

Lidé, kteří trpí žaludečními vředy, zánětem žaludku nebo jícnu (pálení žáhy), musí být při volbě a nasazení okyselujících látek opatrní. Sliznice žaludku a jícnu je kyselému prostředí přizpůsobena, pokud není poškozená. Za těchto okolností můžeme žaludek bez obav okyselit.

Pokud jsou však na sliznici nějaké defekty, mohlo by okyselení zhoršit příznaky onemocnění. Zaměřte se nejprve na hojení sliznic a okyselující doplňky stravy zařazujte až po stabilizaci stavu!!

JABLEČNÝ OCET

Jablečný ocet v bio kvalitě je jedna ze super potravin. Podporuje metabolismus, stabilizuje hladinu krevního cukru, obsahuje tzv. postbiotika, která napomáhají udržovat střevní zdraví, a také podporuje produkci kyseliny chlorovodíkové.

<https://naturapura.cz/kontrola-hmotnosti/537-jablecny-ocet-organic-raw-nefiltrovany-s-matecni-kulturou-500-ml.html>

Použití:

1. Před jídlem užijte 1 polévkovou lžici jablečného octa, kterou rozpustíte ve 100 ml filtrované vody.
2. Z jablečného octa si také můžete připravit nápoj skládající se z 1 polévkové lžice jablečného octa, 100 ml perlivé nebo neperlivé vody, šťávy z 1/2 BIO citrónu a 1 čajové lžičky mleté skořice. Vypijte těsně před jídlem.

HARITAKI

Haritaki je opadavý mohutný strom pocházející z Asie. Jeho zdravotních účinků využívají lékaři tradičních směrů medicíny. Je to rostlina, která podporuje obranyschopnost organismu a zároveň také zažívání a funkci jater.

- **Dávkování:** 15 kapek 3× denně. Doporučujeme vložit do úst a nechat vstřebat přes sliznice.
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/1375-haritaki-af-tinktura-50-ml.html>

BITTERS (HOŘKÉ KAPKY)

Jako bitters jsou označovány byliny hořké chuti, mezi které patří například hořec nebo pelyněk. Tyto rostliny přirozeně stimulují produkci kyseliny chlorovodíkové.

- **Dávkování:** užívejte vždy těsně před jídlem
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1810-organicky-horky-sprej-finest-essence-20-ml.html>

BETAIN HCL

Betain je látka, která se získává z kořenové zeleniny. Ve své HCl formě napomáhá trávení v žaludku, a to velice efektivně. V naší praxi betain často používáme v léčbě zažívacích obtíží, při refluxu nebo v případě infekce *H. pylori*. Pro mnoho lidí jde o zlomový bod v léčbě. Nicméně betain může také podráždit jícen, a proto jej nezačleňujeme hned, ale až sežou výše uvedená opatření.

Nenasazujte si betain HCL pokud: trpíte žaludečními vředy, užíváte antacida (Helicid, Nolpaza, Famosan, Omeprazol...), máte diagnostikovan Barretův jícen, dlouhodobě užíváte NSAIDs (Ibalgin, Ibuprofen...) nebo kortikoidy (Prednison, Medrol, Budenofalk...).

Dávkování:

- Začněte na dávce 250–500 mg nebo 1/2–1 kapsle po jídle s obsahem bílkoviny (maso, vejce, kolagen...).
- Pokud budete pociťovat pálení nebo zhoršení refluxu i po úvodní nízké dávce, betain nepoužívejte.
- Pokud po úvodní dávce pocítíte úlevu nebo budou příznaky stejné jako bez betainu, dávku navyšte o 250 mg nebo 1/2 kapsle.
- Navyšujte, až dojdete k dávce, kdy pocítíte pálení nebo se zhorší příznaky refluxu.
- Vaše dávka, kterou potřebujete, je o 1/2–1 kapsli nižší než ta, při které cítíte pálení nebo zhoršení refluxu.
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/954-betaine-hcl-600-mg-120-kapsli.html>

Upozorňujeme, že než se rozhodnete používat Betain HCL, poraďte se se svým lékařem. Dotazovat se samozřejmě můžete i na Fb skupině on-line programu.

3. Přírodní antibiotika v léčbě *Helicobacteria*

Přírodní antibiotika se v léčbě dysbiózy používají několik týdnů až měsíců. Většinou volíme kombinace a občas se přikláníme i ke klasickým antibiotikům. Tomu se však snažíme vyhybat.

Většinou doporučujeme intenzivní 4týdenní režim, kdy se antibiotika aplikují v 8hodinových odstupech 3× denně stejně jako antibiotika klasická. Po této úvodní fázi protokol rozvolňujeme, ale antibiotika doporučujeme užívat dalších 8 týdnů.

Následně je důležitá prevence návratu infekce, o které budeme mluvit dále.

V případě, že je *Helicobacter* původcem žaludečních vředů, rakoviny žaludku nebo jiných závažných stavů, je vhodné podávat klasická antibiotika a přírodní léčbou na ně navázat.

FÁZE 1 (4 týdny)

ALLICIN + KURKUMIN + MASTICHA + DGL

Allicin (z česneku) je bioaktivní sloučenina, která má prokázané antimikrobiální vlastnosti. Allicin inhibuje růst *H. pylori* a podporuje účinek dalších antibiotik používaných k léčbě této infekce.

- **Dávkování:** 900 mg 3krát denně (uchovávejte v lednici)
- **Děti od 7 let** mohou používat 450 mg 3× denně
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/2087-allimed-450-mg-100-kapsli.html>

Léčbu je vhodné doplnit o kurkumin a masticha gumu.

Kurkumin je aktivní složkou kurkumy. Koření používaného zejména v indické kuchyni, které má mnoho potenciálních léčebných účinků na organismus. Včetně protizánětlivých, antioxidačních a antimikrobiálních vlastností. Kurkumin má schopnost potlačit růst *H. pylori*.

- **Dávkování:** 1000–2000 mg na den
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/817-kurkumin-s-piperinem-120-kapsli.html>

Masticha je pryskyřice získávaná ze stromu pistácie pravé (*Pistacia lentiscus*), která roste především na řeckém ostrově Chios. Tradičně se využívá v léčitelství a gastronomii. Masticha je šetrné antibiotikum, které potlačuje růst *H. pylori*.

- **Dávkování:** 500 mg 3× denně nebo 1000 mg 2× denně na lačno
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1972-masticha-cista-masticlife-strongpure-economy-pack-240-kapsli.html>
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1965-masticha-original-chios-mastichovy-prasek-50-g.html>

K této kombinaci je vhodné přidat také DGL. Děláme to zejména v případě zánětu žaludku nebo při silném refluxu (pálení žáhy).

DGL (Deglycyrrhizinated Licorice) je forma lékořice, která se používá jako léčebný prostředek pro různé zažívací problémy, včetně infekce *Helicobacter pylori*. Má protizánětlivé, antimikrobiální a hojivé účinky na sliznici žaludku.

- **Dávkování:** 600 mg 3× denně spolu s Mastichou
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/953-dgl-complex-deglycyrrhizovana-lekorice-100-kapsli.html>

Fáze 2 (dalších 4-6 týdnů)

- Pokračujte v používání Masticha gumy a DGL.
- Pokud je to možné (např. netrpíte histaminovou intolerancí), nasadte si probiotika S. Boulardií v dávce 2 kapsle 3× denně po dobu 2 měsíců.
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1837-saccharomyces-boulardii-80-kapsli.html>
- Pokud tolerujete **česnek**, můžete si do suplementace přidat také ten:
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/203-fermentovany-cerny-cesnek-60-kapsli.html>

4. Podpora slizniční imunity

Jak už jsme si říkali, imunita je základ dlouhodobého úspěchu. A začneme přímo na sliznicích, které tvoří první linii obrany proti infekcím zažívacího ústrojí. Budeme potřebovat, aby sliznice byly pevné a produkovaly dostatek slizničních IgA protilátek.

Vyberte si jeden z uvedených produktů, za nás jsou top IgG protilátky. Užívejte alespoň 3 měsíce po залéčení infekce antibiotiky.

LAKTOFERIN

Laktoferrin je často spojován s IgA (imunoglobulin A) a spolupracuje s ním v rámci imunitního systému. IgA je hlavní imunoglobulin produkováný na sliznicích a hraje klíčovou roli v obraně proti infekcím na jejich površích. Laktoferrin a IgA mohou spolupracovat při ochraně sliznic před patogeny a udržování jejich integrity. Společně mohou zlepšovat imunitní odpověď a ochranu sliznic před různými infekčními agens.

Laktoferrin působí jako šetrné antibiotikum a antivirotikum, protože váže železo, kterým se mikroby živí. Má také protizánětlivé vlastnosti, udržuje soudržnost slizničního epitelu, váže se na bakteriální toxiny a neutralizuje je.

- **Dávkování:** 1000 mg na den
- **Děti do 5 let** mohou užívat 250 mg na den
- **Děti 5–12 let** mohou užívat 500 mg na den
- **Děti 12–15 let** mohou užívat 750 mg na den
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1219-laktoferin-250-mg-60-kapsli.html>

IgG PROTILÁTKY

Ig protilátky v prášku jsou důležitou součástí našich protokolů. Napomáhají udržovat zdraví slizničního imunitního systému tím, že vážou široké spektrum mikrobů a toxinů. Slouží jako součást antimikrobiální léčby, ale také jako prevence návratu infekce.

Najdete zde vysoký obsah imunoglobulinu G (IgG), IgA a IgM spolu s hovězím sérovým albuminem. Obsahuje také širokou škálu aminokyselin, které se podílí na syntéze buněk sliznice zažívacího traktu a ochranného hlenu.

IgG je potřeba užívat na lačno. Protilátky se následně vstřebávají také do krevního oběhu, kde podporují optimalizaci imunitní reakce a obranyschopnost. Využívají se například v léčbě infekcí horních cest dýchacích a v mnoha dalších.

- **Dávkování:** 1 odměrka 2–3× denně
- **Děti 5–12 let** mohou užívat 1 odměrku 1–2× denně
- **Mladší děti** mohou užívat 1 odměrku 1× denně
- <https://naturapura.cz/domu/2296-igg-select-75g.html>

IZOLÁT Z HOVĚZÍ KRVE

Koncentrací proteinů a peptidů z hovězí krve do izolátu je výsledkem silný proteinový prášek plný komplexních molekul. Minerály jako železo se zde ale nenacházejí. Najdete tu však imunoglobulin G, M, A a laktoferrin, které podporují obranyschopnost. Také obsahuje transferrin. Transportní protein pro železo, který je často snížen v případě anemie.

Dále zde najdeme fibroblastový růstový faktor a destičkový růstový faktor, který ocení zejména lidé se zvýšenou krvácivostí. A v neposlední řadě obsahuje růstové faktory, které lze využít jak k podpoře růstu u dětí, tak jako součást anti-aging terapie dospělých.

- **Dávkování:** užívejte 1 g rozpuštěný ve 150 ml vody 3× denně
- **Děti do 12 let** mohou užívat 1 g rozpuštěný ve 150 ml vody 1–2× denně
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/1979-krevni-proteinovy-izolat-grass-fed-150g.html>

5. Podpora obranyschopnosti na systémové úrovni

- Výše uvedené preparáty s obsahem imunoglobulinů působí i na systémové úrovni.
- **Vitamín C** známe ze základní suplementace, v případě infekce jej doporučujeme navýšit na 3000 mg na den po dobu 2–4 týdnů a potom dávku opět snížit.
- **Vitamín D** také známe ze základní suplementace, doporučujeme držet se zde dostatečných hladin.

CORIOLUS

Coriolus obsahuje řadu biol

ogicky aktivních látek, včetně polysacharidů, které mají imunomodulační vlastnosti a mohou podporovat zdravý střevního traktu. Coriolus má protizánětlivé a antioxidační účinky, které mohou pomoci podpořit imunitní systém a zdravý zažívacího traktu.

- **Dávkování:** Ráno před ústní hygienou vypláchněte ústní dutinu čistou vodou a obsah ampule vylijte pod jazyk, kde ho nechte působit 30 až 60 sekund. Poté hydrolyzát polkněte a po jeho požití aspoň 10 minut nepijte a nejezte.
- <https://naturapura.cz/doplňky-urcene-k-terapeutickym-protokolum-doporucuje-mudr-feltoni/2548-hydrolyzat-z-houby-coriolus.html>
- **Dávkování extraktů:** při hmotnosti 10 až 20 kg používejte 1000 mg (2 kapsle) na den, při hmotnosti 20 až 30 kg používejte 1500 mg (3 kapsle) na den, při hmotnosti nad 30 kg používejte 2000 mg (4 kapsle) na den. Doporučujeme užívat 5 dní v týdnu a potom 2 dny vynechat a takto užívat po dobu 3 měsíců.
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/1881-coriolus-versicolor-extrakt-50-polysacharidu-90-kapsli.html>

IMMUNO-BOOST

Medicínální houby jako reishi, cordyceps a shiitake jsou známy svými příznivými účinky na střeva a imunitní systém díky obsahu polysacharidů a dalších látek podporujících zdraví. V našem peptidovém hydrolyzátu najdete směs medicínálních hub, které jsou naštěpené v co nejmenší částice, které jsou naším tělem velmi dobře využité. Navíc se vstřebávají ve větší míře než klasické extrakty.

- **Dávkování:** Ráno před ústní hygienou vypláchněte ústní dutinu čistou vodou a obsah ampule vylijte pod jazyk, kde ho nechte působit 30 až 60 sekund. Poté hydrolyzát polkněte a po jeho požití aspoň 10 minut nepijte a nejezte.
- <https://naturapura.cz/doplňky-urcene-k-terapeutickym-protokolum-doporucuje-mudr-feltoni/2187-immuno-boost.html>

ASTRALAGUS (KOZINEC BLANÝ)

Obsahuje látky s protizánětlivými vlastnostmi, které mohou podporovat zdraví trávicího traktu a snižovat záněty. Kromě toho může kozinec blaný pomáhat normalizovat funkci střev a zlepšovat trávení.

- **Dávkování:** 3 kapsle na den, užívejte po dobu 3–6 měsíců
- **Děti 3–10 let** mohou užívat 1 kapsli na den po dobu 3–6 měsíců
- **Děti 10–15 let** mohou užívat 2 kapsle na den po dobu 3–6 měsíců
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/241-kozinec-blany-60-kapsli.html>

Regenerace žaludeční stěny

ALOE VERA GEL

Aloe vera gel napomáhá bojovat proti infekci H. pylori. Je skvělým doplňkem k antibiotické léčbě a také podporuje hojení žaludeční sliznice.

- **Dávkování:** 200 ml na den pro dospělého, 100 ml na den pro dítě.
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1688-vitestin-390-ml.html>

STAMAKORT

Žaludeční peptidy podporující komplexní obnovu funkce žaludeční sliznice při chronické gastritidě, vředové chorobě žaludku a dvanáctníku, poruchách trávení různé etiologie, podvýživě a ve stáří pro optimalizaci funkce trávení. Používá se jako prevence gastritidy a peptických vředů, k rychlejšímu hojení defektů žaludeční sliznice, léčbě polypů v žaludku, jako prevence rakoviny žaludku, k urychlení eliminace *Helicobacter Pylori*, jako profylaktická léčba pálení žáhy, říhání, nadýmání a dalších poruch trávení.

- **Dávkování:** Stamakort se kape pod jazyk cca 15 min před snídání, nechá se vstřebat cca 20 vteřin přes sliznice.
- **Dospělí terapeutická dávka** – doba užívání 2 měsíce – 12 kapek 1× denně
- **Děti 10–15 let terapeutická dávka** – 6 kapek 1× denně po dobu 2–4 měsíců
- **Děti do 5 let terapeutická dávka** – 1–2 kapky na den
- **Děti 5–10 let terapeutická dávka** – 3 kapky na den
- Otevřené produkty uchovávejte v lednici.
- <https://naturapura.cz/doplanky-urcene-k-terapeutickym-protokolum-doporučuje-mudr-feltoni/1649-stamakort-lingual-doplnek-stravy-peptidy.html>

GASTRO-BALANCE

JILM PLAVÝ

Jilm může být užitečný díky svým protizánětlivým a ochranným vlastnostem. Váže toxiny a chrání žaludeční sliznici, navíc zabraňuje přilnutí bakterií na stěnu žaludku.

- **Dávkování:** 1–3 čajové lžičky denně zamíchejte do vlažné vody. Podávejte s odstupem min. 2 hodin od léčiv a doplňků stravy.
- **Děti do 12 let** mohou používat 1–2 čajové lžičky na den.
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/772-jilm-plavy-150-g-slippery-elm.html>

Prevence návratu infekce

- **Ještě alespoň 3 měsíce po ukončení antibiotické léčby je třeba dávat si pozor na množství sacharidů ve stravě. Nadbytek cukru udržuje nezdravou rovnováhu ve střevě.**
- **Pokud máte specifické potíže se zažíváním, stravu si upravte dle sekce když netoleruji jídlo.**

- **Probiotika a prebiotika je také potřeba mít v suplementaci ještě alespoň 3 měsíce po tom, co se upraví klinický stav. O probioticích mluvíme v modulu 4, prebiotika a postbiotika popisujeme také tam.**
- **Dále je nutné užívat trávicí enzymy, případně i Betain HCl, a to minimálně ještě 3 měsíce po ukončení antibiotické léčby nebo 3 měsíce od úpravy zdravotního stavu. Dále si je ponechte dle potřeby. Trávicí enzymy a jak je užívat popisujeme [v](#) prvním modulu strava.**

Je potřeba chodit pravidelně na stolicí!

Pokud nechodíte každý den na stolicí, nasadte si na dobu 3 měsíců po ukončení antibiotické léčby ještě prokinetika. Můžete si vybrat jeden z těchto přípravků:

ZÁZVOR

Zázvor obsahuje látky, jako jsou gingeroly, které podporují pohyb zažívacího ústrojí a stimulují produkci trávicích šťáv. Díky svým protizánětlivým vlastnostem napomáhá zázvor redukovat zánět v trávicím traktu a podpořit normální funkci střev a žaludku.

- **Dávkování:** 200 mg extraktu ze zázvoru (1 tableta) s jídlem
- Pokud použijete čerstvý zázvor, užívejte 2 g na den
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1931-fermentovana-synbiotika-gold-spice-kura-zazvoru-kurkumy-60-kapsli.html>

IBEROGAST

Iberogast obsahuje kombinaci bylin, které podporují střevní a žaludeční peristaltiku. Doporučujeme jej používat maximálně 3 měsíce a následně udělat alespoň 1–3 měsíce pauzu.

- **Dávkování Iberogast:** 20 kapek 3× denně k hlavním jídlům po dobu 14 dnů.

TRIPHALA

Triphala je tradiční bylinná směs používaná v ájurvédě, která kombinuje tři byliny: Amlu (*Emblica officinalis*), Haritaki (*Terminalia chebula*) a Bibhitaki (*Terminalia bellirica*). Tato směs má příznivý vliv na trávicí systém a pomáhá při trávení, což může zlepšit funkci střev a pomoci při zácpě. Obsahuje také přírodní antioxidanty, které pomáhají chránit buňky zažívacího traktu před poškozením.

- **Dávkování:** nechte přes den luhovat 1 čajovou lžičku ve sklenici filtrované vody, přecedte přes jemné sítko a vypijte před spaním. Výluh můžete podat společně s probiotiky.
- <https://naturapura.cz/vyhledavani?controller=search&s=triphalu>